

# Cuisiner

Nous cuisinons tous les jours, mais pas toujours en veillant à éviter les pertes de chaleur inutiles ou une utilisation trop importante d'électricité. Soyons vigilant-es !



## LE SAVAIS-TU ?

Une différence de 1°C sur le réglage de ton frigo ou de ton congélateur fait varier la consommation d'énergie de 5% !

## Des ustensiles bien utilisés

Lorsque nous cuisinons, une série de réflexes simples permettent d'utiliser un minimum d'électricité !

### Casserole rime avec couvercle (ou presque)

Lorsque tu chauffes de l'eau, pense à mettre un couvercle sur la casserole : cela permet de retenir la chaleur et donc d'économiser du temps et de l'énergie.

### Un lave-vaisselle qui excelle

En principe, il n'est pas nécessaire de rincer la vaisselle avant de la mettre dans le lave-vaisselle, ce qui permet d'économiser l'eau. Il vaut aussi mieux l'enclencher lorsqu'il est bien plein plutôt qu'à moitié vide !

### Frigos et congélos à la bonne température

Pour un fonctionnement optimal, le réfrigérateur devrait être réglé sur 5°C et le congélateur sur -18°C. Avant de mettre des aliments dans le réfrigérateur, laisse-les refroidir, sinon ils feront augmenter la température dans le réfrigérateur.

### Au four sans préchauffer

À part pour la pâtisserie, il n'est pas nécessaire de préchauffer le four.

## L'électroménager malin

Réfrigérateur, congélateur, lave-vaisselle... Ces appareils que nous utilisons beaucoup sont très gourmands en électricité. L'étiquette-énergie permet aujourd'hui de choisir un équipement performant et moins vorace en électricité. Le top ? A+++ . Mais attention aussi à bien réfléchir avant d'acheter du neuf : entre réparer et remplacer, c'est bien souvent l'option réparation qui est la plus adaptée. SuisseEnergie, un programme de la Confédération pour encourager les économies d'énergie, met à disposition un guide d'aide à la décision très utile.

# 5 min

Éteindre le four quelques minutes avant la fin de la cuisson permet d'économiser un peu d'énergie tout en ne nuisant pas à la cuisson.

# 4x

Mettre un couvercle sur ta casserole lorsque tu cuis de l'eau permet de consommer jusqu'à quatre fois moins d'énergie !

# 10%

Réfrigérateur et congélateur sont responsables, en moyenne, de 10% de la consommation totale d'électricité d'une famille.

