

QUELQUES TRUCS ET ASTUCES

Débrancher les appareils électroniques

Débranche les appareils électriques dont tu ne te sers pas. Bouilloire, chargeur de téléphone, box de la télé, ordinateur... Cela ne concerne pas uniquement les appareils « en veille ». Il y en a plus qu'on ne croit : ce sont les charges fantômes. Alors, on leur coupe le courant ! Utilise une prise multiple avec un interrupteur pour mettre hors tension plusieurs appareils en un seul geste (ex : un robot ménager, la cafetière, le grille-pain...).

Passer au zéro déchet

On pense souvent que le zéro déchet est réservé à une certaine frange aisée de la population. Pourtant, passer aux couches lavables, arrêter d'utiliser des capsules de café ou utiliser du shampoing solide fait gagner de l'argent. Sais-tu que faire tes propres produits ménagers te fera économiser un peu plus de 60€ par an ?

En hiver, ne pas éteindre les radiateurs en journée

On a tendance à croire qu'il faut couper le radiateur lorsque l'on est absent. Fausse bonne idée ! En journée, la température de la pièce va dégringoler et le soir, une dose d'énergie considérable sera nécessaire pour rattraper les degrés perdus.

On fait des économies d'énergie dans toutes les pièces :

- Aménage ton intérieur de façon à profiter au maximum de la lumière naturelle. Un bureau ou un canapé près de la fenêtre : à la fois agréable et économe en lampe !
- Mets-toi aux ampoules LED. Elles sont **moins énergivores**. De toute façon, depuis septembre 2021, de nombreuses ampoules plus classiques sont amenées à disparaître. Autant changer d'habitude dès maintenant ! Et dépoussière-les de temps en temps : elles dureront... plus longtemps.
- Déco hippy chic, vintage ou design : évite les luminaires et abat-jour trop sombres, voire occultants : ils gaspillent énormément de lumière.
- Dans le même état d'esprit, préfère les couleurs claires aux murs et même aux sols : elles renvoient mieux les lumières.
- Ferme les portes des pièces que tu chauffes moins.
- **Baisse le chauffage** de 1°C. tu peux économiser jusqu'à 7% de consommation.

Dans la cuisine :

Entre le four traditionnel, le micro-ondes, les appareils culinaires, le lave-vaisselle, la cuisinière, le réfrigérateur... La cuisine est la pièce qui regorge de besoins en consommation d'énergie, mais aussi celle où l'on peut en économiser pas mal !

- Régle ton réfrigérateur et ton congélateur à la bonne température : entre 4 °C et 5 °C pour le premier et -18 °C pour le second.

- Privilégie le **mode éco de votre lave-vaisselle** (50 °C), sans oublier de temps en temps de lancer un cycle à 70 °C pour le désencrasser et prolonger sa durée de vie.
- Ne rince pas ta vaisselle avant de la mettre au lave-vaisselle. S'il reste de gros résidus sur les assiettes ou les plats, essuye-les avec une même éponge humide tout au long de l'opération. Pour le reste, le filtre de ton appareil s'en charge !
- Lance ton lave-vaisselle... quand il est plein.
- Coupe tes plaques de cuisson électriques un peu avant la fin de cuisson. L'inertie s'en occupera : toujours des kilowatts en moins.
- Pose un couvercle sur votre casserole quand tu fais chauffer l'eau des pâtes ou des haricots : gain de temps, de gaz, d'électricité... Ça fonctionne également certains autres aliments, même à la poêle : jusqu'à 25 % d'énergie en moins.
- Utilise des poêles et casseroles adaptées à la taille des plaques ou des flammes. Pas de perte de chaleur !
- Si ton four est à pyrolyse, lance son nettoyage après une cuisson : il sera déjà un minimum chaud.
- Laisse tes plats refroidir avant de les glisser au frigo, il luttera moins pour garder une température froide.
- Idem : pense à tout ce dont tu as besoin dans ton réfrigérateur avant de l'ouvrir : une seule fois vaut mieux que plusieurs !
- Si ton évier est équipé d'un robinet mitigeur, ferme-le sur la droite (le froid) pour éviter de déclencher inutilement le chauffe-eau.
- Rince tes fruits et légumes dans une bassine plutôt que laisser le filet d'eau couler durant toute l'opération.

Dans la salle de bain :

Salle d'eau par excellence, c'est surtout à ce niveau que les économies vont se jouer.

- Limite ton temps sous la douche ! Pour rappel, une douche de cinq minutes environ préserve à la fois le film hydrolipidique de la peau et les réserves de la planète. Et bien sûr, on coupe l'eau pendant qu'on se savonne...
- Comme dans la cuisine, on ferme son robinet mitigeur vers la droite.
- Installe des **mousseurs** ou aérateurs aux robinets : ils réduisent le débit de 30% à 50 % sans toucher à la pression !
- Même principe sur le pommeau de douche : il existe des mousseurs adaptés ou des embouts économiseurs. Jusqu'à 75% d'eau en moins...
- **Répare les fuites** ! Un robinet qui goutte peut perdre jusqu'à 5 litres par heure gaspillés (environ 120 litres par jour), tandis qu'une chasse d'eau peut engloutir plus de 600 litres par jour.

On adopte de bonne habitudes avec le lave-linge

Que ta machine soit dans la cuisine, la salle de bain ou une pièce dédiée :

- Lance un cycle quand le tambour est quasiment plein (il doit rester l'espace d'une main en hauteur), quitte à utiliser des lingettes anti-décoloration si tu n'as pas de quoi faire un tri « couleurs sombres » et « couleurs claires ».

- Privilégie les **cycles « éco »** ou à basses températures. Mais n'oublie pas, deux fois par an, de lancer un cycle à vide à 90 °C avec 1 L de vinaigre blanc directement à l'intérieur afin d'éliminer tous résidus (lessive, saletés, calcaire...) qui pourraient s'accrocher aux parois et aux tuyaux.
- Privilégie le [séchage à l'air libre](#) : il existe de nombreux modèles d'étendoirs fixes ou pliables pour s'adapter à toutes les surfaces.
- Respecte les [doses de lessive](#) indiquées par le fabricant. Le rinçage en sera simplifié.

On entretient ses appareils

On a déjà vu de premiers **éco-gestes** avec le lave-vaisselle et le lave-linge. Pour prolonger la durée de vie de ses appareils et leur demander moins d'électricité pour fonctionner, allons plus loin !

- L'aspirateur : nettoie les embouts et les filtres une fois tous les trois mois avec un peu d'eau tiède. Change son sac ou son bac lorsqu'il est rempli au trois-quarts.
- Le réfrigérateur : nettoie sa grille arrière.
- Le congélateur : dégivre-le pour éviter une surconsommation.
- Le lave-vaisselle : n'oublie pas de laver son filtre régulièrement.
- La chaudière : elle est moins performante quand elle s'encrasse. Fait-la entretenir par un professionnel une fois par an : pour rappel, c'est obligatoire et elle pourrait consommer 10% en moins !
- Le chauffe-eau : en le réglant entre 55 °C et 60 °C, tu peux faire de belles économies tout en gardant une température d'eau chaude bien suffisante.
- Changement d'appareil : l'un des tiens a rendu l'âme ? Remplace-le par un produit moins énergivore. Jete un œil sur les **étiquettes de consommation d'énergie** !