



LISTE DES ECO-GESTES

Froid	
1	Laisser un espace entre l'appareil et le mur pour une bonne ventilation
2	Si le réfrigérateur est encastré, s'assurer que l'air circule à l'arrière, du bas vers le haut.
3	Dépoussiérer régulièrement la grille arrière
4	Tester les joints
5	Veiller à la bonne disposition des appareils dans votre logement (pièces chaudes / froides)
6	Laisser refroidir les aliments avant de les ranger au frais.
7	Profiter du froid dégagé par les produits surgelés pour les faire décongeler dans le réfrigérateur
8	Laisser les surgelés décongeler dans le frigo ou à l'air libre afin d'éviter l'utilisation du micro-onde
9	Ne pas mettre d'aliments congelés directement dans le four
10	Couvrir les aliments avant de les mettre au frigo
11	Dégivrer régulièrement (à partir de 2 à 3 mm)
12	Vérifier la température et l'ajuster si besoin
13	Ne pas ouvrir trop souvent et/ou trop longtemps les portes
14	Occupez correctement les espaces à l'intérieur de vos appareils : ne pas trop charger le réfrigérateur et à l'inverse bien remplir le congélateur
15	Optez pour des appareils de classe A+ ou A++
16	Privilégiez les appareils dits classiques aux réfrigérateurs / congélateurs de type américain
Multimédia	
1	Eviter le mode veille et éteindre complètement les appareils
2	Utiliser des multiprises à interrupteur
3	Débrancher les chargeurs dès que les appareils sont chargés
4	Paramétrer au mieux l'ordinateur selon l'usage qui en est fait (veille écran + ordinateur)
5	Ne pas utiliser des "écrans de veille"
6	Utiliser la fonction "energy star" des ordinateurs
7	Eteindre l'écran de l'ordinateur s'il n'est plus utilisé pendant quelques minutes
8	Eteindre l'ordinateur dès qu'il n'est plus utilisé
9	Eteindre et débrancher les périphériques (imprimante, scanner...) lorsqu'ils ne sont plus utilisés
10	Désactiver le Blue tooth ou le WiFi s'ils ne sont pas utilisés
11	Privilégier un écran LCD ou LED pour le téléviseur
12	Privilégier un écran LCD pour l'ordinateur
13	Adapter la taille des écrans à ses besoins
14	Adapter la taille de l'ordinateur à ses besoins
15	Choisir des produits qui ont le label Energy Star
16	Choisir ses périphériques (imprimante, scanner...) en fonction de l'usage qui en sera fait
17	Régler les TV en mode économie d'énergie
Éclairage	
1	Optimiser l'éclairage naturel
2	Utiliser des couleurs claires
3	Eviter les rideaux ou les doubles rideaux
4	Ouvrez volets et rideaux dès vos premières activités
5	Pensez à éteindre systématiquement quand vous quittez une pièce.
6	Eteignez les lumières inutiles
7	Nettoyez régulièrement les ampoules, les abat-jour et les luminaires
8	Réservez l'halogène pour des activités ponctuelles
9	Répartissez bien les sources de lumières plutôt que d'avoir un seul point lumineux
10	Adaptez la puissance de l'éclairage en fonction des besoins
11	Remplacer les ampoules à incandescence par des ampoules basse consommation
12	Utiliser des LED
Lavage	
1	Faire marcher les équipements durant les heures creuses
2	Utiliser les touches départ différé
3	Utiliser des programmeurs
4	Faire tourner les machines pendant la nuit, lorsque la demande d'électricité est plus faible, et éviter ainsi de saturer le réseau.
5	Nettoyer régulièrement les filtres
6	Sélectionner les programmes "éco"
7	Remplir entièrement les machines pour ne pas les multiplier
8	Brancher le lave-linge/lave-vaisselle sur l'arrivée d'eau chaude
9	Évitez de pré-laver le linge/la vaisselle
10	Détartez régulièrement vos équipements
11	Privilégier les basses températures (30 – 40 °C)
12	Bien essorer le linge (choisir une vitesse d'essorage importante)

13	Le plus souvent possible, faire sécher la lessive à l'extérieur ou dans un local ventilé
14	Ne pas faire sécher le linge trop longtemps
15	Préférer un séchage plus long et à une température peu élevée plutôt qu'un séchage court avec une température élevée
16	Pré-sécher le linge à l'air libre
17	Utiliser l'étiquette énergie pour faire le choix d'un équipement
18	Opter pour des appareils de classe A ou supérieure
Cuisson	
1	Couvrir les casseroles
2	Adaptez la taille des casseroles,
3	Adaptez la quantité d'eau
4	Adaptez la température
5	Utilisez des casseroles et poêles etc... à fond plat
6	Eteignez la plaque quelques minutes avant la fin de la cuisson
7	Evitez le micro-ondes pour décongeler les aliments
8	Préférez le micro-ondes au four pour réchauffer les aliments
9	Evitez au maximum d'ouvrir la porte du four en cours de cuisson
10	Evitez au maximum le préchauffage du four
11	Eteignez le four quelques minutes avant la fin de la cuisson
12	Vérifiez régulièrement les joints du four
Divers	
1	Débrancher les équipements quand ils ne sont plus utilisés
2	Evitez le mode veille et éteindre complètement les appareils