



*Chauffage  
Éclairage  
Eau chaude  
Numérique  
À la pause*

*Petit guide*  
**Pour un hiver  
sobre et  
confortable**

Novembre 2022





# Chauffage

## Les p'tits gestes

- Je vérifie régulièrement la température ambiante pour la maintenir à un niveau constant (**19°C maximum cet hiver**)
- Je me couvre si besoin avant de modifier le réglage du chauffage  
*Un bonnet, un pull, une écharpe, un caleçon long et des chaussettes chaudes aident à maintenir le corps à une température confortable !*
- Je désencombre les radiateurs pour améliorer la diffusion de la chaleur
- Je dégage mes fenêtres pour profiter du rayonnement solaire
- J'aère 5 à 10 minutes par jour en hiver maximum (et je coupe le chauffage pendant ce temps-là si possible) sauf en cas de VMC double-flux.  
*La ventilation contribue à maintenir un air intérieur sain et à économiser l'énergie, même en hiver !  
Chauffer un air humide (causé par notre respiration et nos activités) est plus long et donc plus énergivore que de chauffer un air sec et renouvelé.*
- Je ferme les portes entre les espaces chauffés et ceux qui ne le sont pas
- J'anticipe la sortie des locaux pour baisser ou éteindre le chauffage  
*Grâce à l'inertie des bâtiments, il est possible de couper le chauffage quelques heures avant leur fermeture.  
A l'inverse, il faut anticiper l'allumage du chauffage avant l'utilisation d'un local.*
- Je n'utilise pas de radiateurs d'appoint qui sont aujourd'hui interdits  
*... pour plusieurs raisons : consommation électrique importante, risques d'incendies et relevés de température faussés.*

Chauffage :  
50 % des dépenses  
en énergie des bureaux,  
notamment dans les bâtiments anciens

**1 degré en moins :**

≈

**7 % d'économie**

**19°C**



**Robinet avec clavier numérique**

> je règle à 19°C

**Robinet thermostatique 1 à 5**

> je règle au niveau 3

**Radiateur à molette**

> je règle au niveau médian

# Éclairage

## Les p'tits gestes

- J'éteins systématiquement la lumière en sortant d'une pièce
- J'éteins l'éclairage lorsque la lumière naturelle le permet
- Je n'encombre pas les fenêtres pour conserver les apports de lumière naturelle  
*La lumière du soleil est plus confortable pour l'œil qu'une lumière artificielle*
- Je privilégie une lampe de bureau à la lumière des plafonniers

## TRAVAILLER AU SOLEIL !

La lumière naturelle est excellente pour nos organismes. Elle stimule naturellement nos hormones, ce qui permet d'être performant le jour et de bien dormir la nuit.

La législation française préconise de combiner éclairage direct et indirect dans son environnement de travail.

Un bureau lumineux nécessite en moyenne un éclairage artificiel 50 % du temps. Pensez à éteindre vos lampes de bureau : c'est bon pour la santé !

Une lampe de bureau consomme 4 à 15 fois moins d'énergie que l'éclairage par les plafonniers.

Une ampoule LED consomme 6 à 10 fois moins qu'une lampe halogène (pour le même rendu lumineux).

# Eau chaude

## Les p'tits gestes

- Je me lave les mains à l'eau froide
- Je ne laisse pas couler l'eau pendant le savonnage

LA CONSOMMATION  
D'EAU CHAUDE SANITAIRE REPRÉSENTE  
ENVIRON 10 %  
DE LA CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE  
DES BÂTIMENTS.

*Le froid est réputé pour stimuler la production de globules blancs, les cellules que notre corps utilise pour combattre les infections.  
Se laver à l'eau froide booste donc le système immunitaire et stimule la circulation sanguine !*

# Numérique

## Les p'tits gestes

- Pendant mes pauses, je mets mon écran et mon ordinateur en veille
- En partant, j'éteins ma multiprise coupe-veille ou je débranche mes appareils (PC, chargeurs, écrans, imprimantes, vidéo-projecteurs...)
- J'imprime si possible en noir et blanc et recto-verso et j'utilise le copieur collectif plutôt que l'imprimante de bureau
- Je limite le nombre de programmes ouverts inutilisés sur l'ordinateur et le nombre d'onglets sur mon navigateur internet
- J'utilise le filaire plutôt que le wifi
- Je refuse le maximum de cookies, newsletters et autres spams
- Je limite la taille des pièces jointes dans un mail et le nombre de destinataires.
- Je supprime au fil de l'eau les mails obsolètes et les fichiers inutiles

Un courrier électronique de 1Mo  
= consommation électrique  
d'une ampoule pendant 1h !

Aujourd'hui, le numérique émet 3,8 % des gaz à effet de serre du monde, soit plus que le transport aérien civil. D'ici 2025, ce chiffre pourrait doubler passant à 8 % et dépassant la part actuelle des émissions des voitures.

**15 000 km**  
C'EST LA DISTANCE  
MOYENNE  
PARCOURUE PAR UNE  
DONNÉE NUMÉRIQUE  
(EMAIL, TÉLÉCHARGEMENT,  
VIDÉO, REQUÊTE WEB...)

# À la pause Café-Déjeuner

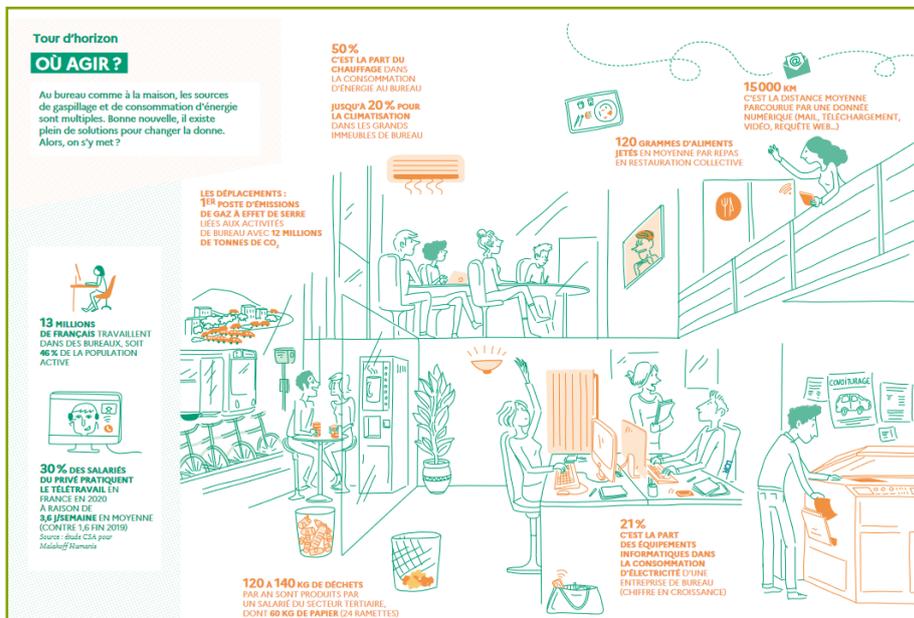
## Les p'tits gestes

- J'utilise les machines à café et bouilloires communes
- J'utilise des thermos pour conserver mon café ou mon thé au chaud plutôt que de laisser chauffer la cafetière
- Je fais chauffer l'eau nécessaire à mon thé (et non la bouilloire entière !)
- J'éteins la multiprise après utilisation de la machine à café ou de la bouilloire
- Je décongèle les aliments au frigo au lieu d'utiliser le micro-ondes
- Je participe au nettoyage et à l'entretien des appareils (dégivrage du frigo, détartrage de la machine à café ou de la bouilloire...) pour améliorer leur rendement et donc diminuer leur consommation !

**Café & cohésion**  
**Des pauses café communes**  
**pour éviter l'utilisation**  
**des appareils tout au long de la journée !**



## Aller + loin



Ecoresponsable au bureau (Guide ADEME - 2022)

**Sources**  
Le guide éco'gestes des collectivités (Hérault Energies),  
Ecoresponsable au bureau (ADEME),  
Ministère de la transition écologique,  
Association Négawatt

Pictos : Flaticon

Réalisation : ALEC de la Grand Région Grenobloise  
et Ville de Saint-Egrève

Novembre 2022