



**Économisez  
facilement des coûts  
et de l'énergie**

**9 Quick Wins pour  
les membres de**

**CURAVIVA**

## 9 Quick Wins pour les prestataires de services pour les personnes âgées

Sur la base d'études approfondies et d'échanges avec des prestataires de services pour les personnes âgées, le secrétariat PEIK et Affective Advisory ont développé, sur mandat de SuisseEnergie, les 9 Quick Wins, un outil simple pour CURAVIVA, qui vous permet de réduire rapidement, facilement et de manière économique la consommation d'énergie de votre établissement.

### Une action de

**CURAVIVA**

PEIK  
Audit énergétique  
pour les PME

 **suisseénergie**

### Autres informations

[www.peik.ch](http://www.peik.ch)

### Contact & Conseil

PEIK  
Audit énergétique  
pour les PME

PEIK  
c/o act Cleantech Agentur  
Schweiz AG  
Brandschenkestrasse 6  
8001 Zürich  
T +41 58 750 05 25  
[info@peik.ch](mailto:info@peik.ch)

### Idée & Concept

 **AFFECTIVE**

Affective Advisory  
Löwenstrasse 2  
CH-8001 Zürich  
T +41 44 260 86 84  
[info@affective-advisory.com](mailto:info@affective-advisory.com)

## Utilisez les 9 Quick Wins, éliminez les sources de consommation d'énergie inutiles et faites un geste pour l'environnement.

Toutes les mesures se basent sur des scénarios quotidiens dans différents domaines des services pour les personnes âgées. Nous vous montrons comment améliorer le bilan énergétique en procédant à de petites interventions, en suivant des étapes simples.

### Qu'est-ce qu'un Quick Win?

Les Quick Wins sont des mesures relativement rapides qui permettent de réduire les coûts avec peu d'efforts. Les données clés d'un Quick Win pour les établissements médicaux sociaux sont les suivantes:

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| Coûts:                | 150 CHF     |
| Économie énergétique: | 700 kWh/ an |
| Économie financière:  | 200 CHF/ an |
| Payback:              | < 2 ans     |

## Voici comment fonctionnent les cartes Quick Wins: Recto

Les codes couleur des mesures:

● Chaleur ● Froid et ventilation ● Éclairage  
● Gestion

Les symboles pour le type des mesures:

⚙️ Régler 🔄 Remplacer 📏 Améliorer

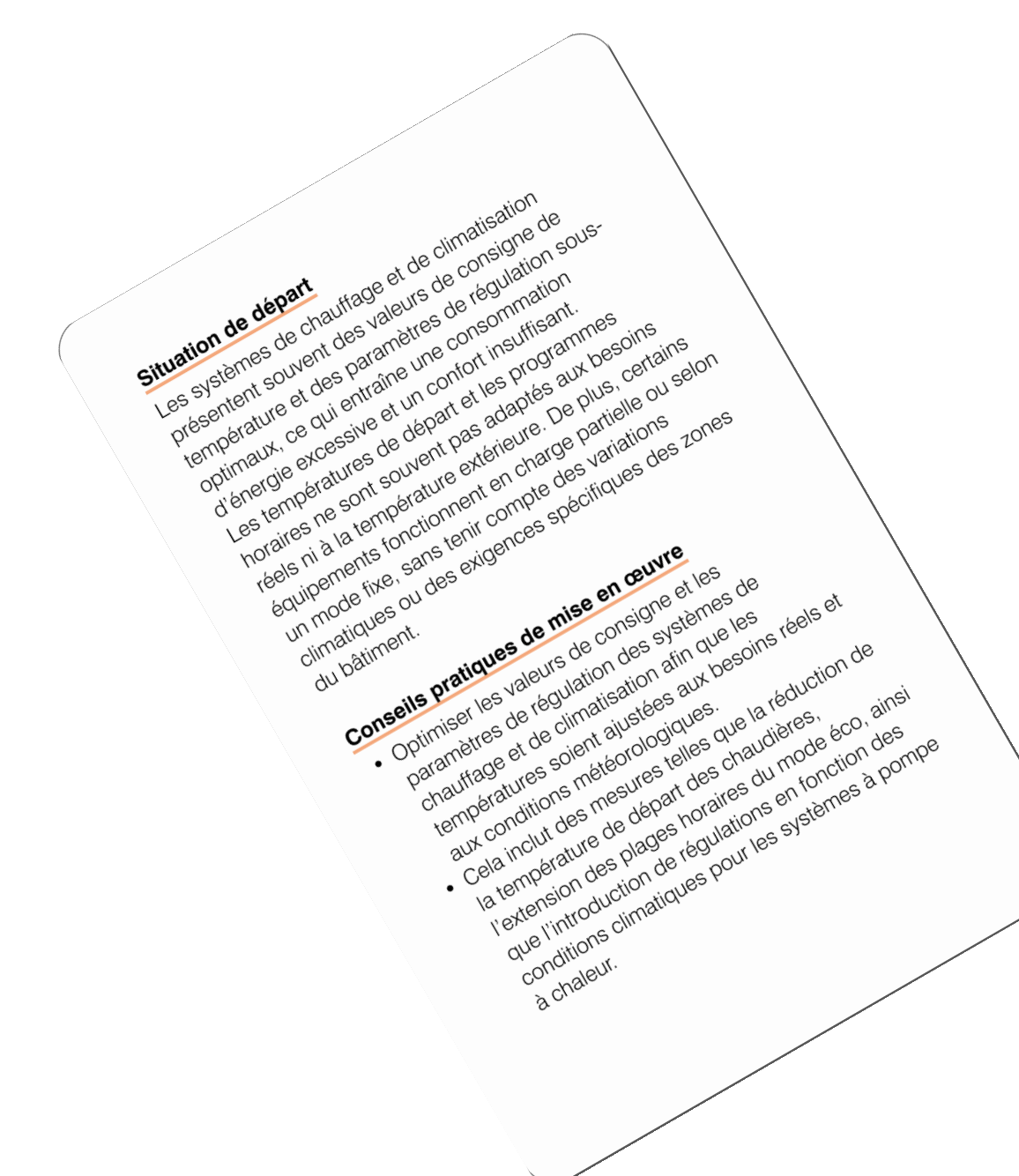


Le recto explique...

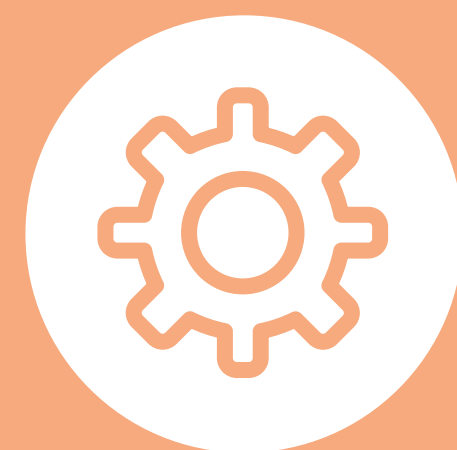
- 1 quelle est la moyenne des coûts totaux;
- 2 quel est le potentiel d'économie d'énergie par an;
- 3 quelles sont les économies financières annuelles;
- 4 quelle est la durée de retour sur investissement prévue.

## Voici comment fonctionnent les cartes Quick Wins: Verso

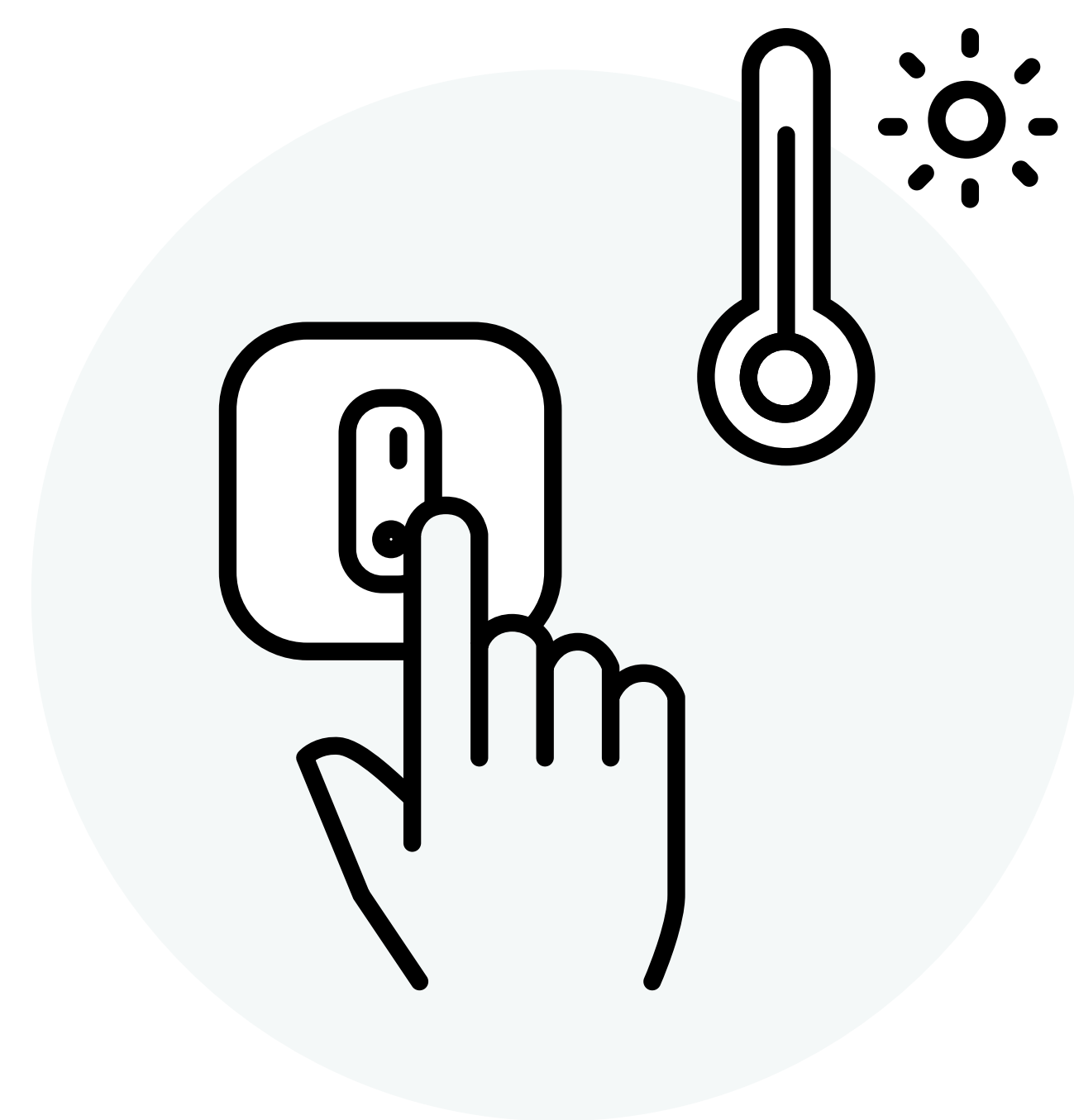
Le verso explique la situation de départ et la pertinence de la mesure.



Pour ce faire, la carte explique les étapes et les conseils pratiques pour réussir la mise en œuvre de la mesure.



## Réglage du Chauffage



|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| <b>Coûts</b>                | 1'000 CHF    |
| <b>Économie énergétique</b> | 8'700 kWh/an |
| <b>Économie financière</b>  | 1'300 CHF/an |
| <b>Payback</b>              | < 1 an       |

### Situation de départ

Les systèmes de chauffage présentent souvent des valeurs de consigne de température et des paramètres de régulation sous-optimaux, ce qui entraîne une consommation d'énergie excessive et un confort insuffisant.

Les températures de départ et les programmes horaires ne sont souvent pas adaptés aux besoins réels ni à la température extérieure. De plus, certains équipements fonctionnent en charge partielle ou selon un mode fixe, sans tenir compte des variations climatiques ou des exigences spécifiques des zones du bâtiment.

### Conseils pratiques de mise en œuvre

- Optimiser les valeurs de consigne et les paramètres de régulation des systèmes de chauffage afin que les températures soient ajustées aux besoins réels et aux conditions météorologiques.
- Cela inclut des mesures telles que la réduction de la température de départ des chaudières, l'extension des plages horaires du mode éco, ainsi que l'introduction de régulations en fonction des conditions climatiques pour les systèmes à pompe à chaleur.



## Réduction du débit d'eau



|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| <b>Coûts</b>                | 1'600 CHF    |
| <b>Économie énergétique</b> | 7'900 kWh/an |
| <b>Économie financière</b>  | 1'200 CHF/an |
| <b>Payback</b>              | < 2 ans      |

### Situation de départ

Dans de nombreuses pièces, les débits d'eau des robinets et des douches sont excessivement élevés, entraînant une consommation excessive d'eau et d'énergie pour le chauffage.

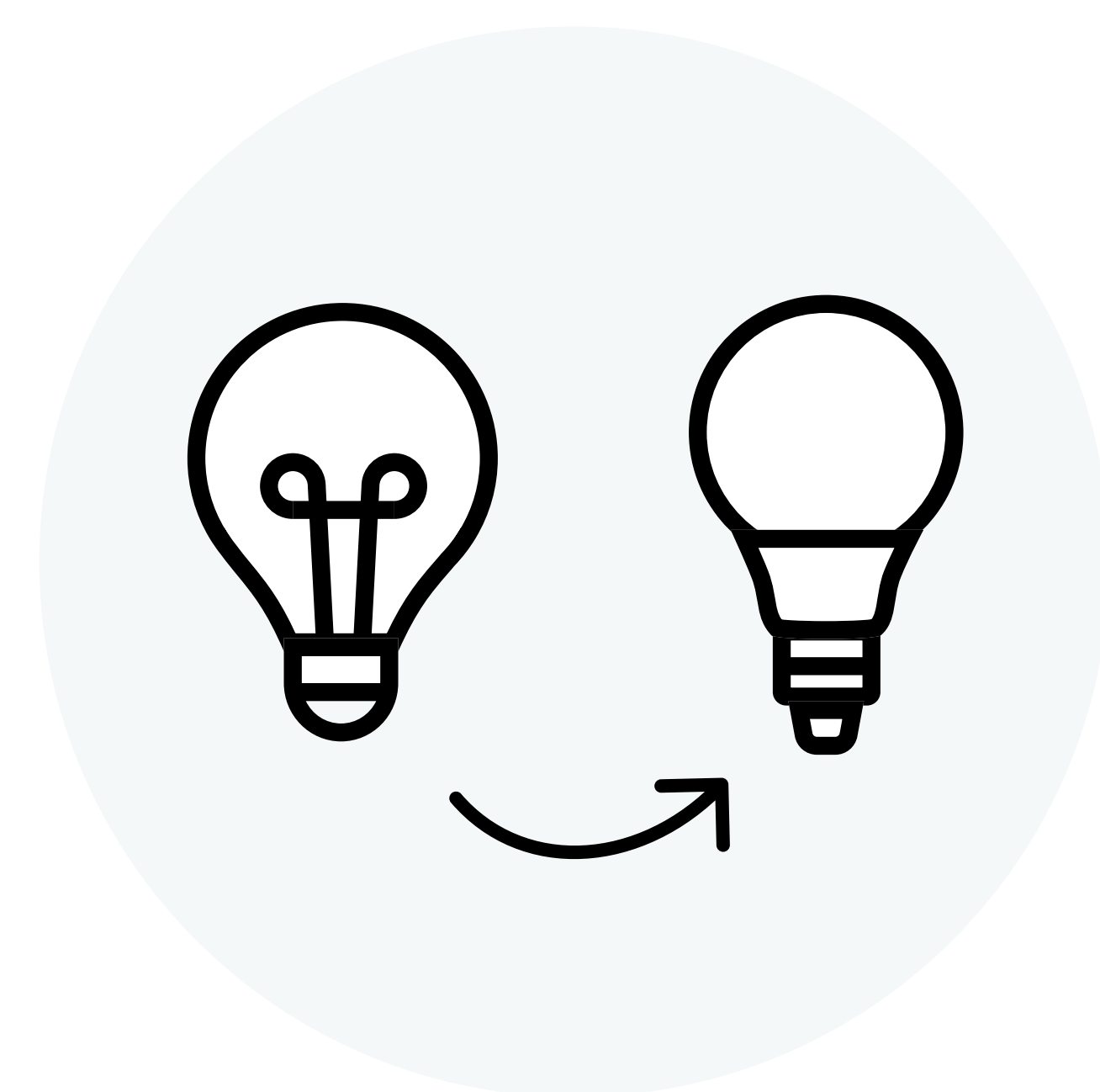
Les équipements actuels, tels que les pommeaux de douche et les brise-jets, présentent souvent des débits élevés, généralement entre 10 et 20 l/min pour les douches et entre 7,5 et 13,5 l/min pour les robinets, ce qui se traduit par une faible efficacité énergétique.

### Conseils pratiques de mise en œuvre

- Installer des réducteurs de débit pour les robinets et les douches afin d'atteindre des valeurs optimisées de 5 à 8 l/min.



## Optimisation de l'éclairage



|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| <b>Coûts</b>                | 3'500 CHF    |
| <b>Economie énergétique</b> | 3'700 kWh/an |
| <b>Économie financière</b>  | 1'000 CHF/an |
| <b>Payback</b>              | < 2 ans      |

### Situation de départ

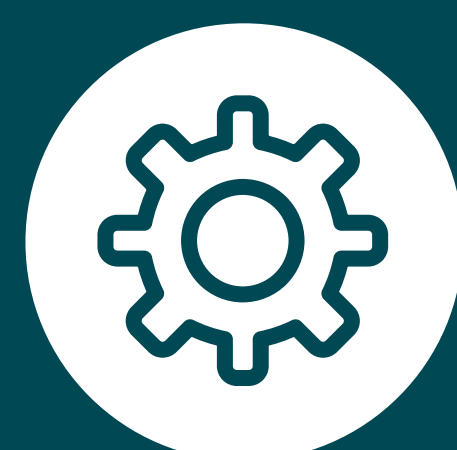
Dans de nombreux endroits, des lampes fluorescentes et halogènes sont encore en usage.

Elles consomment plus d'énergie et ont une durée de vie plus courte que les lampes LED.

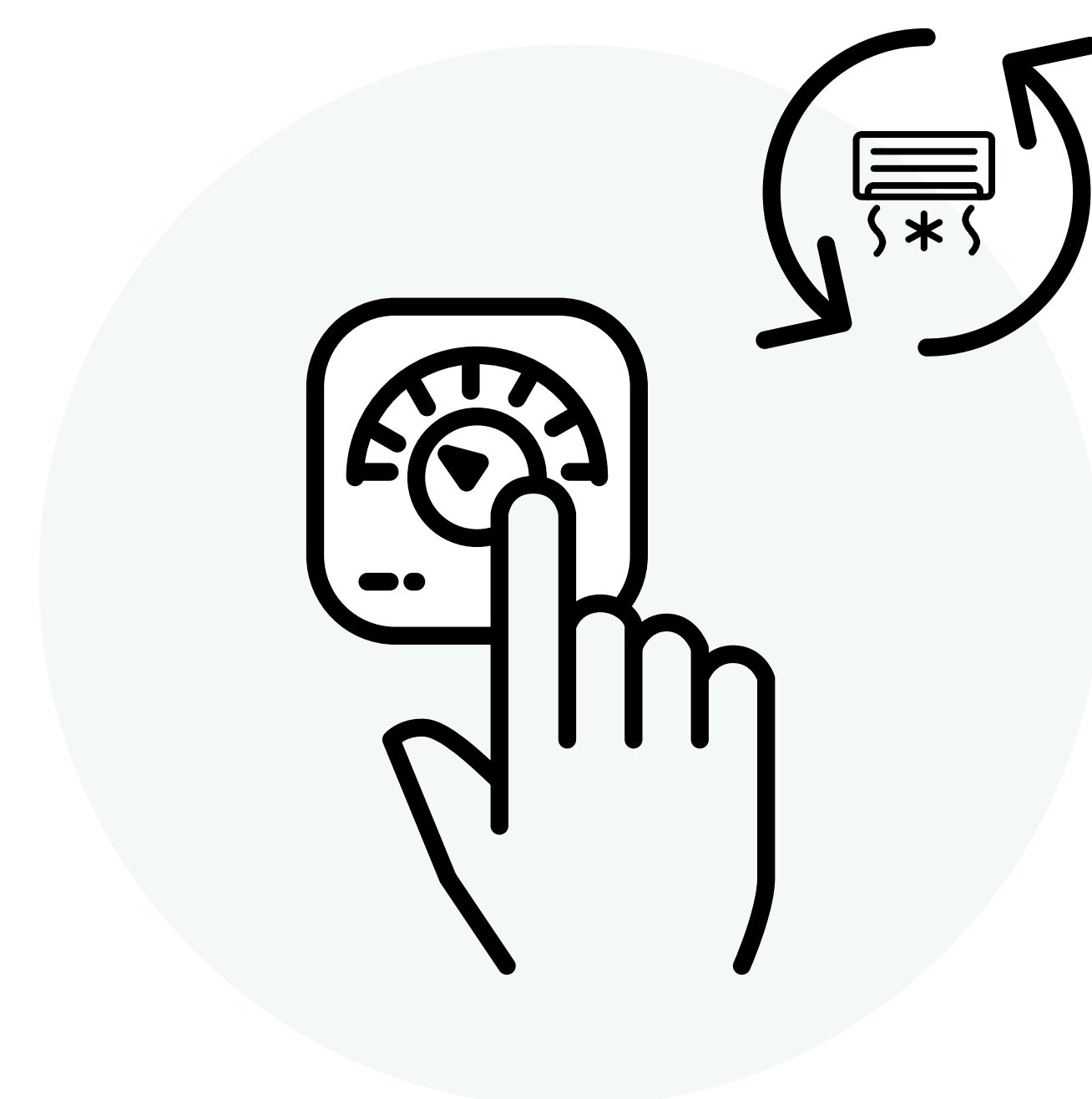
En l'absence de systèmes de commande appropriés (comme des détecteurs de mouvement ou des minuteries), l'éclairage reste souvent allumé inutilement, notamment dans les zones peu utilisées.

### Conseils pratiques de mise en œuvre

- Remplacer les lampes fluorescentes et halogènes par des solutions LED plus efficaces. Les LED permettent d'économiser plus de 50 % d'énergie par rapport aux anciens luminaires et ont une durée de vie plus longue.
- Installer des détecteurs de mouvement et des systèmes de régulation automatique de la luminosité là où ils peuvent réduire efficacement la consommation d'énergie.
- Faire appel à un.e spécialiste de l'éclairage lors de remplacements importants afin de garantir un éclairage adapté aux besoins.



## Optimisation des systèmes de climatisation



|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>Coûts</b>                | 300 CHF    |
| <b>Économie énergétique</b> | 580 kWh/an |
| <b>Économie financière</b>  | 160 CHF/an |
| <b>Payback</b>              | < 1 an     |

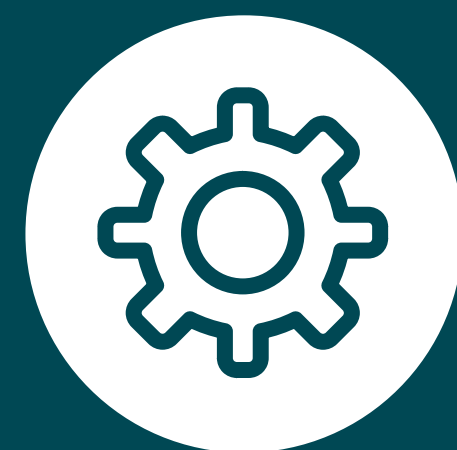
### Situation de départ

Dans de nombreux locaux techniques, salles de serveurs ou zones de stockage des déchets, les températures de consigne sont souvent réglées trop basses par rapport aux besoins réels, entraînant une consommation d'énergie inutile.

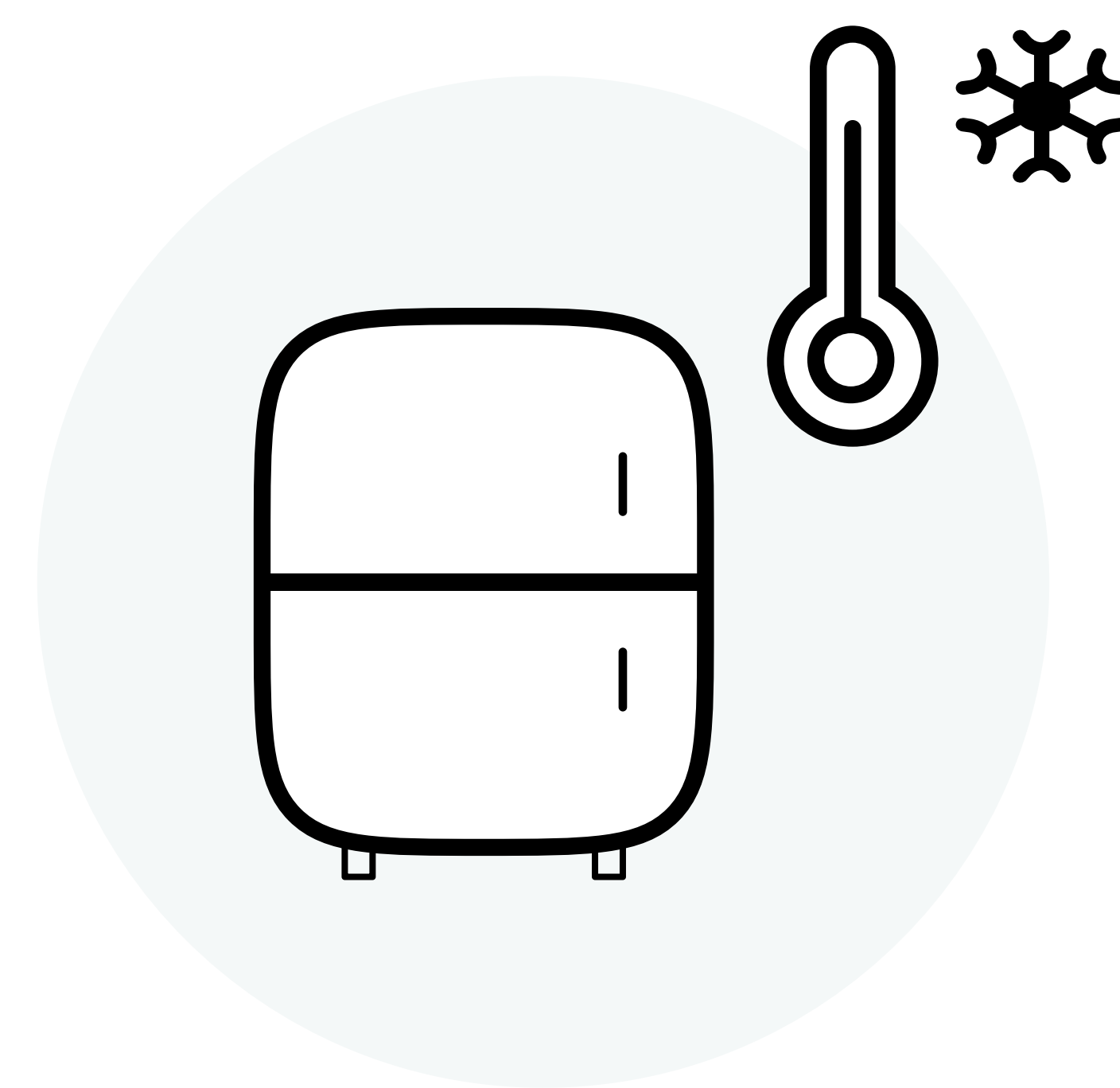
Certains espaces disposent de systèmes de climatisation supplémentaires ou de systèmes de ventilation/climatisation mal configurés, où, par exemple, le rafraîchissement nocturne (free cooling) n'est pas exploité.

### Conseils pratiques de mise en œuvre

- Augmenter progressivement les températures de consigne des systèmes de climatisation à 25 °C pour les locaux techniques et informatiques, et à 15 °C pour les zones de stockage des déchets.
- Vérifier et ajuster l'efficacité des systèmes d'extraction et de ventilation afin de limiter autant que possible l'utilisation de climatiseurs supplémentaires.
- Utiliser de manière ciblée le rafraîchissement nocturne en exploitant les systèmes de ventilation ou, lorsque cela est possible, en ouvrant les fenêtres.



## Entretien des réfrigérateurs et congélateurs



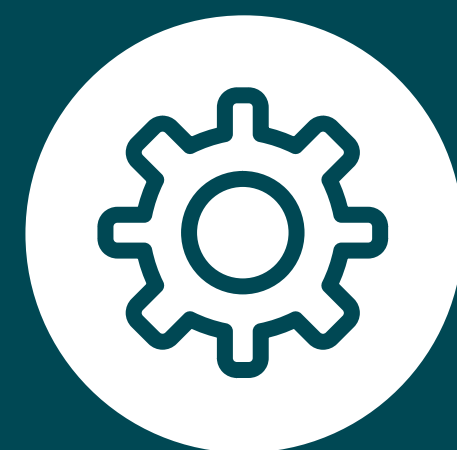
|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>Coûts</b>                | 150 CHF    |
| <b>Économie énergétique</b> | 700 kWh/an |
| <b>Économie financière</b>  | 200 CHF/an |
| <b>Payback</b>              | < 2 ans    |

### Situation de départ

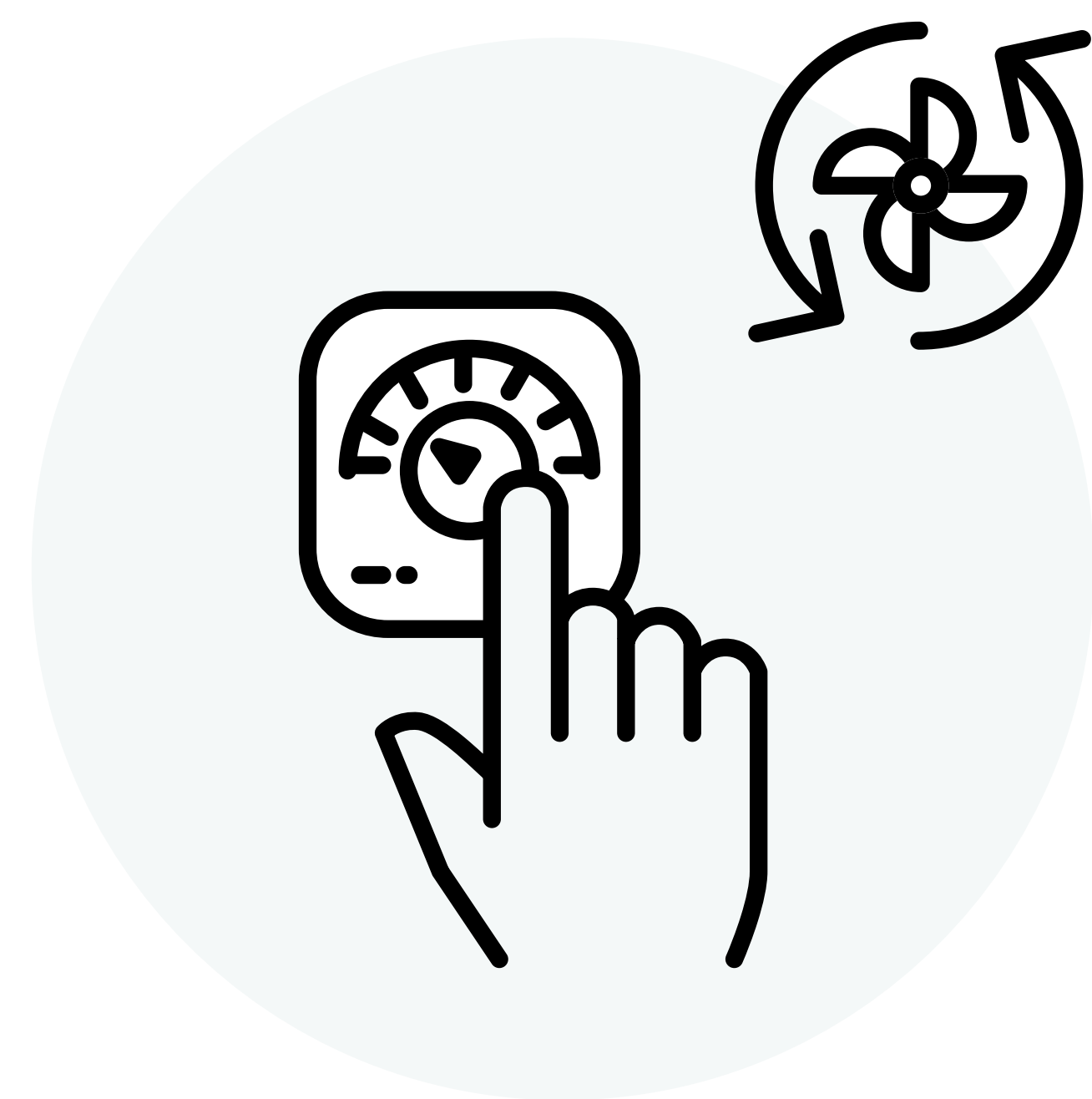
Les appareils de réfrigération et de congélation nécessitent un entretien régulier et un réglage approprié des températures afin de réduire la consommation d'énergie et les pertes de froid. Des mesures simples, telles que le dégivrage régulier (pour éviter la formation de givre), le remplacement des joints défectueux et un réglage précis de la température, garantissent un fonctionnement efficace.

### Conseils pratiques de mise en œuvre

- Mise en place d'un entretien régulier des appareils de réfrigération et de congélation.
- Optimisation des températures de consigne en fonction de l'utilisation (par exemple 4 – 7°C pour les réfrigérateurs, -18°C pour les congélateurs).
- Dégivrer régulièrement les évaporateurs afin d'éviter les pertes d'énergie dues à la formation de givre.
- Vérifier l'état des joints pour garantir une étanchéité optimale.



## Réglage de la ventilation



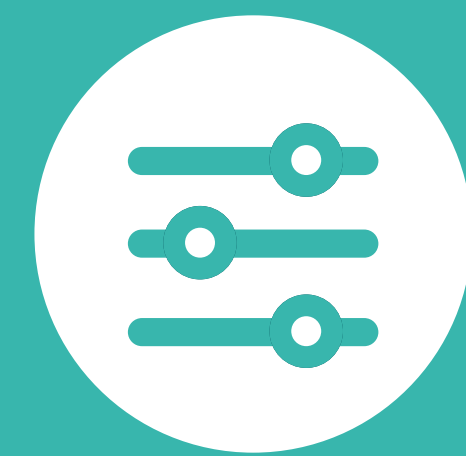
|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| <b>Coûts</b>                | 300 CHF      |
| <b>Économie énergétique</b> | 4'900 kWh/an |
| <b>Économie financière</b>  | 1'400 CHF/an |
| <b>Payback</b>              | < 1 an       |

### Situation de départ

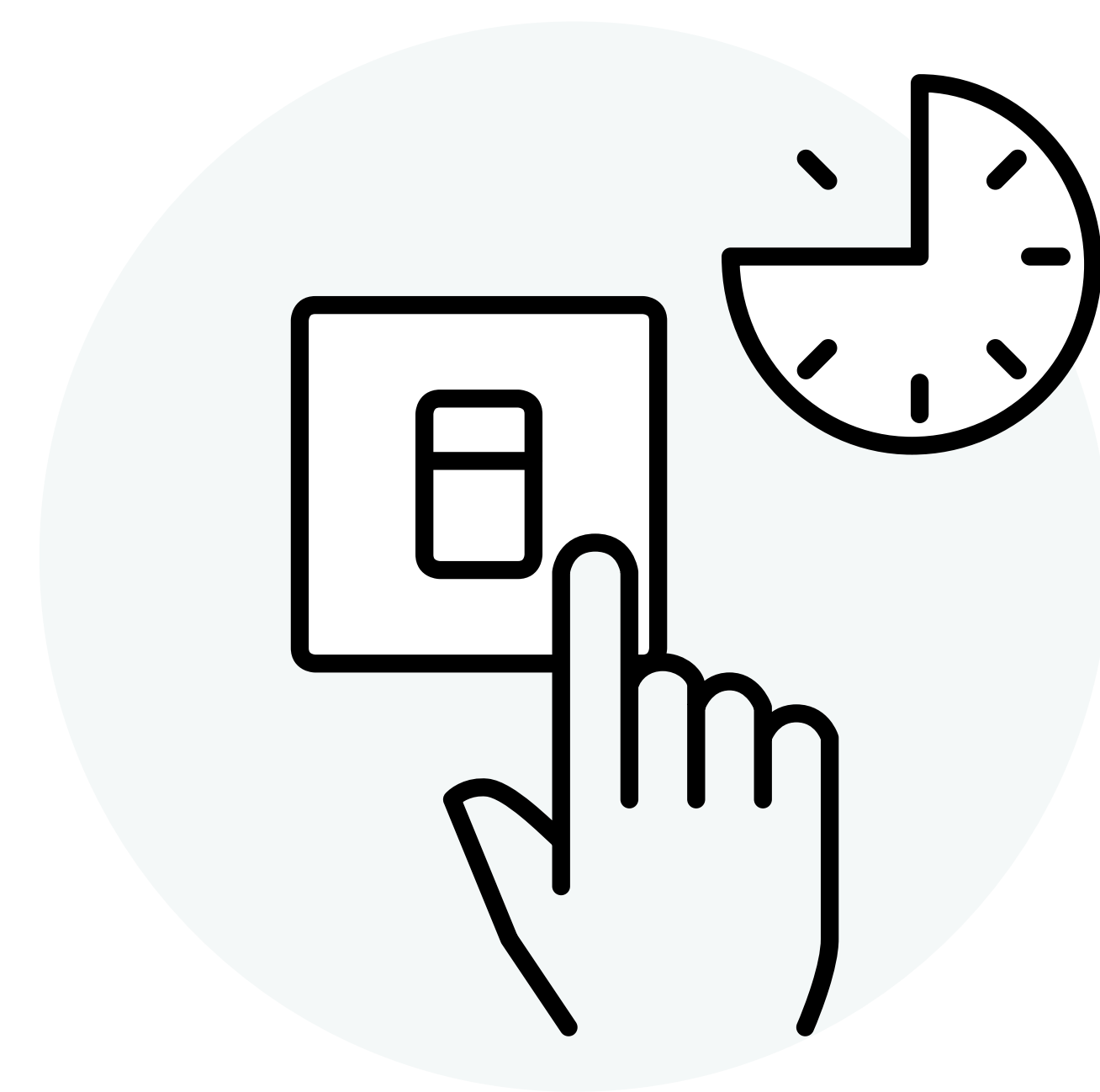
Les plages horaires et les débits d'air des systèmes de ventilation sont souvent mal ajustés par rapport à l'occupation et aux besoins réels des pièces, ce qui entraîne une consommation d'énergie inutilement élevée. Certains espaces restent ventilés en continu même en l'absence d'occupation, et la possibilité de rafraîchissement nocturne (free cooling) est souvent non exploitée.

### Conseils pratiques de mise en œuvre

- Optimiser les plages horaires et les débits d'air en adaptant les valeurs de consigne aux besoins réels de chaque zone.
- Activer la fonction de rafraîchissement nocturne (free cooling) pendant les périodes de chaleur afin de réduire l'utilisation des systèmes de refroidissement.



## Gestion des appareils



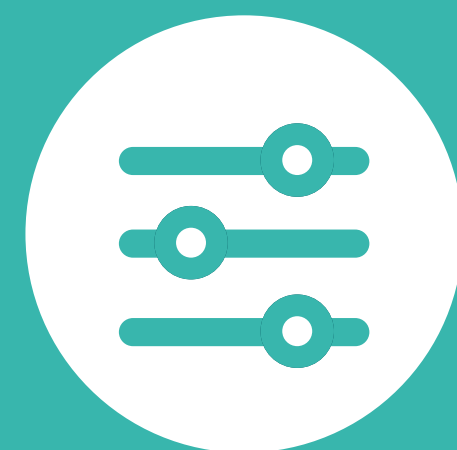
|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| <b>Coûts</b>                | 200 CHF      |
| <b>Économie énergétique</b> | 3'500 kWh/an |
| <b>Économie financière</b>  | 970 CHF/an   |
| <b>Payback</b>              | < 6 mois     |

### Situation de départ

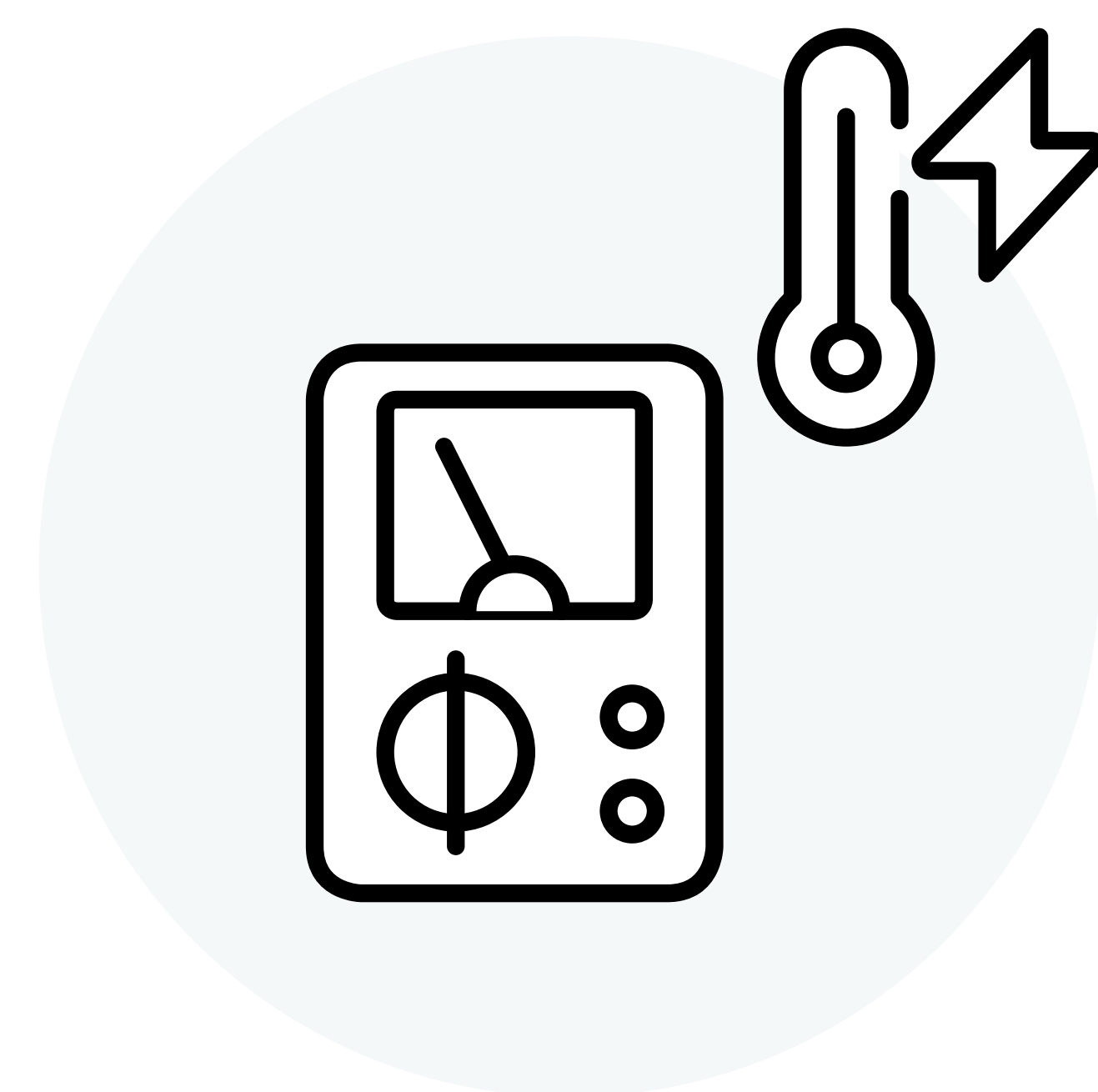
De nombreux appareils, tels que les fontaines à eau et les machines à café, restent en mode veille ou fonctionnent en continu, même lorsqu'ils ne sont pas utilisés, notamment durant la nuit. Cela entraîne une consommation d'énergie inutile. De plus, certains équipements sont obsolètes et manquent d'efficacité, en particulier en buanderie.

### Conseils pratiques de mise en œuvre

- Supprimer les appareils redondants et éteindre systématiquement les équipements inutilisés grâce à des minuteurs ou des multiprises avec interrupteur.
- Renouveler les équipements énergivores par des modèles plus performants.



## Suivi énergétique et concept de mesure



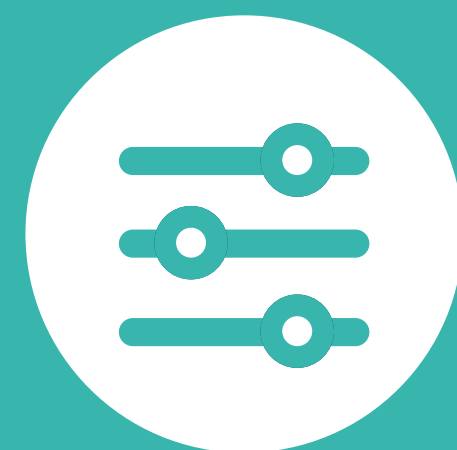
|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| <b>Coûts</b>                | 4'000 CHF    |
| <b>Économie énergétique</b> | 6'500 kWh/an |
| <b>Économie financière</b>  | 1'500 CHF/an |
| <b>Payback</b>              | < 3 ans      |

### Situation de départ

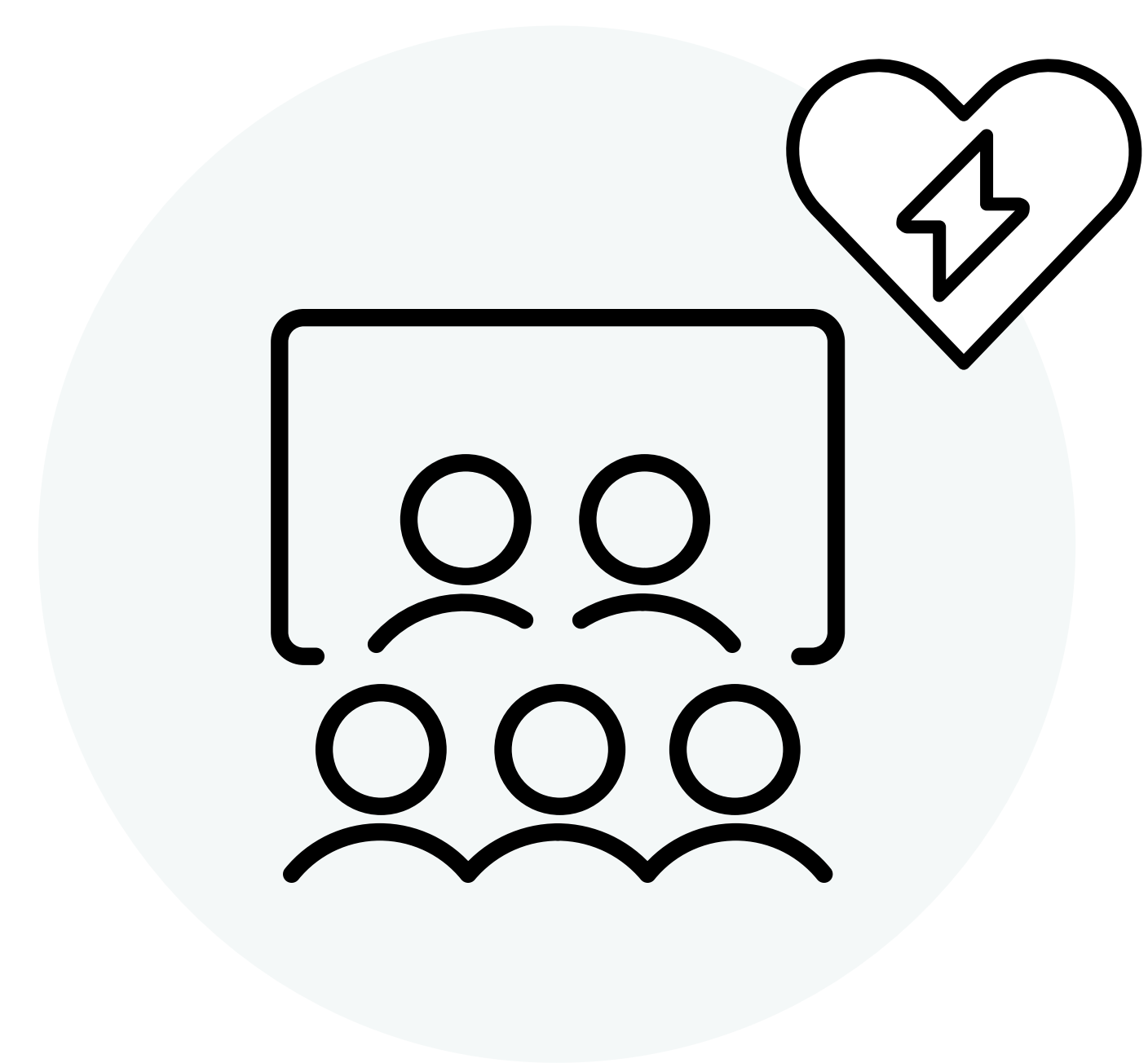
L'absence d'un concept de mesure détaillé (par exemple, compteurs d'énergie) et d'un suivi énergétique systématique des principaux consommateurs complique l'évaluation et la gestion active de la demande énergétique. Cela entraîne une détection tardive des consommations excessives ou des pannes, et empêche une analyse ciblée des besoins en énergie, notamment pour les systèmes de ventilation, les buanderies, les groupes frigorifiques et la production d'eau chaude.

### Conseils pratiques de mise en œuvre

- Mise en place d'un système de suivi énergétique par l'installation de compteurs d'électricité et de chaleur sur les principaux consommateurs, ainsi que mise à disposition d'une plateforme de monitoring accessible en ligne pour le.la gestionnaire en énergie et le.la responsable technique.
- Révision des contrats de fourniture d'électricité afin d'aligner plus précisément la puissance facturée sur le profil réel de consommation de l'établissement.
- Une surveillance en temps réel permet d'optimiser de manière ciblée la consommation d'énergie et de planifier efficacement les futures mesures d'économie d'énergie.



## Sensibilisation et formations continues



**Coûts** 2'500 CHF

**Économie énergétique** 5 – 10% /an

**Économie financière** 5 – 10% /an

**Payback** < 2 ans

### Situation de départ

Tous les collaborateurs, qu'il s'agisse du personnel soignant, administratif ou technique, jouent un rôle clé dans le fonctionnement économe en énergie d'un établissement médico-social. Toutefois, un manque de sensibilisation aux bonnes pratiques et une formation insuffisante du personnel technique peuvent limiter les économies d'énergie réalisables. Une meilleure connaissance des mesures d'économie d'énergie et des optimisations techniques permet d'améliorer considérablement le fonctionnement des équipements et des installations.

### Conseils pratiques de mise en œuvre

- Mise en place d'un programme de sensibilisation aux mesures d'économie d'énergie : organisation d'ateliers pratiques et mise à disposition d'un guide à l'intention des collaborateurs pour une gestion efficace de l'éclairage, du chauffage, de la ventilation, ainsi qu'une utilisation raisonnée des appareils.
- Formations destinées au personnel technique pour l'optimisation, l'entretien et la surveillance des installations énergétiques, ainsi que pour la maîtrise des nouvelles technologies permettant un suivi actif et une détection rapide des surconsommations.