

# CONSOMMER – S'ÉQUIPER



## Abastide

Débrancher les appareils Hi-fi et Vidéo qu'on utilise peu souvent

 Ils ne consomment plus d'énergie si on les débranche.

 Cela économise de l'argent.

 L'heure ne s'affiche plus sur les appareils.

 Il faut rebrancher l'appareil pour l'utiliser.



Appeler un adulte pour arrêter les plaques de cuisson et le four quelques minutes avant la fin de la cuisson

 Cela économise de l'énergie.

 On évite de brûler les plats.







Ne pas utiliser la télécommande pour éteindre les appareils Hi-fi et Vidéo

 Cela économise de l'énergie.



 Il faut se déplacer pour éteindre l'appareil.







## CONSOMMER – S'ÉQUIPER



Consommer des produits frais plutôt que des surgelés



Les produits frais ont meilleur goût.



Aller au marché ou chez le primeur, c'est plutôt sympa et convivial !



Il faut les cuisiner assez rapidement pour ne pas perdre leurs qualités et saveurs.



Ils fanent dans le réfrigérateur si on les conserve trop longtemps.



Eviter d'utiliser le sèche-linge : étendre le linge dehors ou dans une pièce bien ventilée



Cela ne consomme pas d'énergie (gratuit).



C'est sympa et convivial si on le fait à plusieurs !



Le linge qui sèche dehors sent bon !



Le temps de séchage est plus long. Etendre le linge, ça prend du temps !



Attention au soleil qui attaque les couleurs !

Consommer des fruits et légumes locaux et de saison



Ils permettent d'économiser de l'énergie : les produits locaux voyagent le moins possible et les produits de saison ne sont pas cultivés dans des serres



Aller au marché ou chez le primeur, c'est plutôt sympa et convivial !



A cuisiner le plus vite possible pour ne pas perdre leurs qualités et leurs saveurs.



## CONSOMMER – S'ÉQUIPER



Ne pas mettre d'aliment chaud dans le réfrigérateur



Cela économise de l'énergie.



On ne perd pas la qualité ni le goût des aliments.



Prévoir le temps de repos du plat avant de le mettre dans le réfrigérateur.



Supprimer les veilles des équipements en installant une multiprise avec interrupteur



Cela ne consomme pas d'énergie.



Facile : on éteint juste l'interrupteur de la multiprise !



Pratique : une seule prise pour plusieurs appareils !



Penser à éteindre tous les appareils en veille



Cela ne consomme pas d'énergie.



Eteindre toutes les veilles, ça prend du temps !



## CONSOMMER – S'ÉQUIPER



Bien remplir son lave-vaisselle



Cela ne consomme pas d'énergie.



Les lessives sont moins fréquentes.



En attendant la prochaine lessive, le linge sale s'entasse !



Remplir totalement le lave-vaisselle avant de lancer un cycle



Cela ne consomme pas d'énergie.



Les lavages sont moins fréquents.



Ne pas oublier de mettre un couvercle sur la casserole en cuisinant



Cela ne consomme pas d'énergie.



Le temps de cuisson est plus rapide.



Pour éviter que ça déborde, il faut surveiller !

