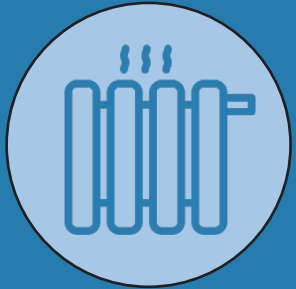


Les éco-gestes le salon

«En journée, le **SALON** est une des pièces dans laquelle on passe le plus de temps. Aussi, il est primordial d'adopter les bons gestes pour limiter nos consommations d'énergie et notre empreinte environnementale ».



le chauffage

**PROGRAMMEZ LES
THERMOSTATS À 19-20°
DANS LA PIÈCE DE VIE, C'EST
SUFFISANT !**

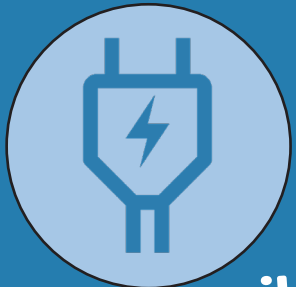
A la limite 21... Mais pas plus ok ?



les lumières

**UTILISEZ DES AMPOULES
LED**

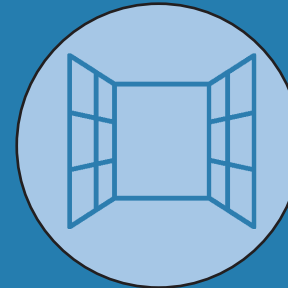
*Comme leur nom ne le laisse pas
paraître, elles sont plutôt jolies !*



**les appareils
électriques**

**ÉTEIGNEZ AU LIEU DE LAISSER
EN VEILLE LES APPAREILS
ÉLECTRIQUES**

*Et prenez un livre, vous vous
évaderez tout autant*



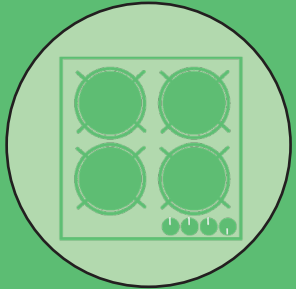
fenêtres

**INSTALLEZ DES RIDEAUX AUX
FENÊTRES POUR GARDER LA
CHALEUR**

*En plus, vos voisins ne pourront plus
vous espionner*

Les éco-gestes la cuisine

« La **CUISINE** est pleine de ressources. Dans les placards et le frigo, certes, mais aussi en terme de sources d'économie d'énergie et de réduction d'empreinte environnementale »



la cuisson

**UTILISEZ DES COUVERCLES
LORS DES CUISSONS**

*Et laissez le four ouvert quand
votre cuisson est terminée. Il
diffusera la chaleur !*



l'électroménager

**ATTENTION À LA PLACE
DE VOS APPAREILS
ÉLECTROMÉNAGERS,
N'INSTALLEZ PAS LES
APPAREILS CHAUDS À CÔTÉ
DES APPAREILS FROIDS.**



frigo
congélateur

**DÉGIVREZ RÉGULIÈREMENT
LE FRIGO**

*Vous gagnerez en place disponible
ET en efficacité !*



lave
vaisselle

**FAIRE FONCTIONNER LE
LAVE-VAISSELLE REMPLI AU
MAXIMUM.**

*Vous pouvez même profiter de la
chaleur intérieure pour cuire des
aliments ! Si si !*

Les éco-gestes

la salle de bain

« La **SALLE DE BAIN**, lieu de détente par excellence... Mais attention, ce n'est pas parce qu'on se détend qu'il faut absolument se relâcher sur les éco-gestes ! »



douche ou bain ?

PRÉFÉREZ LA DOUCHE AU BAIN

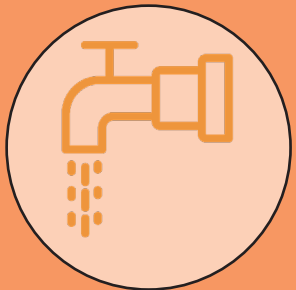
Une douche rapide consomme bien moins d'eau qu'un long bain.



Chauffage & aération

AÉREZ RÉGULIÈREMENT POUR RENOUVELER L'AIR ET DIMINUER L'HUMIDITÉ

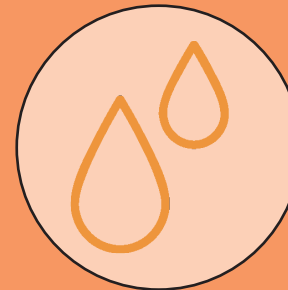
Quand vous aérez, coupez le chauffage pour ne pas chauffer pour rien.



eau

NE LAISSEZ PAS COULER L'EAU DU ROBINET

Non mais enfin ... on vous le dit depuis combien de temps ...?



fuite d'eau

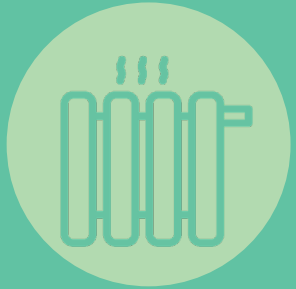
VÉRIFIEZ LES TUYAUX POUR LIMITER LES FUITES

Ou vérifiez l'évolution de votre compteur. Si le compteur bouge alors que tout est fermé, il y a un souci.

Les éco-gestes la chambre



« La **CHAMBRE**, on y dort et on récupère nos journées éreintantes... Bien heureusement, même en dormant, on peut mettre en place des éco-gestes utiles pour nous, les autres et l'environnement ! »



Chauffage

RÉGLEZ VOS THERMOSTATS !

Pas la peine de dormir avec 20° dans la chambre. Le corps se régule bien seul et une température de 16° est largement tolérable.



Aération

AÉREZ RÉGULIÈREMENT POUR RENOUVELER L'AIR ET ÉLIMINER LES MICROBES.

Quand vous aérez, coupez le chauffage pour ne pas chauffer pour rien.



Éclairage

UTILISEZ DES AMPOULES LED

On l'a déjà dit, ce n'est pas parce qu'elles sont LED que ce sera vilain dans votre intérieur ! Elles vous feront faire de sacrées économies !



La charge des appareils et la veille

NE LAISSEZ PAS VOS APPAREILS EN VEILLE, ET NE CHARGEZ PAS VOTRE TÉLÉPHONE TOUTE LA NUIT !

Vous augmenterez ainsi la durée de vie de votre batterie et donc de votre téléphone.

Et entre nous, le téléphone dans la chambre, c'est pas top pour le sommeil :)

Les éco-gestes le bureau

« Au **BUREAU**, on exécute toutes sortes de tâches, différentes selon le poste qu'on occupe. Toutefois, une tâche de fond doit être commune à tout le monde : les éco-gestes qui peuvent s'appliquer dans ce lieu »



les mails

TRIEZ VOS MAILS !

Une fois un mail traité, s'il n'y a pas un impératif pour le garder, vous pouvez le supprimer. Garder 65 mails, c'est comme rouler 1km en voiture.



les pièces jointes

LIMITEZ L'ENVOI DE PIÈCES JOINTES !

Souvent au bureau, les documents sont partagés. Au sein de votre équipe, privilégiez l'envoi de l'adresse à laquelle vous rangez le document plutôt que de le mettre en PJ.



les impressions

LIMITEZ LES IMPRESSIONS !

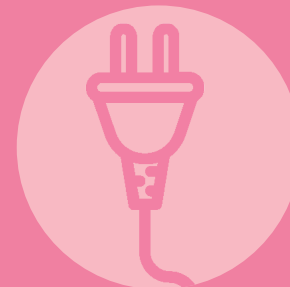
Si vraiment l'impression est impérative, privilégiez le noir et blanc et le recto verso. Si vous êtes plutôt recto, recyclez vos impressions en brouillon pour vos prises de note



l'ordinateur

À VOTRE DÉPART, ÉTEIGNEZ VOTRE ORDINATEUR !

A moins de travailler à distance le soir, de chez vous, rien ne vous oblige à laisser l'ordinateur allumé. De plus, vous pouvez le configurer pour que les mises à jour se fassent la nuit, pendant votre absence, avant extinction.



les appareils

LIMITEZ LES TEMPS DE CHARGE DES APPAREILS !

Une fois la batterie chargée, débranchez l'appareil et utilisez de manière autonome. Si vous le pouvez, sur certains appareils, ôtez la batterie une fois qu'elle est chargée si vous souhaitez laisser l'appareil branché.

Les éco-gestes le jardin

« Au **JARDIN**, même si on est en pleine nature et qu'on se croit dispensés d'éco-gestes, on peut toujours prêter attention à nos actions et minimiser notre empreinte écologique ... Tout en profitant de l'extérieur ! »



l'arrosage

ARROSEZ À LA FRAÎCHE

En arrosant le matin ou le soir, quand les températures sont plus basses, vous favorisez l'absorption de l'eau par le sol et diminuez les risques d'évapotranspiration des végétaux. Et oui ça existe ! Les végétaux sont des êtres vivants et transpirent quand il fait chaud !



l'eau de pluie

RÉCUPÉREZ L'EAU DE PLUIE

En disposant un récupérateur d'eau de pluie sous vos gouttières, vous pourrez vous servir de l'eau tombée du ciel pour arroser vos plantes, votre potager, et diminuer votre consommation d'eau courante au jardin.



l'éclairage

ÉCLAIREZ INTELLIGEMMENT

Jouissez d'une énergie gratuite et quasi constante pour éclairer votre extérieur : le solaire.

En effet, de nombreux systèmes d'éclairage fonctionnant à l'énergie solaire existent ! Profitez-en !



le paillage

PAILLEZ AU PIED DE VOS PLANTATIONS

Quand on a froid, on se couvre. Il en va de même pour les plantations. Broyez vos branches et tous vos déchets verts pour les mettre au pied de vos plantations. Cela permettra de garder l'eau et de réguler la température de vos plantes

Les éco-gestes En voyage

« En **VOYAGE**, on a le droit à un peu de repos bien mérité. Et oui ! Cela demande de l'énergie de mettre en place des éco-gestes toute l'année... Mais pas de vacances pour les bons gestes ! »



Created by Markus
from the Noun Project

**appareils à
la maison**

LES APPAREILS À LA MAISON

On les débranche, on ne laisse pas en veille.

Cela consomme de l'énergie pour pas grand chose.

Les petites araignées qui tissent leur toile pendant votre absence ont-elles besoin de connaître l'heure ...?

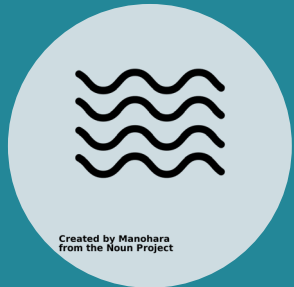


Created by Adrien Coquet
from the Noun Project

le trajet

LES DÉPLACEMENTS

Les transports en commun de tous types peuvent être possibles pour vos destinations. N'hésitez pas à partir en train, en autobus, en vélo. Adaptez vos moyens de locomotion au maximum et limitez votre empreinte !



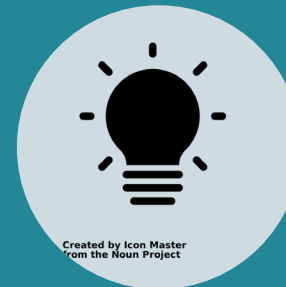
Created by Manohara
from the Noun Project

l'eau

L'EAU

Rien ne sert de laisser l'arrivée d'eau ouverte si vous n'êtes pas à la maison...

A la limite, si vous avez un système d'irrigation pour un potager, installez des économiseurs d'eau. Mais sinon : Coupez !



Created by Icon Master
from the Noun Project

**bonnes
habitudes**

LES BONNES HABITUDES ...

... ne se perdent pas !

En vacances, en voyage, en dehors de sa maison, on garde les bonnes habitudes et on continue les bons gestes. Mieux ! On peut même en parler autour de soi et répandre les bons usages !

Tous ensemble, aucun geste n'est vain !