



# Bien utiliser mes volets

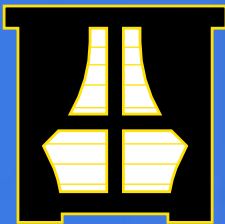
## Pourquoi ?

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.

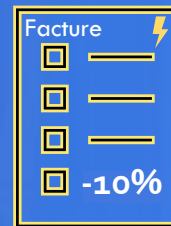
**En hiver, fermer les volets pendant la nuit peut réduire :**

**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 ?

Au foyer, sois vigilant aux cafetières, enceintes, TV allumées inutilement !  
Les appareils en veille 24h/24 représentent **10%** de la consommation du foyer.



Si tout le monde faisait la chasse aux veilles en France, on pourrait alimenter 2 grandes villes comme Lyon ou Nice avec l'énergie économisée !

## Petites astuces

- J'utilise une multiprise avec interrupteur pour éteindre tous les appareils simultanément.
- Je recommande l'achat d'appareils munis de labels environnementaux.



# Débrancher mon chargeur quand la batterie est pleine

## Pourquoi ?

Même à 100% de batterie, le chargeur continue de fonctionner. C'est une consommation dérisoire de **0,4 kWh/an**, un bel exemple pour comprendre l'impact des actions individuelles à grande échelle :

**A raison de 2 chargeurs par français, branchés 24h/24 :**

**Cela représente en un an**



de CO<sub>2</sub> émis  
en France

**Il faudrait**



Pour absorber ces émissions

## Petites astuces

- Je calcule le temps qu'il faut à mon téléphone pour se charger.
- En récupérant mon téléphone, je débranche directement le chargeur.



# 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.



# 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.



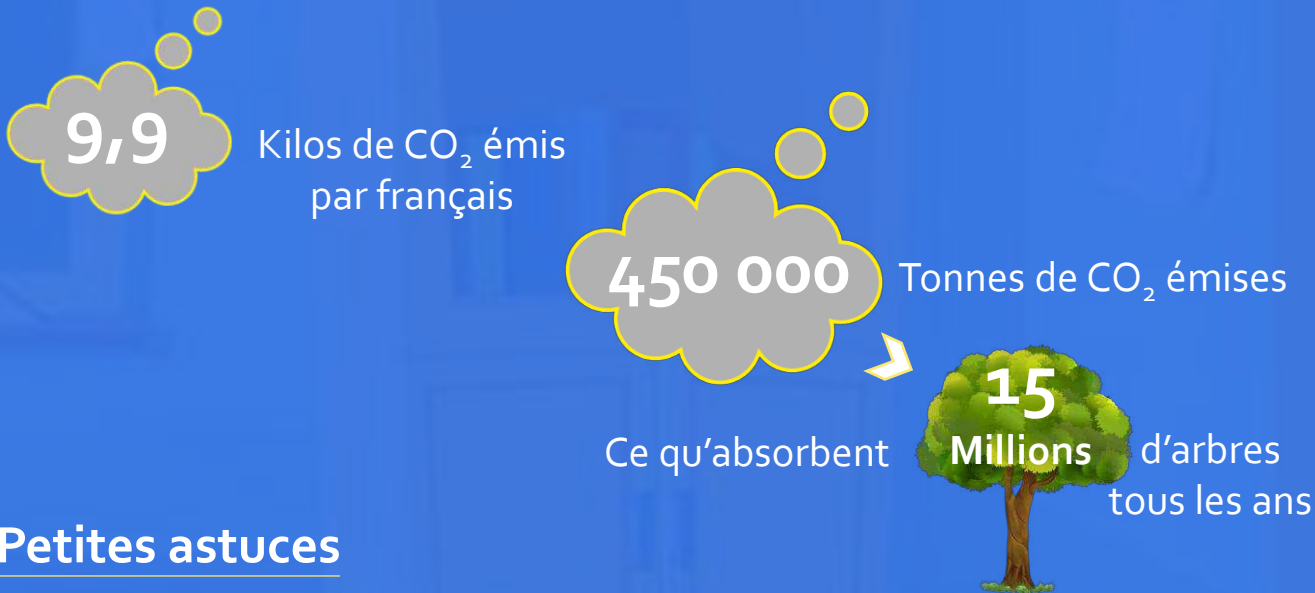
# Prendre conscience de l'impact du numérique

## - 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..).

- POUR CONSOMMER MOINS D'ÉNERGIE
- POUR CONSOMMER MOINS D'EAU
- POUR LA QUALITÉ DE L'AIR

