

1 - Je ramène tous mes déchets, de la chambre à air usagée aux emballages alimentaires en utilisant pour cela la poche arrière de mon maillot.

2 - Je respecte le code de la route en toutes circonstances et porte le casque lors de mes sorties.

3 - Je préfère les produits recyclables ou recyclés et j'évite les suremballages.

4 - Je nettoie mon vélo sans excès de lavage et de produits chimiques.

5 - J'entretiens mon équipement pour qu'il dure plus longtemps et répare plutôt que je ne jette (ex : rustine sur chambre à air, proscrire les produits chimiques anti-crevaion).

6 - Lors de mes sorties à vélo (route et VTT), je respecte : les piétons, les automobilistes, les espaces naturels, les cultures, les clôtures et troupeaux.

7 - Je choisis la pratique du vélo lors des petits déplacements utilitaires et en parle autour de moi.

8 - Pour prendre le départ des randos cyclistes, je choisis de faire du co-voiturage avec mes amis plutôt que de m'y rendre seul.

9 - Chaque jour, à la maison, au bureau, en faisant les courses comme du bricolage, j'ai le réflexe écocitoyen : www.ademe.fr

*Des transports
moins gourmands
et moins polluants*



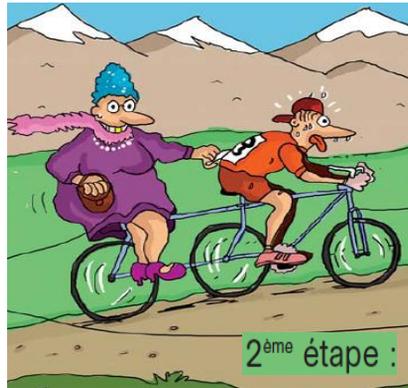
Cueillette interdite



Réduction des déchets et environnement : les 10 étapes pour gagner



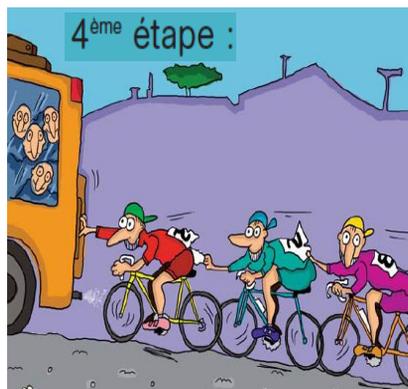
Après l'effort, je choisis le réconfort d'une douche plutôt qu'un bain.
Une douche de 4 à 5 minutes consomme 30 à 80 litres d'eau et un bain 150 à 200 litres.



Je pratique le co-voiturage et fais respirer l'environnement.
En France, 30% des déplacements correspondent à des trajets domicile-travail, dont les 3/4 se font en voiture, avec un taux de remplissage proche de 1!



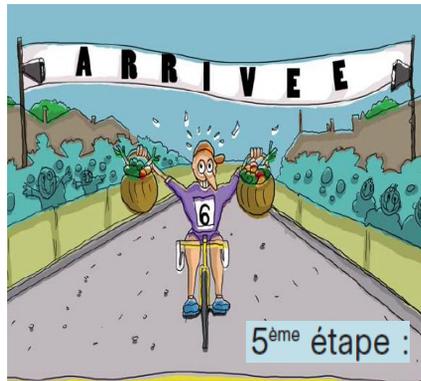
Quand je fais mes courses, j'évite les sacs plastique.
 Sacs plastique = 100 000 tonnes de déchets annuels
 = 100 à 400 ans pour se dégrader naturellement.



Je me déplace malin, j'utilise les transports en commun.
 Un autobus rempli de 40 passagers permet de retirer 40 véhicules de la route aux heures de pointe, et d'économiser ainsi 70 000 litres de carburant par an



Réduction des déchets et environnement : les 10 étapes pour gagner



Choisir des produits locaux et de saison, j'y gagne sur toute la ligne.
Un fruit importé hors saison, consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison.



Jeter mes déchets à la poubelle, je n'en fais pas toute une montagne.
Un chewing-gum jeté a besoin d'environ 5 ans pour se dégrader naturellement, une canette plusieurs dizaines d'années.



Les petits déplacements à vélo, c'est mon pain quotidien.
Le moteur d'un véhicule se réchauffe pendant les premiers kilomètres. Ainsi, sur le 1er km parcouru, une voiture consomme 50% de carburant en plus et pollue 4 fois plus.



Tous en selle pour coller des stop-pub sur nos boîtes aux lettres.
1 million de tonnes d'imprimés sont distribués chaque année dans nos boîtes aux lettres, soit 40 kg par an et par foyer.

Réduction des déchets et environnement : les 10 étapes pour gagner



En branchant mes appareils électriques sur secteur, je roule pour ma planète.

Sur 870 millions de piles consommées par an en France, seules 32% sont recyclées.



Bien trier mes déchets, ça en jette.

1 tonne de plastique recyclée = entre 600 et 800 kg de pétrole brut économisés.

- Je coupe le chauffage et le chauffe-eau en cas d'absence prolongée,
- J'achète des légumes de saison
- J'achète des produits locaux
- Je pratique l'écoconduite

En adoptant l'écoconduite, vous pourrez réduire votre consommation de carburant de 7 à 10 %.

Limitez les petits trajets urbains. Ne chargez pas trop votre voiture. 100 kg de plus c'est 5 % de plus de consommation.

Vérifiez la pression des pneus.

Vérifier régulièrement le bon état du véhicule. Un véhicule mal entretenu peut entraîner une surconsommation de carburant pouvant aller jusqu'à 25 %.

Adoptez une conduite souple et économe.

Démarrez votre moteur en douceur et anticiper les ralentissements.

Réduisez votre vitesse.

Evitez de pousser le régime moteur.

Coupez votre moteur dès que vous vous arrêtez plus de 10 secondes.

N'abusez pas de la climatisation!