



Adopter les bons gestes en cuisine - La cuisson

Pourquoi ?

La cuisson représente **8%** de la consommation électrique d'un foyer. Pour réduire cette consommation, je peux par exemple **couvrir les casseroles**. Cela réduit le temps de cuisson et permet d'économiser jusqu'à **75%** d'énergie !

Faire cuire 100 fois des pâtes à la casserole en la couvrant et en coupant les plaques 5 minutes avant la fin :



de CO₂ économisé

Coût en électricité



Petites astuces

- J'éteins les plaques ou le four 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- Je n'ouvre pas le four pour voir où en est la cuisson.
- J'adapte la taille de ma casserole à celle des plaques.



S'informer sur ce que je mange

Privilégier le bio et le local

Pourquoi ?

En plus des **100 kilos** de nourriture gaspillés par personne et par an entre la production et la distribution des aliments. Il faut aussi prendre conscience qu'ils ont tous une empreinte carbone. Favoriser le bio et le local permet de réduire celle-ci drastiquement. Consommer moins d'emballages et varier ses repas également :

Pour deux menus

Menu raisonné :

- 1L d'eau du robinet
- 1 cuisse de poulet
- 200g de haricots verts frais
- ¼ d'ananas frais de Côte d'Ivoire (par bateau)



0,6 kg
de CO₂ émis

Menu CO₂ :

- 1L d'eau minérale
- 150g de bœuf
- 200g de haricots verts surgelés
- ¼ d'ananas frais de Côte d'Ivoire (par avion)



5,6 kg
de CO₂ émis

Petites astuces

- Je regarde la provenance des aliments que j'achète avant de faire mon choix.
- Je peux connaître l'impact environnemental de mes aliments et repas sur le site [Agribalyse](#) de l'ADEME.

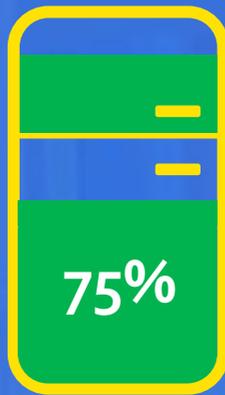


Adopter les bons gestes en cuisine – Le froid

Pourquoi ?

Le froid alimentaire représente $\frac{1}{4}$ de la consommation des appareils électriques d'un foyer (hors cuisson, chauffage et eau chaude). Pour une consommation efficace, les températures conseillées sont de $4-5^{\circ}\text{C}$ pour mon frigo et -18°C pour le congélateur.

Pour optimiser la consommation de mon frigo :



Il doit être rempli à

75%

afin que l'air ait la place de circuler et refroidisse bien les aliments.

Petites astuces

- Je laisse mon plat refroidir avant de le mettre au frigo
- Je décongèle mes aliments au frigo pour qu'ils profitent de la fraîcheur dégagée
- Je ne colle pas mon frigo au mur et le place au plus loin des sources de chaleur.



Eviter le gaspillage alimentaire

Pourquoi ?

Tous les ans, c'est **29 kg** de nourriture que chacun gaspille à la maison. additionnés à la cantine et au restaurant, c'est environ **50 kg** de nourriture gaspillés par personne et par an, soit **l'équivalent d'une centaine de repas**.

Cela représente en France

L'équivalent de

+ de 6 Millions

de repas gaspillés

Dans le monde

1 aliment sur 3



est gaspillé

Petites astuces

- J'ajuste les portions à ma faim et n'hésite pas à demander moins d'un aliment que je n'aime pas.
- Je sépare les déchets organiques des emballages en fin de repas, pour faciliter le tri.



Trier les déchets

Pourquoi ?

En France, 32 Millions de tonnes de déchets domestiques ont été produits en 2017. **soit 254 kg par habitant.** Bien trier ses déchets permet un meilleur recyclage. par exemple, **plus de 1,2 Millions de tonnes** de papiers sont recyclés chaque année.

Cela représente



De litres d'eau
économisés



Tonnes de CO²
épargnées à la planète



L'équivalent des émissions
annuelles de **200 000** voitures

Petites astuces

- Si j'ai un doute, sur où jeter mes déchets (téléphones, piles, textiles, etc.), je me renseigne.
- Je limite ma consommation de produits à emballages uniques.
- Je privilégie le vrac aux emballages plastiques.

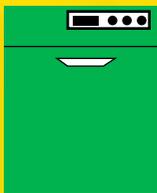


Adopter les bons gestes en cuisine – L'eau

Pourquoi ?

En restauration collective, on consomme **10 à 20 litres d'eau potable par jour et par repas**. Chez nous c'est **25 litres utilisés tous les jours juste pour la vaisselle, la cuisine et la boisson**. L'eau douce n'étant pas une ressource infinie, il faut l'utiliser avec parcimonie.

Faire tourner un lave-vaisselle plein consomme moins d'eau que de faire sa vaisselle à la main :



12 Litres par cycle
en moyenne



12 Litres par minute
(4 ou 8 avec un mousseur)

Petites astuces

- Sans lave-vaisselle, je fais ma vaisselle dans une baignoire pour couper l'eau jusqu'au rinçage (à l'eau froide).
- Je remplis ma casserole avec un volume d'eau adapté à ce que je vais y cuire.
- Je laisse toujours le mitigeur sur la position « froid ».



Déclarer les fuites d'eau le plus rapidement

Pourquoi ?

Un robinet qui goutte perd en moyenne **5 litres par heure**. Si c'est un mince filet d'eau, on passe à environ **16 litres par heure**. Détecter et déclarer une fuite le plus tôt est donc très important.

Un robinet qui fuit au goutte à goutte toute une semaine c'est :

840

Litres d'eau potable gaspillés



Ce que consomme un français en
presque **6 jours**

Petites astuces

- Chez moi, je peux regarder le compteur d'eau avant d'aller me coucher, puis au réveil pour voir s'il y a une différence et ensuite chercher les fuites.
- Au lycée, je déclare la fuite dès que je la repère.

 POUR CONSOMMER MOINS D'ÉNERGIE

 POUR CONSOMMER MOINS D'EAU

 POUR LA QUALITÉ DE L'AIR

Placez vos appareils de froid loin des sources de chaleur.

Dégivrez régulièrement le congélateur et le réfrigérateur.



Nettoyez régulièrement la grille arrière du réfrigérateur.

Laissez refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur.



Ne prélevez pas la vaisselle.

Nettoyez régulièrement le filtre de votre lave-vaisselle.

Remplissez complètement votre lave-linge ou votre lave-vaisselle avant de l'utiliser.

Utilisez des casseroles adaptées à la taille des plaques.

Pendant la cuisson, couvrez les casseroles.

Coupez les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.

Évitez d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson.

Démarrez le nettoyage par pyrolyse après une cuisson (le four est déjà chaud).