



# Eteindre les lumières allumées inutilement

## Pourquoi ?

Les lumières sont allumées inutilement **20% du temps**.

Dans les bureaux en France cela représente **120 000 tonnes de CO<sub>2</sub>** chaque année.

Il faudrait



pour absorber ces  
émissions en un an

C'est presque autant que



## Petites astuces

- Je vérifie que les lumières sont éteintes en quittant la pièce.
- Je privilégie la lumière naturelle dès que possible.



# Fermer la porte pour éviter les courants d'air

## Pourquoi ?

Une porte ouverte, c'est un signe de disponibilité. C'est aussi un libre accès pour l'air extérieur de la pièce, bien plus frais que les 19°C procurés par le chauffage. En limitant les mouvements d'air, je facilite l'homogénéisation de la température dans toute la pièce.

**Chauffer 10 bureaux de 10m<sup>2</sup> au gaz pendant un an :**

**Cela coûte:**



**Cela produit autant de CO<sub>2</sub> que:**



## Petites astuces

- Je fais un tour à la pause pour éviter la sensation d'isolement due à la porte fermée.
- Je mets un mot sur la porte « fermez derrière vous svp », ça ne coûte rien.



# Prendre conscience de l'impact du numérique

## - Les mails -

### Pourquoi ?

**4 g de CO<sub>2</sub>** c'est ce que je rejette un mail simple, envoyé sans pièce jointe à une personne. Plus on ajoute de destinataires ou de pièces jointes, plus ça pèse... En moyenne chaque français reçoit **39 emails par jour**.

**Cela représente au minimum**

**Il faut :**



Plus de 2 trajets Tours-Orléans

Par personne pour absorber ces émissions annuelles

### Petites astuces

- Je trie régulièrement mes mails et m'assure d'en envoyer que par nécessité.
- J'essaie de réduire au maximum la taille de mes fichiers avant de les envoyer.
- Je me désinscris des newsletters que je ne lis plus.



# 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.



# limiter ma consommation de papier

## Pourquoi ?

Au bureau, **seulement 20%** des papiers sont recyclés..

Chaque personne consomme **70 à 80 kg** de papier tous les ans.

**Cela représente:**



Par personne

**Il faut :**



Pour absorber les émissions dues  
à la production de papier

## Petites astuces

- Si possible je réduis mes impressions.
- J'optimise la mise en page de mes documents.
- J'imprime en mode brouillon, noir et blanc si possible.
- J'essaye d'utiliser du papier recyclé.



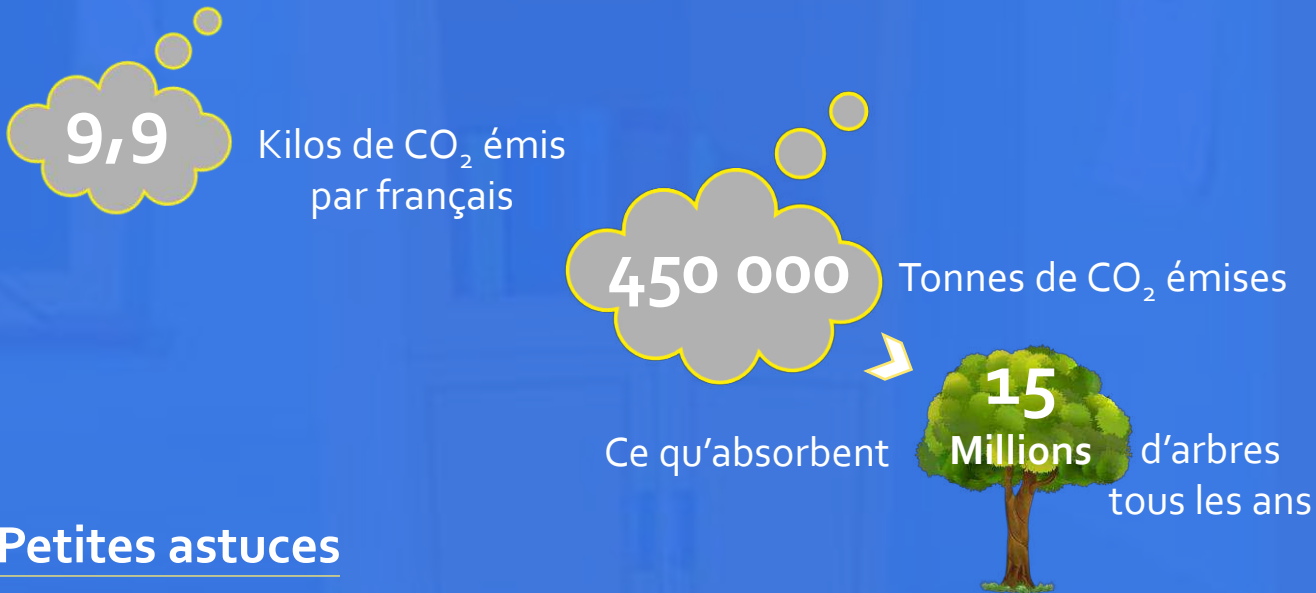
# Prendre conscience de l'impact du numérique

## - Google -

### Pourquoi ?

Aujourd'hui, on a accès à l'information en une seule recherche. Mais chaque requête sur Google consomme de l'électricité et émet environ **7 grammes de CO<sub>2</sub>**. Chaque jour, on effectue **4,5 requêtes** en moyenne.

**Cela représente chaque année en France**



### Petites astuces

- Je saisis, quand c'est possible, directement l'adresse du site dans la barre de navigation.
- J'opte pour un moteur de recherche qui finance des projets sociaux ou environnementaux (Ecosia, Ecogine, Lilo, etc..).





# Bien utiliser mes volets

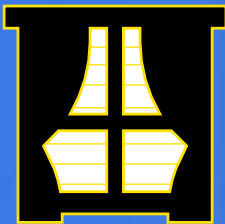
## Pourquoi ?

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.

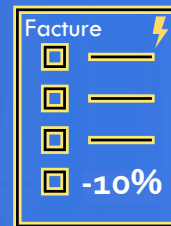
**En hiver, fermer les volets pendant la nuit peut réduire :**

**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.