

### Dans la cuisine

- chauffer l'eau avec la bouilloire électrique : elle consomme 2 fois moins d'énergie que la casserole. un couvercle sur les casseroles c'est 30% d'électricité économisée.
- éteignez la plaque et le four 5 minutes avant la fin de la cuisson : le plat continue à cuire.
- organiser plusieurs cuissons simultanées dans le four.
- n'ouvrez pas inutilement le four, vous perdez à chaque fois 20% de chaleur.
- débranchez vos petits appareils d'électroménager, comme la cafetière.

### Lavez écolo

- pour les lave-linges un cycle à 30/40 degrés dévore 3 fois moins qu'un cycle à 90°.
- essorez à grande vitesse consomme moins d'électricité et votre linge séchera plus vite.
- le sèche-linge consomme 2 fois plus d'électricité que le lave-linge : privilégiez le séchage à l'air libre.
- ne pas rincer la vaisselle avant de la mettre dans votre lave-vaisselle.
- le programme éco pour le lave-linge et le lave-vaisselle permet d'économiser 15% d'énergie.
- démarrez-les uniquement quand ils sont pleins.



### L'éclairage

L'éclairage englutit 25% de votre consommation électrique. C'est avec lui que vous pouvez réaliser les plus grandes économies. La lumière du jour est un éclairage gratuit, à consommer sans modération !

- bannissez les ampoules à incandescence et halogènes. Elles transforment 95% de l'électricité en chaleur et seulement 5% en lumière. La puissance d'un halogène varie entre 200 et 500 watts.
- Les ampoules fluocompactes durent 8 à 12 fois plus longtemps et les LED jusqu'à 50 fois. Elles utilisent 80 à 90% d'énergie en moins.
- une ampoule dépolluée, c'est 30% de luminosité en plus.
- choisissez les lampes adaptées à votre usage :
  - une ampoule avec détecteur de présence, une led pour les lieux de passage
  - les lampes économiques pour des lieux de séjour
  - les tubes fluorescents pour des endroits éclairés sur de longues durées.

### Ordi bien ordonné

- éteignez l'écran dès la fin de votre travail, c'est la partie de l'ordinateur qui consomme le plus et il est conçu pour résister à 25'000 démarrages.
- utiliser un ordinateur portable plutôt qu'un ordinateur de bureau, réduit jusqu'à 13 fois la consommation d'électricité. éteignez les veilles, elles sont jusqu'à 15% de la consommation.

### Soigner le froid

Les frigos et les congélateurs dévorent presque 29% de votre consommation d'électricité. Un climatiseur utilisé 12h par jour vous coûte près de 300.- par mois.



- évitez de garder la porte du frigo ouverte plus de quelques secondes.
- réglez sa température à +5°C et celle du congélateur à -18°C (chaque degré superflu augmente la consommation de 5%).
- dégivrez régulièrement vos appareils : une couche de givre augmente leur appétit en électricité.
- un ventilateur coûte moins cher qu'un climatiseur et est moins gourmand en électricité.

### Tout commence au moment de l'achat

- prenez le temps d'examiner les étiquettes.
- le site [www.topten.ch](http://www.topten.ch) vous indique les appareils les plus économes.

**Bridget Dommen**