

Livret des éco-gestes



La maison & le jardin

Des gestes simples à mettre en place à la maison et dans le jardin **lors de mes vacances**

- j'isole mon logement.
- je profite de la lumière du jour.
- j'utilise des ampoules basse tension.
- je débranche les appareils électriques la nuit.
- je pense à éteindre la lumière en quittant une pièce.
- je pense à déposer les piles et médicaments aux points de recyclage.
- je baisse le chauffage en cas d'absence prolongée.
- j'évite le jetable et je réutilise les objets.
- j'aère régulièrement les pièces.
- je trie mes déchets.

Astuce

Je pense à dépoussiérer mes ampoules !!

Ce geste simple permet d'augmenter la luminosité de 30%, sans dépenser 1 centime !

BONS PLANS & ASTUCES

En chauffant moins je fais des économies

- 1°C de moins c'est 7% d'économies et en plus et je lutte contre le réchauffement climatique !

Si j'ai froid, je mets un pull !

- Je pense à débrancher la télévision la nuit : j'économise ainsi 10€ et évite le gaspillage.

Je trie mes déchets

car je sais tout ce que l'on peut en faire...

Quelques exemples :

Avec le plastique ⇒ vêtements en laine polaire, peluches...

Avec le papier ⇒ livres, brochures et autres feuilles...

Avec le verre ⇒ bouteilles, objets en verre, perles...

LE COIN DES BONS PLANS

Quand je me lave les dents ou me rase j'utilise un verre à dent pour me rincer : j'économise ainsi 12 litres d'eau soit 9 bouteilles !

L'eau du robinet coûte 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille.

Info : Lorsque j'achète une bouteille, d'eau

- Coût du liquide : 20%
- Coût de l'emballage : 80%

- Je ne laisse pas l'eau couler lorsque je fais la vaisselle.
- Je prends une douche plutôt qu'un bain.
- Je dégivre mon réfrigérateur.
- Je lutte contre les fuites.
- J'entretiens mon véhicule.
- Je refuse les traitements chimiques.
- J'arrose mes plantes le soir quand l'évaporation est moins forte.
- Je privilégie les produits avec un label en faveur de l'environnement.



A l'extérieur

Des gestes simples à mettre en place à l'extérieur, sur la plage, en promenade.

En promenade

- J'emmène mon chien faire ses besoins dans le caniveau et je ramasse juste après.
- Je surveille mon animal domestique.
- Je gère mes déchets.
- Je respecte la faune et la flore.
- Je préserve les milieux aquatiques.

En allant faire mes courses

- J'utilise mon panier, même dans les petits commerces.
- Je favorise les produits équitables et écologiques.
- Je préfère les produits de saison et les produits locaux.
- Je passe du jetable au durable.
- J'évite les emballages superflus.

A la plage

- Je ne jette pas mes déchets dans le sable ou dans l'eau.
- J'évite les sacs et objets légers qui pourraient s'envoler.
- Je procède au tri sélectif sur la plage grâce aux poubelles mises à disposition.
- Pour la pêche, je respecte les quantités autorisées.
- J'évite les huiles solaires qui polluent l'eau.

Des gestes simples à mettre en place en vacances

- J'en profite pour déguster les produits régionaux et artisanaux
- Je profite des vacances pour aller faire le marché à pied
- Je marche sur les sentiers et je ne cueille pas les fleurs
- Je favorise les circulations douces : piéton, vélo
- J'utilise des produits naturels pour me débarrasser des insectes
- Je ne laisse pas la télévision en veille et j'éteins la lumière en sortant
- Je découvre le patrimoine local et je vais à la rencontre de la population
- Je respecte les consignes de sécurité et de protection de l'environnement affichées

Astuce

Pour me débarrasser de mes mégots sans polluer, j'utilise les cendriers de plage.

Le saviez-vous ?

Il est important de ne pas laisser de sacs plastiques à la surface de l'eau car les tortues marines, espèces protégées, s'étouffent en les avalant car elles les prennent pour des méduses.

Je prends le réflexe de me rendre à l'Office de Tourisme dès que j'arrive sur mon lieu de vacances, afin de m'informer des différentes animations et des jours de marchés.

Bons plans

Si je reste à Arcachon pendant les vacances... J'en profite pour participer aux visites nature organisées par l'Office de Tourisme qui me permettent de découvrir la ville sous un nouvel autre angle.

Si je fais du bateau, j'installe des cuves à eaux noires au lieu d'utiliser mes toilettes marines. Ainsi, j'évite la pollution de l'eau.

Parce que le Tourisme Durable et Eco-raisonnable est l'affaire de TOUS, grâce à mes éco-habitudes :
je fais des économies,
je préserve mon environnement,
et celui des autres.