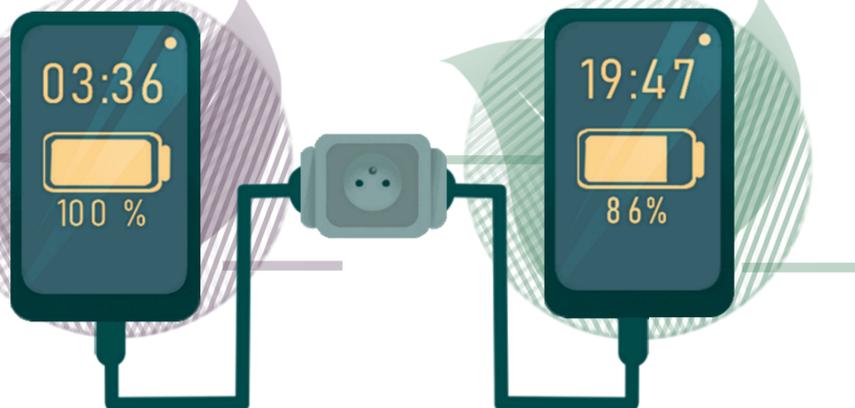


Chargez 2 h le soir plutôt que 8 h la nuit



Adaptez la luminosité des écrans



Limitez la durée d'utilisation quotidienne des applications de streaming



Privilégiez d'autres activités ou partagez vos écrans



Débranchez vos appareils inutilisés



Et pour la musique, préférez le format mp3 !



## LE NUMÉRIQUE

Le numérique est un secteur énergivore qui représente actuellement près de 10 % de la consommation mondiale d'électricité et dont la tendance est à la hausse. La consommation électrique du numérique est imputable aux équipements terminaux (ordinateurs, smartphones et autres objets connectés) et aux réseaux télécoms et aux data centers. Pour limiter notre impact, il est possible d'adapter nos comportements en choisissant des formats numériques moins lourds quand c'est possible : par exemple en privilégiant le format audio au format vidéo ou en regardant nos séries préférées en groupe. Il est également important de faire attention à nos appareils. Il est par exemple conseillé pour rallonger la durée de vie de nos téléphones de garder un niveau de batterie compris entre 20 % et 80 %. Au contraire, transporter un ordinateur portable allumé risque de l'abîmer, en plus de vider la batterie inutilement. Veillez aussi à débrancher dès que possible vos appareils ; pour vous aider, n'hésitez pas à utiliser des multiprises avec interrupteur pour grouper vos appareils. Enfin, garder en tête qu'un chargeur branché même sans appareil au bout consomme de l'énergie !



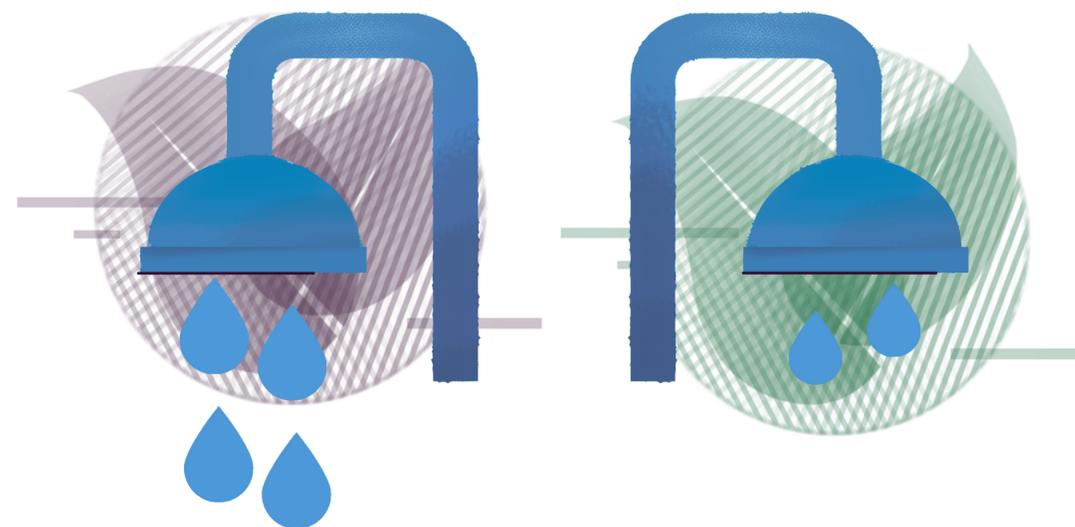
Coupez l'eau pendant le brossage des dents et le savonnage des mains



Prenez une douche rapide de 3 minutes plutôt qu'un bain pour diminuer votre consommation d'eau par 3



Vérifiez le bon fonctionnement des robinets et chasses d'eau et signalez les fuites au personnel du lycée



Installez des aérateurs d'eau sur les pommeaux de douche et les robinets pour réduire le débit de l'eau sans perte de confort

## L'EAU

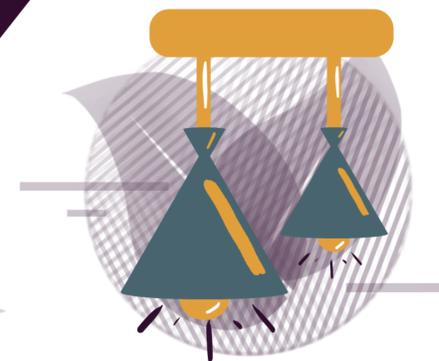
Les écogestes pour réduire sa consommation d'eau sont très simples à mettre en place, demandent très peu d'efforts et ont des résultats conséquents sur les factures d'eau et sur l'impact environnemental. Le premier éco-geste simple est évidemment de fermer le robinet pendant le savonnage des mains, le brossage des dents ou le rasage. Préférer la douche au bain (qui peuvent consommer jusqu'à 200 L d'eau !) est aussi recommandé, mais seulement si la douche ne dure pas plus de 5 min ! En complément, équiper les robinets de mousseurs permet de diminuer le débit de l'eau de 30 à 50 %, tandis qu'installer des aérateurs sur les pommeaux de douche engendrent jusqu'à 60 % d'économies d'eau. Si vous constatez une fuite d'eau (robinet, douche, WC), signalez-la au personnel du lycée en vue de sa réparation. L'ADEME estime qu'une chasse d'eau qui fuit consomme plus de 600 litres d'eau par jour, soit la consommation quotidienne d'une famille de 4 personnes !



Éteignez les lumières lorsque vous quittez une pièce et signalez les oublis



Adaptez la luminosité des écrans à la lumière ambiante



Favorisez la lumière naturelle et éteignez les lumières



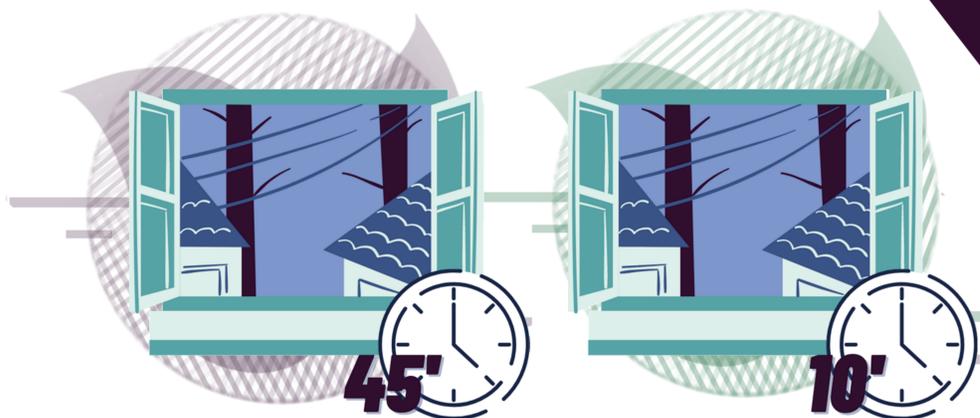
Adaptez le type d'éclairage à vos besoins



Nettoyez vos ampoules  
une ampoule poussiéreuse est 40 % moins lumineuse

## L'ÉCLAIRAGE

Un éclairage adapté répond à des besoins de confort visuel sans consommation inutile d'électricité. Il convient d'adapter la ou les sources de lumière à la situation : bien souvent, la lumière du jour est suffisante. Des petits gestes d'entretien comme le dépoussiérage des ampoules (à froid !) peuvent s'avérer être des écocgestes très efficaces : en effet, la poussière qui s'accumule sur les ampoules peut causer une perte de luminosité de 25 à 40 % alors que la consommation électrique de la lampe reste inchangée. L'efficacité lumineuse de la lampe dépend aussi bien sûr du type de lampes : privilégiez les ampoules LED, qui consomment peu et ont une durée de vie très longue (plus de 40 000 heures contre 8 000 environ pour les lampes fluocompactes). Enfin, pensez à éteindre la lumière en quittant une pièce pour ne pas consommer d'électricité inutilement !



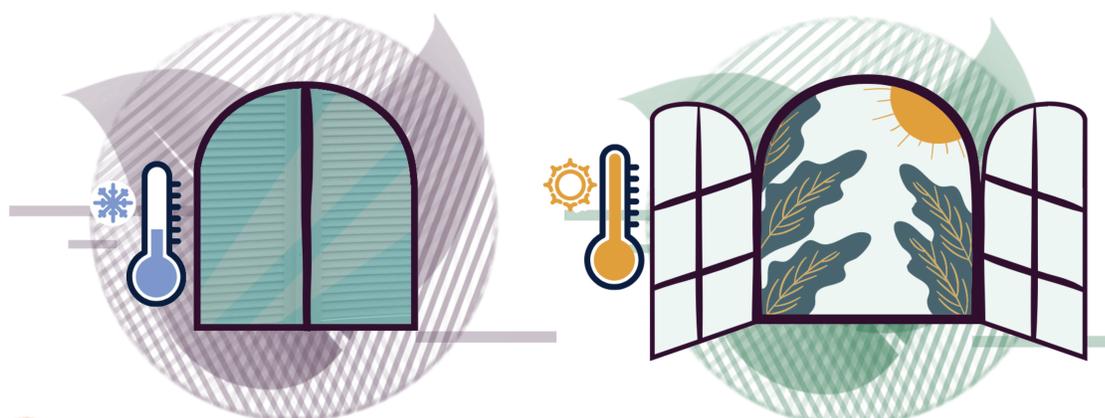
Aérer 5 à 10 minutes suffit à renouveler l'air d'une pièce. Ne pas oublier de couper le chauffage avant d'aérer !



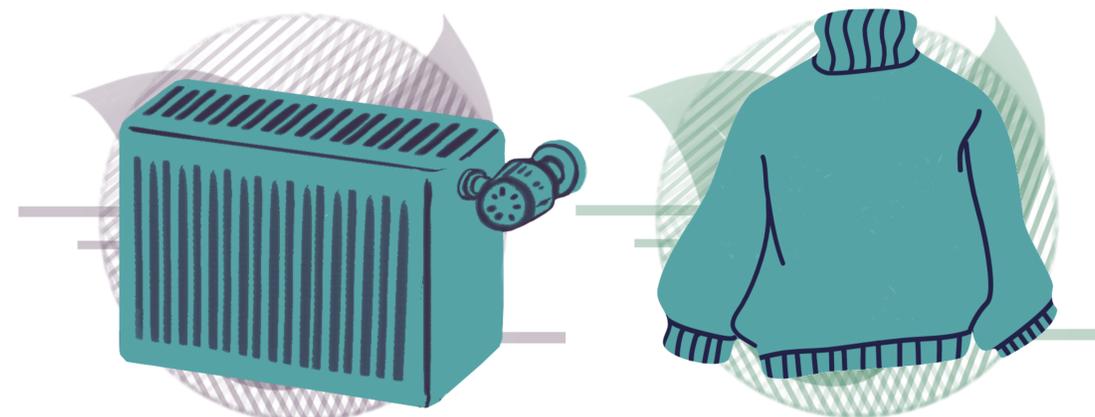
Baisser la température de 1 °C, c'est réduire sa consommation d'énergie de 7 %



La température idéale pour dormir est de 16 °C



Profitez des rayons du soleil pour réchauffer la pièce



Adoptez les bons gestes : un pull vaut mieux qu'un radiateur réglé au maximum !

## LE CHAUFFAGE

Selon l'ADEME, le chauffage représente 2/3 des consommations énergétiques des ménages français. Il est donc important d'adopter les bons réflexes pour éviter au maximum les pertes de chaleur et consommer moins, le tout en gardant un bon niveau de confort. Il faut donc veiller à ne pas surchauffer une pièce, l'aérer intelligemment et baisser le chauffage lorsqu'on la quitte. Il est conseillé de chauffer une pièce à vivre à 19 °C en journée lorsqu'elle est occupée et à 16 °C la nuit. Si malgré tout, vous avez un peu froid, privilégiez un pull bien chaud, un gilet douillet, un pyjama molletonné ou autre kigurumi ! Soyez également vigilants et fermez portes et fenêtres pendant les heures de cours pour conserver la chaleur : en effet, aérer le temps de la pause suffit à renouveler l'air d'une pièce.