

POLLUTION NUMÉRIQUE



Je garde mes appareils électroniques le plus longtemps possible. Je limite ma consommation de streaming ou je diminue la qualité (entre 240 et 720p par exemple). J'utilise le wifi plutôt que la 4G. J'éteins ou je débranche mes appareils au lieu de les laisser en veille.

ÉCONOMISER L'ÉNERGIE



Je baisse la température de mon logement à 19°C ou même 16 dans les chambres, celle de mon chauffe-eau à 55°C. Je lave mon linge à basse température (30°C) et le fais sécher à l'air libre. J'éteins ou je débranche mes appareils lorsque je ne les utilise pas, la nuit ou quand je m'absente (machine à café, micro-ondes, radiateurs, box internet, télévision...).



POUR ALLER PLUS LOIN

Je peux calculer mon empreinte carbone sur le site : nosgestesclimat.fr.

Je peux également visiter les sites de [Greenpeace](#), [WWF](#) et [Zerowaste](#) dans la rubrique agir, la newsletter des "[mardis verts](#)" ou encore la chaîne youtube "[On est prêt](#)". Enfin je peux participer et me former avec un atelier collectif et ludique : [La Fresque du Climat](#).

Pour savoir plus, je scanne le QR code ci-dessous.



Photos par Luis Scheuermann

Par Elsa Levrard, Parc national de la Forêt Noire, projet de volontariat 2023.

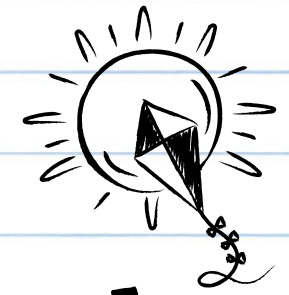


klimateutraler Druckerzeugnis | durch CO₂-Ausgleich | www.natureOffice.com/DE-275-ML195V

Changer le monde
à son échelle



PETIT GUIDE
PRATIQUE
DE
L'ÉCOLOGIE



CONSEILS PRATIQUES POUR INTÉGRER L'ÉCOLOGIE À SON QUOTIDIEN

J'aimerais aider à protéger notre planète, mais je suis un peu perdu.e : par où commencer ? Qu'est-ce qui est le plus efficace ?

Ce manuel est là pour m'aider à savoir ce qu'il est possible de faire concrètement au quotidien.

S'ENGAGER



Parce que l'écologie est un enjeu de société : je vote pour protéger notre planète, je m'engage ou je fais des dons aux associations qui me correspondent, je participe aux marches pour le climat ou autres manifestations (pacifiques), je discute et sensibilise autour de moi.

CHANGER DE BANQUE



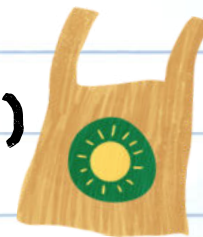
Notre argent pollue plus que la façon dont nous consommons. Les banques classiques financent les énergies fossiles plutôt que de participer à la transition écologique, j'ai le pouvoir de changer les choses en plaçant simplement mon argent au bon endroit.

SE DÉPLACER



Je favorise au maximum la marche à pied ou le vélo. Quand ce n'est pas possible je prends les transports en commun ou propose du covoiturage. Pour pour les plus grands voyages il existe de supers blogs ou livres qui proposent des alternatives écolos !

CONSOMMER MIEUX (ET MOINS)



MIEUX MANGER

Consommer au maximum local et de saison, sans emballage plastique (ou sans emballage tout court), diminuer ma consommation de viande, prévoir mes repas pour éviter le gaspillage... autant d'astuces simples à mettre en place et qui ne me coûtent pas plus cher !

DÉMARCHE 0 DÉCHETS



Savons solides, disques démaquillants et protections hygiéniques réutilisables, alimentation en vrac, gourdes, refuser les objets inutiles, réutiliser ou réparer : donner une seconde vie aux objets plutôt que de les jeter. C'est simple !

S'HABILLER AUTREMENT



La première étape est de n'acheter que ce qui m'est réellement utile. J'évite la "Fast Fashion", je privilégie des vêtements de qualité, certes plus chers, mais qui dureront bien plus longtemps, dans des matières naturelles comme le lin par exemple. Je pense également à la seconde main !