

Économiser de  
L'ÉNERGIE AU MÉNAGE,  
mais comment?

## ÉCONOMISER DE L'ÉNERGIE DANS LA CUISINE

Près d'un tiers de la consommation d'électricité s'utilise au ménage. En compte tenu de l'augmentation des coûts de l'énergie et de la pénurie d'électricité il est judicieux de faire attention à la consommation d'énergie en cuisinant et en utilisant le four. Voici quelques astuces pour y parvenir:

### EN CUISINANT

- Pour économiser du temps et de l'électricité, il suffit de faire bouillir l'eau pour les pommes de terre, le riz, les nouilles et le thé dans une bouilloire. L'ébullition de l'eau dans la bouilloire est la plus efficace et la plus rapide. (Il faut deux fois plus de temps dans une casserole couverte).
- Ceux qui utilisent des autocuiseurs (p. ex. Duromatic) et des casseroles isolantes peuvent réduire de moitié les kilowattheures.
- Préparer d'abord tout, puis allumer la plaque de cuisson.
- Couper en petits morceaux; les morceaux de légumes coupés en petits morceaux cuisent plus vite.
- Choisir la taille de casserole adaptée à la quantité d'aliments.
- Le diamètre de la casserole et la taille de la plaque de cuisson doivent correspondre.
- Cuisiner avec un couvercle de la bonne taille. Le mieux est d'utiliser un couvercle en verre. Soulever fréquemment le couvercle gaspille de l'énergie. Les processus de cuisson peuvent être facilement contrôlés avec un couvercle en verre.
- Cuire à la vapeur plutôt qu'à l'eau. Ne faire chauffer que la quantité d'eau nécessaire (1 à 2 cm d'eau suffisent). Les légumes, les œufs et les pommes de terre ne doivent pas être complètement recouverts d'eau. Avec un couvercle en verre qui ferme bien vous évitez de perdre du liquide pendant la cuisson. De plus, c'est une méthode de cuisson douce.
- Pour mijoter, utiliser des cocottes en fonte. Elles retiennent la chaleur et permettent des préparations à basse température.
- Précuire de plus grandes quantités. Si plusieurs portions sont précuites et ensuite congelées, on économise du temps et aussi beaucoup d'énergie.
- Décongeler les produits congelés à temps et à température ambiante. Cela réduit énormément le temps de cuisson.
- Trier les vieilles casseroles. Veiller à ce que les casseroles aient un fond plat. Ainsi, la chaleur peut être transmise du plan de cuisson à la casserole.



#### TIP:

Les petites portions sont plus faciles à réchauffer au micro-ondes qu'à la poêle ou au four.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



### EN UTILISANT LE FOUR

- Vider le four avant la cuisson ; retirer les plaques, les grilles et les plats à pyrex non utilisés. En chauffant ces ustensiles, la consommation d'énergie augmente jusqu'à 20%.
- Le préchauffage est superflu. La plupart du temps, le four est préchauffé beaucoup trop tôt. La consommation d'électricité est plus élevée que si le plat est cuit cinq minutes de plus dans le four froid. (Les pâtisseries spéciales réussissent mieux dans un four préchauffé.)
- Utilisez l'espace de cuisson de manière optimale. La fonction chaleur tournante permet de cuire les aliments à différents niveaux. Préférez la chaleur tournante ou l'air chaud à la chaleur supérieure et inférieure. L'air qui circule diffuse la chaleur de manière plus efficacement dans le four, ce qui permet une température légèrement plus basse et un temps de cuisson plus court.
- Ouvrir la porte du four pendant la cuisson que si cela est nécessaire pour retourner ou couvrir les mets. Pendant cette opération, fermer la porte du four.
- Chaleur résiduelle; ce qui est valable pour la cuisinière l'est aussi pour le four. Pour les plats qui cuisent au four pendant plus de 40 minutes, on peut généralement éteindre le four 10 minutes avant la fin de la cuisson.

#### TIPS:

- Les petites quantités de petits pains peuvent être cuites sur le grille-pain avec un support pour petits pains. Cela permet d'économiser environ 70% d'énergie par rapport au four.
- Les petits morceaux de viande de moins d'un kilo sont à cuire dans une cocotte et non au four.





## Aide-mémoire : Économies d'énergie dans le ménage

### En général:

- Veiller à l'efficacité énergétique lors de l'achat de nouveaux appareils
- Éliminer les vieux appareils gourmands en électricité
- Désactiver l'état de veille
- Utiliser des appareils en stand-by off
- Utiliser des lampes à économie d'énergie ou des LED
- Éteindre les lumières en quittant la pièce
- Installer des détecteurs de mouvement automatiques pour les luminaires
- Aérer correctement: une aération par à-coups est préférable à des fenêtres basculées
- Le rayonnement solaire apporte de la chaleur gratuite
- Une température ambiante inférieure d'un degré permet d'économiser 7% d'énergie
- Tempérer faiblement les chambres à coucher
- Ne pas couvrir les radiateurs de lourds rideaux ou cacher par les meubles
- Préférer un téléviseur LED à un écran plasma
- Réduire la luminosité de l'écran du téléviseur
- Ne recharger les appareils sans fils que lorsqu'ils sont vides

### Cuisine:

- Lors de remplacement; acheter des réfrigérateurs à faible consommation d'énergie
- Régler la température du réfrigérateur à 7°C, fermer rapidement
- Régler le congélateur à -18°C
- Dégivrer régulièrement les appareils de réfrigération givrés
- Ne pas placer les réfrigérateurs à côté de la cuisinière ou du four
- Laver la vaisselle dans un lave-vaisselle plein et utiliser le mode économie d'énergie
- Préférer une cuisinière à gaz ou à induction à une cuisinière électrique
- Éviter de préchauffer le four
- Chauffer de l'eau jusqu'à 1,5 l dans une bouilloire électrique
- Cuisiner avec un couvercle
- Réchauffer au four à micro-ondes, pas au four traditionnel

### Salle de bains:

- De préférence prendre une douche plutôt qu'un bain et durant le savonnage fermer l'eau
- Remplacer immédiatement les robinets qui gouttent
- Échanger ou remplacer les pommeaux de douche ainsi que les robinets avec des économiseurs d'eau

### Buanderie:

- Des machines à laver et des produits de lessive modernes nettoient les vêtements même à 30 degrés, économie jusqu'à 70%.
- Renoncer au prélavage
- Utiliser le lave-linge à pleine charge
- Le séchage à l'air nécessite pas d'électricité, mais ce n'est pas toujours possible
- Lors de l'achat d'un nouveau sèche-linge acheter des modèles avec une pompe à chaleur

### Notes/compléments:

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

### TIPS:

- En prenant une douche plutôt qu'un bain, vous économisez jusqu'à 250 francs par an.
- Éteindre la machine à café immédiatement après utilisation, vous économisez jusqu'à 16 francs par an.



SILVIA AMAUDRUZ