

## Comment réduire la consommation électrique ?

### Individuellement

- réduire la puissance de son compteur électrique et utiliser les appareils alternativement plutôt que simultanément (pour écrêter les pics de consommation).
- opter pour des loisirs ne consommant pas d'électricité : lecture de livres, mots croisés, dessin, écriture, promenade, pratique sportive...
- utiliser un téléphone filaire qui se branche uniquement sur une prise téléphonique et un modem filaire pour la consultation d'Internet (une *box* wi-fi consomme environ 150 kWh/an)
- diminuer le nombre de points lumineux, à pourvoir **d'ampoules à incandescence** car tous les autres types d'ampoules comportent de graves inconvénients : par exemple, les ampoules basse consommation fluocompactes émettent des UV, des radiofréquences (même éteintes) et des champs magnétiques (cancérogènes possibles pour l'homme, selon l'OMS). Et le mercure qu'elles contiennent fuit pendant l'utilisation\*.

### Professionnellement

- dans les bureaux : relever les stores et éteindre la lumière artificielle ; ne pas éclairer ni laisser des appareils sous tension le soir, la nuit et le week-end, en l'absence du personnel.
- téléphonie et Internet : opter pour des technologies filaires, moins gourmandes en énergie électrique.
- ordinateur : un seul appareil par personne, programmer l'écran de veille automatique noir en cas de non-utilisation durant plusieurs minutes.
- commerçant : enlever une ampoule sur deux ou sur trois, ne pas éclairer les vitrines la nuit.
- architecte : concevoir logements et bureaux munis de grandes baies vitrées pour laisser entrer la lumière naturelle pendant la journée.

### Collectivement

- Diminuer l'éclairage nocturne urbain et dans les transports collectifs (métro, trains, trams) en enlevant une ampoule sur deux, ou plus, en fonction du pourcentage d'économie visé.
- Mettre hors tension les panneaux publicitaires déroulants ou lumineux, les enseignes lumineuses géantes sur les toits des immeubles.

\* Lire à ce sujet l'enquête d'Annie Lobé : *Ampoules basse consommation : progrès ou désastre ?*

\*\* Plus d'informations dans le livre *La fée électricité* et la conférence audio *La mélatonine et le sommeil*, par Annie Lobé, SantéPublique éditions.

**[www.santepublique-editions.fr](http://www.santepublique-editions.fr)**