

# Adopte les bons réflexes

À la maison, pendant tes loisirs, quand tu bouges, à l'école ... on peut toujours adopter des bons gestes pour la planète.

"Adopte les bons réflexes"

Voilà des informations et des astuces pour agir au quotidien !

**Plus d'infos!**

<http://www.mtaterre.fr>



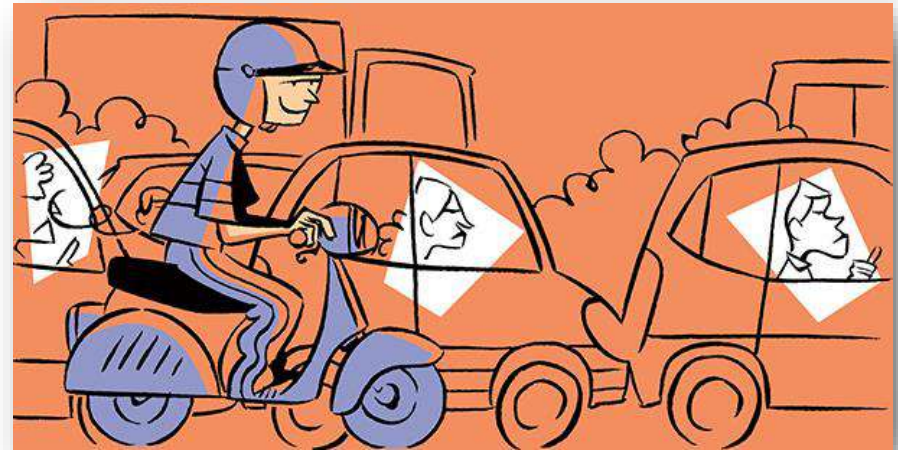
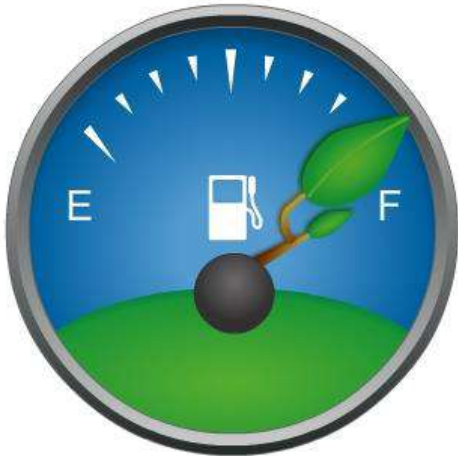
# Adopte les bons réflexes



J'adopte l'écoconduite en scooter ou en moto.

## La vraie raison de le faire

Avec des pneus bien gonflés, une conduite souple faite de peu d'accélération et un bon entretien, je fais des économies et je limite les émissions de gaz à effet de serre.



## Le truc malin pour le faire

Et si je me lançais un défi ? En scooter, j'essaye de battre mon propre record de kilomètres parcourus avec un plein (et je me défoule sur autre chose que l'accélérateur!).

Des exposés à réaliser, des recherches à réaliser : multimédias, dossiers, actualités  
consulte le site <http://www.mtaterre.fr>



# Adopte les bons réflexes



J'utilise le covoiturage pour me déplacer.

## La vraie raison de le faire

De nombreuses personnes travaillent à Nouméa mais n'y vivent pas. Ils utilisent leur voiture et sont la plupart du temps seuls dans leur voiture. En résultent des problèmes chroniques de ralentissement du trafic routier, tous les matins et tous les soirs. Pour parcourir 15 kilomètres, les usagers passent parfois 1 heure dans leur voiture. Le covoiturage est une des réponses pour lutter contre ces encombrements et pourquoi pas une opportunité pour faire des économies sur nos trajets quotidiens, diminuer les émissions de gaz à effet de serre, réduire le nombre d'accident et même, créer du lien social.



## Le truc malin pour le faire

Tournoi sportif, fête ou concert, j'organise un ramassage malin ! Car inutile de rallonger le trajet en voiture des parents. Je peux aussi consulter la plateforme pour organiser mon covoiturage : <https://www.covoiturage.nc>.



Des exposés à réaliser, des recherches à réaliser : multimédias, dossiers, actualités  
consulte le site <http://www.mtaterre.fr>



# Adopte les bons réflexes



Je deviens "éco mobile" en mixant les transports.

## La vraie raison de le faire

Ca me permet d'aller et venir comme bon me semble sans être "voituro-indépendant" : 200m à pied pour attraper un bus direct, ou 3km à vélo pour aller chez un copain. C'est pas sorcier !



## Le truc malin pour le faire

Je garde sur moi ou sur mon téléphone portable, les horaires des bus.

Tous  
écomobiles

Des exposés à réaliser, des recherches à réaliser : multimédias, dossiers, actualités  
consulte le site <http://www.mtaterre.fr>



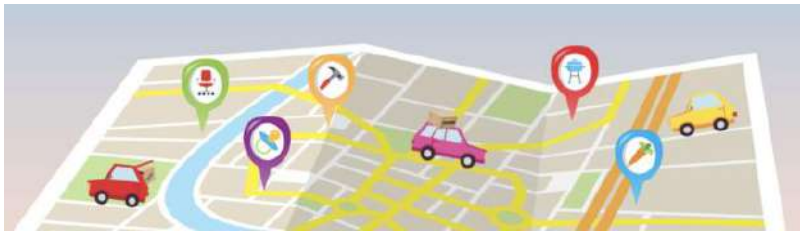
# Adopte les bons réflexes

4

Je me déplace malin et responsable.

## La vraie raison de le faire

Voiture, scooter ou moto, ces véhicules sont très polluants et participent de plus en plus aux émissions de gaz à effet de serre. Alors avant de partir en virée, je me demande si cela est bien indispensable ?



## Le truc malin pour le faire

Je regroupe mes activités pour faire le moins de trajets possible : vidéo club après la piscine, boulangerie en rentrant de la piscine,...

Des exposés à réaliser, des recherches à réaliser : multimédias, dossiers, actualités  
consulte le site <http://www.mtaterre.fr>



# Adopte les bons réflexes

5

Je voyage léger.

## La vraie raison de le faire

Quand on part en voyage on a toujours tendance à en prendre beaucoup trop, Des bagages lourds sont pénibles à traîner, et il faut plus de carburant pour les transporter en voiture comme en avion. J'évite de surcharger mes valises pour faire des économies de carburant et de sueur !

Voyager léger ou comment partir avec tout ce dont vous avez vraiment besoin



Choisir le bon sac



## Le truc malin pour le faire

Quand on part en voyage on a toujours tendance à en prendre beaucoup trop avec nous mais quand on part avec un sac à dos, il faut apprendre à rationaliser. Pour chaque objet que je mets dans mon sac, je me demande si j'en ai vraiment besoin ou si je peux m'en passer.

Des exposés à réaliser, des recherches à réaliser : multimédias, dossiers, actualités  
consulte le site <http://www.mtaterre.fr>



# Adopte les bons réflexes

6

Je craque pour le vélo électrique.

## La vraie raison de le faire

C'est tendance ! Et c'est aussi plus relax dans les côtes et face au vent. Moins bruyant et moins polluant qu'un scooter, il me fait faire des économies de carburant. Ce type de vélo consomme l'équivalent d'un litre d'essence pour 100 km, le taux de CO<sub>2</sub> émis dans l'air est très faible. Il demande également peu d'électricité pour être rechargé.



## Le truc malin pour le faire

Je me renseigne sur les différents modèles car les batteries sont de plus en plus performantes.

Des exposés à réaliser, des recherches à réaliser : multimédias, dossiers, actualités  
consulte le site <http://www.mtaterre.fr>



# Adopte les bons réflexes



Je me bouge tous les jours.

## La vraie raison de le faire

30 minutes d'exercice physique par jour : c'est bon pour la forme et ça détend les neurones ! Et j'ai le choix : vélo, rollers, skate ou marche à pied. En bougeant sans polluer, je peux mieux respirer !

**bouge...**  
une priorité pour ta santé!

- ❖ Procure du plaisir et répond au besoin de bouger
- ❖ Améliore les qualités physiques : capacité cardio-vasculaire, force, souplesse et densité osseuse
- ❖ Protège la santé, diminue les risques face à certaines maladies
- ❖ Permet d'être en forme et améliore la qualité de vie.



## Le truc malin pour le faire

J'entraîne tout mes amis. En bande, c'est plus sympa !

Des exposés à réaliser, des recherches à réaliser : multimédias, dossiers, actualités  
consulte le site <http://www.mtaterre.fr>





# Adopte les bons réflexes



Je saute dans un transport en commun dès que possible.

## La vraie raison de le faire

Il y a plusieurs bonnes raisons de prendre le bus :



- 1. Pour votre santé :** profitez d'une marche santé à destination et en provenance de l'arrêt d'autobus.
- 2. Prenez une pause :** le temps est précieux, alors profitez de votre temps à ne rien faire et refaites le plein d'énergie.
- 3. Faites une sieste énergisante :** reposez-vous les yeux en vous rendant au travail ou à l'école.
- 4. Pour mieux gérer votre temps :** vous pouvez vous rattraper sur votre lecture, écrire votre liste de choses à faire.
- 5. Pour l'environnement :** le fait de laisser votre voiture à la maison, même si ce n'est qu'une journée par semaine, se traduit par une réduction de l'émission de gaz à effet de serre et une collectivité plus saine.
- 6. C'est beaucoup plus efficace :** 50 personnes peuvent voyager à bord d'un autobus, ce qui est beaucoup mieux que 50 personnes dans des voitures séparées.
- 7. Pour un regain de détente :** vous n'aurez pas à vous occuper de la rage au volant ou de conducteurs impatientes.
- 8. Pour faire des économies :** pas de tarifs de stationnement ou de coûts du carburant (et votre véhicule vous servira plus longtemps).



## Le truc malin pour le faire

Je me fais offrir un abonnement illimité pour bénéficier des transports en commun de ma ville.

Des exposés à réaliser, des recherches à réaliser : multimédias, dossiers, actualités  
consulte le site <http://www.mtaterre.fr>



# Adopte les bons réflexes



Pour mes vacances, je réfléchis au type de transport que je vais choisir.

## La vraie raison de le faire

Il y a des moyens de transports plus moins polluant ! Je peux, par exemple, opter pour les bus longue distance : le billet est moins cher et un car plein pollue moins qu'une voiture.

**CALCULETTE Eco-déplacements**  
Calculez l'impact de vos déplacements quotidiens sur l'environnement et sur vos dépenses !

ADEME  
Agence de l'Environnement et de la Métrique de l'Énergie

**DISTANCE DOMICILE-TRAVAIL**  
Saisissez la distance entre votre domicile et votre travail : J'habite à  km de mon travail.  
La calculette n'accepte que les chiffres ronds de 1 à 99.

**MODÈS DE TRANSPORTS**  
Choisissez les 2 modes à comparer.

Je choisis	COÛT	EFFET DE SERRE	ÉNERGIE
<input type="text"/> Choisissez ici pour choisir un mode de transport.	<input type="text"/>	<input type="text"/> kg eq. CO <sub>2</sub>	<input type="text"/> l eq. pétrole
plutôt que			
<input type="text"/> Choisissez ici pour choisir un mode de transport.	<input type="text"/>	<input type="text"/> kg eq. CO <sub>2</sub>	<input type="text"/> l eq. pétrole

Informations complémentaires



## Le truc malin pour le faire

Je consulte la calculette éco-déplacements de l'ADEME pour comparer les émissions de CO<sub>2</sub>, la consommation de carburant, et le coût des différents modes de déplacement.

<http://quizz.ademe.fr/eco-deplacements/comparateur/>

Des exposés à réaliser, des recherches à réaliser : multimédias, dossiers, actualités  
consulte le site <http://www.mtaterre.fr>

