



PARIS

10 GESTES SIMPLES

POUR LA PLANÈTE, VOTRE SANTÉ
ET VOTRE PORTE-MONNAIE.

1

REPLACER LES PRODUITS JETABLES PAR DES PRODUITS RÉUTILISABLES

EXEMPLES :



Bouteilles en plastique



Gourdes et Carafe



**Sopalin, serviette
papier, cotons...**



**Torchons, serviettes
et cotons en tissu**



Sacs en plastique



Sacs en tissu



**Vaisselle
en plastique**



**Vaisselle en verre,
éco-cup**

ACHETER DES PRODUITS EN VRAC OU DES PRODUITS AVEC LE MOINS D'EMBALLAGE POSSIBLE

EXEMPLES :



**Gel douche,
liquide vaisselle**



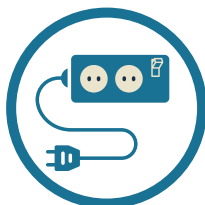
Savons solides
(savons pour le corps, savon de
Marseille...)

*À défaut : prendre des produits avec
une plus grande contenance ou avec des recharges*

3

FAIRE DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE, D'EAU ET ÉLECTRICITÉ

EXEMPLES :



Brancher ses appareils électriques sur
une multiprise avec un interrupteur



Remplacer ses ampoules
par des LED



Mettre le **thermostat à 19°**



Toujours
couvrir les casseroles



Installer des
économiseurs d'eau

RETROUVEZ PLUS D'INFOS SUR :

le guide Ademe « réduire sa facture d'électricité »

4

LOUER, PRÊTER, TROQUER

Entre amis, entre voisins...

vous pouvez vous louer ou prêter **des objets que vous avez besoin seulement de quelques fois dans l'année** :

EXEMPLES :



TROQUER :

lecomptoirdutroc

My troc

Welp

Pwiic

Smile



LOUER :

ziloc.com

e-loue.com

placedelaloc.com



PLATEFORMES

D'AUTOPARTAGE :

drivy

ouicar

blablacar

5

CRÉER SES PROPRES PRODUITS



PRODUITS D'ENTRETIEN :

Les indispensables :

Le vinaigre blanc : produits multi-surfaces

Le bicarbonate : nettoie, désodorise, détartre

Le citron : antiseptique qui assainit, désodorise

Le savon de Marseille : pour laver la vaisselle ou la lessive

Le savon noir : dégraisse les sols, four, détache le linge...

Les huiles essentielles (option) : assainissent et parfument



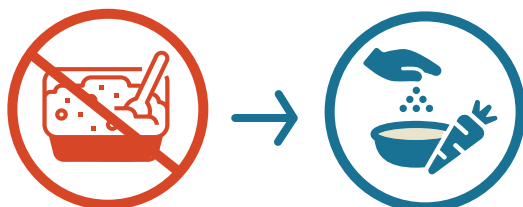
COSMÉTIQUE :

Par exemple le dentifrice :

De l'argile, du bicarbonate alimentaire et de l'huile essentielle de menthe !

6

CUISINER DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON



Acheter - de plats préparés
et cuisiner + le week-end pour la semaine



Acheter des aliments locaux et de saison
(Application « *Etiquetable* »)



S'inscrire dans une AMAP
(ou sur *Aurore Market.*)

7

CONNAÎTRE LES TECHNIQUES ANTI-GASPILLAGE ALIMENTAIRES



Tenir une liste de courses
et prévoir les menus de la semaine



Techniques de conservation



Recettes avec fruits/légumes abimés



Acheter des produits proches de la date limite
(*Toogoodtogo, Destockeurs-alimentaires.fr*)

8

RÉPARER OU RECYCLER TOUS TYPES DE PRODUITS !



1. Prendre soin de ses objets
pour allonger leur durée de vie



2. Vérifier s'il est possible de les réparer
(*commentreparer.com, repair café...*)



EXEMPLES :

3. Recycler en gagnant de l'argent :
produits technologiques avec *Back Market*, magasins
avec consigne, les huiles de friture avec *Moulinot*,
l'entreprise *yo yo* qui récompense le tri, *Ikea* reprend les
anciens meubles contre des bons d'achat de 30€...

9

PLUS D'OBJETS D'OCCASION OU DONNÉS



Favoriser les produits donnés
(GEEV, co-recyclage, donnons.org)



Favoriser les produits d'occasion
(vide-grenier, dépôt vente, ressourceries, le boncoin,...)

10

FAVORISER LES MOBILITÉS DOUCES, COVOITURAGE ET ÉCO-CONDUITE



**Favoriser le vélo, marche pour de courtes distances,
le bus ou le covoiturage quand cela est possible,
les voitures de location, l'éco-conduite
(gestes économiques et écologiques !)**

**AVANT TOUT ACTE D'ACHAT,
TOUJOURS SE DEMANDER
SI ON EN A VRAIMENT BESOIN,
ET SI ON S'EN SERVIRA !**