

## EN COURSE (lors des achats)

- Je repère les écolabels parce qu'ils me garantissent une bonne qualité et un impact limité sur l'environnement.
- Je préfère les produits de saison parce qu'ils demandent moins d'énergie, ainsi que les produits locaux qui nécessitent peu de transports.
- Je mange bio pour soutenir un mode de production agricole soucieux de l'environnement.
- Je m'informe sur les OGM en lisant les étiquettes.
- Je modifie ma consommation de viande, un aliment qui coûte cher à produire, et j'essaie de varier les plaisirs.
- Je gère mes provisions en m'approvisionnant au fur et à mesure de ma consommation.
- J'ai le bon réflexe pour mes courses : je laisse la voiture au garage et je marche un peu.
- J'utilise mon panier au lieu des sacs plastiques qui engendrent une pollution durable.
- J'évite les emballages superflus en privilégiant les écorecharges, les formats familiaux et les produits achetés en vrac.
- Je choisis les produits verts moins nuisibles pour la planète.
- J'opte pour les LBC (lampes basse consommation) et si possible, pour les LED, dotées d'un fort pouvoir lumineux, consommant peu et très résistantes.
- Je recycle les piles usagées en les déposant chez le revendeur.
- Je préserve la forêt tropicale en évitant d'acheter des produits en bois tropical.
- Je tiens compte des étiquettes énergies et je privilégie l'achat d'appareils électroménagers de classe A+, moins énergivores.
- Je distingue le recyclable du recyclé, c'est-à-dire ce qui est une possibilité future et ce qui est une réalité.
- Je passe du jetable au durable en préférant l'éponge à la lingette, le torchon à l'essuie-tout, la tasse au gobelet plastique...
- Je répare et je réutilise les objets pour augmenter leur longévité, en faisant preuve d'imagination.



## DANS LES TRANSPORTS (EN SORTANT DE CHEZ VOUS)

- Je fais de l'exercice en marchant dès que je le peux, une pratique bénéfique tant pour la santé que pour l'environnement.
- Je choisis mon mode de transport en fonction de la distance à parcourir et en évitant de prendre l'avion pour les courtes et moyennes distances.
- Je privilégie les transports en commun qui sont moins polluants, plus sûrs et plus rapides.
- Je laisse ma voiture au garage pour les petits trajets et en cas de grosse chaleur.
- J'adapte mon véhicule à mes besoins et, dès l'achat, je me renseigne sur sa consommation et ses rejets en CO2.
- J'évite la climatisation, très polluante pour l'atmosphère, en utilisant des pare-soleil et en évitant les heures « chaudes » pour les longs trajets estivaux.
- Je réfléchis au choix de mon carburant car l'achat d'un véhicule à carburant vert est bénéfique pour l'environnement et donne droit à un crédit d'impôt.
- Je roule tranquillement pour retrouver le plaisir de la conduite et diminuer mes émissions polluantes.
- Je démarre en douceur pour préserver l'environnement et prolonger la durée de vie de mon véhicule.
- Je coupe le contact en cas d'arrêt pour éviter le gaspillage et la pollution.



## DANS LA NATURE

- Je respecte la faune en me faisant tout petit au contact des animaux et en préservant leur milieu naturel.
- Je reste dans les zones autorisées et je renonce au camping sauvage car la nature est fragile.
- Je gère mes détritiques pour ne rien abandonner dans la nature.
- J'évite les incendies par une vigilance de chaque instant et des comportements préventifs.
- Je surveille mon animal domestique pour l'empêcher d'effrayer les animaux sauvages ou les troupeaux aux alentours.
- Je préserve les milieux aquatiques pour favoriser le renouvellement des espèces.

## AU BUREAU

- Je modère la température en hiver et je prévois les grosses chaleurs en été dans les locaux.
- J'optimise mes trajets en prenant les transports en commun ou en me déplaçant à pied ou à vélo.
- Je limite mes déplacements grâce à l'évolution technologique : conférence téléphonique, visioconférence, e-mail...
- Je rationalise le recours aux coursiers et je réserve les courses urgentes et exclusives aux envois exceptionnels.
- Je sélectionne mes fournisseurs en veillant à ce qu'ils s'inscrivent dans une démarche de développement durable.
- J'économise l'énergie de différentes façons : choix d'un matériel économe et doté d'économiseur d'énergie ; renouvellement raisonné du parc informatique...
- J'éteins les équipements dès que je m'absente.
- J'économise le papier en exploitant au maximum mon ordinateur et en imprimant mes documents recto verso.
- Je donne une seconde vie au matériel en faisant appel à des associations qui le recycle ou en mettant en place des collectes spécifiques.
- Je réutilise les cartouches d'encre en faisant appel aux sociétés spécialisées dans leur reconditionnement.

[www.DefipourlaTerre.org](http://www.DefipourlaTerre.org)

“ LES GESTES QUI COMPTENT  
A L'EXTERIEUR ”  
à imprimer et à découper



**DEFI POUR LA TERRE**  
faisons vite, chaque geste compte

## À L'ÉCOLE

- Je m'informe sur l'environnement auprès des institutions, des associations, des organismes spécialisés, des professionnels...
- J'aère la classe en ouvrant régulièrement les fenêtres pour faire le plein d'oxygène.
- J'y vais à pied ou à vélo, un exercice aussi bénéfique pour la santé que pour l'attention en classe et pour l'environnement.
- Je goûte au naturel en préférant par exemple une gourde à une brique de jus de fruit.
- Je choisis mes fournitures en privilégiant les produits durables.
- J'utilise moins de papier en écrivant des deux côtés d'une feuille et en apprenant à recycler le papier.
- J'initie des projets pédagogiques dans ma classe telle que le nettoyage du quartier, la plantation d'arbres dans la cour ou l'adoption d'un agenda 21.
- Je m'implique dans la vie locale et je me fais entendre grâce à l'ANACEJ, Association Nationale des Conseils municipaux d'Enfants et de Jeunes.



## EN VOYAGE

- Je ne laisse pas de déchets derrière moi en n'emportant avec moi que le strict minimum et, si besoin, en rapportant certains déchets des pays qui ne disposent pas des infrastructures suffisantes à leur élimination.
- Je respecte les zones protégées en respectant scrupuleusement les recommandations et en participant au financement de leur entretien.
- Je pratique un sport adapté et je m'informe sur les zones autorisées et les recommandations propres à chaque sport.
- J'économise de l'eau, une denrée précieuse et rare dans certains pays.
- Je sélectionne mes souvenirs en boycottant les objets venant d'animaux ou de plantes menacées et en favorisant l'emploi local.
- Je privilégie les destinations de proximité et je n'ai recours à l'avion que pour les destinations lointaines.



## ÊTRE CITOYEN

- Je m'informe sur l'environnement auprès des institutions, des associations, des organismes spécialisés, des professionnels...
- Je partage mes convictions dans ma famille, à l'école, au bureau et pourquoi pas sur la place publique.
- Je sollicite les décideurs pour mieux faire passer le message et je vote.
- Je me mobilise en tant qu'écocitoyen pour contribuer au développement des idées et des actes en faveur de l'environnement là où je me trouve et à chaque occasion.

