

Michèle LED

& Flavie FILAMENT

font des économies d'énergie

LES APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS ET ÉLECTRIQUES

- Je privilégie la meilleure étiquette énergétique possible et j'adapte la capacité au nombre de personnes dans le logement
- J'utilise les heures creuses en programmant les appareils
- J'évite de laisser les appareils en veille: je débranche ou j'utilise une prise avec interrupteur

Supprimer les veilles permet d'économiser environ 100 € par an

Je suis dans le ROUGE Michèle!



La cuisson

- Je sors les aliments du réfrigérateur 15 mn avant la cuisson
- J'utilise le micro-ondes pour réchauffer un plat
- Je mets un couvercle sur les casseroles quand lors de la cuisson et j'en utilise une qui correspond à la taille de la plaque
- Je fais bouillir l'eau avec une bouilloire
- Je regroupe les cuissons au four (en même temps ou à la suite)
- J'éteins le four et les plaques un peu avant la fin de la cuisson

Mets-toi au VERT Flavie!



Le réfrigérateur et le congélateur

- Je règle le réfrigérateur à 4°C et le congélateur à -18°C
- Je les ouvre le moins longtemps possible
- Je n'y place pas des aliments chauds
- Je les dégivre régulièrement

2 à 3 mm de givre augmente la consommation du congélateur de 30 %

Lave-linge, sèche-linge, lave-vaisselle

- J'utilise les programmes « Eco » ou courts
- Je lave à basse température
- J'attends que l'appareil soit plein avant de le faire fonctionner

Un programme à 60°C consomme presque 3 fois plus qu'un programme à 30°C

