**Un soupçon d’économie dans votre cuisine !**

**La consommation de nos ressources : une campagne de sensibilisation habillant les murs de la Fondation jusqu’au 30 septembre 2021**

Pour ce dernier mois de l’exposition « Qui a éteint la lumière ? Guide pour des pratiques éco-responsables » et donc votre dernière chance de participer à son concours !, vous trouverez ci-dessous quelques gestes simples permettant de rendre les appareils électroménagers de votre cuisine moins gourmands en consommation électrique et d’alléger ainsi par la même occasion le montant de vos factures !

En effet, l’électroménager de nos cuisines (réfrigérateur, congélateur, cuisinière, four et lave-vaisselle) représentant plus de 30% de la consommation totale en électricité d’un ménage, il vaut la peine de privilégier des appareils de classe énergétique élevée si possible et d’adopter quelques éco-gestes faciles dans son quotidien afin de les rendre les moins gloutons possibles :

**Une bouilloire pour les boissons chaudes**

Une bouilloire permet de chauffer l’eau plus rapidement qu’une casserole ; l’astuce est également de faire chauffer uniquement la quantité d’eau nécessaire. A titre d’exemple, le potentiel d’économie est d’environ 50 kWh, soit CHF 13.- par année, en faisant bouillir 1 litre d’eau dans une bouilloire plutôt que dans une casserole.

**L’art du lave-vaisselle**

Le lave-vaisselle peut être plus économe que le lavage à la main si vous :

- Le remplissez bien avant de le démarrer.

- Ne rincez pas la vaisselle avant.

- Choisissez un détergent (poudre ou pastille) muni d’un écolabel afin d’éviter de rejeter des phosphates dans nos lacs, rivières et eaux souterraines.

- L’enclenchez avant d’aller dormir pour profiter des heures creuses où la demande en électricité est plus faible.

- Evitez les programmes dits « rapides » et choisissez le mode « éco » même si nous sommes souvent surpris de constater que le lavage économique dure plus longtemps. En effet, pour économiser de l’électricité, la machine élève la température de l’eau par petits coups de chauffage étalés dans le temps.

- Réservez le cycle intensif pour la vaisselle très sale et grasse.

- Nettoyez régulièrement le filtre ainsi que les bras d’arrosage.

**Micro-ondes, maxi économies**

- Préférez le four à micro-ondes au four traditionnel pour réchauffer vos plats, celui-ci utilisant beaucoup moins d’électricité et dégageant donc moins de chaleur dans la cuisine.

- Evitez d’y décongeler des aliments même si votre four à micro-ondes possède une touche « décongélation » et préférez le réfrigérateur.

- Réglez votre four à micro-ondes à puissance moyenne (400-650 watts) pour chauffer de manière homogène les aliments sans les dessécher tout en préservant leurs vitamines et acides gras essentiels.

**Optimisez l’énergie de votre four traditionnel**

- Evitez d’ouvrir la porte durant les cuissons, à chaque ouverture au moins 20% de la chaleur qu’il contient s’en échappant et l’obligeant alors à soutirer de l’électricité pour remonter sa température.

- Faites cuire deux plats en même temps si possible.

- Pour les fours traditionnels, 10 minutes de préchauffage suffisent ; pour les fours à air pulsé ou à chaleur tournante, inutile de les préchauffer.

- Eteignez votre four 5 à 10 minutes avant la fin de la cuisson pour profiter de la chaleur résiduelle qui sera suffisante pour achever la cuisson.

**Cuisinez futé**

- Adaptez vos casseroles à la taille des plaques.

- Couvrez vos casseroles pendant les cuissons.

- Eteignez vos plaques avant la fin de la cuisson pour utiliser la chaleur résiduelle.

- Utilisez l’autocuiseur (marmite à pression) autant que possible.

**A vos réfrigérateurs et congélateurs !**

- Réglez votre réfrigérateur à 5 degrés et votre congélateur à -18 degrés.

- Rangez vos aliments selon les différentes zones de froid : beurre en haut, viande au milieu, fruits et légumes dans les bacs.

- Ne mettez jamais d’aliments chauds dans votre réfrigérateur.

- Ne laissez pas leur porte ouverte trop longtemps.

- Dégivrez régulièrement votre congélateur.

- Placez vos réfrigérateurs/congélateurs d’appoint loin de toute source de chaleur.

Nous vous souhaitons une bonne visite ainsi qu’une belle entrée dans les couleurs automnales !

Stéphanie Bonvin

Déléguée au développement durable

Article tiré de [www.equiwatt.ch](http://www.equiwatt.ch) et de www.energie-environnement.ch