

# VOUS AVEZ CHAUD A LA MAISON ?

---

## Soyez champion des éco-gestes !

Cet été, pour économiser un peu de fraîcheur et aussi de l'argent, il est conseillé de pratiquer certains gestes simples. En effet, l'on a souvent tendance à pousser la climatisation alors qu'en ayant pris quelques précautions avant, il n'aurait pas été nécessaire de l'enclencher. A part le super cool biz très utile au travail, les gestes à la maison sont tout aussi importants (notamment pour de bonnes nuits !)



### BONNES IDÉES

- Faire des courants d'air en soirée quand l'air devient plus frais
- Étendre du linge humide à l'intérieur
- Débrancher les appareils chauffants non utilisés (TV, consoles en veille...) et éteindre les multiprises en partant
- Se doucher à l'eau tiède
- Délaisser la clim : elle réchauffe l'air extérieur et consomme énormément. Vous pouvez utiliser un ventilateur voire si possible, vous connecter à un réseau de froid.
- Mettre des plantes/arbres à l'extérieur et à l'intérieur



### MAUVAISES IDÉES

- Laisser les volets de baies vitrées ouverts en journée
- Ouvrir ses fenêtres en journée lorsque l'air est chaud, même s'il y a un peu de vent
- Prendre plusieurs douches : gaspille de l'eau et contribue indirectement au réchauffement du climat
- Utiliser la pyrolyse du four : il est conseillé de chauffer les aliments le moins possible ou de cuire plusieurs portions en une fois



---

Pour en savoir plus :  
- APC "éco-gestes":  
<https://bit.ly/3228FXy>

Pour toute information  
complémentaire, contacter  
Guillaume PERRIN :  
01 40 62 16 30  
[g.perrin@fnccr.asso.fr](mailto:g.perrin@fnccr.asso.fr)