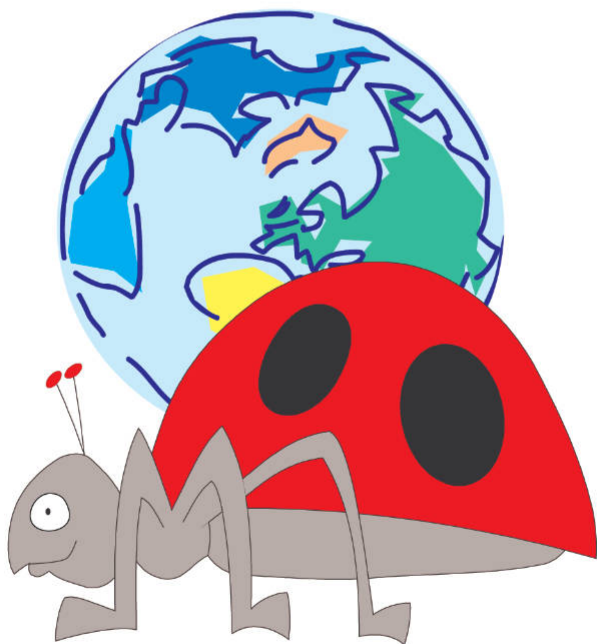


GUIDE DE L'ECOCITOYEN

**DES GESTES SIMPLES
AU QUOTIDIEN,
POUR PROTÉGER
L'ENVIRONNEMENT
SANS SE PRIVER...**



Conçu par



avec le concours de

LA COMMUNAUTÉ
PAYS D'AUBAGNE
ET DE L'ÉTOILE



**AVANT DE CONSULTER CE GUIDE,
JE PEUX CALCULER
MON EMPREINTE ECOLOGIQUE**

www.agir21.org



débutant

Je préfère prendre une douche rapide plutôt qu'un bain, et je fais attention aux robinets et aux chasses d'eau qui fuient.



30 € d'économie

Je laisse la porte du réfrigérateur ouverte le moins longtemps possible, surtout en été et veille à dégivrer périodiquement.



**4 cm de givre =
consommation doublée**



Si une feuille de papier n'est utilisée que sur le recto, je me sers du verso comme brouillon.

Si j'utilise ma voiture je réduis ma vitesse pour plus de sécurité et pour économiser le carburant.

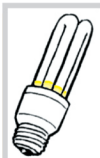


10 à 15% d'économie

J'éteins la lumière quand je quitte ma chambre.

Chloé (7 ans)

J'évite de laisser les appareils multi-média en veille.



Je remplace, dès que je le peux, les ampoules classiques par des ampoules économes.

**même éclairage
= 4 fois moins de consommation.**

Je trie mes déchets :
verre, papier, carton,
plastique, métal, piles.



Je n'oublie pas les vêtements qui peuvent être réutilisés comme isolant par exemple. Je fais appel aux encombrants.



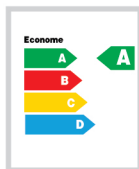
Une chasse d'eau utilise 10 litres d'eau potable : je me renseigne pour réduire ce volume.

**"TOUT CELA, JE LE SAIS
ET JE LE FAIS DEJA ...
JE PEUX PASSER
AUX PAGES SUIVANTES."**

en bonne voie



Pour une courte distance, je préfère aller à pied ou en vélo plutôt qu'en voiture.



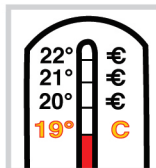
Lors de l'achat d'un appareil électroménager, je choisis celui qui est le plus économe en eau et en électricité.

www.guide-topten.com

J'achète une lessive sans phosphate, respectueuse le plus possible de l'environnement et des peintures portant l'écolabel NF



environnement qui contiennent moins de produits polluants.



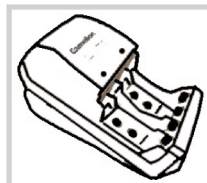
Je règle mon thermostat de chauffage à 19° C, c'est suffisant. Lorsque j'ai froid le soir, je mets un pull.

1° C = 7% de consommation



Lors de mes achats, j'essaie de penser à la planète.

Nicolas (29 ans)



J'achète des piles rechargeables plutôt que des piles classiques.

<http://www.ekwo.org/pilenickel.php3>

<http://www.ademe.fr/particuliers/Fiches/dangereux/rub2.htm#1>

Je préfère des produits recyclés ou recyclables et ayant le moins d'emballage, lorsque le choix existe.



J'achète des produits issus d'une agriculture plus respectueuse de l'environnement, comme l'agriculture biologique. Je choisis toujours des produits locaux ou de saison.

J'évite les produits jetables (mouchoirs, essuie-tout, lingettes, post-it, rasoirs, vaisselle plastique...), ainsi que l'eau en bouteille lorsque c'est possible.



**"TOUTES CES QUESTIONS
JE ME LES SUIS DÉJÀ POSÉES
MAIS JE PEUX FAIRE PLUS..."**



confirmé

J'isole mon logement : combles, portes, fenêtres, murs, dans mon appartement ou ma maison

■■■■➡ Contact :

Espace Info Energie (EIE).



Dès que possible, j'utilise les transports en commun plutôt que la voiture. Je pratique aussi le covoiturage.

■■■■➡ www.bus-agglo.fr

J'opte pour les énergies renouvelables. Je m'équipe d'un chauffe-eau solaire ou d'un poêle à bois flamme verte.

■■■■➡ Contact :

Espace Info Energie (EIE).



Pour mon jardin je fais du compost et j'utilise des produits naturels et non polluants.

■■■■➡ <http://www.ademe.fr/particuliers/Fiches/compost/index.htm>



*Au delà de ces gestes individuels,
je m'engage dans l'action avec d'autres.*

Gérard (56 ans)



J'évite l'achat de meubles en bois exotique pour ne pas accentuer la déforestation.

http://www.wwf.fr/s_informer/nos_missions/forets

<http://www.greenpeace.fr/foretsanciennes/bois.php3>

<http://www.amisdela terre.org/-Devenez-eco-detective-bois-.html>



Je vais à la déchetterie pour apporter les déchets polluants : peintures, solvants, huiles de vidange.

Plutôt que d'installer une climatisation gourmande en énergie, je privilégie les méthodes naturelles d'aération et de protection contre la chaleur. (Rens. EIE)



Je régule ma consommation en viandes animales et la remplace par d'autres aliments équivalents.



**"SI TOUS CES GESTES
SONT VOTRE QUOTIDIEN, BRAVO !!
NOUS DEVONS SENSIBILISER A PLUS
DE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT."**

MAINTENANT, JE PEUX À NOUVEAU CALCULER MON EMPREINTE ECOLOGIQUE

www.agir21.org

Quels labels...!?



Ecolabel européen et NF environnement.
Attribués à la suite de vérifications par des organismes officiels d'après des règlements techniques pour différentes familles de produits.



On peut l'apposer sur des produits, mais sans contrôle.
Il encadre une douzaine de déclarations (biodégradable, compostable...)



Il est apposé uniquement sur les emballages. Il signifie simplement que le conditionneur reverse une contribution en vue de son recyclage éventuel.



Le label Agriculture Biologique (Logo AB) est aujourd'hui reconnu par le Ministère de l'Agriculture, un cahier des charges précis définit les règles permettant d'être certifié.



label européen



Le FSC (ou Forest Stewardship Council) est un écolabel, qui assure que la production d'un produit (meuble...) a respecté une gestion durable des forêts.

Quelques adresses...

ÉCORÉSEAU des Pays d'Aubagne : "La Dominique", Les 4 Chemins des Solans
13400 Aubagne. ☎ 04 42 03 73 50
ecoreseau@club-internet.fr

Réunions un soir par mois (tél. ou mail pour plus d'information).

Communauté d'agglomération du Pays d'Aubagne et de l'Etoile :

932, avenue de la Fleuride - ZI des Paluds
13400 Aubagne. ☎ 04 42 62 80 00
www.agglo-paysdaubagne.fr

Espace Info Energie du pays d'Aubagne et de l'Etoile - GERES : 2, Cours Foch
13400 Aubagne. ☎ 04 42 03 88 16

eie.paysdaubagne@geres.eu - <http://www.geres.eu/>

Ouvert du lundi au mercredi de 14h à 18h (autres horaires sur rendez-vous).