



### Dedans



#### AÉRER

J'aère au moins deux fois par jour pendant 10 minutes, en particulier la chambre des enfants. Je nettoie régulièrement les bouches d'aération. J'évite de fumer à l'intérieur.

#### ENTRETENIR

J'opte pour des produits d'entretien classés A+ pour le ménage. J'évite les parfums d'ambiance (sprays), encens, bougies parfumées, désodorisants, insecticides.

#### SE CHAUFFER

Je remplace ma cheminée ouverte par un chauffage au bois fermé et performant. Je baisse de 1°C la température de mon logement et je me couvre.

#### Le saviez-vous ?

*Un insert bois de plus de 15 ans émet 80 fois plus de particules fines qu'un poêle performant labellisé flamme verte 5★.*

### Dehors



#### PLANTER

J'évite de planter les végétaux dont les pollens sont fortement allergisants (cyprès, noisetier, aulne, saule...).

#### JARDINER VERT

J'utilise des solutions non polluantes pour lutter contre les insectes et parasites. Je pose des moustiquaires. J'installe des feutres horticoles contre les mauvaises herbes.

#### ÉLIMINER SES DÉCHETS VERTS

Je réutilise mes déchets verts en paillage ou en compost, ils font du bien à mon jardin.

#### Le saviez-vous ?

*Brûler 50 kg de végétaux à l'air libre émet autant de polluants atmosphériques qu'une voiture diesel récente qui parcourt 6 000 km.*

### Sur la route



#### COUPER LE MOTEUR

Devant une école, au drive, dans un embouteillage ou pour régler la destination de mon GPS... j'éteins mon moteur.

#### PRATIQUER L'ÉCOCONDUITE

Je démarre le moteur en douceur, j'anticipe les ralentissements en utilisant le frein moteur plutôt que la pédale de frein.

#### PÉDALER

Je me déplace à pied ou à vélo pour aller vers mon commerce de proximité. Pour les trajets les plus longs, je choisis les transports en commun ou je covoiture.

#### Le saviez-vous ?

*Marcher 1 h ou pédaler 20 min par jour c'est 1/2 tonne de CO2 par an évitée, une économie de 160 litres de carburant, soit plus de 200 € par an.*