

# Liste de contrôle relative aux économies d'énergie

## Économiser de l'énergie en faisant sa lessive – lave-linge :

- À l'achat d'une nouvelle machine, veillez à son efficacité énergétique et optez si possible pour la classe A+++.
- Lavez à températures basses – vous obtiendrez du linge propre déjà à partir de 30 ou 40 °C.
- Choisissez, dans la mesure du possible, un programme d'économie d'énergie.
- Renoncez au pré-lavage, sauf lorsque vous lavez du linge très sale.
- Ne faites tourner la machine que lorsqu'elle est pleine. Un tambour rempli de manière optimale vous laisse un espace correspondant à une largeur de main.

## Économiser de l'énergie en faisant sa lessive – sèche-linge / tumbler :

- À l'achat d'un nouveau sèche-linge, veillez à son efficacité énergétique et optez si possible pour la classe A+++.
- Veillez à ce que le lave-linge essore correctement votre linge.
- Remplissez toujours le sèche-linge jusqu'à sa capacité maximale.
- Après chaque utilisation, retirez la poussière ainsi que les résidus présents dans le filtre.
- Vous réaliserez des économies d'énergie maximales en suspendant votre linge à l'extérieur ou en le laissant sécher dans une buanderie, au lieu d'utiliser le sèche-linge.
- Défroissez le linge avant de le suspendre et faites-le sécher sur un cintre. Vous économiserez ainsi de l'électricité (et du temps) lors du repassage.

## Économiser de l'énergie en faisant sa vaisselle :

- Comme pour tous les appareils ménagers, à l'achat d'un nouveau lave-vaisselle, optez pour la classe d'efficacité énergétique A+++.
- Si vous faites votre vaisselle à la main : ne laissez pas l'eau couler.
- Ne rincez pas votre vaisselle avant de la mettre dans la machine – ce n'est pas nécessaire.
- S'il en possède un, faites tourner le lave-vaisselle sur le programme économique. Lorsque la vaisselle n'est pas très sale, un programme court suffit.
- Chargez la machine comme indiqué dans les instructions d'emploi.
- Ne faites tourner la machine que lorsqu'elle est pleine.
- Si possible, supprimez la fonction de séchage et laissez simplement sécher la vaisselle avec la porte ouverte.
- Nettoyez régulièrement le panier à résidus ainsi que les bras d'aspersion. Un filtre bouché prolonge inutilement la phase de rinçage.

### Économiser de l'énergie avec le réfrigérateur :

- Comme pour tous les appareils ménagers, à l'achat d'un nouveau réfrigérateur, optez pour la classe d'efficacité énergétique A+++.
- Réglez la température d'utilisation sur 5 à 7 °C.
- Ne placez les aliments chauds au réfrigérateur qu'une fois refroidis.
- Faites décongeler les aliments surgelés au réfrigérateur. Certes, cela prend davantage de temps, en revanche, ce procédé permet de refroidir le réfrigérateur.
- Veillez à ce que la porte du réfrigérateur soit hermétique.
- Dégelez le compartiment de réfrigération intégré au moins deux fois par année.
- Rangez correctement les aliments dans votre réfrigérateur. La température baisse du haut vers bas, vous pouvez donc placer les produits laitiers ou les boissons en haut, les restes ou le fromage au milieu et la viande et la charcuterie en bas, au-dessus du tiroir à légumes. Dans la porte, vous pouvez ranger le beurre, les œufs et, par exemple, les sauces toutes prêtes et les sauces à salade.

### Économiser de l'énergie en préparant son café :

- Comme pour tous les appareils ménagers, à l'achat d'une nouvelle machine à café, optez pour la classe d'efficacité énergétique A+++.
- Vos préférences, votre choix : une machine automatique avec mousser à lait intégré consomme moins d'énergie que si vous employez une machine plus simple et des appareils électriques supplémentaires.
- Les systèmes à capsules ou pads sont plus économiques que les machines entièrement automatiques.
- Éteignez la machine à café après utilisation.
- Si elle possède une fonction d'extinction automatique, programmez un temps de mise en veille aussi bref que possible.
- Nettoyez régulièrement votre machine à café, en particulier l'unité centrale.

### Économiser de l'énergie en cuisinant – four :

- Comme pour tous les appareils ménagers, à l'achat d'un nouveau four, optez pour la classe d'efficacité énergétique A+++.
- Éteignez votre four quelques minutes avant la fin de la cuisson et utilisez la chaleur résiduelle.
- Renoncez si possible à préchauffer votre four.
- Utilisez la chaleur tournante, qui nécessite moins d'énergie que la fonction de chaleur haut et bas.

## Économiser de l'énergie en cuisinant – plan de cuisson / fourneau :

- Les plans de cuisson ne sont pas classés en fonction de leur efficacité énergétique et ne disposent pas d'une étiquette-énergie. Un principe fondamental s'applique : l'induction consomme moins d'énergie que la vitrocéramique. Un fourneau à gaz permet également de réaliser des économies d'énergie.
- Dans la mesure du possible, utilisez les plaques de cuisson plutôt que le four. En effet, une plaque de cuisson consomme en moyenne un cinquième de l'énergie nécessaire pour le four.
- Veillez à utiliser les bonnes casseroles. Les casseroles isolantes à double paroi réduisent considérablement la consommation d'électricité par rapport à celles qui ne sont pas isolées.
- Placez toujours un couvercle sur votre casserole lorsque vous cuisinez.
- Vous économiserez également de l'énergie en faisant d'abord chauffer l'eau dans la bouilloire, avant de la verser dans la casserole.
- Dans la mesure du possible, utilisez une bouilloire plutôt que le plan de cuisson ou le four à micro-ondes pour préparer de l'eau chaude ou bouillante.
- Éteignez les plaques quelques minutes avant la fin de la cuisson et utilisez la chaleur résiduelle.
- Veillez à ce que la casserole ne soit pas plus petite que la plaque de cuisson.
- Préparez les aliments de petite taille dans une casserole adaptée.

## Économiser de l'énergie en s'éclairant :

- Utilisez la lumière du jour autant que possible, avant d'allumer votre éclairage.
- Ne laissez allumées que les lampes dont vous avez réellement besoin pour ce que vous êtes en train de faire.
- Remplacez toutes les anciennes lampes à incandescence par des produits LED économiques, présentant des valeurs d'efficacité aussi élevées que possible (A++ consomme 90 % d'électricité en moins que D). Il est également possible d'utiliser des ampoules à économie d'énergie, avec toutefois quelques restrictions.
- Les régulateurs de lumière électroniques (variateurs) permettent de régler la luminosité et de réduire ainsi la consommation d'électricité.
- Dans les cages d'escalier, les zones d'accès ou les pièces dans lesquelles vous ne passez que peu de temps, recourez aux détecteurs de mouvement et de présence.
- Nettoyez régulièrement les lampes et les luminaires afin de maintenir leur niveau de luminosité.
- N'oubliez pas : la dernière personne qui quitte la pièce éteint la lumière.

## Économiser l'eau (chaude) et donc également de l'énergie dans un ménage :

- Ne gaspillez pas l'eau. Arrêtez l'eau par exemple lorsque vous vous savonnez où vous brossez les dents.
- Dans la mesure du possible, utilisez de l'eau froide plutôt que chaude.

### Cuisine

- Ne faites cuire que la quantité d'eau dont vous avez besoin.
- Ne lavez pas la salade ou les légumes sous l'eau courante, mais dans un récipient.
- Utilisez un lave-vaisselle.

### Salle de bains

- Préférez une douche chaude, mais brève et pas bouillante, à un bain. En moyenne, la consommation d'eau pour une douche est cinq fois inférieure à celle d'un bain.
- Posez des limiteurs de débit sur vos robinets et pommeaux de douche.

### Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---