



# Eteindre les lumières allumées inutilement

## Pourquoi ?

L'éclairage est le poste principal de consommation en électricité des foyers (hors chauffage). Tous les ans, c'est en moyenne **2564 heures** d'éclairage à la maison.

**Dans un logement de 60m<sup>2</sup> avec 3 habitants, cela représente:**



Dépensés pour l'éclairage



de CO<sub>2</sub> émis

Autant que pour faire pousser **52 kg** de tomates



## Petites astuces

- Je vérifie que les lumières sont éteintes en quittant la pièce.
- Je privilégie la lumière naturelle dès que possible.
- J'optimise l'éclairage en fonction de mon utilisation.



# Aérer les pièces en coupant le chauffage

## Pourquoi ?

Notre activité (respiration, cuisine, etc...) rend l'air humide et augmente la consommation de chauffage. Je pense donc à aérer tous les jours en coupant le chauffage pour qu'il ne surconsomme pas. **5 à 10 minutes** suffisent à renouveler l'air et **permet d'économiser l'équivalent de 40 minutes de chauffage.**

## De Octobre à Mars, ce réflexe économise



de chauffage



d'émissions de CO<sub>2</sub>

Ce qu'absorbent



tous les ans

## Petites astuces

- En hiver, j'essaie d'aérer le matin (8h-11h) ou le soir (22h-Minuit) car la qualité de l'air est meilleure à ces heures en ville.
- En été, j'aère entre 21h et 10h, quand l'air est plus frais dehors.



# Bien utiliser mes volets

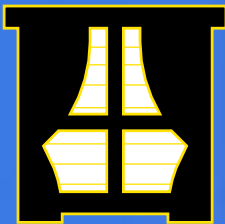
## Pourquoi ?

Les volets permettent de conserver la chaleur ou la fraîcheur de ma pièce, et peuvent être utiles de jour comme de nuit pour améliorer mon confort thermique et faire des économies d'énergie.

En été, je les ferme entre midi et 16h pour **bloquer 70% de la chaleur du soleil** et **réduire la température d'environ 5 degrés** dans mon logement.

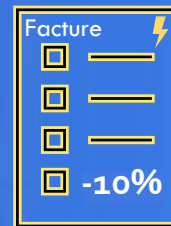
**En hiver, fermer les volets pendant la nuit peut réduire :**

**De 60%**



**la déperdition de chaleur**

**De 10%**



**la facture de chauffage**

## Petites astuces

- La nuit, je les ferme en hiver et les ouvre en été pour refroidir mon logement.
- Le jour, je les ferme en été et les ouvre en hiver pour profiter des rayons du soleil sur mes fenêtres.



# Eteindre les appareils électroniques après utilisation

## Pourquoi ?

A la maison, le coût annuel des appareils en veille est de **86€** par foyer. Laisser en veille un appareil plutôt que de l'éteindre, forcément ça raccourcit sa durée de vie..

**Une TV LCD avec décodeur et console de jeu laissés en veille :**



De plus (tous les ans) qu'en éteignant ces appareils après utilisation

## Petites astuces

- J'utilise une multiprise avec interrupteur pour éteindre tous les appareils.
- Je débranche mes chargeurs s'ils ne servent pas.



# Prendre conscience de l'impact du numérique

## - Netflix -

### Pourquoi ?

Netflix, qui occupe à lui seul **13% de la bande passante internet**, est alimenté à 30% au charbon. En retard par rapport à Facebook et Google sur la voie des énergies renouvelables, il s'engage à une neutralité carbone d'ici fin 2022. En 2020, regarder **une heure de Netflix génère 100g de CO<sub>2</sub>**

### Cela représente chaque année



Pour absorber les émissions de CO<sub>2</sub>

**de chaque utilisateur Français**



de CO<sub>2</sub> émises

**Par tous les utilisateurs Netflix**


### Petites astuces

- Je désactive le passage automatique à l'épisode / la vidéo suivante.
- Je privilégie le laptop à la TV pour consommer moins en regardant mes séries.

 POUR CONSOMMER MOINS D'ÉNERGIE

 POUR CONSOMMER MOINS D'EAU

 POUR LA QUALITÉ DE L'AIR



Aérez les pièces  
5 à 10 mn par jour  
même en hiver.



Ne brûlez pas de bougies  
ou d'encens. Ils émettent  
des polluants.

Débranchez l'ordinateur.  
Même éteint, il consomme  
de l'électricité.



Évitez les abat-jour  
sombres ou épais.



Évitez l'usage de  
radiateurs d'appoint  
électriques ou gaz.



Éteignez simultanément  
les appareils électriques,  
à l'aide d'une multiprise.