

CHECKLIST MA MAISON AU FRAIS

- Éteindre complètement TV, box,
consoles, PC
- Débrancher les chargeurs non utilisés
- Utiliser une multiprise avec interrupteur
- Cuire les aliments de base en avance
(riz, semoule)
- Privilégier les repas froids
- Cuire le soir ou tôt le matin
- Utiliser des appareils sobres : micro-
ondes, cuiseur vapeur
- Lancer le lave-linge tôt le matin
- Choisir des cycles à 30 °C
(lave-linge + lave-vaisselle)
- Faire sécher le linge à l'intérieur avec
un ventilateur
- Passer aux ampoules LED
- Retirer les tapis épais, rideaux lourds
- Libérer les espaces devant les fenêtres

