

- Ecologie – Quelques astuces pour économiser l'énergie

Bonjour à tous,

Je vous retrouve ce matin pour « inaugurer » une des nouvelles sections sur le blog : *les petits gestes « éco-responsables »*. Dans ces billets, j'aimerais vous parler des petites choses que nous avons réussi à faire pour avoir un comportement plus écologiquement compatible avec notre planète.

N'y voyez pas de grandes révolutions, d'idées d'extrêmes, de « il faudrait », de « *faire ce que je dis, mais pas ce que je fais..* »- c'est du pratique que nous avons réussi à mettre en œuvre. Ces billets ont une vocation collaborative, c'est à dire d'échanger entre nous tous sur nos astuces. Donc n'hésitez pas à donner vos idées/conseils/astuces en commentaires, cela intéressera tous les lecteurs ☐

Bref, comme le temps à bien fraîchi, je vous propose que l'on démarre par discuter du thème des « **économies d'énergie** ». Éclairage, chauffage, consommations des appareils électriques, bref, tout ce qui consomme.



Que faites-vous au quotidien ? Quelles habitudes avez-vous adopté ?

EDIT : 10/2022 : [Article détaillé sur la consommation électrique](#)

~~~~~

De mon côté, voici quelques « bonnes pratiques » mise en en place dans notre quotidien :

## #Au salon/dans les chambres

On pourrait mentionner le fait d'installer des ampoules basses consommation (bien évidemment à faire, à son rythme), de privilégier des équipements classés A+... mais je préférerais vous parler d'idées économie d'énergie à plus bas coût.

- 1. Éteindre les lumières** quand on quitte une pièce : C'est une habitude qu'on a vite appris aux petits : inutile d'éclairer une pièce si personne n'est dedans.
- 2. Débrancher les chargeurs** après utilisation : Que cela soit pour téléphone portable/Pc portable/tablette, ce n'est pas parce que l'appareil n'est plus dans le chargeur ne consomme pas encore. Le seul moyen de ne plus consommer est tout retirer.
- 3.** Puisqu'on parle de charge, une astuce : **Charger les téléphones portables en mode avion** : Dans ce mode, le mode téléphone/4G/etc est désactivé , ce qui permet de charger l'appareil plus vite (moins d'une heure). Gain de temps et d'énergie !
- 4.** Autre petite astuce : mettre **les appareils en mode économie d'énergie**. Les PC, tablettes, téléphones portables, tv, etc ont souvent un mode « économie » suffisant pour les activités courantes (internet, bureautique, etc). Il est appréciable de s'y mettre par défaut, pour ne repasser en mode performance qu'en cas de besoin.
- 5. Débrancher l'inutile** : Nous avons fait la chasse aux branchements inutiles c'est-à-dire les appareils toujours branchés alors qu'on utilise qu'occasionnellement : brosse à dents électriques, lampes d'appoint allumée tous les 15J, robots de cuisine (pâtissier, hachoir,...). Tout a été débranché et n'est re-branché qu'au moment de l'utilisation. Bon, on avoue, la cafetière est restée branchée en permanence, vu qu'elle tourne au moins 2 fois par jour.
- 6.** Pour faciliter le débranchage par « groupe », **installer des multiprises avec bouton**. C'est par exemple le cas pour mon PC fixe, que je débranche avant de partir au travail. Au lieu de me faire ch## » à enlever toutes les prises et les remettre, je débranche via la multiprise.



~~~~~

En cuisine

En cuisine aussi il y a quelques petites astuces « de bon sens » qu'on a réussi à faire rentrer dans les habitudes

7. Attendre que les plats refroidissent avant de les mettre au réfrigérateur/congélateur : cela évite de forcer le réfrigérateur à refroidir plus vite alors qu'il suffit d'attendre. Je vous rassure, ce n'est pas parce qu'un plat attend 1h à température ambiante qu'il se périmerait plus vite

8. Petit geste que j'ai du mal à faire rentrer : Garder la porte du réfrigérateur/congélateur fermée autant que possible : L'idéal est « on ouvre, on prend » et pas de tergiverser 2-3 minutes la porte ouverte sur quel type de yaourt on va prendre. Malheureusement, j'en choppe encore qui laissent ouvert longtemps (.. Mon mari..) .. – ce qui malheureusement abîme aussi le réfrigérateur car il doit gérer des variations de températures élevées -.

9. Autre astuce de bon sens : Profiter du préchauffage du four pour commencer la cuisson des plats. C'est valable pour les plats n'ayant pas besoin de température spécifique : par exemple, gratins, gâteaux « basiques », réchauffage de plats. Dans ce cas, on gagne déjà pas mal de temps en enfournant le plat à l'allumage et pas à température. Attention, certaines préparations ne pourront pas être enfournées avant comme les biscuits à roulés, madeleines, les meringues ou les macarons ☐



10. Astuce de cuisinière : grouper les cuissons au four : Autant que possible, j'essaye de synchroniser les cuissons au four en même temps, pour limiter la durée de chauffe. Par exemple, le dimanche, cela m'arrive d'enfourner le gratin du soir et le gâteau en même temps.. Quitte à ce que le gratin « poireaute » 20 min dehors en attendant que je finisse la préparation du gâteau.

11. Dernière chose en parlant du four, j'adapte la température du four « au plus bas tolérable » pour la plupart des cuissons : 60-80°C suffisent pour du réchauffage / 170-180°C suffit largement pour des cuissons de tarte , gratins, gâteaux. Inutile de monter à 200°C, température souvent réglée par défaut dans les fours.

~~~~~

## # Chauffer la maison « intelligemment »

Un gros poste de dépense d'énergie est le chauffage de la maison... Et c'est là généralement qu'on entend parler de travaux rénovation coûtant un bras... On (surtout mon mari) trouvé des petites astuces moins onéreuses

**12. Ne pas trop chauffer :** Cela sous entends deux points :

- Instaurer une **température de la maison « confortable mais sans ambiance tropicale »** à la maison : chez nous, réglé à 17°C la nuit et 19°C en « jour ».
- Avant d'allumer/monter le chauffage , **mettre un pull !** En fait, nous n'allumons pas le chauffage (où montons la température) dès que quelqu'un a froid. En effet, dès que l'on est fatigué, on a faim, voir on déprimé, on a facilement froid même s'il fait 25°C dedans! C'est valable aussi pour les petits gourmands. Il est alors préférable de mettre un pull, prendre une boisson chaude, se reposer sous un plaid plutôt que de monter la température.

**13. Fermer les volets la nuit/ les ouvrir en journée** : Fermer les volets permet de conserver la chaleur de la maison, et les ouvrir faire entrer la chaleur du soleil. Même en hiver, si vous avez une pièce bien exposée, vous verrez un net gain de chaleur avec le soleil.

**14. Limiter les courants d'airs « au sol » en installant des bas de porte isolants.** Chez nos grands mère c'était les gros boudin en forme de chien particulièrement inesthétiques. Maintenant, il existe des petites choses pas chères permettent d'isoler et limiter les courants d'air comme cette bande de « tissu renforcé » (cf. photo). On a vu une nette différence quand on a équipé toutes les portes ! . Autre possibilité, des bas de porte à glisser (à titre indicatif, [exemple de produit](#) )



**15. Chasser les courants d'airs venus des fenêtres** : Dans les maisons âgées, l'isolation des fenêtres n'est parfois pas parfaite. Il suffit souvent de passer la main sur l'encadrement de la fenêtre pour sentir des zones de froid mal isolée. Avant de devoir réaliser d'onéreux travaux de rénovation, on peut **mettre de la mousse expansive** qui bouchera les courants d'air. Mon mari l'avait fait il y a 3 ans (cf photo d'un de nos dessous de fenêtre), et cela a vraiment amélioré la conservation de la température ! (à titre indicatif, [exemple de produit](#) ).



~~~~~

Voilà, un panel de petites idées économie d'énergie que nous avons mis en place à la maison ☐

Vous que réalisez-vous comme « petits gestes économies » ?

Avez-vous réussi à mettre en place d'autres astuces ? n'hésitez pas à partager !

Sur ces mots, je vous souhaite une bonne journée !