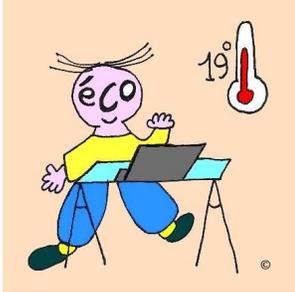


19° et bien couvert, l'air de rien...
Un degré en moins et la facture de chauffage diminue de 7 % !



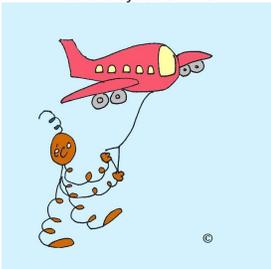
1

Ça va Doudou, pas trop chaud ?
Un lavage à 40° économise 40 % d'énergie par rapport à 60°. Les programmes « éco » & « synthétiques » sont plus économiques.



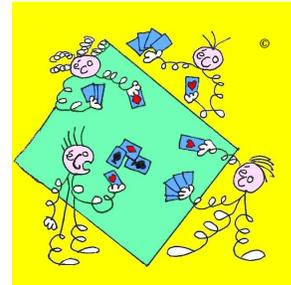
2

L'avion : oui, mais en cerf-volant !
Un seul trajet en avion émet autant de gaz à effet de serre que 100 trajets en TGV.



3

Jouons en famille, sans écran : c'est 100 % gagnant !
Connaissez-vous la « règle des 3, 6, 9, 12 » ?



4

Ouvrez, ouvrez la fenêtre aux oiseaux, laissez-les s'envoler, c'est beau !
Aérez 2 fois par jour pendant 3 mn, c'est moins d'humidité et une meilleure qualité de l'air



5

Ouh la la, c'est encore chaud : je ne vais pas au frigo !
Un plat chaud au réfrigérateur ou 2 ou 3 mm de givre entraîne une surconsommation d'énergie.



6

Consommez moins, consommez bien !

2 700 litres d'eau sont nécessaires à la fabrication d'un seul tee-shirt et jusqu'à 10 000 litres pour un seul jean



7

Un mégot jeté à terre se retrouve dans la mer : pauvres sirènes !

Un mégot jeté à terre pollue 500 litres d'eau en libérant substances nocives et métaux lourds.



8

Le cadeau qui vient du cœur est le meilleur !



9

Du robinet à la fontaine sans passer par la case bouteille : c'est meilleur à boire et moins lourd à porter !

Pour Noël, pourquoi pas une fontaine filtrante ?



10

As-tu tiré la petite chasse ? Non, j'ai fait pipi sur le gazon.

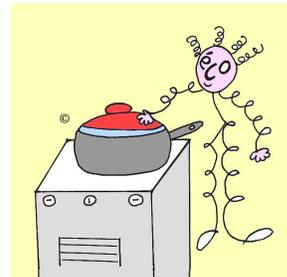
14 à 28 000 litres d'eau par an et par personne finissent dans les toilettes. Ça mérite bien un petit effort, non ?



11

Les casseroles, comme les poubelles, c'est mieux avec un couvercle !

Un couvercle permet de diviser par 3 l'énergie consommée et réduit l'humidité dans le logement



12

1 million de bouteilles plastiques jetées dans le monde chaque...
minute : c'est la panique !

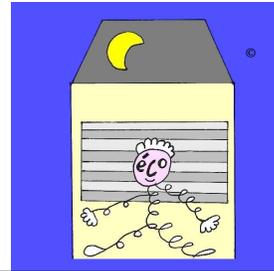
Les déchets plastiques se fragmentent, sont absorbés par les poissons
puis par l'homme : l'équivalent d'une carte de crédit chaque semaine !



13

Laissons entrer le soleil, c'est un radiateur gratuit !

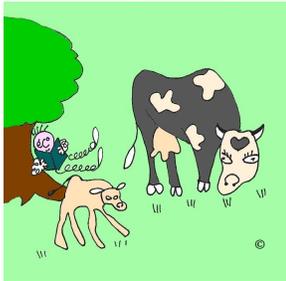
Des volets fermés la nuit réduisent jusqu'à 60 % la perte de chaleur
par les fenêtres. Les rideaux thermiques renforcent l'isolation.



14

Veau mieux laisser grandir mon petit !

La viande de bœuf émet 5 à 10 fois plus de gaz à effet de serre
que celle de porc ou de poulet



15

Déconnectons-nous des écrans, connectons-nous à l'instant présent !

Pas d'écran à table, pas avant le coucher, pas dans la chambre.



16

La relativité du temps... :

5 mn sous la douche passent plus vite que 5 mn sous la pluie !

L'eau chaude est la 2^e consommation d'énergie d'un logement, après le chauffage
et le 1^{er} poste de consommation d'eau.



17

Nous sommes « givrés » ? Mieux vaut réfléchir avant d'ouvrir, qu'après !

Ouvrir la porte 15 fois par jour, c'est une hausse moyenne de 17 % (et plus de givre...)



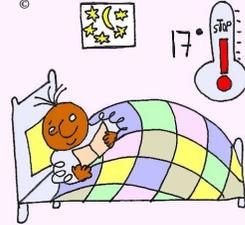
18

Les michelines à vapeur n'existent plus, le train ne pollue plus !
3 passagers en TGV émet 18 fois moins de gaz à effet de serre qu'une voiture thermique.



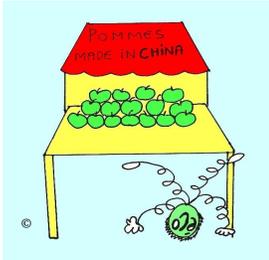
19

Un bon livre sous la couette et une bouillotte, c'est chouette !
Une température de 17° favorise une meilleure qualité de sommeil.
Baissons la température des pièces rarement occupées



20

Des framboises en décembre et des pommes chinoises, faut-il...
être pomme ! On marche sur la tête !
Les produits locaux et de saison sont plus savoureux et nutritifs.
Aidons nos agriculteurs et réduisons notre empreinte carbone.



21

La wifi la nuit, ça donne le tournis !
Pensons à éteindre ou débrancher notre box la nuit et en cas d'absence



22

Père Noël, attention : tu vas être obligé de ressortir à reculons !
Les foyers fermés utilisent 5 fois moins de bois et émettent 5 fois moins de particules fines que les cheminées à foyers ouverts



23

Alors, **éCo**-boys et **éCo**-girls, prêts à protéger votre planète ?



24