

# Quelques Bons gestes dans notre quotidien



## Les bons gestes au bureau

- Un ordinateur qui fonctionne toute la journée consomme beaucoup d'énergie. Même si la mise en veille diminue de dix fois cette consommation, **il est prudent de l'éteindre**, ainsi que l'écran, en quittant le bureau.
- Privilégiez la lumière du jour et **optez pour la lampe à ampoule fluo-compacte** plutôt que de préférer les halogènes ou les néons au plafond.
- N'oubliez pas **d'éteindre la pièce** lorsque vous êtes le dernier à la quitter.
- Imprimez vos documents de travail en **recto verso**, en mode « brouillon » ou sur des feuilles déjà imprimées d'un côté afin d'éviter le gaspillage de papier.
- Remplacez le gobelet en plastique jetable que vous utilisez pour boire votre café ou thé par une **tasse personnelle**.
- **Privilégiez le courrier électronique au courrier papier** et surtout, évitez

d'imprimer tous les courriers électroniques que vous recevez.

## Les bons gestes en voiture

- Vérifier régulièrement l'état de la voiture. Des **pneus mal gonflés**, par exemple, s'usent plus vite et entraînent une surconsommation de carburant.
- Coupez **le contact** si vous devez rester stationné plus de 30 secondes.
- Organiser le **covoiturage** avec vos collègues de travail, avec des amis pour emmener vos enfants à l'école, avec des voisins pour faire vos courses...
- Le **vélo** et la **marche à pied** sont bénéfiques pour la santé et permettent de sauvegarder l'environnement car ils sont totalement neutres en termes d'émissions de gaz à effet de serre.

## Les bons gestes en bateau

**Mouillage** : Choisissez votre zone de mouillage en fonction du fond. Préférez mouiller sur une zone sableuse de couleur claire. Prévoyez une longueur de chaîne suffisante. Relevez l'ancre à l'aplomb du bateau ou mieux, utilisez un orin.

- **Entretien des embarcations** : Préférez des produits peu nocifs pour le milieu : lavage à l'eau claire ou au savon de Marseille. Soyez vigilant quant aux quantités utilisées.
- **Huiles solaires** : Evitez les huiles solaires et protégez-vous plutôt avec des laits solaires ou tout autre produit solubles dans l'eau.

● **Moteur de bateau** : Vérifiez ou faites vérifier annuellement son bon fonctionnement. Préférez un moteur quatre temps qui consomme moins et produit moins de rejets.

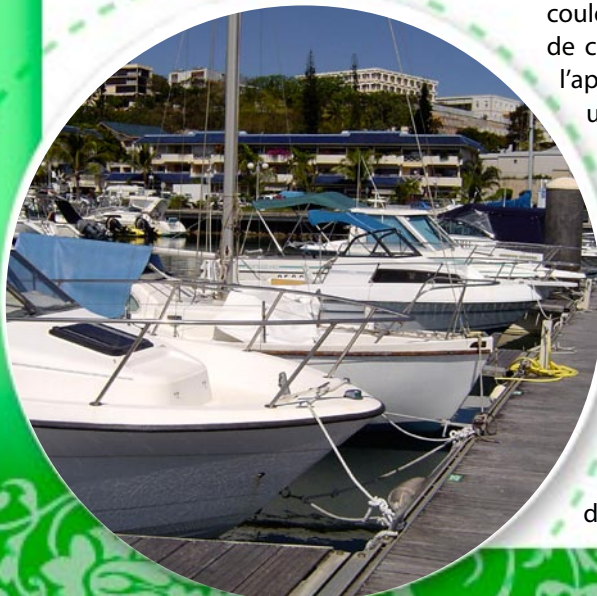
● **Plongez en bouteille** : Participez à la protection du milieu en respectant ces consignes : ne remontez rien à la surface, ne nourrissez pas les poissons, limitez vos contacts avec le fond (mains et palmes), certaines espèces sont fragiles.

● **Poste à essence** : Soyez vigilant en remplissant vos nourrices afin de ne pas répandre de carburant dans les eaux du port. Si possible, faites-le sur le quai et utilisez un entonnoir suffisamment grand.

● **Rejets en mer** : Ne rejetez aucun déchet en mer ou sur la côte. Prévoyez un lieu de stockage dans un coin du bateau.

● **Sanitaire** : Utilisez de préférence les sanitaires (douche, WC, bac à vaisselle) du port lorsque vous êtes à quai. Evitez de faire la vaisselle à bord.

● **Vie quotidienne à bord** : Utilisez de l'eau sans produit détergent ou des produits "propres", comme le savon de Marseille, ou mieux encore : attendez de faire une escale au port.



**Rappelez-vous !**  
**Durée de vie des déchets :**  
- Mégot : de 1 à 5 ans  
- Chewing-gum : 1 à 5 ans  
- Canette aluminium : de 10 à 100 ans  
- Plastique : de 100 à 1000 ans