

CHALLENGES QUOTIDIENS :

1. **lumière naturelle** : Éteignez toutes les lumières artificielles pendant une heure pendant la journée et profitez de la lumière naturelle.
2. **Chasse aux appareils en veille**: Repérez et éteignez tous les appareils en veille de votre maison (chargeurs, téléviseurs en veille, etc.) pendant la journée.
3. **Journée sans climatisation** : Utilisez des méthodes alternatives pour rester au frais, comme l'utilisation de ventilateurs ou l'ouverture des fenêtres au lieu de la climatisation.

Info : pour climatiseur vs ventilateur

Consommation énergétique : 1450 kWh vs 40 kWh

Coût de la consommation électrique : environ 200 euros par an vs 5,50 euros par an

Impact environnemental : Rejet de fluides frigorigènes possibles, contribuant à l'effet de serre vs faible impact

Source : <https://www.kelwatt.fr/guide/conso/climatiseur-ou-ventilateur>

4. **Douche rapide**: Limitez votre temps sous la douche à 5 minutes ou moins pour économiser l'eau chaude.

Info : Avec un chauffe-eau électrique, on peut économiser 146€ par personne et par an. On peut également installer un pommeau de douche économe pour réduire le débit d'eau. Ces pommeaux permettent de diminuer le débit à 6 litres par minute, avec la même sensation qu'avec une douche classique. En effet, l'eau est simplement mélangée avec de l'air pour obtenir de plus petites gouttes.

Source :

<https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-economiser-leau-et-lenergie-sous-sa-douche>

5. **Cuisine économe** : Préparez un repas sans utiliser d'appareils électriques comme le four ou le micro-ondes.
6. **Lavage à froid** : Lavez une lessive entière en utilisant uniquement de l'eau froide pour économiser de l'énergie.
7. **Pas de chargeur la nuit**: Ne laissez pas d'appareil en charge pendant la nuit, les débranchez lorsqu'ils sont chargés.
- 7 bis . **Journée de débranchement** : Débranchez tous les appareils électriques non essentiels de vos prises de courant pendant la journée pour éviter la consommation d'électricité en veille.

info: Les appareils en veille consomment 0,5 watts pour les appareils non connectés à internet et près de 3 watts pour ce connecté à internet. La consommation annuelle des appareils en veille d'un foyer français est de 300 à 500 kWh environ 10 % de la facture

Appareils	Puissance de veille (kWh/an)	Dépense annuelle (€)
Unité centrale + Écran+ Périphériques	209 €	43 €
Parabole	131 €	27 €
Sèche-linge	103 €	21 €
Four de cuisine	86,5 €	18 €
Téléviseur	77 €	16 €

source: <https://www.fournisseurs-electricite.com/guides/consommation/appareil-en-veille#en-veille-appareils-consomment-toujours>

8. **Éteignez les lumières** : Assurez-vous que toutes les lumières sont éteintes lorsque vous quittez une pièce, même pour une courte période.

Un ménage français consomme entre 325 et 450 kWh par an³ pour éclairer son logement. L'éclairage représente donc entre 56,55 et 78,30 € de la facture énergétique d'un ménage, en 2022.

source:

<https://www.alterna-energie.fr/blog-article/eteindre-les-lumieres-ecogestes-et-economie-denergie>

10. **Débranchez les appareils non essentiels** : Débranchez tous les appareils électroniques et électriques non essentiels lorsque vous quittez la maison.

Info : conseil débrancher les appareils mis en veille. On peut également désactiver les disjoncteurs non essentiels ou encore penser à mettre votre chauffage et le ballon d'eau chaude en mode « vacances » ou « absence » . De plus si c'est pour une grande période, on peut vider le frigo pour baisser son thermostat ainsi que le congélateur. Si on les éteint complètement penser à le dégivrer pour ne pas l'inonder. Enfin régler également le thermostat pour ne pas utiliser ou le chauffage ou la climatisation.

Source :

<https://www.cozynergy.com/conseils-subventions/vacances-economies-energie-gestes-avant-de-partir>

11. **Transport éco-responsable** : Utilisez des moyens de transport éco-responsables comme le vélo, la marche ou les transports en commun au lieu de la voiture pour une journée.

12. **Thermostat à la baisse** : Abaissez la température de votre thermostat de quelques degrés pour économiser d'énergie pendant une journée.

Selon l'ADEME, baisser de 1 degré le chauffage permet d'économiser 7 % sur sa facture énergétique globale pendant les périodes de chauffe. c'est une prévision cela dépend si votre chauffage est électrique

source:

<https://heero.fr/guide-travaux/economie-energie/types/baisser-1-degre-le-chauffage-quel-impact-sur-la-consommation/>

13. **Dîner aux chandelles** : Éteignez toutes les lumières électriques pendant le dîner et profitez de l'éclairage à la chandelle.

14. **Éteignez les appareils électriques au coucher** : Avant d'aller au lit, éteignez complètement tous les appareils électroniques, y compris la télévision, les ordinateurs et les consoles de jeux.

15. **Douche froide** : Prenez une douche froide ou tiède au lieu d'une douche chaude pour économiser l'énergie nécessaire pour chauffer l'eau.

16. **Séchage naturel** : Suspendez votre linge pour le faire sécher naturellement au lieu d'utiliser un sèche-linge

Info : selon l'ADEME la consommation d'un sèche linge est d'environ 350 kWh par an soit environ 52,5 euros par an.

17. **Utilisation d'ampoules LED** : Vérifiez que toutes les ampoules de votre maison sont des ampoules LED à économie d'énergie. Remplacez celles qui ne le sont pas.

Info : passer à des ampoules moins énergivore : penser à changer vont ampoule halogène ou à filament (elles ne transforment en effet que 5% de l'électricité en lumière le reste c'est de la chaleur) pour passer à des ampoules LED (elles transforment une petite quantité d'électricité (5W, 10W), en une grande capacité de luminosité (60W, 120W)).

Source :

<https://plum.fr/blog/astuces-eco-gestes/quelle-ampoule-choisir-pour-diminuer-sa-consommation-electrique/>

18. **Journée de transport actif** : Marchez ou faites du vélo pour tous vos déplacements courts pendant une journée, plutôt qu'utiliser votre véhicules.

19. **Lavage en mode éco** : Utilisez le mode éco de votre lave-linge et de votre lave-vaisselle pour réduire la consommation d'énergie lors du nettoyage.

Le lavage représente 18,5% de la consommation d'électricité dans un logement. Il faut donc favoriser le mode éco, ce mode provoque un cycle plus long mâle c'est le chauffage de l'eau qui influent sur la consommation lors d'un cycle. Il faut donc utiliser des modes avec une basse température ou éco. Selon l'ADEME, la consommation pour un lave-linge consomme environ 101 kWh par an pour 198 cycles soit environ 17 euros sur votre facture. Il faut également choisir des

laves-linges avec une échelle énergétique noté A qui sont plus performant jusqu'à 12% d'économie d'économie d'électricité pour un bon modèle.

source:<https://www.alterna-energie.fr/blog-article/avantages-mode-eco-lave-linge-ce-quel-faut-retenir>

CHALLENGES HEBDOMADAIRES:

1. **Semaine sans utilisation du sèche-linge** : Encouragez les utilisateurs à suspendre leur linge pour le faire sécher naturellement au lieu d'utiliser le sèche-linge pendant une semaine entière.

info: consommation annuelle soit pour 160 cycles par an pour un sèche-linge à évacuation 490 kWh et pour un sèche-linge à condensation 530 490 kWh

source:<https://www.lesfurets.com/energie/guide/consommation-seche-linge>

2. **Transport éco-responsable** : Favoriser l'utilisation de moyens de transport éco-responsables (vélo, covoiturage, transports en commun) pendant une semaine.

3. **Débranchez les appareils en veille**: Pensez à débrancher tous vos appareils électroniques en veille chaque nuit pendant une semaine.

info: Les appareils en veille consomment 0,5 watts pour les appareils non connectés à internet et près de 3 watts pour ce connecté à internet. La consommation annuelle des appareils en veille d'un foyer français est de 300 à 500 kWh environ 10 % de la facture.

4. **Semaine des repas économes en énergie**: Préparer vos repas de manière économe économes en énergie en utilisant des méthodes de cuisson plus efficaces pendant une semaine.

info: la consommation d'un four classique pour une année est environ de 130 kWh. Pour une utilisation de 3 heures par semaine revient à 25 euros par an. L'impact du four est très important pour une utilisation quotidienne sur la facture.

source:<https://www.totalenergies.fr/particuliers/parlons-energie/dossiers-energie/economie-d-energie/tout-savoir-sur-la-consommation-de-votre-four>

5. **Éclairage intelligent** : Demandez aux utilisateurs de remplacer au moins une ampoule par une ampoule à LED durant cette semaine.

Info : passer à des ampoules moins énergivore : penser à changer vont ampoule halogène ou à filament (elles ne transforment en effet que 5% de l'électricité en lumière le reste c'est de la chaleur) pour passer à des ampoules LED (elles transforment une petite quantité d'électricité (5W, 10W), en une grande capacité de luminosité (60W, 120W)).

Source :

<https://plum.fr/blog/astuces-eco-gestes/quelle-ampoule-choisir-pour-diminuer-sa-consommation-electrique/>

6. **Semaine sans climatisation**: Incitez les utilisateurs à réduire au minimum l'utilisation de la climatisation dans leur maison pendant une semaine chaude.

info: la climatisation consomme en moyenne par an de 1450 kWh pour un coût annuel de 200 euros. De plus, la climatisation est nocive pour l'environnement, en effet il y a un rejet de fluides frigorigènes possibles.

7. **Gestion des déchets électroniques** : Encouragez la collecte et le recyclage appropriés des déchets électroniques (batteries, vieux appareils) pendant une semaine.

8. **Réduction des déchets** : demandez aux utilisateurs de réduire leur production de déchets technologiques pendant une semaine en privilégiant le recyclage et la réutilisation.

9. **Journée de l'énergie verte**: Incitez les utilisateurs à utiliser uniquement de l'énergie renouvelable (panneaux solaires, éoliennes) pendant une journée entière.

10. **Semaine du thermostat intelligent** : Demandez aux utilisateurs de programmer leur thermostat pour réduire la consommation d'énergie pendant une semaine.

info:Selon l'ADEME, baisser de 1 degré le chauffage permet d'économiser 7 % sur sa facture énergétique globale pendant les périodes de chauffe.

source:<https://heero.fr/guide-travaux/economie-energie/types/baisser-1-degre-le-chauffage-quel-impact-sur-la-consommation/>

11. **Semaine de la déconnexion énergétique** : Débranchez tous les appareils électroniques non essentiels et les chargeurs lorsque vous quittez la maison pendant une semaine.

info:Les appareils en veille consomment 0,5 watts pour les appareils non connectés à internet et près de 3 watts pour ce connecté à internet. La consommation annuelle des appareils en veille d'un foyer français est de 300 à 500 kwh environ 10 % de la facture.

12. **Semaine du chauffage intelligent** : Programmez votre thermostat pour réduire la température de la maison lorsque vous n'êtes pas là et la ramener à une température confortable avant votre retour, pendant une semaine.

info:Selon l'ADEME, baisser de 1 degré le chauffage permet d'économiser 7 % sur sa facture énergétique globale pendant les périodes de chauffe .De plus il y a un gain de 26 kg CO2eq et de 53

kg CO2eq pour une baisse de 2 degré. Il est conseillé de ne pas l'éteindre complètement mais de baisser le thermostat ou le maître en mode éco. Pour une absence supérieur à une semaine baisser le chauffage jusqu'à 12 degré

source:<https://heero.fr/guide-travaux/economie-energie/types/baisser-1-degre-le-chauffage-quel-impact-sur-la-consommation/>

13. **Semaine des économies d'eau** : utilisez un minuteur de douche pour limiter votre temps sous la douche à 5 minutes maximum chaque jour pendant une semaine.

14. **Économisez sur les transports** : Réduisez le nombre de déplacements en voiture en regroupant vos courses et en planifiant vos déplacements, pendant une semaine.

info: les véhicules émettent 71,6 millions de tonnes de CO2 dont 70% émis par des véhicules diesel.

source:<https://www.notre-environnement.gouv.fr/themes/societe/le-mode-de-vie-des-menages-ressources/article/impacts-de-la-circulation-des-vehicules-particuliers>

15. **Semaine de la gestion intelligente des appareils** : Utilisez des prises intelligentes pour automatiser l'extinction de certains appareils électriques la nuit pendant une semaine.

info: N'oubliez pas que les appareils en veille consomment 0,5 watts pour les appareils non connectés à internet et près de 3 watts pour ce connecté à internet.

16. **Semaine de l'extinction nocturne** : Éteignez complètement tous les éclairages intérieurs et extérieurs de votre maison pendant la nuit pendant une semaine.

info: si on allume l'éclairage du jardin du lever au coucher du soleil on l'a laissé allumé pendant 4000 heures sur une base annuelle. Si l'éclairage extérieur n'est allumé qu' en début de soirée jusqu'à minuit fonctionnent pendant 1500 heures.

source:<https://www.monenergie.be/blog/que-coute-leclairage-exterieur-sur-base-annuelle/>

CHALLENGES EN FONCTION DE LA MÉTÉO

Par temps froid :

- Baissez légèrement le chauffage : Lorsque la température extérieure est basse, abaissez la température du chauffage intérieur d'un degré ou deux pour économiser de l'énergie.
- Utilisez des rideaux épais : En soirée, fermez vos rideaux épais pour retenir la chaleur à l'intérieur et réduire la perte de chaleur par les fenêtres.
- Portez des vêtements chauds à la maison : Plutôt que d'augmenter la température, optez pour des vêtements chauds à l'intérieur pour vous sentir plus à l'aise.

- Cuisinez avec le four : Si vous prévoyez de cuisiner, profitez de la chaleur résiduelle du four pour chauffer votre cuisine.

Par temps chaud :

- Évitez d'utiliser le four : Les fours génèrent beaucoup de chaleur. Choisissez des repas qui nécessitent peu de cuisson ou utilisez des appareils de cuisson plus petits comme le micro-ondes.

- Utilisez des ventilateurs : Les ventilateurs de plafond et de sol peuvent vous aider à vous sentir plus frais sans utiliser la climatisation.

- Fermez les stores ou les volets pendant la journée : Évitez que la chaleur excessive ne pénètre dans votre maison en gardant les stores fermés pendant les heures les plus chaudes.

- Utilisez des ampoules LED à faible chaleur : Remplacez les ampoules traditionnelles par des ampoules LED qui génèrent moins de chaleur.

Par temps sec et ensoleillé :

- Séchez votre linge au soleil : Au lieu d'utiliser un sèche-linge, profitez du soleil pour faire sécher votre linge en plein air.

- Planifiez les activités extérieures pour la fin de journée : Par temps chaud et ensoleillé, planifiez des activités extérieures pour la fin de la journée lorsque la température est plus fraîche.

nom pour les niveaux:

1. Novice Éco-Responsable
2. Débutant Vert
3. Éco-Activiste En Herbe
4. Protecteur de la Planète
5. Expert en Économie d'Énergie

6. Champion de la Durabilité
7. Maître Éco-Héros
8. Gardien de la Terre
9. Visionnaire Écologique
10. Héros de l'Environnement
11. Leader de la Durabilité
12. Virtuose Éco-Conscient
13. Gourou de la Consommation Responsable
14. Pionnier Éco-Friendly
15. Stratège Éco-Énergétique
16. Innovateur de l'Éco-Conscience
17. Éco-Explorateur
18. Gardien de l'Éco-Habitat
19. Expert en Réduction d'Empreinte
20. Ambassadeur de l'Écologie