

# Economiser l'énergie, les comportements à adopter.

**Je m'engage**

- Moins chauffer ma chambre. Je dors mieux à 17°C
- Lors de mes achats, privilégier les objets sans pile ni batterie
- Baisser les stores les soirs d'hiver pour limiter les pertes de chaleur
- Télécharger les vidéos plutôt que de les regarder en streaming
- Boire l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille
- Eteindre les appareils en veille (écrans TV, ordinateurs, WIFI, chargeurs, ...). Utiliser une multiprise avec interrupteur
- Me déplacer à pied, à vélo, en trottinette, en transports en commun (bus, train, ...) ou en co-voiturage
- Eteindre les lumières en quittant une pièce à la maison ou à l'école (salle de classe, couloir, WC, ...)
- Préferer les escaliers à l'ascenseur
- Prendre une courte douche plutôt qu'un bain
- Consommer des produits locaux et de saison
- Aérer les pièces au moins 1 fois par jour en ouvrant grand les fenêtres, mais durant quelques minutes seulement en hiver. En été, aérer durant la nuit
- Me laver les mains et me brosser les dents à l'eau froide sans laisser couler l'eau
- Imprimer en noir/blanc, recto-verso, 2 pages par feuille
- Vider la boîte mails et limiter le nombre et la taille des fichiers « images et films » que je stocke et que j'envoie
- Ne pas laisser en charge mon téléphone portable ou ma tablette lorsque la batterie est pleine

- Eclairage
- Divertissements, internet
- Chauffage
- Eau chaude
- Transports
- Autres



# J' ME BOUGE POUR L'ÉNERGIE!

- En consommant moins
  - En choisissant des appareils efficaces
  - En utilisant des énergies renouvelables
- ## Trois clés pour agir



# L'énergie se mesure ... Que représente 1 kilowattheure (kWh) ?

À produire,  
1 kWh =

1 m<sup>3</sup> d'eau sur  
400 m de chute

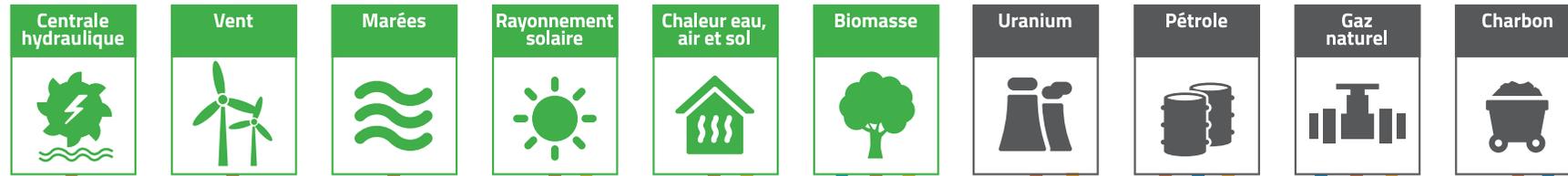
1 dl de  
pétrole

1 m<sup>2</sup> de panneaux  
au soleil pendant 10 h

200 gr  
de pellets

10 km en  
courant

Sources  
d'énergie

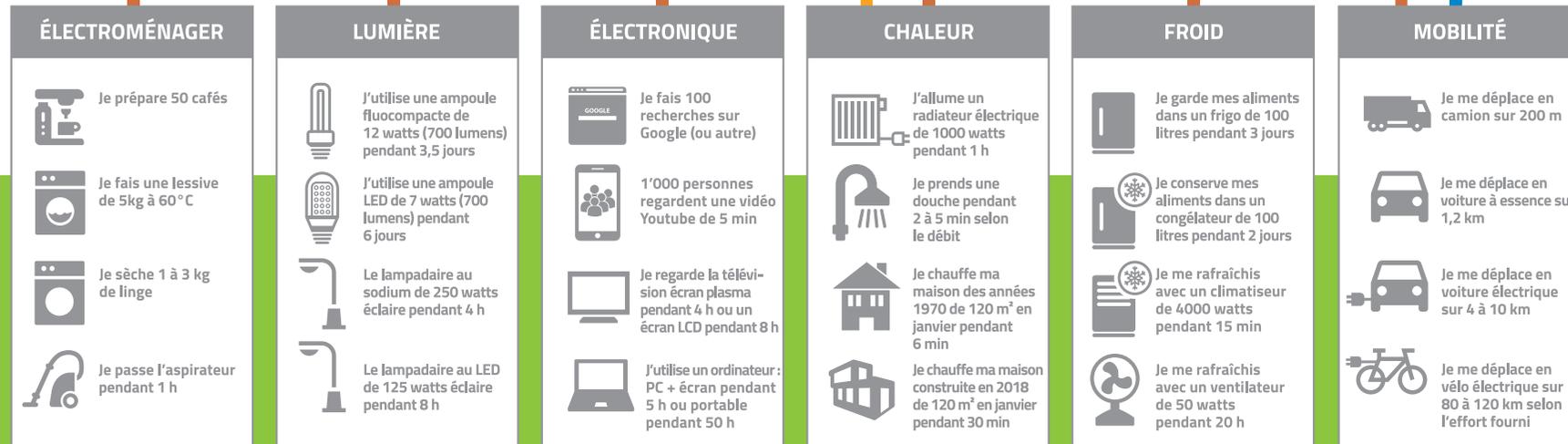


ÉLECTRICITÉ

PRODUCTION DE CHALEUR

CARBURANTS

Avec 1 kWh ...



Les appareils choisis sont de catégorie optimale

Pour en savoir plus :  
[www.energie-environnement.ch](http://www.energie-environnement.ch)

## Et l'énergie grise, qu'est-ce que c'est?

C'est l'énergie et les ressources nécessaires pour tout le cycle de vie d'un matériau ou d'un produit : l'extraction, la transformation, la fabrication, le transport, l'utilisation, l'entretien et enfin le recyclage.

## L'énergie grise, quelques ordres de grandeur ...

### Textiles

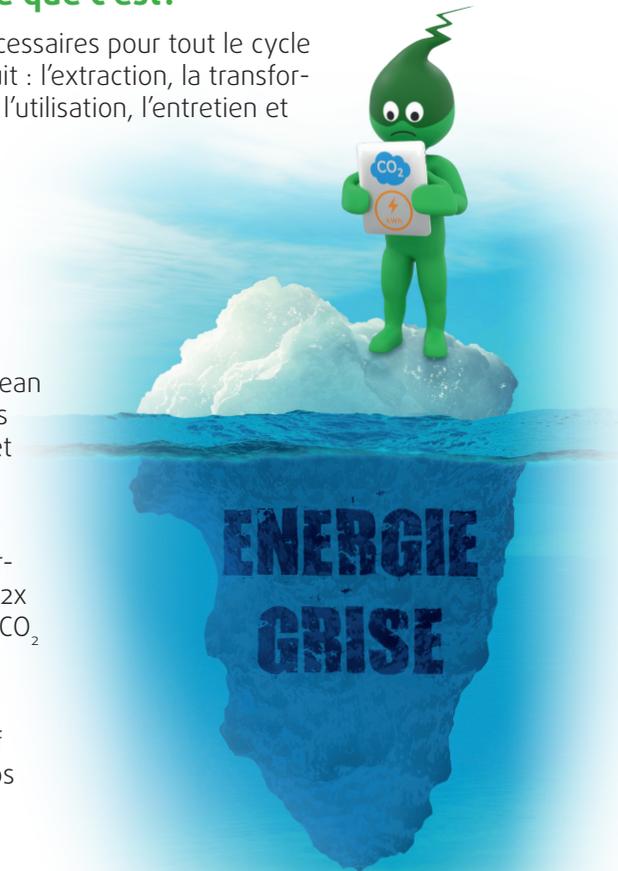
La production d'1 kilo de coton (de quoi produire un pantalon en jean et un T-shirt) nécessite 7'000 litres d'eau, 75 grammes de pesticides et 2 kilos d'engrais chimiques.

### Internet, streaming

La consommation mondiale d'énergie pour l'utilisation d'Internet est 2x supérieure à la consommation de CO<sub>2</sub> de l'aviation.

### Alimentation

La production industrielle de bœuf utilise 15'000 litres d'eau et 20 kilos de céréales pour 1 kilo de viande consommée.



Tout ce qui n'est pas acheté n'est pas à produire, à transporter ou à éliminer. Que faire? Je mets en pratique les 5 R :

1. Réduire, acheter moins et sans emballage,
2. Réutiliser et échanger ce qui peut l'être,
3. Remplacer une pièce cassée,
4. Réparer quand c'est possible,
5. Recycler en dernier recours.

