

## CHALLENGES QUOTIDIENS :

1. **\*\*Défi de la 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.
4. **\*\*Douche rapide\*\*** : Limitez votre temps sous la douche à 5 minutes ou moins pour économiser l'eau chaude.
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 de gadgets en charge pendant la nuit. Débranchez-les une fois qu'ils sont complètement chargés.
8. **\*\*Éteignez les lumières\*\*** : Assurez-vous que toutes les lumières sont éteintes lorsque vous quittez une pièce, même pour une courte période.
10. **\*\*Débranchez les appareils non essentiels\*\*** : Débranchez tous les appareils électroniques et électriques non essentiels lorsque vous quittez la maison.
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. **Repas végétarien** : Adoptez un régime alimentaire végétarien pour la journée afin de réduire l'empreinte carbone liée à la production de viande.
13. **Lavage de vaisselle à la main** : Lavez votre vaisselle à la main au lieu d'utiliser le lave-vaisselle pour économiser de l'énergie.
14. **Thermostat à la baisse** : Abaissez la température de votre thermostat de quelques degrés pour économiser de l'énergie de chauffage pendant une journée.
15. **Dîner aux chandelles** : Éteignez toutes les lumières électriques pendant le dîner et profitez de l'éclairage à la chandelle.
16. **Repas sans gaspillage** : Planifiez un repas qui utilise tous les restes et les ingrédients périssables de votre réfrigérateur pour minimiser le gaspillage alimentaire.
17. **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.
18. **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.
19. **Douche froide** : Prenez une douche froide ou tiède au lieu d'une douche chaude pour économiser l'énergie nécessaire pour chauffer l'eau.
20. **Séchage naturel** : Suspendez votre linge pour le faire sécher naturellement au lieu d'utiliser un sèche-linge.

21. **Réduisez la consommation d'eau chaude** : Limitez l'utilisation de l'eau chaude en prenant des douches plus courtes et en utilisant de l'eau froide pour les tâches moins exigeantes en termes de température.
22. **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.
23. **Journée de transport actif** : Marchez ou faites du vélo pour tous vos déplacements courts pendant une journée, en évitant l'utilisation de véhicules motorisés.
24. **Dîner sans viande** : Optez pour un repas sans viande ni produits d'origine animale pendant une journée pour réduire votre empreinte carbone.
25. **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.

#### CHALLENGES HEBDOMADAIRES:

1. **\*\*Semaine sans utilisation de la sècheuse\*\*** : Encouragez les utilisateurs à suspendre leur linge pour le faire sécher naturellement au lieu d'utiliser la sècheuse pendant une semaine entière.
2. **\*\*Transport éco-responsable\*\*** : Promouvez l'utilisation de moyens de transport éco-responsables (vélo, covoiturage, transports en commun) pendant une semaine.
3. **\*\*Débranchez les appareils en veille\*\*** : Challengez les utilisateurs à débrancher tous leurs appareils électroniques en veille chaque nuit pendant une semaine.
4. **\*\*Semaine des repas économes en énergie\*\*** : Encouragez la préparation de repas économes en énergie en utilisant des méthodes de cuisson plus efficaces pendant une semaine.
5. **\*\*Éclairage intelligent\*\*** : Demandez aux utilisateurs de remplacer au moins une ampoule par une ampoule à LED et de l'utiliser pendant une semaine.
6. **\*\*Semaine sans climatisation\*\*** : Incitez les utilisateurs à réduire au minimum l'utilisation de la climatisation dans leur maison pendant une semaine chaude.
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\*\*** : Challengez les utilisateurs à réduire leur production de déchets 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 les heures creuses de la journée pendant une semaine.
11. **\*\*Semaine de la déconnexion énergétique\*\*** : Débranchez tous les appareils électroniques non essentiels et les chargeurs lorsque vous quittez la maison pendant une semaine.

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.

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.

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.

16. **\*\*Défi des sacs réutilisables\*\*** : Utilisez uniquement des sacs réutilisables pour vos courses pendant une semaine pour réduire les déchets plastiques.

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

18. **\*\*Semaine du tri sélectif\*\*** : Suivez scrupuleusement le tri sélectif de vos déchets et encouragez les autres membres de votre foyer à faire de même pendant une semaine.

## CHALLENGES EN FONCTION DE LA METEO

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.
- **Cuisez 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.