

# LES ÉCOGESTES

## en vacances





# EN VACANCES, JE CONTINUE À PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT!



**Profitez de votre séjour pour adopter des gestes simples et faciles qui contribuent au respect de notre environnement.**

Les vacances sont un moment privilégié pour se détendre, découvrir de nouveaux endroits et passer du temps en famille ou entre amis. C'est aussi une période pendant laquelle les habitudes changent **et parfois, on se demande comment faire pour continuer à préserver l'environnement, même pendant nos moments de repos.**

En optant pour des **vacances responsables**, vous vivrez une expérience unique mêlant **nature, convivialité et culture locale.**

Nul besoin d'être un écolo confirmé, être engagé durablement en vacances **est accessible à tous et ne demande pas d'efforts particuliers, il vous aide à adopter de nouvelles habitudes responsables.**

Comme à la maison, il est possible de réduire votre impact sur l'environnement en vacances tout en partageant des moments inoubliables avec vos proches.



**Voici quelques recommandations simples pour ne pas oublier, même pendant votre week-end ou votre semaine de vacances, de préserver l'environnement et contribuer à un tourisme durable.**



# Je continue à trier mes déchets

## Bien trier pour bien recycler !

**Le tri des déchets est un acte volontaire indispensable pour l'environnement** et c'est dans la cuisine qu'il commence.

En triant correctement nos déchets, nous réduisons la quantité de déchets envoyés en décharge ou incinérés. Votre geste de tri contribuera à **économiser les ressources naturelles, à éviter le gaspillage et à limiter les pollutions.**



**Il est important de suivre les consignes de tri pour ne pas perturber le recyclage.**

Selon les communes, les déchets concernés peuvent être les suivants :

- \* Les **biodéchets alimentaires**
- \* Les **déchets verts**
- \* Le **verre**
- \* Les **papiers**
- \* Les **ordures ménagères**
- \* Les **textiles**

Ces mêmes déchets sont à déposer dans des **conteneurs ou bacs de couleur** ou bien en déchèterie.

**Vous souhaitez savoir comment faire avec vos déchets ?**

scannez ce QR code pour obtenir toutes  
les consignes de tri et recycler  
autour de vous !





# J'optimise ma consommation d'eau

## L'eau, une ressource précieuse !

L'eau est aujourd'hui une **ressource précieuse et périssable** que nous devons **préserver**. Elle est une **ressource essentielle pour les sociétés humaines** et pour la santé des écosystèmes.

Quelques gestes simples à adopter au quotidien :

- **Le robinet**

*Je pense à **fermer** le robinet pendant **le nettoyage des mains, le brossage des dents, le rasage...** Un robinet ouvert, c'est en moyenne **12 litres par minute qui s'écoule**. Afin d'éviter le gaspillage, je coupe l'eau dès que possible.*

- **La douche**

*Je privilégie une douche rapide au bain. **Un bain nécessite entre 150 et 200 litres d'eau**, une douche sans couper l'eau, environ 60 litres et **une douche courte en coupant l'eau pendant que l'on se savonne, environ 20 litres !***

- **Le lave-linge et le lave-vaisselle**

*Je rentabilise les cycles du lave-linge et du lave-vaisselle. Je les **remplis complètement** avant de les faire fonctionner.*

# Je limite ma consommation d'énergie

## Préservons l'énergie pour demain !

La production et la consommation d'énergie génèrent de la pollution et des émissions de gaz à effet de serre, responsables du réchauffement climatique.

Des réflexes simples à adopter au quotidien :

### • La climatisation

Pour maintenir une atmosphère agréable et **avant de mettre la climatisation**, je pense à **fermer les fenêtres, les volets...** pour éviter que le soleil ne tape trop sur les vitres et ne fasse monter la température. S'il est fortement **déconseillé d'ouvrir les fenêtres lorsque la climatisation est en marche**, je peux **aérer aux heures les plus fraîches, climatisation éteinte bien entendu !**

*Je privilégie l'utilisation des ventilateurs beaucoup plus économes en consommation d'énergie.*

*Je respecte la règle des 4°C pour un usage raisonné. L'idéal est de ne pas avoir plus de 4° C de différence entre la température intérieure et la température extérieure.* De manière générale, le réglage minimal de la climatisation ne doit pas descendre en dessous de 26°C.

*Je pense à appuyer sur « off » lorsque je pars ou que je quitte un lieu climatisé.*

### • Le lave-vaisselle

Pour une meilleure performance de l'appareil, j'utilise là aussi le **programme « éco »**. **Laver sa vaisselle à 50°C ou avec le programme « éco » consomme jusqu'à 45 % moins d'électricité qu'un programme intensif.**

### • La lumière

*Je pense à **éteindre les lumières en sortant d'une pièce.***

### • Le chauffage

*Je chauffe idéalement les pièces à vivre **entre 19 et 20 °C le jour et 17 °C la nuit.***

### • Le lave-linge

**La majorité de l'énergie consommée par le lave-linge sert à chauffer l'eau.** Laver à 20 °C, 30 °C ou 40 °C permet donc de réduire ses dépenses énergétiques, d'autant que côté lavage, la plupart des lessives sont désormais efficaces dès 20 °C.

*Je privilégie les programmes éco. Ils durent plus longtemps mais gaspillent moins d'énergie.*

**Ne pas remplir le tambour à 100 % de sa capacité augmente la consommation d'électricité.** Lorsque mon linge a été lavé, le **séchage à l'air libre** est le plus recommandé.



# Je choisis la marche, le vélo pour mes déplacements

**Une balade, plus belle, plus verte et plus slow !**

Quand le **monde** tourne **trop vite**, le **Lot-et-Garonne** vous invite à ralentir le rythme. Adoptez l'**itinérance douce** et découvrez la beauté de notre territoire et de **ses paysages**.

**En empruntant des sentiers balisés**, vous minimiserez les perturbations sur la faune et la flore locales. Si des chemins ont été tracés ce n'est pas pour vous embêter, il y a forcément une justification pour votre sécurité et la préservation du lieu.

À pied, à vélo, à cheval, sur l'eau... **Vous sillonnerez le Lot-et-Garonne au gré d'un patrimoine naturel et culturel préservé et de rencontres chaleureuses.**

**Le Lot-et-Garonne est propice à la nature  
et à la déconnexion**

**445 chemins de randonnées** à télécharger sur **une carte interactive**

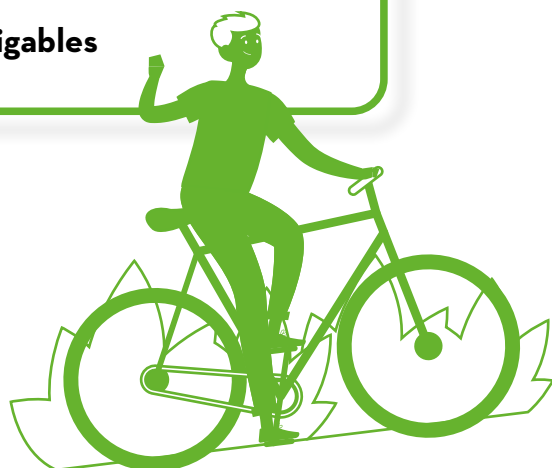
**6 itinéraires vélo** : Le Canal des 2 Mers à Vélo, la So Vélo, La Vallée du Lot à Vélo, les Véloroutes de la Baïse, de la Vallée du Dropt et la Scandibérique

**44 chasses aux trésors Terra Aventura** en famille grâce à une application gratuite et traduite en anglais, espagnol, néerlandais...

**Des chemins équestres et 200 kms de voies navigables**



Découvrez  
toutes nos balades ici



# Je privilégie des produits locaux

## Le goût du vrai !

Véritable identité de la gastronomie en **Lot-et-Garonne**, le « bien manger » se traduit par **la qualité et la fraîcheur des produits**. La destination est en quelque sorte le jardin de la France !

La destination dans laquelle vous séjournez, détient une grande diversité de fruits et légumes et de nombreux produits à découvrir !

Pour des moments de partage et de rencontre, participez **aux marchés nocturnes et aux marchés des Producteurs de Pays®** !

Tout au long de l'été et chaque jour de la semaine, ces événements emblématiques du Lot-et-Garonne attirent de nombreux curieux !

Au programme : **dégustation de produits du terroir** mais aussi **animations et concerts**, le tout dans une **ambiance festive et chaleureuse**.



### Saveurs du Sud-Ouest, partage et savoir-faire du Lot-et-Garonne

Tous nos marchés  
et nos produits locaux



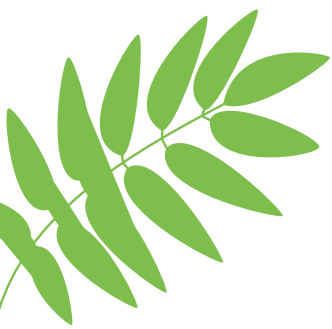
**De nombreuses spécialités :** Les Pruneaux d'Agen (IGP), la Tomate de Marmande et les Fraises (Label Rouge), les Noisettes de Cancon, le Foie Gras et la Tourtière

**4 AOC viticoles et 2 AOC spiritueux :** Vins de Buzet, Côtes de Duras, du Marmandais et du Brulhois, Armagnac et Floc de Gascogne

**Des marchés de producteurs locaux :** traditionnels, de Producteurs de Pays®, biologiques et nocturnes



Et faites le plein de produits fermiers  
avec **Bienvenue à la Ferme**



# Je respecte l'environnement qui m'entoure

## Les petits gestes au quotidien !

Lorsqu'on passe des vacances en plein air, il ne faut **pas oublier les petits gestes pour prendre soin des espaces naturels fragiles.**

Les déchets qu'on laisse **polluent la planète** et peuvent même **blessar de nombreux animaux.**

Dans la nature, **j'évite de laisser des déchets derrière moi**, en emportant tout ce que j'avais apporté.

À savoir : une bouteille en plastique, peut mettre entre 100 et 1000 ans à disparaître.

Alors quand je pars en pique-nique, je pense à **emporter un sac réutilisable** pour y placer tous les déchets. Une fois rentré, je les jetterai dans une poubelle.

Lorsque le climat est chaud et sec, les risques d'incendie sont très élevés. Attention, il ne faut donc **pas allumer de barbecue dans des endroits où le feu peut prendre dans les végétaux situés aux alentours.** Il en va de même pour **les mégots de cigarettes qui ne doivent pas être jetés dans la nature au risque de pollution et d'incendies.**

**On compte sur vous car tous ces gestes du quotidien mis bout à bout, relayés par le plus grand nombre, auront un impact positif sur la préservation de l'environnement.**





**LOT  
GAR  
ON** ♥

**TOURISME  
LOT-ET-GARONNE**

[www.tourisme-lotetgaronne.com](http://www.tourisme-lotetgaronne.com)

f i y in d

[www.tourisme-lotetgaronne.com](http://www.tourisme-lotetgaronne.com)

