

#Un  
*Geste*  
Pour la  
*Mer*

ENSEMBLE, ADOPTONS LES BONS ECO-GESTES





# QUELQUES PREMIERS CONSEILS

**L** OUI ! Le pouvoir du citoyen-consommateur est bien réel :

- **IL INCITE LES INDUSTRIELS AU CHANGEMENT**
- **IL INFLUENCE LES RESPONSABLES POLITIQUES**

# Changer ses habitudes de consommation

en adoptant les « 5 R » :

REFUSER



REDUIRE



REUTILISER



REVALORISER



RECYCLER



**LE MEILLEUR DÉCHET, C'EST CELUI QU'ON NE PRODUIT PAS !**



# BONNES PRATIQUES

## ZÉRO DÉCHET

### ➤ RÉDUIRE SON EMPREINTE PLASTIQUE en utilisant quotidiennement :

- une gourde, un mug
- un sac en tissu
- des petits sacs pour les achats en vrac (pain, fruits et légumes, fruits secs, céréales, légumineuses, graines, tisanes, ...)
- des savons et shampoings solides
- de la vaisselle réutilisable
- des contenants réutilisables

### ➤ REFUSER

- les pailles
- les ballons
- les touillettes
- les cotons-tiges, lingettes, rasoirs jetables
- les cosmétiques ou produits d'entretien qui utilisent encore des microbilles de plastiques



## ET POUR ALLER PLUS LOIN DANS LA DÉMARCHE

- **S'ENGAGER** auprès d'une association locale
- **AGIR** sur son alimentation
  - Privilégier le local
  - Limiter sa consommation de poissons et de produits de la mer et privilégier la qualité
  - Choisir les espèces en fonction de la saison, l'état de la ressource, l'origine géographique, les méthodes de capture
  - Privilégier le vrac, éviter le suremballage

# MODIFIER SON RAPPORT

## À LA MODE

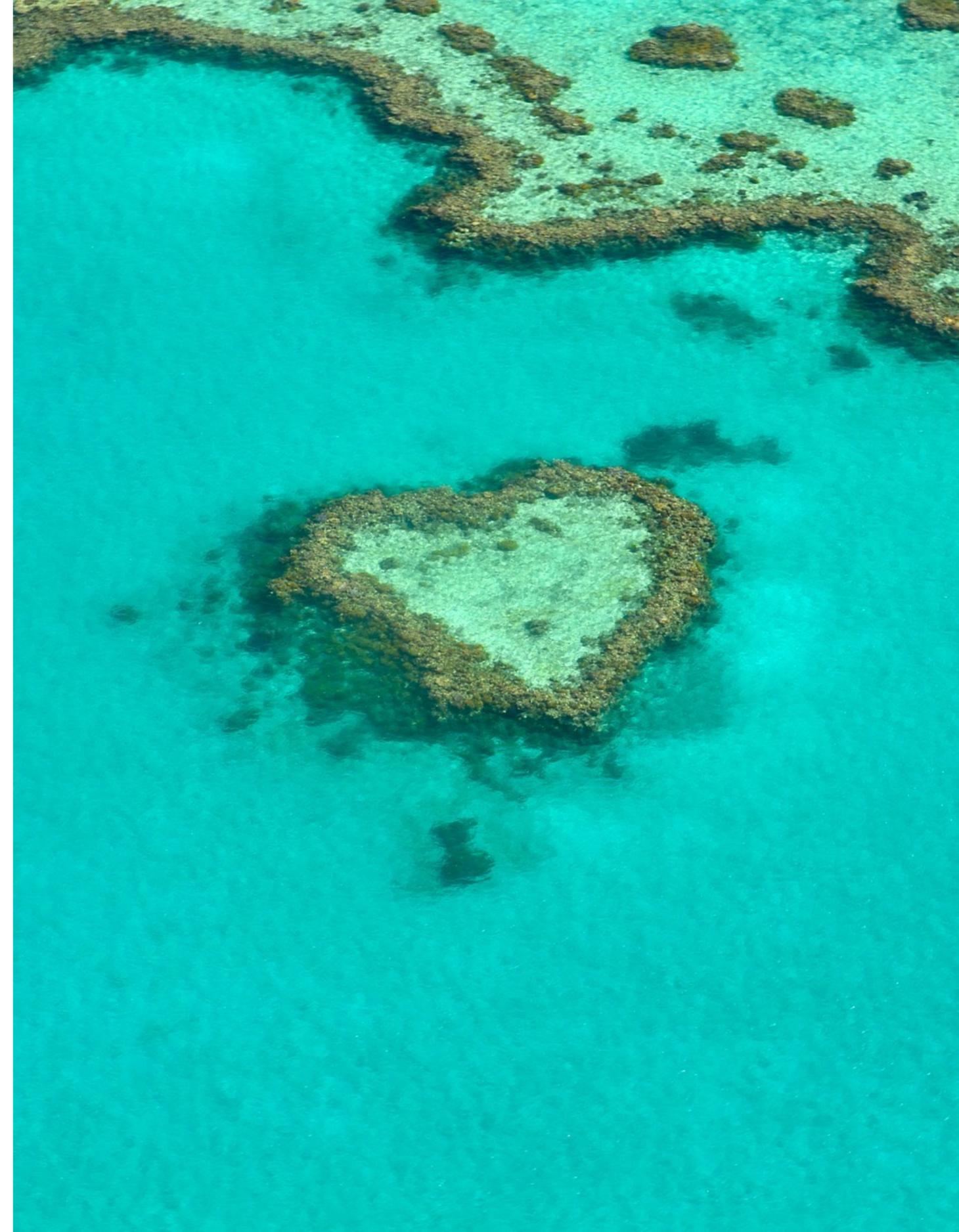
- **RÉFLÉCHIR À SES ACTES D'ACHATS**, apprendre à résister à la fast-fashion.
- **PRIVILÉGIER LES MATIÈRES NATURELLES** (les fibres synthétiques sont disséminées dans l'eau à chaque lavage).
- **PENSEZ À OFFRIR UNE SECONDE VIE** à vos textiles et à les recycler pour qu'ils ne finissent pas incinérés...



# PRATIQUER

## L'ÉCO-TOURISME

- **PRIVILÉGIER** les destinations, logements, transports les moins impactants. [Comment partir en vacances sans trop polluer ? Guide de l'Ademe.](#)
- **UTILISER DES CRÈMES SOLAIRES BIO** pour ne pas nuire à la faune et à la flore marine : [Alfanova](#)
- **SI VOUS PLONGEZ**, adoptez [la charte du plongeur responsable proposée par l'association Longitude 181](#)
- **VOUS RÊVEZ D'OBSERVER DES CÉTACÉS ?** Sachez qu'il existe des compagnies qui respectent des chartes pour ne pas (trop) déranger les animaux.





## ET POUR ALLER PLUS LOIN DANS LA DÉMARCHE

- **RAYONNER** : en parler autour de vous, à vos proches, vos amis et vos collègues.
- **SENSIBILISER** vos enfants dès le plus jeune âge.
- **CHANGER DE MÉTIER ?** Une reconversion professionnelle pour être en cohérence avec vos valeurs ?



## ET POUR ALLER PLUS LOIN DANS LA DÉMARCHE

- **FABRIQUER** ses propres cosmétiques et produits d'entretien, c'est possible ! Mais attention, ça doit rester ludique !
- **SI VOUS LE VIVEZ** comme une corvée, votre bonne résolution ne tiendra pas longtemps ...

### QUELQUES SOURCES UTILES :

- [Guide Famille Presque Zéro-Déchet](#)
- [Association Zero Waste](#)

An aerial photograph of a coastline, showing the dark blue sea on the left and the lighter blue, sandy beach on the right. A white rectangular box is centered over the image, containing the logo for 'FONDATION DE LA MER'. The logo consists of the word 'FONDATION' in a dark blue, sans-serif font, with a stylized blue wave icon integrated into the letter 'O'. A thin orange line curves under the word 'FONDATION'. Below this line, the words 'DE LA MER' are written in the same dark blue, sans-serif font.

FONDATION  
DE LA MER