

## Les bons gestes de citoyen

		
<p>limiter les achats, surtout ceux qui ont trop d'emballage</p>	<p>éviter la climatisation en voiture et ouvrir les vitres</p>	<p>utiliser le vélo ou marcher pour les petits trajets</p>
		
<p>arrêter l'eau pendant le brossage des dents ou le lavage des mains</p>	<p>prendre des douches courtes</p>	<p>recupérer de l'eau de pluie pour arroser</p>
		
<p>éviter la climatisation à la maison</p>	<p>éteindre les lumières</p>	<p>débrancher les chargeurs et arrêter les appareils en veille</p>

## Les bons gestes de citoyen

 A thermometer with a plus sign above and a minus sign below, next to a radiator.	 A cartoon child standing next to a trash bin.	 A tree next to an open book with leaves inside.
baissier le chauffage en hiver	jeter ses déchets dans une poubelle	consommer moins de papier
 A plastic bottle with a recycling symbol, a glass bottle, and a battery with a recycling symbol.	 A stack of composting bins with worms and a worm.	 A computer monitor and a game controller.
trier ses déchets	favoriser le compostage ou le lombricompostage	limiter le temps passé sur des écrans
 An ice cream cone, a burger, and a drink with a straw.	 A person sitting at a table with a clock and cutlery.	 A crescent moon, a clock, and a bed.
manger équilibré, pas trop sucré, pas trop salé	manger à des horaires réguliers	se coucher tôt et faire attention à son sommeil

Les bons gestes de citoyen



faire du sport  
et bouger



baisser le volume  
des écouteurs



ne pas fumer



faire le 112  
pour un appel d'urgence

GESTE  
SANTÉ

GESTE  
ÉCOLO