

Les 101 éco-gestes du quotidien pour faire des économies

GUIDE PRATIQUE



Ensemble avec Miss Guyane 2020,
réduisons notre consommation énergétique pour notre territoire !



Nous remercions pour leur aimable contribution

Ministère de la Transition Ecologique
Direction de l'Environnement, de l'Aménagement et du logement (DEAL Guyane)
Les Collectivités Territoriales de Guyane
ADEME Guyane
EDF SEI Guyane
L'Observatoire Territorial de la Transition Ecologique et Energétique (OTTE)
Action pour une Qualité Urbaine et Architecturale (AQUAA)
Agence Qualité Construction (AQC)
Agence Locale de l'Energie et du Climat (ALEC)
Observatoire National de la Précarité Energétique (ONPE)
Bailleurs Sociaux de la Guyane
FAIRE
Association Pour l'Emploi et l'Insertion en Guyane (APEIG)
Le Comité Régional Miss Guyane

*Nous tenons à remercier Madame Héléneschka Horth,
Miss Guyane 2020, pour sa participation au programme ECCO DOM
et pour l'utilisation de son image à titre bénévole.*



J'adopte les 4 réflexes essentiels !

01

Je repère la classe énergétique de mes appareils

Avant d'acheter un appareil électrique, je vérifie son étiquette énergie apposée sur l'appareil, sur toute brochure mentionnant l'appareil ou sur le site marchand du commerçant dans l'espace «fiche-produit». N'hésitez pas à la demander à votre revendeur car elle est obligatoire ! Comme ça, j'ai la garantie d'avoir un appareil performant et je fais des économies d'énergie.

02

Je réduis ma consommation pendant la pointe du soir*

Comment ? C'est simple ! Que ce soit pour le linge ou la vaisselle, je lance les machines pendant la nuit si cela ne cause pas de nuisances sonores pour mes voisins ou le matin. Comme ça, si j'ai le tarif Heures Creuses (HC), j'économise de l'argent et surtout, je ne contribue pas à la surtension du réseau électrique !

* Pointe du soir : pic de consommation énergétique entre 19h et 21h

03

Je ne conserve pas mes anciens appareils électriques

Quand je dois renouveler un appareil électrique, je ne conserve pas l'ancien même s'il fonctionne encore un peu. C'est parfois dangereux et surtout ça coûte cher en électricité. Alors je le ramène dans l'un des cinq centres de recyclage présent sur le territoire ! Pour plus d'information rendez-vous sur <https://www.ecosystem.eco/fr/france/guyane>

04

Je suis ma consommation en un clic !

J'utilise le service e.équilibre d'EDF sur mon espace client. Simple et gratuit e.équilibre permet de suivre sa consommation en KWh et en € pour mieux comprendre ma facture.

Inscrivez-vous vite sur : <https://equilibre.edf.fr/>

Sommaire

1 Pourquoi je réduis ma consommation d'énergie ?



Produire localement de l'énergie est difficile **06**

Des solutions durables existent et nous pouvons tous agir **08**

2 Comment j'agis au quotidien ?



Dans les parties communes **11**



Sur mon balcon et mes baies vitrées **13**



Dans mon séjour

- Pour me rafraîchir **16**
- Pour m'éclairer **19**
- Pour me détendre **20**



Dans ma cuisine

- Pour réfrigérer ou congeler **22**
- Pour cuisiner **23**



Dans ma salle de bain

- Pour me laver **26**
- Pour faire ma lessive **27**
- Pour utiliser l'eau chaude **28**



Dans ma chambre

- Pour utiliser ma clim **30**
- Pour étudier/travailler **31**

1 Pourquoi je réduis ma consommation d'énergie ?

Produire localement de l'énergie est difficile !

L'énergie est essentielle dans notre vie quotidienne pour bien vivre.

La Guyane est une Zone Non Interconnectée (ZNI) c'est-à-dire qu'elle n'est pas reliée au réseau électrique de la France Hexagonale. Elle doit donc produire ou importer toute l'énergie nécessaire localement pour répondre à la demande de chaque guyanais et guyanaise. Or notre consommation augmente chaque année sans même nous en rendre compte et représente ainsi chaque mois une charge de plus en plus importante pour notre territoire.

Une production reposant quasi exclusivement sur l'importation de pétrole et de gaz.

- La consommation énergétique du territoire guyanais est supérieure à la capacité de production locale. Pour éviter les coupures de courant, la Guyane doit donc importer du pétrole et du gaz.

Le mix énergétique guyanais



49% d'énergies fossiles

28% diesel, 21% centrale thermique à combustion de gaz ou fioul



51% d'énergies renouvelables

42% hydraulique, 6% photovoltaïque, 2% hydraulique au fil de l'eau, 1% biomasse

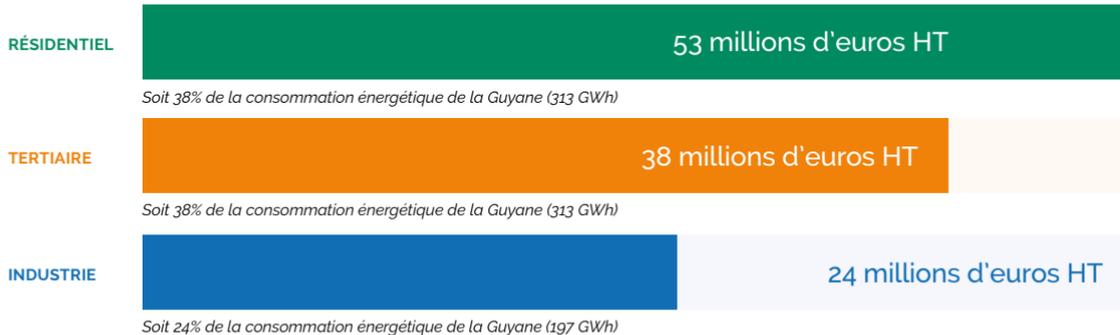
Une consommation énergétique importante principalement due à la consommation des ménages.

- En 2019, la Guyane a consommé 823 GWh soit environ 115 millions d'euros HT ! Et contrairement aux idées reçues ce n'est pas l'industrie qui consomme le plus d'électricité. C'est l'habitat et le secteur tertiaire ! D'ailleurs la facture moyenne annuelle d'un foyer guyanais représente 809€ HT.

Les consommations d'électricité ont une incidence sur l'environnement.

- Les matières fossiles sont très polluantes et contribuent aux changements climatiques avec toutes les conséquences que l'on sait : chaleur, montée des eaux, ouragans... C'est pour ça que réduire notre consommation énergétique devient un enjeu majeur pour préserver notre territoire, notre santé et celle de nos enfants.

La consommation énergétique en Guyane



Des solutions durables existent et nous pouvons tous agir !



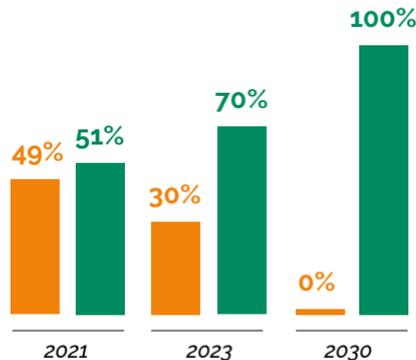
Grâce à une réduction de notre consommation de l'énergie.

- La production dépend de la consommation. En maîtrisant notre consommation énergétique, nous participons à la transition énergétique car nous réduisons la demande et donc les importations nocives pour notre territoire.

Grâce à une production locale plus respectueuse de l'environnement !

- La transition énergétique c'est lorsque l'on agit sur la production d'électricité en passant d'une production nocive pour l'environnement (charbon, pétrole...) à une plus respectueuse (solaire, éolien...)

Aujourd'hui, plus de la moitié de notre production est respectueuse de l'environnement.
Notre objectif : être 100% vert pour 2030 !



*En Guyane,
le duo gagnant, c'est :
énergies renouvelables
et réduction de la
consommation d'énergie !
Alors moi, j'agis !*



2 Comment j'agis au quotidien ?

*5 astuces
pour se lancer
dans les
éco-gestes*

01

**Pas de stress !
À chacun son rythme !**

02

**Débute par quelques
gestes !**

03

**Teste tes propres
solutions !**

04

**Amuse-toi
en famille !**

05

**Partage avec tes amis
et tes voisins !**

Dans les parties communes



- 1.** Je ferme la porte d'entrée de l'immeuble en entrant ou en sortant pour empêcher la chaleur d'entrer dans le bâtiment.
- 2.** J'éteins la lumière dans les escaliers, le couloir, le hall ou le local poubelle.
- 3.** Je préviens le gardien, le personnel de nettoyage ou le bailleur si je constate que la minuterie de l'éclairage est bloquée.
- 4.** Je ne débranche pas les détecteurs de mouvements liés à l'éclairage des parties communes.
- 5.** Je privilégie l'escalier à l'ascenseur chaque fois que c'est possible.

Sur mon balcon et mes baies vitrées

*En Guyane,
le premier des
éco-gestes c'est
d'empêcher la chaleur
de rentrer !*



6. Je ferme mes volets ou mes stores (extérieurs ou intérieurs) car ils empêchent le rayonnement solaire de pénétrer dans mon logement et d'augmenter la température. Je peux également :

- mettre sur la face extérieure de mes baies vitrées, ou de mes fenêtres, des films UV ou des rideaux thermiques amovibles
- installer des protections solaires fixes en façade
- ombrager à l'aide de la végétation

7. J'installe des moustiquaires pour me protéger des moustiques, des scolopendres et autres insectes tout en profitant de l'aération naturelle.

8. Je trempe mes pieds dans une baignoire d'eau froide lorsqu'il fait chaud pour me rafraîchir sur la terrasse. En plus cela vivifie l'organisme, et améliore la circulation sanguine.

9. J'utilise un parasol ou un drap tendu pour limiter les apports directs de chaleur sur ma terrasse surtout si je ne bénéficie pas d'ombre naturelle.

INFO CONSO

Pour rapidement faire des économies, garder votre intérieur au frais naturellement !

Dans mon séjour

*Dans le séjour,
le bon réflexe, c'est
STOP LA CLIM !*



Pour me rafraîchir

- 10.** Je privilégie au maximum la ventilation naturelle.
- 11.** Je n'obstrue pas mes ouvrants avec des meubles ou tout autre objet volumineux.
- 12.** J'installe des plantes vertes pour rafraîchir l'air ambiant et le purifier.
- 13.** J'étends un drap humide devant ma fenêtre en cas de très forte chaleur.
- 14.** Je privilégie l'utilisation de mon ventilateur en complément de la ventilation naturelle le soir afin d'éviter une humidification de l'air.

INFO CONSO

En ouvrant mes fenêtres je peux économiser jusqu'à 200€ par an !

15. Je privilégie toujours l'achat d'un ventilateur ou d'un brasseur d'air qui correspond à mon besoin et à mon budget !

16. Je mets un linge humide ou froid devant mon ventilateur ou mon brasseur d'air si la sensation de fraîcheur ressentie n'est pas suffisante.

17. Je vérifie le débit d'air et le niveau de bruit d'un ventilateur ou d'un brasseur d'air avant de l'acheter.

18. Je veille à ce que mon brasseur d'air soit à plus d'un mètre des murs et au plus près à 30 cm du plafond pour un diamètre de 120 cm.

19. J'éteins mon ventilateur ou mon brasseur d'air quand je quitte une pièce.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un ventilateur et un brasseur d'air permettent de brasser l'air sans générer de froid contrairement au climatiseur. Il en existe différents types (mobile, mural, plafonnier) avec différentes technologies (à pale, à Air Multiplier...). Pour faire le meilleur choix adressez-vous à un professionnel et pensez à le renseigner sur la surface de votre pièce (en m²).

ACHAT

Pour l'achat et la pose de votre brasseur d'air, des aides existent. Renseignez vous sur <https://www.faire.gouv.fr/aides-de-financement/en-outre-mer>

ENTRETIEN

Tous les ans je règle et serre les pâles afin de rééquilibrer l'appareil, améliorer son efficacité et augmenter sa durée de vie

CONSOMMATION

Un ventilateur consomme en moyenne dix fois moins qu'un climatiseur

20. J'utilise mon ventilateur dès que la température intérieure augmente et que la ventilation naturelle n'est plus suffisante.

21. J'augmente la vitesse de mon ventilateur pour que l'air brassé diminue la température ressentie !

22. Je fais installer mon ventilateur par un professionnel (si celui-ci est un plafonnier ou un mural) afin d'optimiser le rendement de mon appareil.

23. J'entretiens mon ventilateur !

INFO CONSO

Pour me rafraîchir sans me ruiner :

1. Je fais entrer l'air frais chaque fois que c'est possible
2. J'actionne mon ventilateur en complément de l'air naturel
3. Si l'option une et deux ne sont pas suffisantes pour mon confort alors je ferme toutes mes fenêtres et mes portes avant de mettre en marche mon climatiseur. Dans ce cas, une fois la pièce rafraîchie, j'éteins mon climatiseur et allume mon ventilateur pour limiter l'utilisation de ma climatisation et ainsi faire des économies tout en restant au frais !

Pour m'éclairer

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les ampoules LED consomment environ 10 fois moins d'énergie que les ampoules classiques et durent jusqu'à 40 000 heures de plus !

ZOOM

À partir du 1^{er} septembre 2021, cette nouvelle étiquette sera obligatoire sur les lampes. La classe C désignera probablement les lampes les plus performantes existantes actuellement (ancien A+++) sur une échelle de A à G.

Comment lire cette étiquette :

- la marque
- la référence

- la classe énergétique
- la consommation d'énergie annuelle pour 1000 h d'utilisation

24. Je favorise la lumière naturelle autant que possible car elle est gratuite et très souvent suffisante.

25. Je nettoie régulièrement mes baies vitrées pour gagner en luminosité.

26. Je dépoussière régulièrement mes abat-jours et les ampoules.

27. J'éteins toujours la lumière en quittant une pièce.

28. Je choisis une ampoule LED plutôt qu'une ampoule éco-halogène.



Pour me détendre

- 29.** Je vérifie que mes appareils sont éteints lorsque je ne les utilise pas.
- 30.** Je débranche les appareils dont je ne me sers plus.
- 31.** Je ne laisse jamais mes appareils en veille.
- 32.** Je branche mes appareils électriques sur des multiprises électriques (coupe-veille) avec interrupteur ou des programmateurs pour les éteindre complètement et ne pas les laisser en veille.
- 33.** J'éteins mon téléviseur dès que je ne la regarde plus.
- 34.** Je débranche mon chargeur (téléphones, ordinateurs portables, earplugs...) dès que mon appareil est chargé.
- 35.** Je connecte ma box internet à un programmateur.
- 36.** Je sauvegarde ma partie et j'éteins ma console de jeu lorsque j'ai fini de jouer à un jeu vidéo ou que je suis appelé à d'autres activités.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un programmateur permet d'éteindre et d'alimenter automatiquement en énergie tous les appareils qui lui sont reliés aux heures programmées.

Une multiprise électrique (coupe veille) avec interrupteur permet d'éteindre et d'alimenter manuellement en énergie tous les appareils qui lui sont reliés.

Une box internet consomme en moyenne 150 à 300kWh soit 19 à 38€ HT par an.

Les appareils en veille représentent jusqu'à 10% de la consommation totale en électricité d'un foyer soit près de 51€ HT à l'année !

Les chargeurs branchés consomment de l'énergie même lorsqu'ils ne sont plus connectés à l'appareil.

Un écran TV c'est comme une voiture, plus elle est grande, plus elle consomme !

Dans ma cuisine

*L'électroménager
(le froid) est le troisième
poste de consommation
d'énergie des logements
en Guyane !*



Pour réfrigérer ou congeler

37. Je choisis mon réfrigérateur et mon congélateur en fonction de mes besoins.

38. J'attends que mes aliments aient refroidis avant de les placer dans le réfrigérateur.

39. Je réfléchis à ce je vais prendre avant d'ouvrir la porte de mon réfrigérateur ou de mon congélateur.

40. J'éloigne le plus possible mon réfrigérateur et mon congélateur de ma gazinière, de mon four ou de la fenêtre.

41. Je laisse un espace de 5 à 10 cm autour de mon réfrigérateur et de mon congélateur pour favoriser la ventilation de mes appareils.

42. Je vérifie régulièrement la température de mon réfrigérateur et de mon congélateur (température idéale : +5 °C pour le réfrigérateur et -18 °C pour le congélateur)

43. Je vérifie régulièrement l'étanchéité des joints de mon réfrigérateur et de mon congélateur.

44. Je lis la notice de mon réfrigérateur pour connaître la partie la plus froide.

45. Je remplis correctement mon congélateur. Moins il y a d'espace vide, moins il consomme.

46. Je dégivre régulièrement mon congélateur.

47. J'optimise le rangement de mes aliments dans mon réfrigérateur et dans mon congélateur.

48. Je fais attention à ne pas obstruer le thermostat de mon réfrigérateur et de mon congélateur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dimensionnement d'un réfrigérateur ou d'un congélateur selon la composition d'un foyer



Pour cuisiner

- 49.** Je mets toujours un couvercle sur ma casserole.
- 50.** Je choisis des casseroles adaptées à la surface de mes plaques de cuisson.
- 51.** J'utilise des casseroles isolantes à double paroi.
- 52.** Je baisse la puissance de ma plaque de cuisson afin de maintenir l'ébullition tout en diminuant la consommation d'énergie lorsque mon eau bout.
- 53.** Je privilégie les marmites à vapeur (cocotte-minute).
- 54.** Je cuisine avec le moins d'eau possible. C'est plus rapide et plus économique.
- 55.** Je privilégie une bouilloire électrique pour chauffer de l'eau.

LE SAVIEZ-VOUS ?

ACHAT MALIN !

Pour une plaque de cuisson, je vérifie sa consommation énergétique. Pour 2 cuissons standard par jour à l'année :

- Les plaques en fonte c'est en moyenne 44€ HT sur la facture annuelle
- Les plaques vitrocéramiques c'est en moyenne 37€ HT sur la facture annuelle (entre 5 et 20% d'économie d'énergie par rapport aux plaques en fonte)
- Les plaques à induction c'est en moyenne 22€ HT sur la facture annuelle (plus de 25% d'économie d'énergie par rapport aux plaques en fonte).

56. Je sors mes aliments du réfrigérateur 5 minutes avant la cuisson.

57. Je décongèle mes aliments avant de les cuire en les passant du congélateur au réfrigérateur la veille.

58. J'éteins mes plaques de cuisson 5 minutes et le four 10 minutes avant la fin d'une cuisson pour profiter de la chaleur résiduelle.

59. Je prépare tous mes ingrédients avant de commencer mes cuissons.

60. J'utilise le four à micro-ondes pour réchauffer ou cuire de petites quantités d'aliments.

61. J'évite de préchauffer mon four car ça consomme beaucoup d'énergie et c'est rarement nécessaire.

62. J'évite d'ouvrir la porte du four inutilement, un coup d'œil à travers la vitre suffit.

63. Je regroupe mes cuissons, quand je dois en réaliser plusieurs au four, pour diminuer le temps de fonctionnement de l'appareil.

64. J'effectue un nettoyage fréquent de mon four.

LE SAVIEZ-VOUS ?

POUR LE FOUR !

Je choisis un modèle autonettoyant catalytique plutôt qu'un système à pyrolyse beaucoup plus gourmand en énergie.

Dans ma salle de bain

*L'eau chaude
sanitaire est le deuxième
poste de consommation
d'énergie des logements
en Guyane !*



Pour me laver

- 65.** Je prends des douches plutôt que des bains pour utiliser moins d'eau.
- 66.** J'utilise un pommeau de douche (ou douchette) économe pour limiter le débit de sortie d'eau.
- 67.** Je limite mon temps sous la douche à 5 minutes.
- 68.** Je n'utilise pas d'eau chaude si l'eau est déjà tempérée naturellement.
- 69.** Je laisse les robinets sur la position la plus froide lorsque je coupe l'eau.
- 70.** Je surveille les fuites d'eau.
- 71.** J'utilise un rasoir à main plutôt qu'un rasoir électrique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un pommeau de douche économe permet d'économiser jusqu'à 75% d'eau sous la douche !

Un bain c'est 175 litres d'eau contre 70 litres pour une douche avec un pommeau économe.

Avec un m³ d'eau à 3€, une famille de 3 personnes peut économiser 235€ par an avec des douches de 5 minutes.

Un robinet qui goutte c'est 44 m³/an soit environ 162€. Alors si j'ai un doute et pour repérer une fuite, je compare les chiffres inscrits sur mon compteur d'eau avant d'aller dormir et au réveil.

Pour faire ma lessive

- 72.** Je fais tourner mon lave-linge une fois plein.
- 73.** J'utilise un programme court ou économe.
- 74.** Je détartre régulièrement mon lave-linge en ajoutant du vinaigre blanc dans le compartiment assouplissant.
- 75.** Je privilégie le séchage à l'air libre sauf si l'humidité est trop forte.
- 76.** Je n'utilise pas le sèche-linge durant la saison sèche.
- 77.** Je nettoie le filtre à air après chaque séchage.
- 78.** Je choisis un sèche-linge avec pompe à chaleur ou à air soufflé car ils sont plus économes en énergie que les modèles à tambour et moins agressifs pour le linge.
- 79.** Je privilégie un sèche-linge avec réglage du taux d'humidité.
- 80.** J'utilise le programme de mon sèche-linge qui permet à mon linge d'en sortir légèrement humide.
- 81.** Je n'utilise pas la fonction pré-lavage de mon lave-linge.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La consommation énergétique d'un lave-linge et d'un sèche-linge dépend de sa performance énergétique et de sa fréquence d'utilisation.

Un couple avec 3 enfants et une machine à laver de classe A consommera en moyenne 83€ HT par an !

La touche «demis-charge» permettra une économie de 25% soit une économie de 21€ HT par an.

Un cycle à 40 °C consomme 3 fois moins qu'un cycle à 90 °C et peut permettre une économie de 10€ HT par an.

Le prélavage lui, augmente la consommation en eau et en électricité et peut représenter une charge de 15€ HT par an.

Pour utiliser l'eau chaude

82. Je règle la température de mon chauffe-eau électrique entre 50°C et 60°C.

83. J'éteins mon chauffe-eau électrique si l'eau est déjà tempérée naturellement .

84. Je programme mon chauffe-eau électrique pour qu'il ne s'active que la nuit si celui-ci a un programmeur intégré. A défaut je peux l'équiper d'une horloge de programmation.

85. J'éteins mon chauffe-eau électrique lorsque je pars en vacances ou pour une absence prolongée.

86. J'utilise la résistance électrique de mon chauffe-eau solaire uniquement en cas de mauvais temps ou d'absence de soleil prolongée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chauffe-eau est l'appareil qui permet de profiter de l'eau chaude sanitaire en permanence dans nos logements.

Le chauffe-eau c'est comme une grosse bouilloire. Son réservoir est alimenté en eau froide qui sera ensuite chauffée à la température demandée et continuellement maintenue à cette température grâce à une résistance électrique. Plus vous augmentez la température de votre chauffe-eau ou plus vous utilisez d'eau chaude et plus vous consommez d'énergie.

Attention cependant à ne pas programmer votre chauffe-eau en dessous de 50 °C car il y aurait un risque de prolifération de bactéries !
L'eau chaude sanitaire représente environ 15% de la facture énergétique annuelle d'un foyer soit près de 77€ HT.

Dans ma chambre

*La climatisation
est le premier poste
de consommation d'énergie
des logements
en Guyane !*



Pour utiliser ma clim

87. Je choisis une climatisation adaptée à mon logement.

88. Je règle ma climatisation pour avoir une température 4 à 6 °C plus basse que la température extérieure mais jamais inférieure à 26 °C.

89. Je programme mon climatiseur pour qu'il ne fonctionne pas quand je ne suis pas là.

90. Je pense à faire nettoyer les filtres de mon climatiseur par un professionnel tous les ans.

91. Je vide régulièrement les bacs de récupération des vapeurs d'eau afin d'éviter tout risque microbien et des odeurs nauséabondes. Ces bacs se trouvent généralement à l'intérieur de l'appareil.

92. Je nettoie régulièrement les sorties d'air à l'aide d'un plumeau.

93. Je ferme toutes les portes et toutes les fenêtres de la pièce lorsque j'utilise mon climatiseur.

94. J'achète un matériel agréé et je le fais installer par un professionnel pour éviter les mauvaises surprises.

INFO CONSO

Je mixe ventilateur et climatiseur pour faire des économies d'énergie notamment pendant la saison sèche.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La climatisation représente plus de 20% de la consommation énergétique annuelle d'un foyer soit plus de 61€ HT par an !

Dans les chambres, une climatisation d'une puissance de 9 000 BTU/h est suffisante pour assurer une sensation de fraîcheur satisfaisante.

Ne descendez pas la température à moins de 26 °C. Chaque degré en moins augmente la consommation de votre appareil de près de 4% et peut représenter pour une climatisation standard une augmentation de 2,4€ HT par tranche de 5h d'utilisation sur votre facture d'électricité !

Pour étudier et travailler

95. Je réduis au maximum l'envoi de mails inutiles et je privilégie l'envoi d'un lien plutôt que l'envoi d'une vidéo. Je me désabonne aussi des newsletters qui ne m'intéressent pas ou plus.

96. Je vide régulièrement ma corbeille de mails et la boîte de spams.

97. J'utilise une connexion de type ADSL, fibre ou Wi-Fi plutôt que la 4G.

98. Je paramètre l'ordinateur pour qu'il consomme moins d'énergie.

99. J'éteins mon ordinateur et mon écran dès que je ne les utilise plus.

100. Je coupe les connexions 4G, Wi-Fi et Bluetooth si elles ne sont pas utilisées.

101. Je privilégie l'achat d'un ordinateur portable plutôt qu'un ordinateur fixe de bureau.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une heure de tablette numérique par jour coûte entre 1 et 3€ d'électricité par an soit 4 à 5 fois moins qu'une heure d'ordinateur portable.

Une heure d'ordinateur portable par jour coûte entre 4 et 15€ d'électricité par an soit environ 4 fois moins qu'une heure d'ordinateur fixe de bureau.

The background is composed of several large, overlapping geometric shapes. On the left, there are green triangles and a large red triangle pointing right. The center is a vertical orange bar containing a yellow rounded rectangle at the bottom. On the right, there is a blue area with a red circular shape at the top, and a green triangle at the bottom right.

Plus d'informations
Rendez-vous sur :
<https://ecco-dom.fr>