

L'ÉCOGESTE N°1

✓ J'éteins mon ordinateur quand je m'absente



Même si votre ordinateur est équipé d'une mise en veille, il vaut mieux l'éteindre si vous vous absentez plus d'une heure afin qu'il ne consomme plus d'électricité.

Savez-vous qu'un ordinateur en veille utilise de **20 % à 40 %** de l'équivalent de sa consommation en marche ?

Pensez également à éteindre écran, imprimante et scanner tous les soirs.

L'ÉCOGESTE N°2

✓ Je prends l'escalier plutôt que l'ascenseur

Pour monter ou descendre quelques étages, privilégiez l'escalier plutôt que l'ascenseur.

Saviez-vous qu'un ascenseur consomme en moyenne **3 000 kWh/an** ? Pas tant que ça me direz-vous, mais ce sont ses équipements qui sont énergivores : éclairage, moteurs de porte ... Sa consommation est proportionnelle au nombre de courses effectuées par la cabine.

Moins de courses, c'est toujours moins d'énergie consommée. Alors à vos baskets !



L'ÉCOGESTE N°3

✓ J'éteins les lumières et appareils électriques en partant

Pensez à éteindre les lumières, les ordinateurs et multiprises en sortant d'une pièce, d'une chambre, du bureau ou d'une salle de réunion.

Saviez-vous que **10 minutes d'éclairage inutile**, 3 fois par jour, équivaut à laisser la lumière allumée pendant **5 jours sur un an** ?

70 % des dépenses peuvent être évitées en suivant ces quelques règles simples.



L'ÉCOGESTE N°4

✓ Je réduis l'impact de ma messagerie!



Tout comme la navigation, l'envoi de mails consomme énormément d'énergie.

Quelques **bonnes pratiques numériques** :

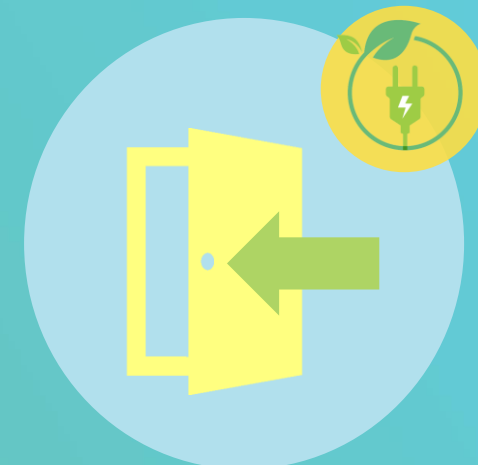
- envoyer des liens vers des espaces de partage plutôt que des pièces jointes,
- alléger les pièces jointes (fichiers compressés, PDF basse définition ...),
- faire régulièrement le ménage dans sa boîte mail (supprimer les spams, se désabonner des newsletters non lues ...),
- limiter le nombre de destinataires.

L'ÉCOGESTE N°5

✓ Je ferme les portes pour garder la chaleur

Certains espaces sont moins chauffés que d'autres ou sont en contact direct avec l'extérieur. En fermant les portes des pièces qui ne sont pas chauffées à la même température, vous éviterez les **déperditions de chaleur**.

Saviez-vous que l'on peut économiser **jusqu'à 6 % de l'énergie** nécessaire à chauffer une pièce en gardant simplement les portes fermées ?



L'ÉCOGESTE N°6

✓ Je télécharge l'application Don de Chaleur

Don de Chaleur vous propose de participer à un **défi solidaire** : les économies d'énergie **réalisées les partenaires (fournisseurs d'énergie ou entreprises engagées)** bénéficieront à **Habitat & Humanisme**. Ils permettront de constituer un fonds d'urgence pour accompagner les ménages les plus précaires à faire face à leurs charges énergétiques et également à réaliser des travaux de rénovations énergétiques dans les logements gérés par l'association.

Saviez-vous **62% des français** se disent prêt à baisser leur consommation d'énergie cet hiver si tout le monde contribue à l'effort ? Et vous, qu'attendez-vous ?



L'ÉCOGESTE N° 7

✓ Je n'imprime que si c'est nécessaire

Saviez-vous que chacun d'entre nous consomme l'équivalent de **24 ramettes de papier** par an et que chaque impression consomme de l'électricité, tout comme la fabrication du papier, de l'encre... ?

Et quand on ajoute que **25 %** des documents **sont jetés 5 min** après leur impression et que **16 % ne sont jamais lus...**

Quelques bonnes pratiques **pour vos impressions** :

- optimiser la mise en page et imprimer recto verso,
- privilégier le noir et blanc pour utiliser moins d'encre,
- utiliser la police Calibri, elle consomme 23 % d'encre en moins que la police Arial,
- réutiliser les feuilles imprimées pour vos feuilles de brouillon



L'ÉCOGESTE N° 8

✓ Je consulte le baromètre Écogaz

The logo for Écogaz, featuring the word "écogaz" in a green, lowercase, sans-serif font. The "o" is a light blue circle. The logo is positioned to the right of the main title, with a larger light blue circle behind it and a smaller yellow circle above it.

Écogaz nous informe en temps réel du niveau **de consommation de gaz** et de la **situation du réseau** pour permettre à chacun d'adapter sa consommation et ainsi éviter le délestage (coupures d'électricité localisées) de nos grands industriels, essentiellement en cas de froid très intense. L'objectif est d'**accélérer la transition énergétique** et permettre le bon approvisionnement en gaz naturel de tous.

Retrouvez les quatre niveaux d'alerte :

- ✓ **Vert** : Notre consommation est raisonnable
- 🟡 **Jaune** : Notre consommation est élevée. Une modération de la consommation est bienvenue.
- 🔴 **Orange** : Le réseau de gaz est dans une situation tendue. En adaptant sa consommation, chacun peut contribuer à l'effort collectif et éviter que des grands consommateurs ne soient mis à contribution par une baisse importante de leur consommation.
- ✖ **Rouge** : Le réseau de gaz est dans une situation très tendue. Des ordres de délestage pourraient être envoyés très prochainement aux acteurs concernés. Réduisons tous notre consommation pour permettre un retour à une situation normale le plus rapidement possible.

L'ÉCOGESTE N° 9



✓ Je prends ma douche
en moins de 5 minutes !

La salle de bain est le **premier poste de consommation d'eau** d'un foyer.

Pour économiser l'eau, privilégiez **les douches** plutôt que les bains. Une douche de 5 minutes consomme l'équivalent d'une moitié de baignoire, 10 minutes équivaut donc à un bain.

5 minutes, c'est la durée moyenne d'une chanson. Pour les plus mélomanes, **lancez votre chanson préférée** en entrant sous la douche et attrapez votre serviette à la fin du couplet pour une douche optimisée !

