



CHECK-LIST

*Les gestes rapide
pour toutes les pièces
de la maison*





Les petits gestes du quotidien comptent plus qu'on le pense.

Sans bouleverser votre routine, il est possible d'alléger votre impact, réduire vos consommations et rendre votre maison plus douce à vivre.

Cette check-list rassemble des actions simples et efficaces, applicables dans toutes les pièces, pour économiser l'énergie, préserver l'eau et vivre dans un intérieur plus sain — sans pression, un geste après l'autre.

SALON & PIÈCES DE VIE

Éteindre les appareils complètement.

Mettre télévision, box internet, consoles ou enceintes hors veille peut réduire une partie des consommations "fantômes".

Utiliser des multiprises à interrupteur.

Elles permettent de couper l'alimentation de plusieurs appareils en un seul geste.

Réduire le chauffage d'un degré.

Un simple degré en moins équivaut à environ 7 % d'économie d'énergie, sans perte notable de confort.

Aérer 10 minutes par jour.

Hiver comme été, quelques minutes suffisent à renouveler l'air et à améliorer la qualité de vie dans la pièce.



CUISINE

Couvrir les casseroles pendant la cuisson

Cela réduit la perte de chaleur et accélère la cuisson, notamment pour porter de l'eau à ébullition.

Utiliser la bouilloire plutôt qu'une casserole

Elle chauffe l'eau plus rapidement et consomme moins.

Décongeler les aliments au réfrigérateur.

Un geste à anticiper, mais qui permet de réduire la consommation du micro-ondes.

Lancer le lave-vaisselle en mode éco.

Ce programme plus long consomme pourtant moins d'énergie et d'eau.

Régler le réfrigérateur à 4°C.

Une bonne température prolonge la conservation et évite une surconsommation inutile.

Installer un mousseur sur le robinet

Une petite pièce qui réduit fortement le débit, sans modifier le confort d'utilisation.

Trier les déchets et composter si possible.

La cuisine est le lieu idéal pour les premiers gestes de réduction des déchets.



SALLE DE BAINS

Préférer les courtes douches aux bains

Passer de 10 à 5 minutes fait une grande différence sur l'eau chauffée utilisée.

Installer un pommeau de douche économique

Il réduit la consommation sans diminuer le confort.

Adopter les produits solides

Shampooing, savon, soins : la version solide dure plus longtemps et réduit les emballages.

Aérer régulièrement

La vapeur d'eau peut favoriser moisissures et humidité. Une ouverture de quelques minutes suffit.

CHAMBRE

Aérer le matin, 10 à 15 minutes, quelle que soit la météo...

Un air renouvelé améliore le sommeil et limite l'humidité.

Débrancher les chargeurs inutilisés.

Ils consomment même sans appareil connecté.

Choisir des textiles naturels

Lin, coton bio, matières certifiées : un environnement plus sain pour la nuit.

Éviter les suréclairages.

Une ou deux lampes d'appoint LED suffisent souvent pour une ambiance douce et chaleureuse.



BUANDERIE & ENTRETIEN DU LINGE

Laver à 30°C autant que possible.

La plupart des textiles sont propres à basse température, ce qui diminue fortement la consommation électrique.

Utiliser le programme éco.

Plus long, oui... mais bien plus doux pour la planète comme pour votre facture.

Remplir le tambour sans surcharger.

Une machine bien remplie optimise l'eau et l'énergie utilisées.

Choisir une lessive écologique ou faite maison.

Moins d'additifs, plus de respect pour l'environnement et la peau.

Limiter le sèche-linge

L'air libre reste la méthode la plus économique et la plus douce pour les vêtements.



ENTRETIEN ET MÉNAGE

Privilégier le vinaigre blanc et le savon noir

Ces deux produits naturels couvrent la majorité des besoins : sols, surfaces, salle de bain... efficaces et économiques.

Proscrire les lingettes jetables


Elles génèrent beaucoup de déchets et contiennent souvent des substances irritantes.

Limitier les produits spécialisés

Moins mais mieux : quelques indispensables suffisent à un nettoyage sain.

Acheter en vrac ou en contenant sans plastique

Une manière simple de réduire les emballages et d'encourager les solutions durables.

 **Une maison éco-positive se construit par petites touches.
Chaque geste compte, même les plus simples.
Avancez à votre rythme.**