

LIVRET ECO-GESTES

J'adopte l'éco-attitude
Et je fais des économies

Bons plans, quizz et astuces
pour alléger les dépenses

A stylized graphic of a flower with a green stem and three petals: a large green one on the left, a pink one in the middle, and a yellow one on the right.

En voilà une bonne idée !

Des tests et quizz pour s'informer tout en s'amusant...
A réaliser en famille ou entre amis

Quelques « Bons Plans » à appliquer au quotidien pour faire
des économies tout en préservant l'environnement

Toute une série de gestes simples faisant appel au bon sens,
sans investissement financier particulier,
c'est être « éco-raisonnable »



Sommaire

Mes éco gestes à la maison et dans le jardin.....p.1 & 3

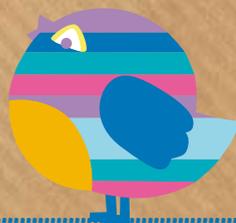
Bons plans et astucesp.2 & 4

Mes éco gestes au bureau & à l'école.....p.5 & 7

Bons plans et astucesp.6 & 8

Mes éco gestes à l'extérieur.....p.9

Bons plans et astucesp.10



Mes éco gestes en vacances.....p.11

Bons plans et adressesp.12

Des gestes simples à mettre en place à la maison et dans le jardin

- € 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



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

En quelques exemples :

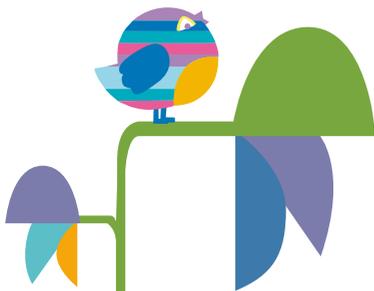
Avec le plastique ➡ Des vêtements en laine polaire, des peluches...

Avec le papier ➡ Des livres, brochures et autres feuilles...

Avec le verre ➡ Des bouteilles, des objets en verre, des perles...



La maison & le jardin



- € J'isole mon logement
- € Je ne laisse pas l'eau couler lorsque je fais la vaisselle
- € Je prends l'habitude de boire l'eau du robinet
- € 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'évite d'utiliser des appareils bruyants
- € J'arrose mes plantes le soir quand l'évaporation est moins forte
- € Je privilégie les produits avec un label en faveur de l'environnement



BONS PLANS & ASTUCES

Une consommation moins forte = une facture plus légère

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%



Espace quizz

Les fuites d'eau gaspillent les ressources...
et augmentent ma facture !

A combien, environ, me revient par an une chasse d'eau qui fuit ?

- a- 200€ b- 500€ c- 350€

Et un robinet qui goutte ?

- a- 80€ b- 35€ c- 110€

*L'eau douce ne représente que 2,5% du stock d'eau sur la planète

réponses quizz : 1b, 2a

Des gestes simples pour les grands et les petits à mettre en place au bureau ou à l'école

AU BUREAU

- **Trajets**

Je me rends au travail à pied, à vélo, avec les transports en commun ou encore en covoiturage

- **En arrivant**

Je n'allume pas la lumière si celle du jour suffit à travailler confortablement

Je n'utilise que des ampoules « basse consommation »

- **Pause café ?**

J'utilise une tasse ou un verre et je renonce au gobelet en plastique

Je pense à éteindre la cafetière électrique

Je bois l'eau du robinet et limite l'eau en bouteille

- **Quand je m'absente**

Si je dois quitter mon bureau plus d'1/2 heure et lorsque je pars pour ma pause déjeuner, j'éteins les appareils électriques



BONS PLANS & ASTUCES

Chacun d'entre nous passe environ 1/3 de son temps sur son lieu de travail...

Alors, se préoccuper de l'environnement, c'est aussi agir au bureau...



Astuce

Je suis intéressé(e) par du covoiturage,
je recherche les trajets disponibles ou
je poste une annonce sur :

www.covoiturage.fr
www.123envoiture.com

➔ BON PLAN

Je place mon bureau et mon ordinateur
près de la fenêtre pour profiter au
maximum de la lumière du jour.

MON LOT DE FOURNITURES DURABLES

- Des trombones au lieu des agrafes
- Des stylos rechargeables
- Des crayons porte-mine

Je boycotte les gobelets en plastique et
j'amène ma tasse au bureau pour faire des
économies de pétrole, ressource de plus
en plus rare :

En effet : 4% de la production de pétrole
est consacrée à la production de plastique
(dont nos gobelets qui remplissent les
poubelles des machines à café)



Pensons aux arbres !



L'impression de documents

- € Je favorise l'impression en « qualité brouillon » ou en noir et blanc
- € J'utilise autant que possible la fonction recto-verso
- € Je favorise le téléchargement des éditions à partir du site web

Les fournitures de bureau

- € Je récupère les impressions recto comme papier de brouillon
- € Je réutilise les pochettes à l'envers
- € Je fais recharger les cartouches d'imprimantes

A la fin de la journée

- € Avant de quitter mon travail, je veille à éteindre tous les appareils électriques
- € Je n'oublie pas d'éteindre les lumières
- € En hiver : je pense à baisser le thermostat du chauffage

L'application de ces bons plans permet de réaliser, sans contrainte, jusqu'à 40% d'économies sur les fournitures

A l'école

- € Si je le peux, je vais à l'école à pied ou en vélo
- € Je récupère les feuilles non utilisées dans mes cahiers
- € Je ne rachète pas toutes les fournitures chaque année

BONS PLANS & ASTUCES

Pour les 8 - 9 ans

Je passe mon **Permis Piéton** !

Pour cela, je m'inscris sur le site : www.permispieton.com



BON PLAN

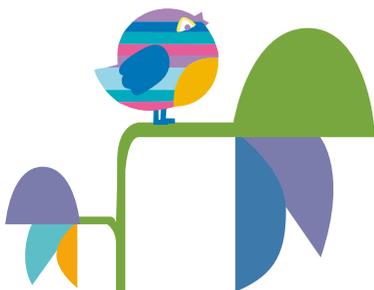
Je profite de la semaine du gout pour m'informer sur la nourriture saine.

➡ A l'école

Comme mes parents le font au bureau, je préserve mes fournitures. Ainsi, je garde plusieurs années les fournitures suivantes :

- Mon crayon de papier et mon taille crayon
- Ma gomme
- Ma règle
- Mes classeurs
- Ma trousse
- Mes intercalaires

Non seulement j'évite le gaspillage mais en plus je fais des économies car je n'achète pas ce que j'ai déjà !!



Des gestes simples à mettre en place à l'extérieur

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



BONS PLANS & ASTUCES



Peguide des produits de saison

FRUITS

Printemps	Été	Automne	Hiver
Cerise	Abricot	Raisin	Kiwi
Rhubarbe	Fraise	Figue	Orange
Pomme	Pêche	Châtaigne	Orange
Kiwi	Myrtille	Poire	Citron
Amande	Melon	Pomme	Noix
Framboise	Groseille	Noix	Poire

LEGUMES

Printemps	Été	Automne	Hiver
Asperge	Courgette	Betterave	Carotte
Artichaut	Tomate	Flageolet	Céleri
Radis	Aubergine	Brocolis	Endives
Epinard	Mais	Courges	Poireau
Chou-fleur	Concombre	Chou	Navet
Petits Pois	Poivron	Navet	Salsifis

ASTUCE

Pour me débarrasser de mes mégots sans polluer, j'utilise les cendriers de plage disponibles à l'Office Municipal de Tourisme.

Espace quizz

Quelle est la durée de vie d'une canette d'aluminium jetée dans la nature ?

- a- De 100 à 500 ans b- De 1 à 5 ans c- De 1000 à 5000 ans

Petit récapitulatif de la durée de vie des déchets

- Un mégot de cigarette : de 1 à 5 ans
- Un chewing-gum : de 1 à 5 ans
- Plastique : de 100 à 1000 ans



réponses quizz.a

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



Photo Ériche



- € 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

BONS PLANS & ASTUCES

Le saviez-vous ?

Il est important de ne pas laisser les sacs plastique à la surface de l'eau car les tortues marines, espèces protégées, avalent les sacs en plastique qu'elles prennent pour des méduses et meurent étouffées !

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.



Astuce

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.



BON PLAN

Si je reste à Palavas pendant les vacances... J'en profite pour participer aux visites thématiques sur les patrimoines organisées par l'Office Municipal de Tourisme, ce qui me permet de découvrir ma ville avec un autre œil.

Quelques bonnes adresses pour aller plus loin dans ma démarche

En effet, si je souhaite m'investir davantage, je peux consulter les sites suivants :

www.ecologie.gouv.fr
www.mes-ecogestes.org

JE FOURMILLE DE BONNES IDEES

Parce que le Tourisme Durable et Eco-Raisonné est l'affaire de tous. Je n'hésite pas à communiquer mes bonnes idées dans la « BOITE A IDEES » de l'Office Municipal de Tourisme, au Phare de la Méditerranée ou sur le site :

www.palavaslesflots.com

POUR NE PLUS VIVRE CELA !



**GRACE A MES ECO-HABITUDES, JE FAIS DES ECONOMIES,
JE PRESERVE MON ENVIRONNEMENT
ET CELUI DES AUTRES ENFANTS ...**

