

# Quelques astuces pour réduire sa consommation d'énergie



Baisser la température du chauffage de 20 °C à 19 °C permet de **diminuer de 7 % la facture de chauffage**, et du même coup des émissions de gaz carbonique liées à la combustion des énergies.



Eteindre à l'aide d'une **multiprise munie d'un interrupteur** les appareils Hi-fi, ordinateurs, TV qui restent trop souvent en veille : ce geste simple peut permettre d'**économiser jusqu'à 10 %** du montant de la facture d'électricité.



Les **ampoules basse consommation consomment 5 fois moins d'électricité** et durent jusqu'à **10 fois plus longtemps** que les ampoules classiques ou les lampes halogènes. Leur prix plus élevé est ainsi vite rentabilisé.



Prendre une **douche rapide de 4 à 5 minutes** plutôt qu'un bain, c'est diviser au minimum par 4 sa consommation d'eau et d'autant l'énergie nécessaire pour la chauffer.



En collaboration avec :



JUILLAN OMNI SPORTS FOOTBALL



Fondation du Football  
ASSOCIATION DE PRÉPARATION