

16 febbraio 2025
Giornata
Nazionale del
Risparmio
Energetico e degli
Stili di Vita
Sostenibili

Pochi semplici
passi per
contribuire ad un
futuro sostenibile



M'ILLUMINO DI MENO

- ▶ **M'illumino di Meno è la Giornata Nazionale del Risparmio Energetico e degli Stili di Vita Sostenibili** ideata nel 2005 da Rai Radio2 con la trasmissione Caterpillar. M'illumino di Meno si celebra ogni anno il 16 febbraio per diffondere la cultura della sostenibilità ambientale e del risparmio delle risorse.
- ▶ **La Giornata Nazionale del Risparmio Energetico e degli Stili di Vita Sostenibili è stata istituita dal Parlamento con la Legge n. 34/2022.** L'edizione 2025 è dedicata allo spreco energetico nel settore del fast fashion e alle alternative virtuose che promuovono il riuso e la valorizzazione degli abiti.

1. SPEGNI E FAI SPEGNERE LE LUCI

Di casa tua, del tuo
ufficio (scrivania,
corridoio, area
stampanti ecc.), del
condominio e del tuo
comune





2. SPEGNI PC E ALTRI DISPOSITIVI ELETTRONICI

- ▶ Quando lasci l'ufficio dopo la conclusione della giornata di lavoro, assicurati di aver spento pc, stampante e altri dispositivi elettronici. Non lasciarli in stand by. Si calcola che, a livello mondiale, lo stand-by sia responsabile dell'1% delle emissioni totali di CO2.
- ▶ Utilizza una presa multipla alla quale poter collegare tutte le spine che vuoi, così con un solo interruttore spegnerai tutto a fine giornata e in particolar modo il venerdì sera, in vista del weekend.
- ▶ Stacca anche tutti i caricabatteria e i trasformatori perché anch'essi consumano energia

3. ABBASSA IL RISCALDAMENTO



- ▶ In inverno, la temperatura, dovrebbe oscillare tra i 18 e i 20 gradi, quindi imposta il riscaldamento di conseguenza

4. ATTENZIONE ALL'USO DEI CONDIZIONATORI

Elemento del moderno comfort, la climatizzazione è particolarmente avida di energia. Il climatizzatore perciò andrebbe regolato a 5° al di sotto della temperatura esterna, preferendo la funzione deumidificatore quando possibile. Ma se ci accontentiamo di 1-2° in meno rispetto all'esterno, in una giornata risparmieremo fino al 10% di elettricità.



5. USA LAMPADE A LED

- ▶ Cerca di utilizzare lampade a led: riducono i consumi di circa l'80 per cento e durano 10 volte di più di quelle normali



6. LAVATRICI E LAVASTOVIGLIE DI NOTTE

- ▶ Fai partire lavastoviglie e lavatrice in orario notturno e a pieno carico. Per la lavatrice sono sufficienti 40° per una buona pulizia del bucato



7. FRIGO E FREEZER LONTANO DA FONTI DI CALORE

Meglio optare sempre per elettrodomestici a basso consumo, dalla classe A in su (la più efficiente) alla G (per i più energivori).

Il frigorifero e il freezer sono i capofila nella classifica dello spreco di energia. Per limitarne il consumo, potremo fare attenzione ad aprirli il meno possibile e posizionarli lontano da fonti di calore come il forno.

8. AI FORNELLI

Ai fornelli, una buona idea può essere sfruttare di più la pentola a pressione, che riduce i tempi di cottura, così come la modalità ventilata del forno, che mantiene la temperatura interna uniforme. Attenzione anche a non aprire in continuazione lo sportello del forno per verificare lo stato di cottura, disperdendo così il calore

9. RINUNCIA ALL'AUTO

Cammina, pedala,
usa i mezzi pubblici
o la mobilità
condivisa



10. FAI EFFICIENTAMENTO ENERGETICO

- Rendi più sostenibile l'ambiente in cui vivi: sbrina il frigorifero, applica il rompigitto ai rubinetti, limita l'uso dello sciacquone



11. USA MENO CARTA

Evita di stampare carta
se non necessario e se
lo fai cerca di usarla
riciclata



12. CENA A LUME DI CANDELA

- Prepara una cena antispreco, con ricette svuota-frigo e alimenti a basso impatto ambientale

