

Petit guide
**Pour un été
sobre et frais**

Mai 2023

*Rafraîchissement
Éclairage
Eau
Numérique
À la pause*

Rafraîchissement

Les p'tits gestes

Au naturel

- Je m'habille léger : large, court, clair**
S'habiller large permet d'évacuer plus facilement la transpiration ; S'habiller clair évite l'absorption de chaleur
- J'aère tôt le matin pour faire rentrer l'air frais**
- Je ferme les fenêtres et les volets/stores en journée et avant de partir**
dès lors que la température extérieure dépasse celle de l'intérieure
- Je bois régulièrement de l'eau à température ambiante**
- J'utilise des petits équipements de rafraîchissement**
Brumisateur ou spray à eau, éventail, bouillotte froide...
- J'humidifie mes vêtements et/ou les rideaux**
Casquette, chaussettes, voire t-shirt pour celles et ceux qui osent :-)
- Je mets une ou deux gouttes de menthe poivrée sur mes vêtements**
- Je rafraîchis mes extrémités (pieds, têtes, mains)**
- J'arrose mes plantes**

LE SOLEIL, EN TAPANT SUR LES PAROIS VITRÉES, PEUT FAIRE GRIMPER LA TEMPÉRATURE INTÉRIEURE DE 10 DEGRÉS EN ÉTÉ !

EN S'ÉVAPORANT, L'EAU EMPORTE LA CHALEUR DE L'AIR... ET L'AIR EN RESSORT PLUS FRAIS !

En plus de l'ombre, le végétal crée une atmosphère légèrement plus humide grâce à sa transpiration naturelle (l'évapotranspiration)



Brassage d'air



- Je brasse l'air en utilisant des éventails et/ou des ventilateurs
- J'éteins le ventilateur quand je quitte la pièce
- Je pose un linge humide ou une bouteille d'eau fraîche devant les ventilateurs

LA VITESSE D'AIR D'UN VENTILATEUR
(0.5M/S EN MOYENNE) DIMINUE LA
TEMPÉRATURE RESENTIE DE 2°C
ENVIRON

Climatisation

- J'utilise la climatisation avec parcimonie, pendant les heures les plus chaudes (ou pas du tout !)
Si la climatisation rafraîchit l'intérieur, elle contribue à réchauffer l'extérieur...
- Je programme l'allumage et l'extinction de la climatisation en fonction des heures d'occupation
- Je respecte un écart de 5°C à 6°C maximum entre la température intérieure et extérieure
Pour éviter notamment le choc thermique !
- Je ferme les portes des pièces climatisées
- Je privilégie le regroupement de personnes dans les pièces climatisées
- Je coupe la climatisation lorsque je quitte les locaux (ou une heure avant mon départ)

Climatisation
=
Pas en dessous de 26°C

Un climatiseur consomme
10 à 30 fois plus qu'un ventilateur

CLIMATISER À 22°C
AU LIEU DE 26°C
=
2 X PLUS D'ÉNERGIE
CONSOMMÉE

En 2020, la climatisation a été responsable de près de 5 % des émissions de gaz à effet de serre produites par le secteur du bâtiment

Éclairage

Les p'tits gestes

Je profite au maximum de la lumière naturelle

Tant qu'elle ne réchauffe pas trop la pièce : un compromis est à trouver avec la fermeture des volets !

J'éteins systématiquement la lumière en sortant d'une pièce

Je n'encombre pas les fenêtres pour conserver les apports de la lumière naturelle

Je privilégie une lampe de bureau à la lumière des plafonniers

J'entretiens quelques plantes aux abords des fenêtres pour faire de l'ombre

**ALLUMER LA LUMIÈRE
CHAUFFE LA PIÈCE**

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).

Une LED chauffe 90 % moins
qu'une lampe à incandescence
et 80 % moins qu'une halogène.

Les p'tits gestes

- Je me lave les mains à l'eau froide
- Je ne laisse pas couler l'eau pendant le savonnage
- Je remets le mitigeur en position froid après usage

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

***Nous consommons en moyenne 148 litres d'eau potable
par jour, dont seulement
moins de 2 % pour boire.***

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 !

Une photocopieuse en
fonctionnement, c'est
presque 5 personnes de
plus dans la pièce.

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

- Je bois chaud et je mange épicé (mais sans excès)

Cela favorise la transpiration et donc le rafraîchissement du corps

- J'utilise des thermos pour conserver mon café ou mon thé au chaud

plutôt que de laisser chauffer la cafetière

- J'utilise les machines à café et bouilloires communes

- 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 éviter la surconsommation et donc la surchauffe !

Café & cohésion

**Des pauses café communes
pour éviter l'utilisation**

des appareils tout au long de la journée !



Qu'est-ce que le confort d'été ?

Le confort d'été, c'est réussir à maintenir une température agréable à l'intérieur quand le mercure dépasse des sommets au dehors.

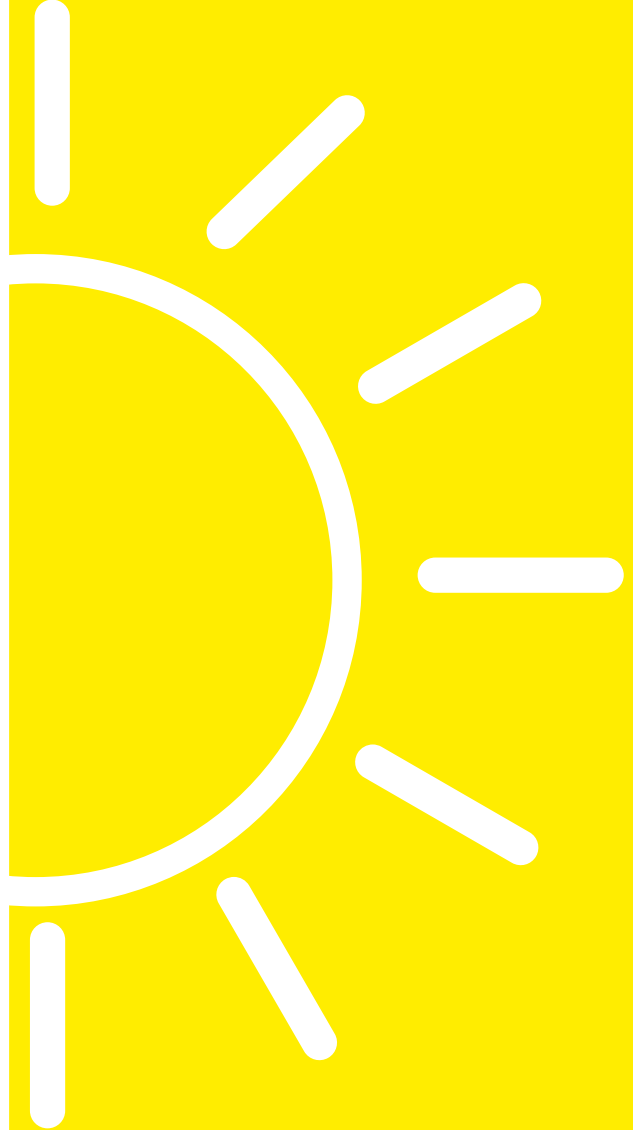
Depuis 1900, les températures à la surface du globe ont déjà augmenté de 1.1°C, un phénomène causé sans équivoque par les activités humaines.

Selon les scénarios développés par le GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat), cette augmentation de températures va perdurer, plus ou moins sévèrement selon ce que nous arriverons à mettre en place pour limiter ce réchauffement.

Pour sûr, nous connaissons à l'avenir des températures globalement plus élevées et des périodes caniculaires plus fortes et plus fréquentes.

*La ville de Grenoble
et Météo France prévoient
jusqu'à 43 jours de canicule
en 2050, contre 3 par an
aujourd'hui.*

*Dès aujourd'hui,
adoptons les bons gestes et astuces
pour nous prémunir de la chaleur
à l'intérieur des bâtiments !*



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 Grande Région Grenobloise