



GUIDE DES ÉCO-GESTES

Région Centre Pays de la Loire



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,
DONNEZ VOTRE SANG !

RENDEZ-VOUS
SUR NOTRE SITE



dondesang.sante.fr

Nantes

J'éteins le chauffage et je mets un pull.

J'achète et mange local !

Je trie mes déchets et bois du lait végétal !

Je viens avec ma gourde en inox au don de sang.

Je débranche les appareils électroniques.

Je fais du vélo & j'achète en vrac !

Je mange moins de viande et j'essaie de me passer de la voiture.

Saint-Nazaire

J'ai deux poules : elles éliminent les déchets, il n'y a pas d'odeur de poubelle et moins de passage du camion poubelle, elles nettoient le jardin en hiver et pondent des oeufs de plein air plus bio que bio !

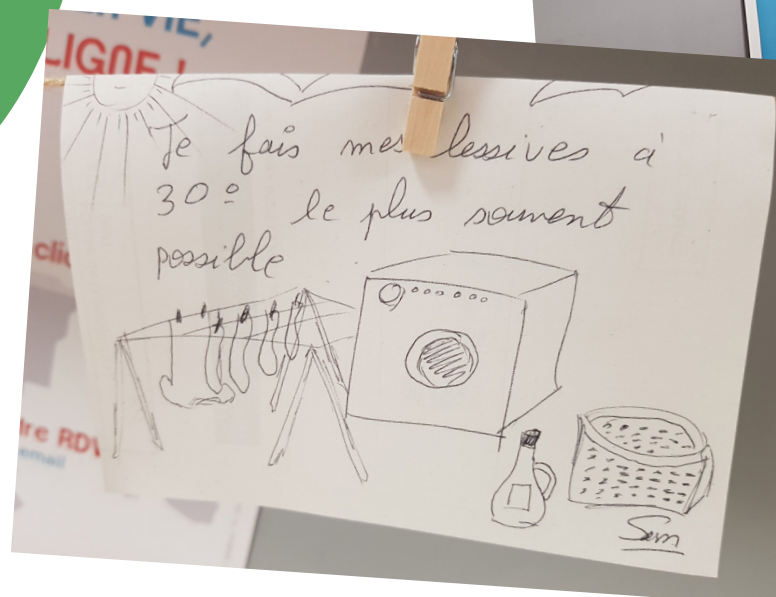
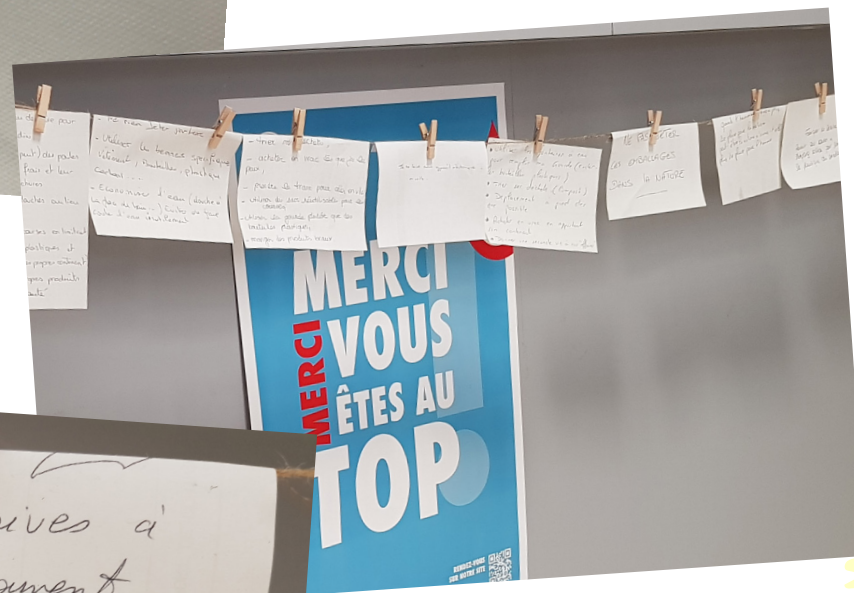
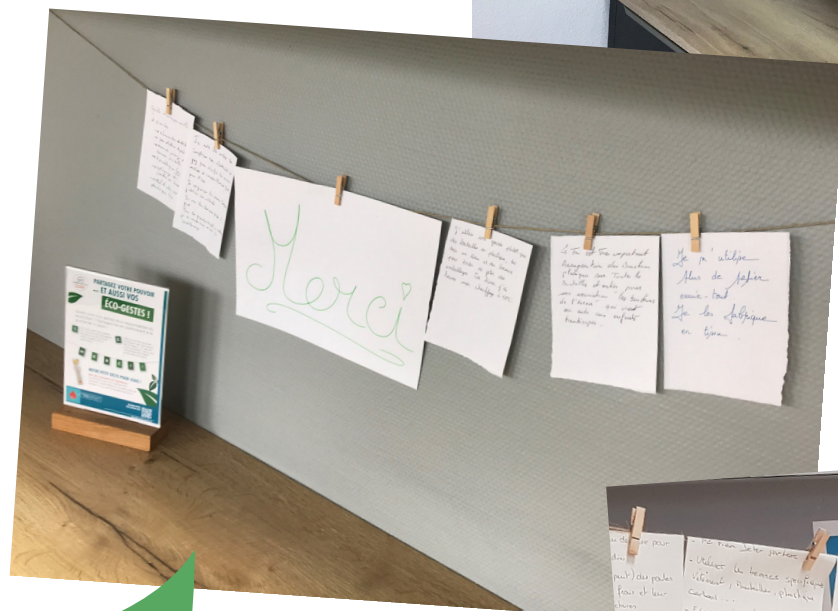
- Je note les index des compteurs d'eau, d'électricité et de gaz pour maîtriser la consommation d'eau.
- Je vais chercher mon pain à pied.
- Je regroupe les courses lorsque j'utilise un véhicule.
- Pour les grands trajets en voiture, je m'inscris sur un site de covoiturage.

J'utilise une gourde plutôt que des bouteilles en plastique, des sacs en tissu et des bocaux pour éviter de jeter les emballages. Cet hiver, j'ai baissé mon chauffage à 18°C.

Le tri est très important. Je récupère les bouchons en plastique sur toutes les bouteilles pour les donner à une association «Les bouchons de l'Avenir» qui vient en aide aux enfants handicapés.

Je favorise le circuit court.

Je n'utilise plus de papier essuie-tout. Je le fabrique en tissu.



Région Berry

Mon écogeste : je récupère les bouteilles en plastique pour les mettre dans le broyeur de mon supermarché.

Je jardine, pêche et fais des balades à vélo.

C'est une excellente question !
Des gestes logiques comme faire le tri, prendre la voiture seulement si nécessaire. En plus, je couds et tricote !

- Je fais du compost.
- J'utilise l'eau des pommes de terre et des pâtes en guise de désherbant.
- Je fais le tri sélectif.
- Je privilégie la marche à la voiture.
- J'achète bio ou des produits naturels.

- Je bois l'eau du robinet pour éviter tout plastique.
- Gel douche et shampoing ont été remplacés par un savon.
- Je fais le tri sélectif.
- Je fais attention à la température dans la maison.
- Je protège la nature.

Je suis jardinier de métier.
J'incite mes clients à faire de la permaculture en leur donnant des astuces pour éviter tout traitement.
À la maison, notre lessive est entièrement naturelle, faite maison. Nous faisons attention au tri, nous possédons un compost et des poules pour éviter un surplus de déchets !

- Je fais mon propre compost avec les déchets de cuisine.
- Je consomme des produits locaux et de qualité.
- Je fais durer mes équipements (électroménager, voitures...) en les réparant.

Mon écogeste : je récupère toutes les bouteilles en plastique pour les donner à ma collègue qui les apporte au broyeur dans son supermarché avec les siennes.

Je me déplace à pied ou à vélo.

- Je fais le tri sélectif.
- Je limite mes déplacements.
- J'achète en vrac avec des bocaux réutilisables.
- J'utilise des produits ne contenant plus de produit chimique.

Pour protéger notre belle planète, un petit geste peut changer, comme par exemple faire le tri !

- Je coupe l'eau sous la douche.
- Je fais mon compost.
- J'utilise le minimum de sac plastique.
- Je prépare mes repas et diminue ma consommation de plats préparés pour avoir moins d'emballages.
- Je fais mon désherbant naturel.

Je trie, composte, et utilise les transports en commun !



Région Berry

😊 Merci pour l'astuce !

Je me brosse les dents les jours où je n'ai pas besoin du masque.

J'ai remplacé les ampoules par des leds

Mon éco-geste : toujours utiliser de la vaisselle... réutilisable ! Et toujours utiliser du vinaigre blanc au lieu des produits toxiques.

- J'ai fait installer des panneaux photovoltaïques.
- J'imprime le moins possible.

Je privilégie les trajets à pied, à vélo ou en transport en commun plutôt que de prendre la voiture. Aussi, je trie correctement mes déchets pour permettre un bon recyclage et j'entretiens un compost pour pouvoir réutiliser les déchets végétales. Enfin, je récupère les eaux de pluie pour arroser mes plantes.

J'ai fait installer des panneaux photovoltaïques. Je trie mes déchets et je coupe l'eau lorsque je me savonne. J'éteins la lumière lorsque je sors d'une pièce. J'ai des poules et je n'utilise plus de désherbant !

Je fais le tri sélectif, j'utilise un mitigeur adapté, j'utilise mon vélo et fais du covoiturage, je recycle et composte.

Mon éco-geste : j'utilise des lingettes démaquillantes **LAVABLES !** Plus de coton !

J'utilise du vinaigre blanc à la place des produits de ménage «chimiques».

- Je fais des dons de vêtements pour une seconde vie.
- J'utilise des cosmétiques solides.

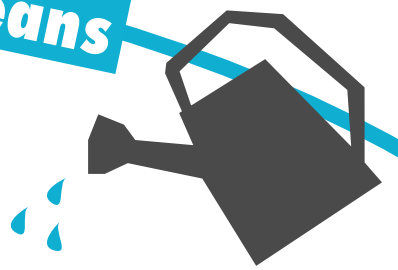
- J'utilise mon vélo au maximum.
- Je fais du covoiturage (travail, interventions).
- Je fais du compost (épluchures).
- Je mange bio le plus possible.
- Je privilégie la «seconde-main».
- Je répare au lieu de remplacer.
- Je n'achète que ce qui est nécessaire.
- Je chauffe ma maison à 18° maxi et porte un pull.
- Je consomme local et de saison.

- Je récupère l'eau de pluie pour les arrosages.
- Je possède des poules qui participent à l'élimination des déchets de cuisine.
- Je jardine sans produit phytosanitaire.
- J'optimise au mieux mes déplacements en voiture (ex co-voiturage pour venir au don de plasma...).

- Mon éco-geste : marcher et faire du skate un maximum pour mes déplacements.
- Je consomme le moins possible de produits transformés ou provenant d'autres pays.
 - Je mange local.
 - Je contrôle mes courses.
 - J'utilise TooGoodToGo.



Orléans



- Je trie mes déchets.
- J'achète en vrac dès que je le peux.
- J'utilise des sacs réutilisables pour les courses, la gourde plutôt que des bouteilles en plastique.
- Je mange des produits locaux.

Je fais mes lessives à 30° le plus souvent possible.

- Je récupère l'eau de pluie pour arroser le jardin.
- Je prends des douches au lieu des bains.
- J'achète mes courses en limitant les emballages en plastique et en carton (avoir ses propres contenants).
- Je fabrique mes propres produits d'entretien et de beauté.

Je ne jette pas les emballages dans la nature !

- Je ne jette rien par terre.
- J'utilise les bennes spécifiques pour les vêtements, bouteilles, cartons...
- J'économise l'eau (douche au lieu d'un bain) et j'évite de faire couler de l'eau inutilement.

J'utilise les fontaines à eau pour remplir ma gourde et me déplace à pied dès que possible. J'achète en vrac en apportant mon contenant. Et j'essaie de donner une seconde vie à nos «affaires».

Tours

Sportif, je pars de temps en temps pour un plugging : footing avec ramassage de déchets !

Avant de prendre ma douche, je fais couler l'eau jusqu'à ce que l'eau chaude arrive et je récupère cette première eau dans un seau que j'utilise pour arroser mes plantes ou bien en guide de chasse d'eau !

Désormais, je circule à vélo tout au long de l'année et mes filles ont pris l'habitude d'aller à pied à l'école et au collège !

Je pense à récupérer le marc de café et les coquilles d'oeufs comme engrais pour les rosiers.

- Quand je lave une salade, je profite de la grande quantité d'eau dans l'évier ou la baignoire pour baigner mes plantes vertes (même si l'eau de pluie est meilleure pour elles).
- Je ne jette aucune feuille de papier, je les utilise en brouillon ou en post-it en les coupant en petits carrés.



M E R C I !



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,
DONNEZ VOTRE SANG !

RENDEZ-VOUS
SUR NOTRE SITE



dondesang.sante.fr