



JOIN the DARK SIDE

Éteignez la lumière

Turn off the light

Crous • Nantes
Pays de la Loire

ÉLECTRICITÉ

TIP 1

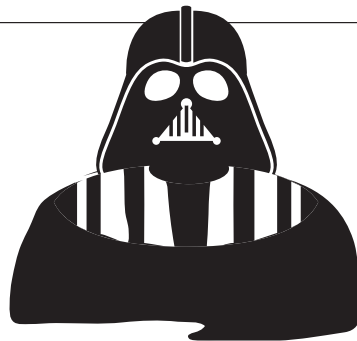
JOIN the DARK SIDE

Éteignez la lumière*

*Turn off the light

PAS DE LUMIÈRE QUAND IL FAIT JOUR OU DANS UNE PIÈCE VIDE, C'EST PAS VERSAILLES ICI !

Use daylight and switch off the light of an empty room! It's not Buckingham palace!



FRIGO CHOUCHOUTÉ (NETTOYAGE RÉGULIER, DÉGIVRAGE...), CONSOMMATION ÉLECTRIQUE DIMINUÉE.

Take good care of your fridge (regular cleaning, defrosting...), you'll save energy.

TIP 3

DÉBRANCHEZ LES CHARGEURS INUTILISÉS, ACTIVEZ LE MODE VEILLE DE VOTRE ORDI.

Unplug unused chargers; activate sleep mode on your computer.

TIP 4

IL Y A DÉJÀ UN RADIATEUR DANS VOTRE LOGEMENT, N'EN AJOUTEZ PAS UN SECOND.

You already have a radiator, no need to get another one.

TIP 5

RÉDUISEZ L'INTENSITÉ LUMINEUSE DES ÉCRANS (ORDI, TÉLÉ, PORTABLE...), VOS YEUX VOUS REMERCIERONT.

Reduce your screens brightness. Your eyes will thank you!

ON A TOUS UN RÔLE À JOUER

#ECOGESTES

Retrouvez toutes les astuces et les bons réflexes à adopter pour réduire nos déchets ♻️, notre consommation de chauffage 🔥 et d'eau 💧.

We all have a role to play. Get all the TIPS and adopt the good habits to reduce our waste, our use of energy and water.



TOUS LES ÉCOGESTES EN FLASHANT CE CODE
FLASH THE CODE TO GET ALL THE TIPS



Librement inspiré de Star Wars. Tous droits réservés. - Imprimé en France sur du papier issu de forêts gérées durablement.



REDUCTO

Baissez votre chauffage

Lower the temperature

Crous • Nantes
Pays de la Loire

CHAUFFAGE



**ATTENTION
À LA SURCHAUFFE !**
LA TEMPÉRATURE IDÉALE
C'EST 19°C LA JOURNÉE
ET 17°C LA NUIT.

*Don't overheat! 19°C during
the day and 17°C at night
are the ideals temperatures.*

TIP 1

REDUCTO
Baissez votre
chauffage*

**Lower the temperature*

TIP 2

**UN PEU FROID ? ATTRAPEZ
UN PLAID OU UN PULL
PLUTÔT QUE D'AUGMENTER
LE CHAUFFAGE.**

*If you're cold, grab
a sweater or a blanket
instead of overheating
your room.*

TIP
3

**À LA TOMBÉE
DE LA NUIT,
FERMEZ LES
VOLETS OU LES
DOUBLE-RIDEAUX
POUR CONSERVER
LA CHALEUR.**

*At night, close your
shutters and curtains
to keep your room
warm.*

TIP 4

**ABSENT PLUS
DE 2 JOURS ?
RÈGLEZ À 16°C MAX.
VOS MEUBLES
N'AURONT PAS FROID.**

*Set the temperature at
16°C top, your furniture
won't get cold.*

TIP 5

**AÉRER CHAQUE JOUR
10 MINUTES, C'EST
BIEN, EN COUPANT
LE CHAUFFAGE C'EST
ENCORE MIEUX !**

*Ventilate 10 min a day,
it's good, switch off the
heater, that's better.*

**ON A TOUS
UN RÔLE
À JOUER**

#ECOGESTES

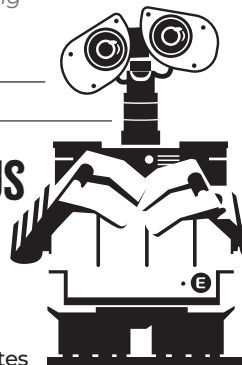
Retrouvez toutes
les astuces et les bons
reflexes à adopter pour
réduire nos déchets ♻️,
notre consommation
d'eau 💧 ou d'électricité ⚡.

*We all have a role to play
Get all the TIPS and adopt
the good habits to reduce
our waste, our use of energy
and water.*



**TOUS LES
ÉCOGESTES
EN FLASHANT
CE CODE**

**FLASH THE CODE TO GET
ALL THE TIPS**



Librement inspiré de Harry Potter et Wall-E. Tous droits réservés. Imprimé en France sur du papier issu de forêts gérées durablement.



my **PRECIOUS**

Ne laissez pas couler l'eau

Don't let water running

Crous • Nantes
Pays de la Loire

EAU



BROSSAGE DE DENTS, LAVAGE DE MAINS OU VAISSELLE : COUPEZ L'EAU ! STOP AUX CHUTES DU NIAGARA !

While tooth brushing, hand or dish washing, turn off the tap. Stop the Niagara falls!

TIP 1

my PRECIOUS
Ne laissez pas couler l'eau*

**Don't let water running*

TIP 2

POUR LE CHAUFFE-EAU, LA TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE C'EST 55°C. PAS MOINS, PAS PLUS !

55°C is the recommended temperature for your water heater. No more, no less.

TIP 3

LAVAGE DES MAINS OU RINÇAGE DE LA VAISSELLE À L'EAU FROIDE : CAP OU PAS CAP ?

Using cold water for hand and dish washing: are you up to it?

TIP 4

UNE DOUCHE EN 5 MINUTES CHRONO : YES YOU CAN !

Taking a shower in 5 minutes flat: yes you can!

TIP 5

À LA MOINDRE FUITE, PRÉVENEZ OU AGISSEZ RAPIDEMENT. SINON, BONJOUR LA FACTURE !

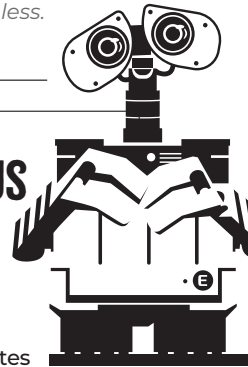
Thinking OF a water leak? Warn or act quickly to save your bill!

TIP 6

AUX TOILETTES, OPTEZ POUR LA DEMI-CHASSE D'EAU, C'EST LARGEMENT SUFFISANT !

Use the half flush in the toilet, it's well enough.

ON A TOUS UN RÔLE À JOUER
#ECOGESTES



Retrouvez toutes les astuces et les bons réflexes à adopter pour réduire nos déchets ♻️, notre consommation de chauffage 🔥 ou d'électricité ⚡.

We all have a role to play
Get all the TIPS and adopt the good habits to reduce our waste, our use of energy and water.



TOUS LES ÉCOGESTES EN FLASHANT CE CODE

FLASH THE CODE TO GET ALL THE TIPS

Librement inspiré du Seigneur des anneaux et Walf.E. Tous droits réservés. Imprimé en France sur du papier issu de forêts gérées durablement.



WHAT...
Are you...
EATING ?!

Mangez malin,
local et de saison

Eat smart, local and seasonally

Crous • Nantes
Pays de la Loire

ALIMENTATION

TIP 1

WHAT...
Are you...
EATING ?!

Mangez
malin, local
et de saison*

*Eat smart, local and seasonally

EN MANGEANT
LOCAL ET DE
SAISON, VOUS
AVEZ TOUT BON !

*Eat seasonally and local,
you got it!*



TIP
2

À CHAQUE
CASSEROLE
SON COUVERCLE !
ÇA CHAUFFERA
PLUS VITE ET
CONSOMMERA
MOINS D'ÉNERGIE.

*One pan, one lid! It'll
heat up faster and
you'll use less energy!*

TIP 3

SI VOUS AVEZ DES RESTES,
PAS DE PERTES, **GARDEZ-
LES AU FRAIS POUR
UN AUTRE REPAS !**

*Keep your leftovers in the fridge
to eat them later.*

TIP 4

LA VIANDE OUI, MAIS
AVEC MODÉRATION !

*Eating meat yes,
but in moderation.*

TIP 5

**DES DÉCHETS
ORGANIQUES ?
UN COMPOST OU
UN COLLECTEUR
DE BIODÉCHETS
EXISTE SÛREMENT
À PROXIMITÉ DE
VOTRE LOGEMENT.**

*Throw you organic
waste into a
composter.
You should find one
close to your building.*

**ON A TOUS
UN RÔLE
A JOUER**
#ECOGESTES

Retrouvez toutes les astuces
et les bons reflexes à adopter
pour réduire notre chauffage 🌡️,
notre consommation d'eau 💧
ou d'électricité ⚡️.

*We all have a role to play
Get all the TIPS and adopt the good
habits to reduce our waste, our use of
energy and water.*



**TOUS LES ÉCOGESTES
EN FLASHANT CE CODE
FLASH THE CODE TO
GET ALL THE TIPS**



Librement inspiré de Ratatouille. Tous droits réservés - Imprimé en France sur du papier issu de forêts gérées durablement.