

Conseils pour économiser de l'énergie

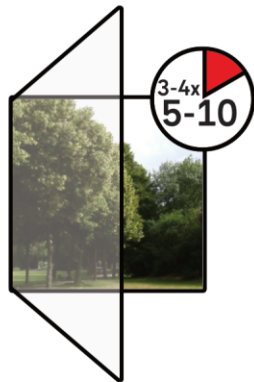
Landesamt für Flüchtlingsangelegenheiten

BERLIN



Bien aérer

3-4x par jour pendant 5-10 minutes avec les fenêtres grandes ouvertes et le chauffage éteint.

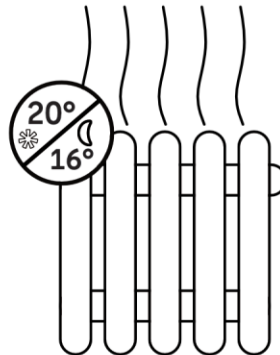


Chauffer

Lorsque vous quittez votre maison, éteignez le chauffage.

Baissez le chauffage, avant d'aller vous coucher.

Les chauffages électriques ne sont pas autorisés.



Laver et sécher

Faites uniquement tourner une machine lorsqu'elle est pleine et à 30°C.

Avant le séchage, faites essorer le linge à 1200 tours.

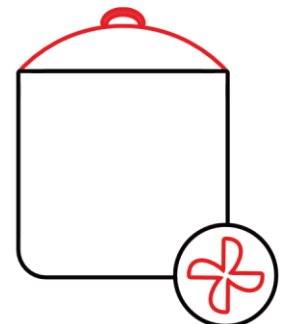


Cuisiner et faire de la pâtisserie: avec couvercle et en mode chaleur tournante

Mettez un couvercle sur les casseroles et les poêles lorsque vous cuisinez.

L'eau peut être chauffée dans une bouilloire, puis transférée dans la casserole.

Lorsque l'eau bout dans la casserole, baissez le feu.



Utilisez le mode chaleur tournante pour la cuisson au four et ne le préchauffez pas.

Douches

Prenez une douche de maximum 5 minutes.

Coupez l'eau lorsque vous vous shampooinez ou rasez.

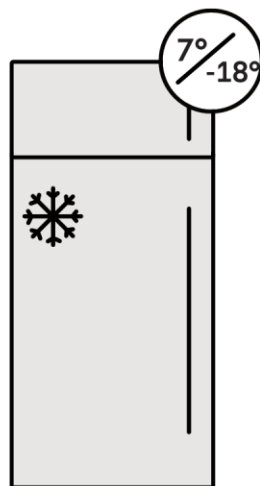
Faire la vaisselle

Ne laissez pas couler l'eau lorsque vous faites la vaisselle: récupérez l'eau dans l'évier, puis rincez.

Réfrigérer et congeler

Ne réglez **pas** votre réfrigérateur en dessous de 7 C.

Ne réglez **pas** le compartiment congélateur en dessous de -18 C.



Lumière et électricité

Éteignez la lumière en sortant d'une pièce.

Débranchez les appareils en veille.

