

ALLIER CONFORT D'ÉTÉ ET SOBRIÉTÉ, C'EST POSSIBLE

Quelques bonnes pratiques !



TRAVAILLER DANS UNE AMBIANCE FRAICHE MAIS PAS GLACÉE

- ✓ **Ne climatiser que si nécessaire, respecter la consigne de climatisation de 26°C.**

*climatiser à 22°C au lieu de 26°C
= 2 X plus d'énergie consommée.*

- ✓ **Utiliser de préférence de petits ventilateurs, des éventails.**
- ✓ **Fermer les volets et/ou rideaux, y compris en journée : a minima dans les pièces inoccupées.**
- ✓ **Ouvrir les fenêtres le matin tôt ou tard le soir quand la température extérieure est inférieure à la température intérieure.**
- ✓ **Bien penser à éteindre la climatisation, les ventilateurs et autres appareils en quittant la pièce.**



S'habiller de manière légère et claire, même pour les hommes !



UTILISER DE L'EAU POUR RAFRAICHIR, MAIS SANS GASPILLER

- ✓ **S'hydrater régulièrement.**
- ✓ **Utiliser des petits équipements de rafraîchissement type sprays, brumisateurs.**
- ✓ **Utiliser en priorité l'eau froide et éviter l'eau chaude quand ce n'est pas nécessaire.**
- ✓ **Après chaque utilisation, remettre le mitigeur en position froid.**

La consommation moyenne d'eau potable d'un Français est d'environ 148 litres par habitant et par jour. Un tiers de cette consommation est utilisée pour l'eau chaude sanitaire.



VOIR CLAIR, SANS SURCHAUFFER

- ✓ **Limitier l'utilisation de l'éclairage pour ne pas chauffer la pièce inutilement (surtout s'il n'est pas en led).**

Eclairer inutilement la pièce pendant 10 minutes 3 fois par jour équivaut à laisser la lumière allumée pendant 5 jours d'affilée au cours d'une année !

- ✓ **Profiter au maximum de la lumière naturelle (compromis à faire avec les volets fermés).**

L'éclairage représente jusqu'à 20% des dépenses d'énergie dans un bureau.

- ✓ **Privilégier des petites lampes de bureau au lieu des plafonniers, plus consommateurs.**

