



## DANS MON LOGEMENT DE VACANCES

- Je pense à trier mes déchets et à les déposer dans les conteneurs appropriés, même en vacances.
- J'utilise au maximum des produits d'entretien écologiques et j'évite les lingettes jetables.



- Je laisse les aliments refroidir avant de les mettre aux réfrigérateurs. J'évite de l'ouvrir trop souvent et trop longtemps pour ne pas réchauffer sa température.
- J'utilise un couvercle sur mes casseroles pendant la cuisson.
- Après extinction, la plupart des plaques de cuisson restent chaudes environ 15 minutes, je pense à profiter de cette chaleur gratuite



- Je n'oublie pas d'éteindre les lumières quand je quitte une pièce, et je profite au maximum de la lumière naturelle en journée.
- Je pense à couper les veilles des appareils électriques lorsque je ne les utilise pas, sans oublier le chargeur de mon téléphone



- J'opte pour une douche rapide plutôt qu'un bain.
- Je bois l'eau du robinet, sauf avis contraire de l'Agence Régionale de la Santé.
- La cuvette des WC n'est pas une poubelle, je n'y jette rien à part du papier toilette.



- Je fais tourner les machines à laver le linge ou la vaisselle à pleine charge, si possible en programme «éco»
- Je limite l'utilisation du sèche-linge aux jours de pluie.



- Je consomme en priorité des produits locaux et de saison.
- Je privilégie les souvenirs issus de l'artisanat local.
- J'utilise si possible un panier ou un sac réutilisable pour mes achats.



### EN ÉTÉ

- Plutôt que d'utiliser la climatisation, je ferme les fenêtres et les volets en journée. Cela me protège de la chaleur, ainsi que des mouches.
- La citronnelle, quant à elle, est un moyen efficace et naturel pour éloigner les moustiques

### EN HIVER



- Je limite la température à 19°C dans le séjour. Dans la chambre, 16 ou 17°C suffisent et favorisent une meilleure qualité de sommeil. Je ferme les volets la nuit et les ouvre la journée pour bénéficier des apports solaires.



## EN PIQUE-NIQUE OU EN BALADES

- Je ne laisse pas mes déchets ou mégots dans la nature, je les garde avec moi jusqu'à la prochaine poubelle.
- Je respecte les milieux naturels, et je suis les sentiers balisés afin de ne pas détériorer les sites environnants.
- Je ne cueille pas d'espèces sauvages protégées.
- Je préfère les gourdes aux bouteilles et aux canettes, et privilégie des contenants réutilisables.
- Je n'allume pas de feux hors des zones dédiées.
- Je privilégie la marche, le vélo, les transports en commun ou le covoiturage.
- Pour me protéger du soleil, je porte un tee-shirt et un chapeau, et je cherche l'ombre.

# Little checklist of good practice, for eco-friendly guests !



## IN MY HOLIDAY HOME

- I remember to separate my waste and I put it in the correct container.
- I prefer using eco-friendly cleaning products and I avoid single use wipes.



- I wait for the food to be cold before putting it in the fridge. I avoid opening and closing it too often and for too long...
- I cover pots and pans with a lid during cooking.
- Most cooking hobs remain hot for about 15 minutes after turning off, so I can benefit from this free energy.



- I make the most of natural light during the day, and I don't forget to turn out the lights when I leave a room.
- I make sure I disconnect electric device after using them, including my phone charger.



- I prefer a quick shower to a bath.
- I drink tap water, unless otherwise notified by the Regional Health Agency.
- Toilets are not rubbish bins, so I don't throw anything in except for toilet paper.



- I wait for the dishwasher and washing-machine to be full to use them. If possible, I use the "eco" setting
- I use the tumble dryer only when it's raining



- I try to eat local and seasonal food
- I prefer to buy a locally produced souvenirs
- I use as often as possible a reusable bag or basket to go shopping.

## IN THE SUMMER



I close windows and shutters during the day rather than use air conditioning. This protects me from the heat, and also from flies. Lemongrass, is an effective and natural way to keep mosquitoes away.

## IN THE WINTER



19°C is enough in the living-room, and 16 or 17°C in the bedrooms give you a better sleep quality. I close shutters during the night and I open them all day long to take advantage of solar gain.



## IN THE NATURE OR HAVING A PICNIC

- I keep my garbage until the next bin.
- I take care of the countryside and I follow hiking path to protect surrounding sites.
- I never pick protected wild species.
- I use a flask and reusable containers.
- I don't light a fire anywhere else than in dedicated areas.
- I prefer walking, cycling, public transport or carsharing
- Wearing a hat and a tee-shirt, and staying in the shadow, are the best way to protect me from the sun