

TRUCS & ASTUCES

À la maison

1. Éteindre les lumières quand vous n'êtes pas dans la pièce.
2. Prendre des douches plus courtes.
3. Acheter une barre d'alimentation.
4. Coupez l'eau lorsque vous vous rasez, vous vous lavez les mains, vous vous brossez les dents, etc.
5. Débrancher les appareils électroniques inutilisés.
6. Rester à jour sur la maintenance.
7. Laver vos vêtements à l'eau froide.
8. Éteindre la télévision lorsqu'elle n'est pas utilisée.
9. Acheter les ampoules qui utilisent moins d'énergie.
10. S'assurer que quand tu pars de ta maison, tu ne laisses pas les lumières allumées.
11. Quand tu es dans une chambre, n'allume pas plus qu'une lumière.
12. Si tu laisses ton ordinateur ou tes électroniques pour aller à la salle de bains ou pour chercher une tasse d'eau, éteins-les.
13. Au lieu d'utiliser une vidéo d'entraînement (d'exercices) à la maison, prenez une marche pour le cardio.
14. Essayez de ne pas utiliser la télévision ou d'autres appareils pendant quelques jours.

À l'école

15. Éteindre les lumières quand tu n'es pas dans la classe.
16. Éteindre les lumières quand tu regardes un film.
17. Utiliser moins d'eau dans la salle de bains.
18. Éteindre les lumières les jours où le soleil brille fort.
19. Ne pas utiliser une montre à l'école; il y a des horloges sur les murs.
20. Ne pas utiliser la projection quand tu n'en as pas besoin.
21. Éteindre les climatiseurs et le chauffage quand c'est la fin de semaine.
22. Ouvrir les fenêtres et ne pas utiliser les climatiseurs.
23. Utiliser l'ordinateur juste quand tu en as besoin.
24. Ferme les ordinateurs quand tu en as fini.
25. Faire attention qu'aucune électronique n'est branchée lorsqu'elle n'est pas utilisée.
26. Éteindre le piano électrique quand tu as fini avec (si tu en as un dans ta classe de musique)

