

MIEUX VOUS

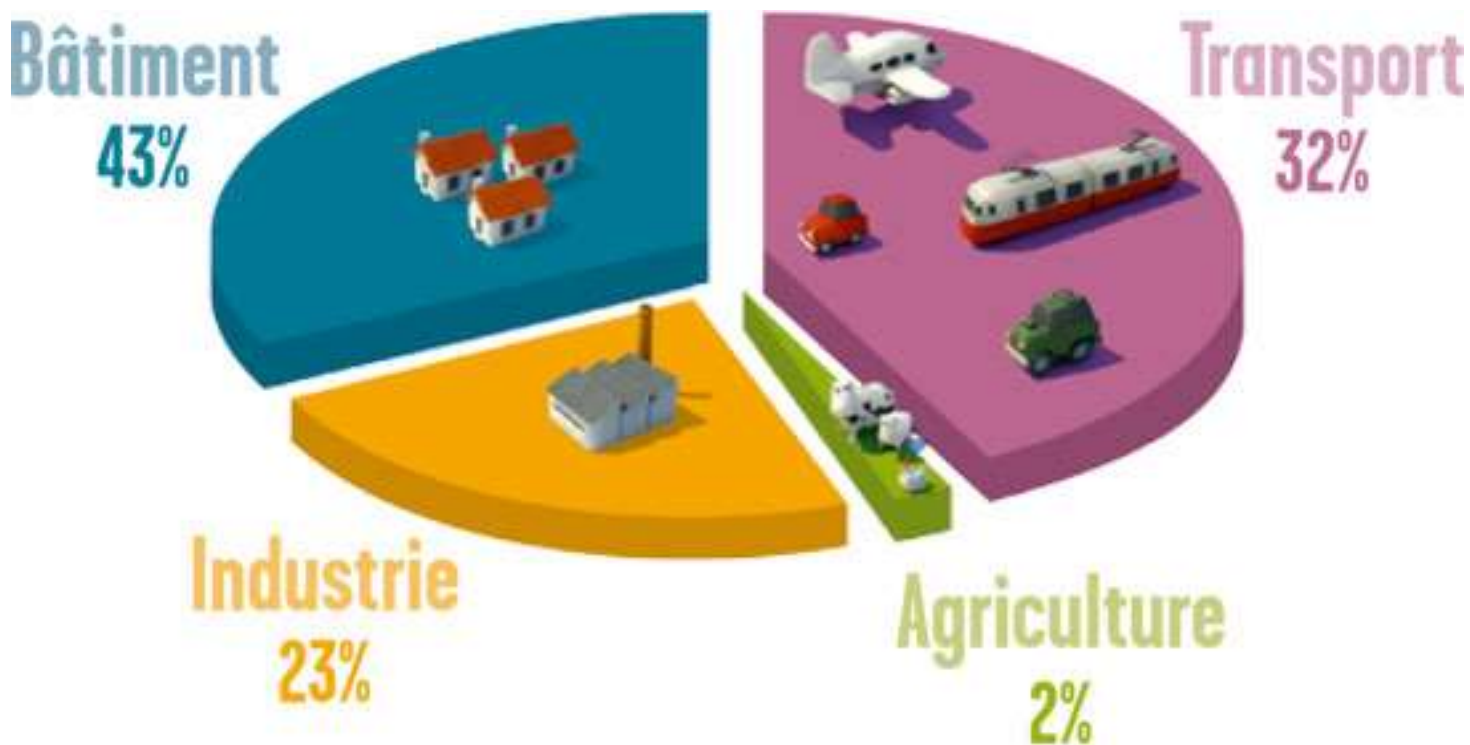
LOGGER

C'EST NOTRE MISSION



LES ECOGESTES DANS LA CUISINE

Pourquoi faire des écogestes ?



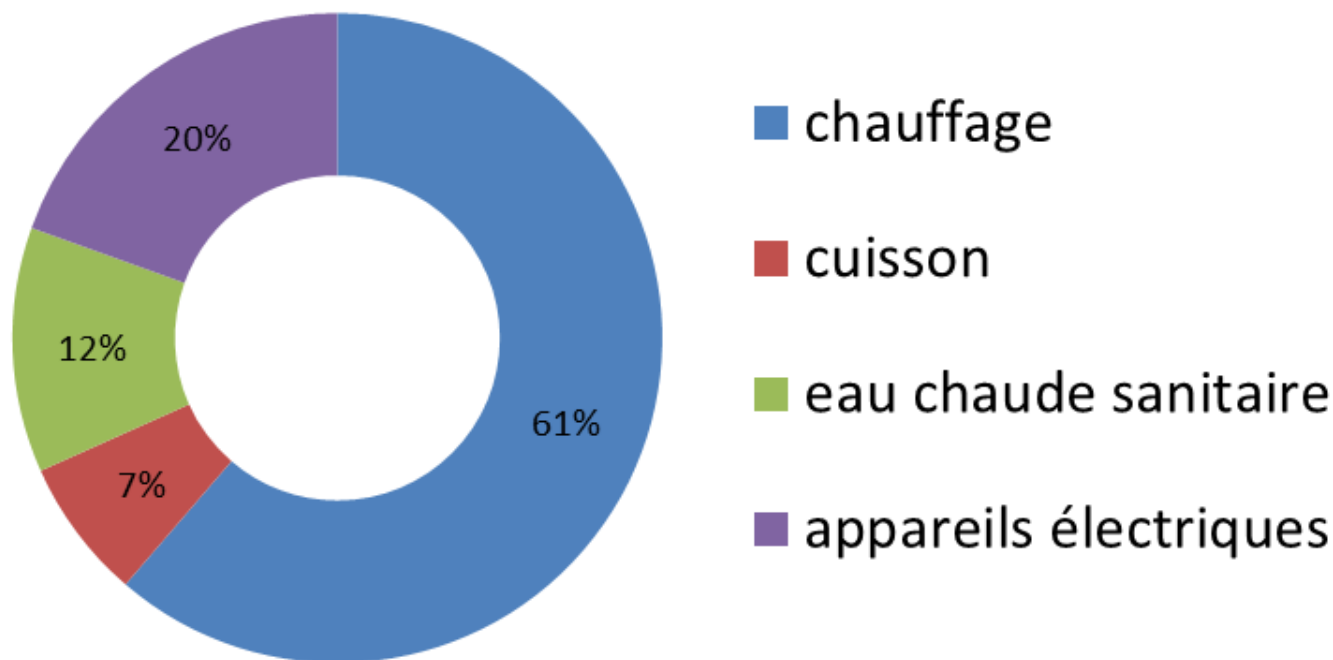
La consommation d'énergie en France par secteur d'activité

Source : Ministère de l'Ecologie, de l'Energie, du Développement durable et de l'Aménagement du territoire

Contexte énergétique

Pourquoi faire des écogestes ?

Consommations d'énergie dans une habitation



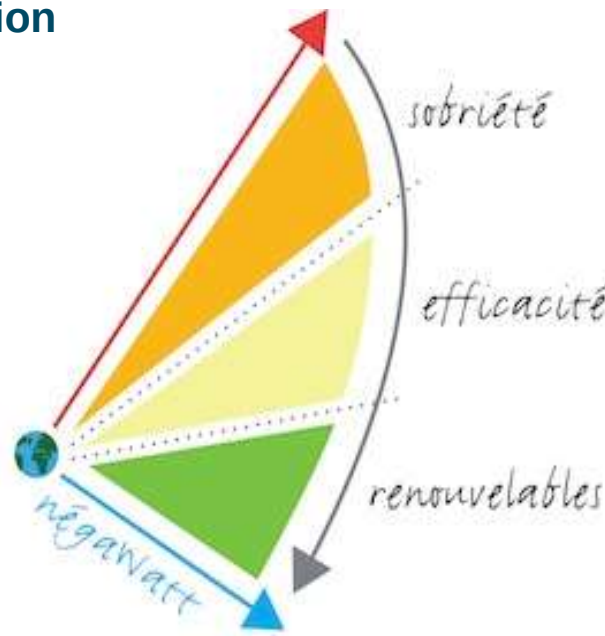
Comment faire des écogestes ?

- Comment agir ?

2 pistes indispensables et complémentaires pour une action efficace sur le long terme

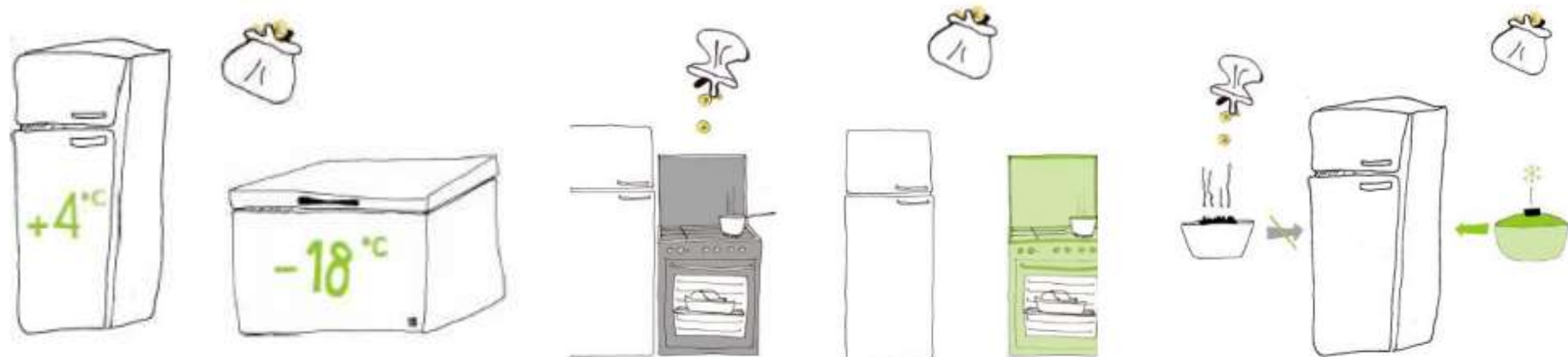


- Evitons le gaspillage énergétique
⇒ **CONSOMMER MOINS**
- Consommons plus efficacement
⇒ **CONSOMMER MIEUX**



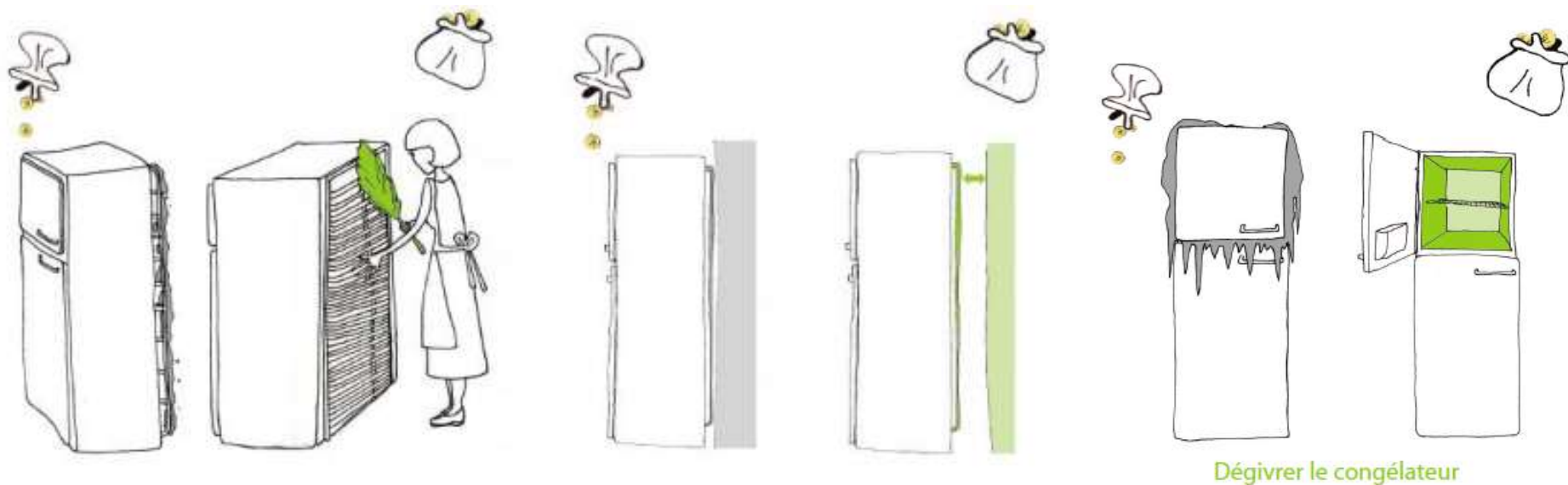
Source : négaWatt

Les appareils de froid



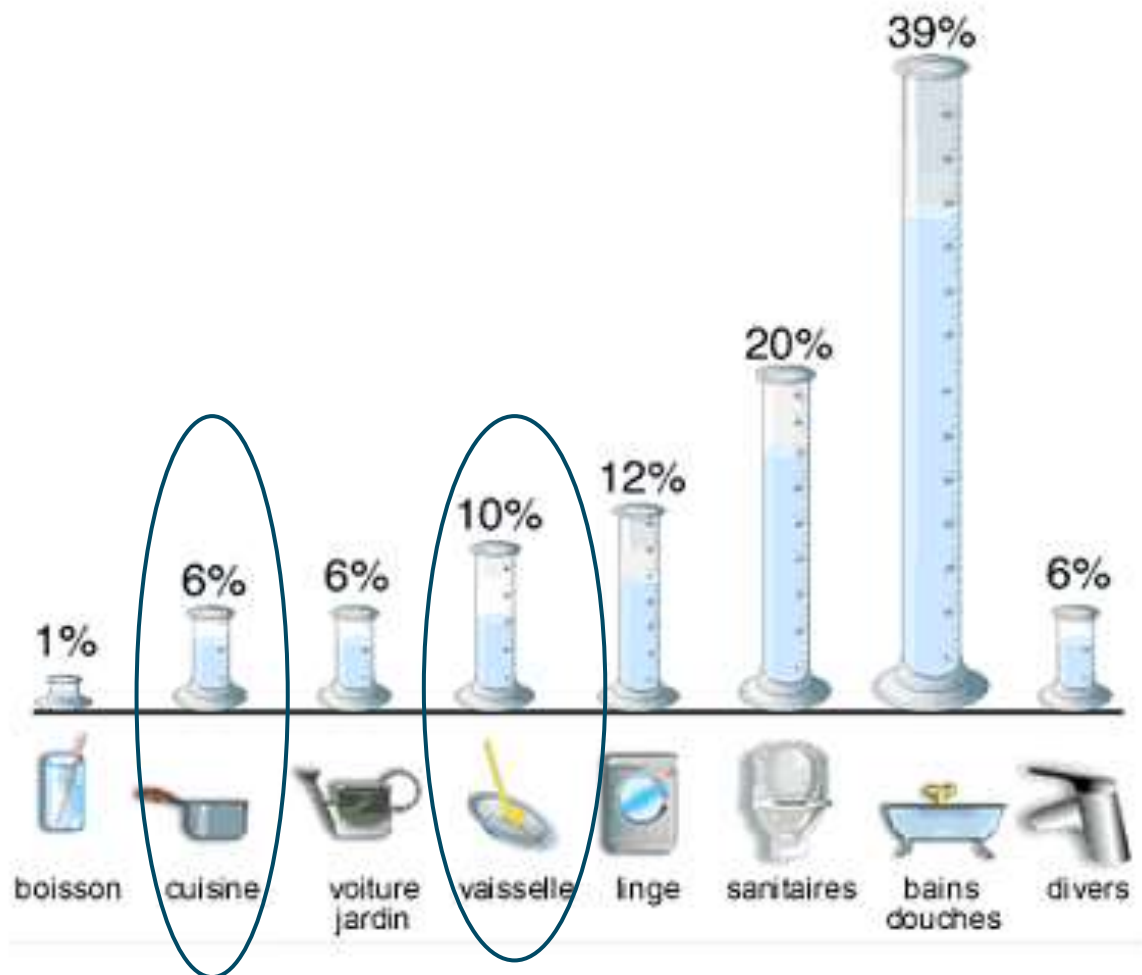
La bonne température et le bon sens !

L'électricité : le froid

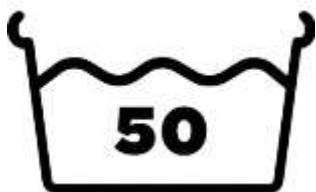
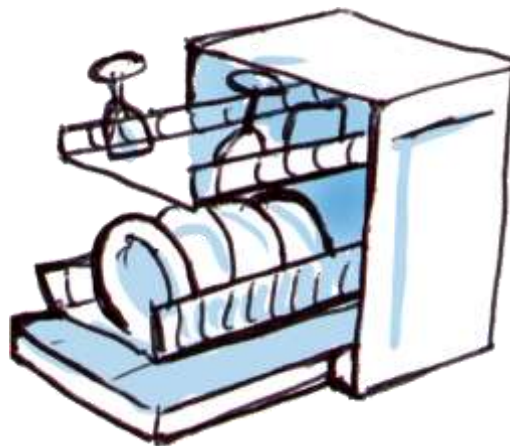


Petit entretien et aménagement

Les consommations d'eau dans la cuisine



Le lave-vaisselle



Bien lire l'étiquette

A+++ = 20 % de moins / A+ ou
30 % de moins/A

Inutile de prélever la vaisselle

Désactiver la fonction séchage

Raccorder à l'eau chaude (si
gaz ou solaire)

Faire tourner aux heures creuses

Le lave-vaisselle : quelques exemples

9l/cycle
capacité variable automatique
37€/an* / 500 € à l'achat



Coût sur 10 ans = 370 €
Coût global = 870 €

• prix moyen en France
1 kWh = 0,1211€
1 m3 d'eau = 3,39€

12l/cycle
47€/an*/229 € à l'achat



Coût sur 10 ans = 470 €
Coût global = 700 €

La vaisselle



NON

Utiliser peu de produit vaisselle et un qui est « propre »

Rincer à l'eau froide

*Bonus : fabriquer son produit vaisselle =
Bicarbonate de soude, cristaux de soude, savon noir (ou liquide
vaisselle dilué), huile essentielle, vinaigre blanc.*



L'eau chaude sanitaire



Diviser par 2 sa consommation d'eau



LES FUITES



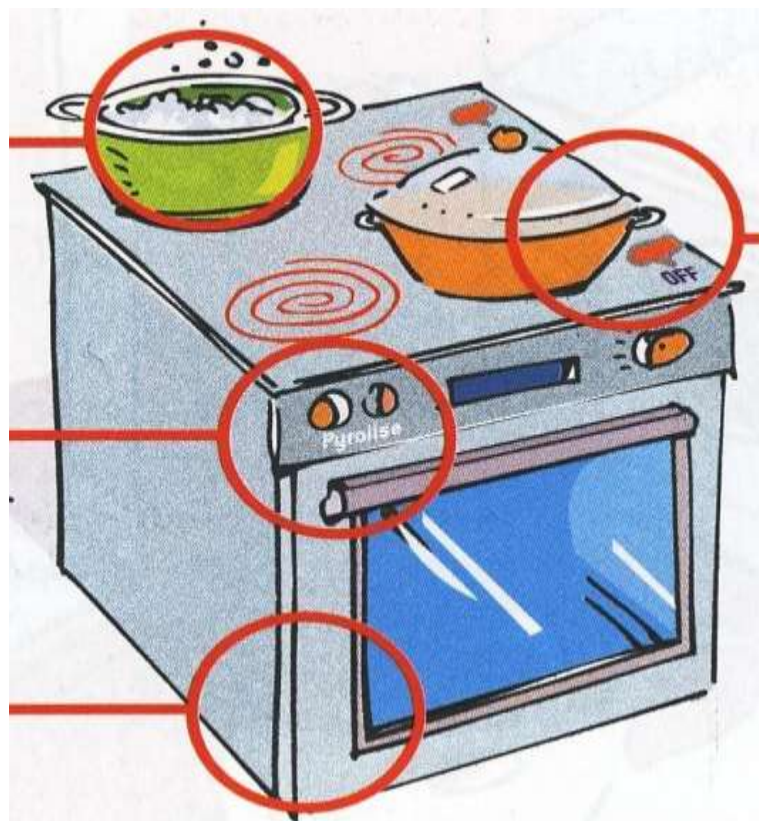
Fuites	Volume par an	Prix
Robinet qui goutte	35000 Litres	102 €
Mince filet d'eau	140000 Litres	406 €

LA CUISSON

Penser au
couvercle!

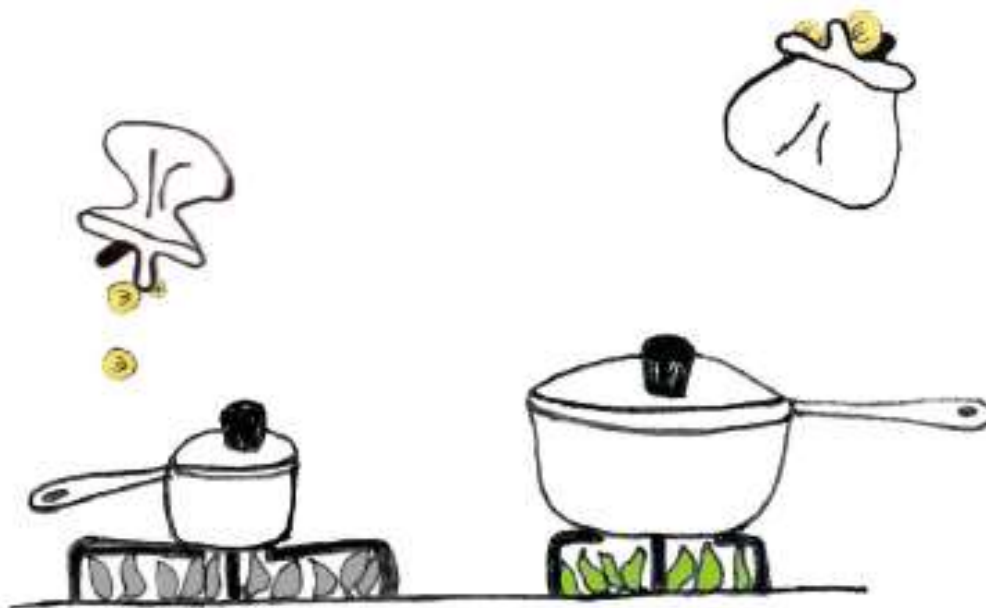
Nettoyer le four
régulièrement

Vérifier les joints



Eteindre les
plaques

LA CUISSON

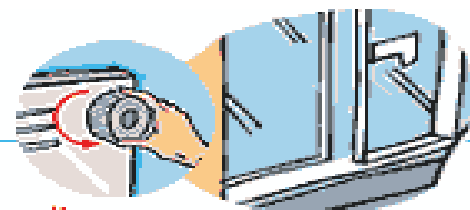


Utiliser des casseroles adaptées
à la taille de la plaque chauffante ou du gaz

Ventilation et cuisson = combinaison gagnante !



Vue sur Argenteuil,
photo non
contractuelle



J'aère 5-10 mn
sans chauffage

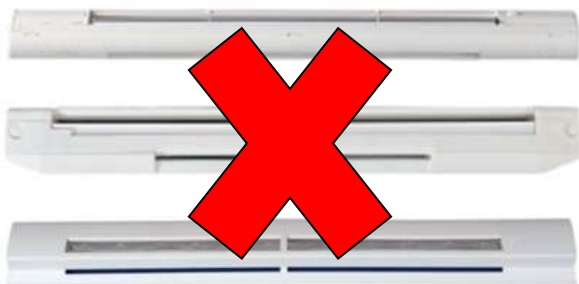


Un logement sec est plus facile à chauffer qu'un logement humide

Ventilation et cuisson = combinaison gagnante !

Ne jamais obturer ces bouches d'extraction

Les nettoyer de temps en temps

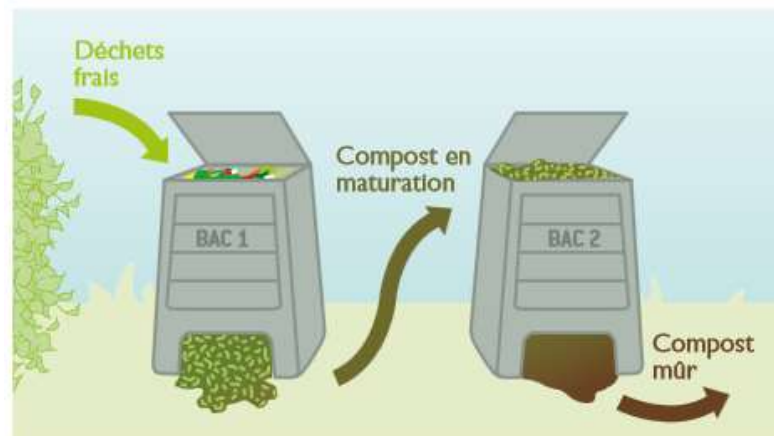


LES DECHETS DE CUISINE

Gaspillage : en moyenne 20 à 30 kg de nourriture par an jetés (dont 7 kg emballés)
1 repas par semaine

90 kg par an et par personne = déchets alimentaires

Quelles solutions ???



DECHETS DE CUISINE

En collectif avec espaces verts



En collectif sur un balcon



LES DECHETS DE CUISINE

Autres solutions : réduire le volume des déchets

✓ Surveiller les dates de péremption : DLUO, DDM et DLC ???

DLUO : Date limite d'utilisation optimale

remplacée par DDM : date de durabilité minimale = pas une limite

À consommer de préférence avant le

DLC : Date limite de consommation = limite impérative

A consommer jusqu'au



LES DECHETS DE CUISINE

Autres solutions : réduire le volume des déchets

- ✓ Acheter en vrac, adapter les quantités
- ✓ Acheter local (commerces de proximité, AMAP, Ruche qui dit oui...)

Ces produits sont peut-être moins chers à l'achat, mais les utiliserez-vous en totalité ?



QUIZZ

QUI VEUT RENDRE SA CUISINE ECONOME ?

- 8 ☐
- 7 ☐
- 6 ☐
- 5 ☐
- 4 ☐
- 3 ☐
- 2 ☐
- 1 ☐

A

B

C

D

QUESTION 1

Faut-il boucher les aérations de ma cuisine?

- 8 ☐
- 7 ☐
- 6 ☐
- 5 ☐
- 4 ☐
- 3 ☐
- 2 ☐
- 1 ☒

A: Oui, sinon je gaspille le chauffage

B: Oui, pour ne pas laisser rentrer les microbes

C: Non, pour laisser rentrer l'air chaud

D: Non, car il faut renouveler l'air

QUESTION 1

Faut-il boucher les aérations de ma cuisine?

- 8 ☐
- 7 ☐
- 6 ☐
- 5 ☐
- 4 ☐
- 3 ☐
- 2 ☐
- 1 ☒

A: Oui, sinon je gaspille le chauffage

B: Oui, pour ne pas laisser rentrer les microbes

C: Non, pour laisser rentrer l'air chaud

D: Non, car il faut renouveler l'air

QUESTION 2

Faut-il ouvrir ses fenêtres tous les jours ?



A: Non, ça abime les gonds

B: Oui, pour diminuer l'excédent d'humidité et de polluants

C: Non, c'est une perte inutile de chaleur

D: Oui, pour garantir la ventilation

QUESTION 2

Faut-il ouvrir ses fenêtres tous les jours ?

- 8 ☐
- 7 ☐
- 6 ☐
- 5 ☐
- 4 ☐
- 3 ☐
- 2 ☒
- 1 ☐

A: Non, ça abime les gonds

B: Oui, pour diminuer l'excédent d'humidité et de polluants

C: Non, c'est une perte inutile de chaleur

D: Oui, pour garantir la ventilation

QUESTION 3

En France, quel est le secteur qui consomme le plus d'énergie ?

- 8 ☐
- 7 ☐
- 6 ☐
- 5 ☐
- 4 ☐
- 3 ☒
- 2 ☐
- 1 ☐

A: Les transports

B: Les bâtiments

C: L'agriculture

D: L'industrie

QUESTION 3

En France, quel est le secteur qui consomme le plus d'énergie ?

- 8 ☐
- 7 ☐
- 6 ☐
- 5 ☐
- 4 ☐
- 3 ☒
- 2 ☐
- 1 ☐

A: Les transports

B: Les bâtiments

C: L'agriculture

D: L'industrie

QUESTION 4

Par rapport à un lavage à 70 ° C dans un lave-vaisselle, un lavage à 50° C permet d'économiser

- 8 ☐
- 7 ☐
- 6 ☐
- 5 ☐
- 4 ☒
- 3 ☐
- 2 ☐
- 1 ☐

A: 15 %

B: 30 %

C: 45 %

C: 60 %

QUESTION 4

Par rapport à un lavage à 70 ° C dans un lave-vaisselle, un lavage à 50° C permet d'économiser

- 8 ☐
- 7 ☐
- 6 ☐
- 5 ☐
- 4 ☒
- 3 ☐
- 2 ☐
- 1 ☐

A: 15 %

B: 30 %

C: 45 %

C: 60 %

QUESTION 5

Quelle est la meilleure façon de faire des économies d'eau (froide et chaude) dans la cuisine ?

8 ☐

7 ☐

6 ☐

5 ☒

4 ☐

3 ☐

2 ☐

1 ☐

A: Faire la vaisselle avec 2 bacs et rincer à l'eau froide

B: Mettre des mousseurs sur les robinets

C: Ne pas utiliser de lave vaisselle

D: Aller faire la vaisselle chez les voisins

QUESTION 5

Quelle est la meilleure façon de faire des économies d'eau (froide et chaude) dans la cuisine ?

- 8 ☐
- 7 ☐
- 6 ☐
- 5 ☒
- 4 ☐
- 3 ☐
- 2 ☐
- 1 ☐

A: Faire la vaisselle avec 2 bacs et rincer à l'eau froide

B: Mettre des mousseurs sur les robinets

C: Ne pas utiliser de lave vaisselle

D: Aller faire la vaisselle chez les voisins

QUESTION 6

Quelle sont les bonnes températures dans le réfrigérateur et le congélateur

- 8 ☐
- 7 ☐
- 6 ☒
- 5 ☐
- 4 ☐
- 3 ☐
- 2 ☐
- 1 ☐

A: + 2°C et – 15°C

B: 0°C et – 20°C

C: + 4°C et – 18°C

D: + 7°C et – 10°C

QUESTION 6

Quelle sont les bonnes températures dans le réfrigérateur et le congélateur

- 8 ☐
- 7 ☐
- 6 ☒
- 5 ☐
- 4 ☐
- 3 ☐
- 2 ☐
- 1 ☐

A: + 2°C et – 15°C

B: 0°C et – 20°C

C: + 4°C et – 18°C

D: + 7°C et – 10°C

QUESTION 7

Un robinet qui goutte c'est :

8 ☐

7 ☒

6 ☐

5 ☐

4 ☐

3 ☐

2 ☐

1 ☐

A: 12 000 litres d'eau par an

B: 19 000 litres d'eau par an

C: 27 000 litres d'eau par an

D: 35 000 litres d'eau par an

QUESTION 7

Un robinet qui goutte c'est :

8 ☐

7 ☒

6 ☐

5 ☐

4 ☐

3 ☐

2 ☐

1 ☐

A: 12 000 litres d'eau par an

B: 19 000 litres d'eau par an

C: 27 000 litres d'eau par an

D: 35 000 litres d'eau par an

QUESTION 8

Combien un lave-vaisselle A+++ consomme-t-il d'énergie en moins par rapport à un classé en A

8

7

6

5

4

3

2

1

A: 10 %

B: 20 %

C: 30 %

D: 40 %

QUESTION 8

Combien un lave-vaisselle A+++ consomme-t-il d'énergie en moins par rapport à un classé en A

8

7

6

5

4

3

2

1

A: 10 %

B: 20 %

C: 30 %

D: 40 %

Sites internet utiles

<http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens>

<http://www.anil.org/>

<http://www.prevention-maison.fr/>

<http://delair.air-rhonealpes.fr>

Agence du Val d'Oise
Rue des Châteaux Saint Sylvère
Bâtiment G
95000 CERGY



Tél : 01 30 38 07 27

Mail : sebastien.hamot@soliha.fr

Tous les 2ème mercredi du mois en mairie de 14h à 17h