



Le guide de l'été
pour des vacances réussies

édito



Enfin ! Vous êtes sur le point de partir en vacances ou même déjà partis. Comme c'est agréable... Envolés les soucis liés à la vie professionnelle et les petits tracas qui nous accompagnent souvent pendant l'année.

À vous la vie au vert, en bleu au bord de l'eau ou encore à l'étranger pour des vacances hautes en couleurs. C'est le moment de respirer et de vous sentir beaucoup plus légers. Et vous, pour quel style de vacances avez-vous opté ? Une grande bouffée d'iode et de sel marin au bord de l'océan. Une balade entre amis conciliant les plaisirs de la marche et la découverte du patrimoine culturel environnant. Une randonnée en famille à la découverte des joies de la montagne. Un voyage à deux au bout du monde. Et pour y aller, quel mode de transport privilégié ? En avion, en train, en voiture, tous les moyens sont efficaces pour arriver à bon port, mais n'ont bien sûr pas la même influence sur l'environnement. Car si les vacances sont synonymes de dépayse-

ment et de détente, elles n'en restent pas moins soumises à certaines règles et pratiques qu'il convient de respecter pour le bien-être de tous et l'avenir de la planète. Dans ce guide, nous avons donc répertorié pour vous ces petits gestes de tous les jours qui font les grandes actions et ces nouveaux modes de consommation "utiles", gages de vacances réussies et sans danger. Vous trouverez non seulement des articles de fond sur des sujets aussi variés que le tourisme solidaire, la sécurité routière, les fortes chaleurs, les éco-produits, etc mais aussi des conseils, des astuces, des alertes, des "bon à savoir", des quiz et autres jeux. Pour être sûrs de passer un bel été, voici donc un guide interactif à mettre entre toutes les mains. Bonnes vacances et bon été !

Rendez-vous sur : www.gouvernement.fr
et envoyez **GUIDE** par SMS au **41013** (Coût d'1 SMS + 0,05 € par SMS envoyé)





J'ORGANISE MES VACANCES / p 4-5

Préparer son départ

C'est bientôt l'heure du départ. Quels que soient votre destination et votre type de voyage, voici quelques bons conseils à suivre pour partir l'esprit tranquille.



JE PARS EN VACANCES / p 6-7

Voyager sur la bonne voie

Ça y est : vous partez ! Quel que soit votre mode de transport, la préparation de votre voyage est la première des priorités.



SUR MON LIEU DE VACANCES / p 8-9

Passer un bel été

À l'arrivée, tout le monde est détendu, le soleil au rendez-vous et vous n'avez qu'une envie : en profiter au maximum. Quelles activités, quels équipements, quels comportements ? On s'organise !



EN PRATIQUE & AU QUOTIDIEN / p 10-11

En vacances, je change mes habitudes

En vacances, on n'est "ni tout à fait le même ni tout à fait un autre" comme dit le poète. Et si le changement de cadre était l'occasion de changer nos habitudes ?



Q&R / p 12

Le vrai jeu des fausses idées reçues

Vous avez bien lu ce guide ? Pour vérifier vos connaissances et faire toute la lumière sur certaines questions qui vous titillent encore, démêlez avec nous le vrai du faux !



© O. Images/Family Fun in the Sun

Préparer son départ

Cette fois, le départ est imminent. Musique en tête et lunettes de soleil sur le nez, votre fille cadette est déjà installée à l'arrière de la voiture et votre petite dernière sautille sur place en vous demandant toutes les 5 minutes : "quand est-ce qu'on part ?"

Les bagages sont quasi bouclés, les volets tirés, la maison presque fermée. Mais devant tout ce qu'il vous reste à faire avant de partir, c'est un peu la panique. Et si nous faisons ensemble le tour de votre domicile afin de vérifier que tout est bien organisé pour le départ ?

Mieux vaut prévenir que guérir

Vous avez sans doute déjà informé voisins et amis. Et c'est même votre voisine qui viendra régulièrement faire un tour chez

vous de façon à assurer une présence régulière. Sans oublier d'arroser vos plantes ! De la même façon, vous avez pris soin d'installer à l'intérieur de chez vous un programmeur avec une ampoule à économie d'énergie, se déclenchant automatiquement à partir de 22h. Un bon moyen de faire fuir les visiteurs inopportuns ! Si vous vous absentez pendant les mois de juillet et d'août, sachez que les services de police ou de gendarmerie peuvent également surveiller votre domicile (et/ou

vos commerces) lors de leurs patrouilles quotidiennes. Pour profiter de ce service entièrement gratuit, il vous suffit de vous inscrire auprès de votre commissariat ou de votre brigade de gendarmerie. Pour les trouver : www.interieur.gouv.fr

Qu'est-ce qu'une valise bien faite ?

C'est bien connu, une valise c'est comme une tête : pas besoin de la remplir à tout prix pour qu'elle soit bien faite ! Pour un été 100% réussi, on

pensera donc à emporter peu de choses mais bien choisies en privilégiant notamment les vêtements faits avec des matières naturelles, et en choisissant en priorité des produits éco-conçus et écolabellisés. Sans oublier tout le nécessaire pour se protéger du

Le saviez-vous ?

Toute la lumière sur les appareils électriques

En veille, ordinateur, TV, magnétoscope, lecteur DVD, chaîne Hi-Fi, décodeur, etc., finissent par consommer plus "éteints" qu'allumés. Un magnétoscope utilise ainsi + de 90% de sa consommation électrique annuelle quand il ne marche pas ! Pour certains ménages, les veilles deviennent le 1^{er} poste de consommation électrique (hors chauffage et cuisson). Pour éviter ça ? Utilisez des multiprises munies d'un interrupteur qui permettent de brancher plusieurs appareils ensemble et de les éteindre tous en même temps. Pratique... et lumineux ! Il est également très utile de vider votre frigo et de le débrancher le temps des vacances, comme d'éteindre le système de production d'eau chaude qui tourne à vide... et pour rien !

> Pour tout savoir : www.ademe.fr





Parlez-vous écolabel ?

Les écolabels distinguent des produits et des services plus respectueux de l'environnement. Leurs critères garantissent l'aptitude à l'usage des produits et services, et une réduction de leurs impacts sur l'environnement tout au long de leur cycle de vie. Deux écolabels sont délivrés en France : la marque NF Environnement pour le marché français et l'Écolabel européen pour le marché de l'Union européenne. De plus en plus d'hôtels, de motels, de gîtes, de chambres d'hôtes et de résidences touristiques sont maintenant écolabellisés.

> Pour tout savoir : www.ecolabels.fr



Astuce !

Les piles rechargeables : **au poil !**

On emporte un chargeur et des piles rechargeables plutôt que des piles classiques, plus polluantes. Si on ne peut pas faire autrement, on évite absolument de les jeter sur place, dans les pays où il n'y a pas de filière de valorisation.



soleil : lunettes, chapeaux ou casquettes, crème solaire,... Dans sa trousse de toilette, on évitera les produits jetables (rasoirs, lingettes) et on se débarrassera de tous les emballages encombrants. Il est en effet bien plus facile de trier à domicile papiers, cartons et boîtes en plastique plutôt que sur la route ou sur son lieu de vacances.

Choisir le mode de transport adapté

En avion, en train, en voiture, à vélo et à cheval : tous les moyens marchent lorsqu'il s'agit de se rendre, plus ou moins vite, sur son lieu de vacances. Oui, mais tous n'ont pas le même impact sur la planète. Certains sont plus émetteurs de gaz à effet de serre que d'autres. Avoir un comportement éco-responsable en vacances passe ainsi par le choix de sa destination, qui conditionne en partie le mode de transport. Si l'on est tenté de partir entre amis au bout du monde pour rencontrer d'autres cultures, ce n'est peut-être pas la solution la plus écologique mais sans aucun doute l'une des plus dépayssantes. Si l'on décide de parcourir le sud de la France à deux et en tandem, on songera à bien s'équiper, à trouver un solide porte-bagages et à ne pas oublier lunettes, casque et crème solaire. En vélo, le soleil peut taper fort !

Plus d'infos sur :
www.ecocitoyens.ademe.fr
 et sur : www.developpement-durable.gouv.fr

Vrai/Faux

Tous les chemins mènent en vacances !

En France, les transports représentent le secteur d'activités qui génère le plus de gaz à effet de serre.

VRAI. Avec 34% d'émissions, le secteur des transports est le 1^{er} émetteur de dioxyde de carbone (CO₂). Pour les petits trajets, mieux vaut privilégier le vélo, les rollers ou la marche.

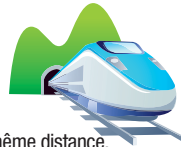


Partir en voyage en voiture est le type de trajet qui, lorsqu'on regarde la distance parcourue (en Km), consomme le plus de carburant.

FAUX. Proportionnellement et contrairement à une idée reçue, ce sont les trajets les plus courts qui consomment le plus de carburant. Il faut savoir qu'en ville un trajet sur deux effectué en voiture fait moins de 3 km.

Pour 2 personnes transportées, le train (TGV et grandes lignes) consomme 4 fois moins d'énergie qu'en voiture.

VRAI. En allant tellement plus vite qu'en voiture, le train consomme jusqu'à 4 fois moins d'énergie qu'une voiture qui contient 2 passagers à son bord. Il est à noter que, sur une même distance, le TGV permet de transporter entre 300 et 700 passagers.



La quantité de gaz carbonique émise par chaque passager d'un vol A/R Paris - New York est égale à 500 kg équivalent CO₂.

FAUX. C'est 1,2 tonnes équivalent CO₂ qui est le chiffre exact, soit plus du double !



Pour vous aider la SNCF, Air France et l'ADEME vous proposent un outil de comparaison des émissions de CO₂ des différentes offres de transport : ecocomparateur.voyages-sncf.com et corporate.airfrance.com

En vue

Les vacances autrement

Le tourisme solidaire, vous connaissez ? Un peu partout dans le monde, des associations en lien avec les populations locales proposent une immersion dans le pays. Plusieurs formules sont possibles : séjours chez l'habitant ou dans un village, circuits culturels, randonnées. On voyage loin des circuits touristiques et on participe activement à la vie locale.

> Pour voyager au plus près du monde et de ses habitants, un seul réflexe sur le net : www.tourismesolidaire.org





© Digital Vision/Jason Todd

Voyager sur la bonne voie

100 Kg
de charge
= 5 % de
consommation
de carburant
en plus

Vous n’êtes pas à votre 1^{er} départ en vacances ? Vous avez donc prévu votre itinéraire en vous informant sur la météo et les prévisions de circulation. Bravo !

Que faire pour bien préparer son voyage ?

Sur Bison Futé, on vous a signalé que les conditions de circulation étaient bonnes et Météo France a annoncé un temps ensoleillé sur tout le pays. Une chance, car il est bien moins confortable – et surtout moins sécurisant – de rouler sous la pluie dans des conditions de visibilité réduite. La voiture à peine lancée, voilà votre ado qui se plaît à essayer de vous faire une leçon de bonne conduite. Il est en train de passer son permis et a envie de vous montrer qu’il a bien appris son

code en ce qui concerne notamment l’entretien du véhicule, le poids de charge autorisé ou les équipements obligatoires. Gilet de sécurité, triangle de présignalisation, bouteille d’eau, trousse à pharmacie... Grâce à lui, vous n’oubliez rien !

Qui veut voyager loin ménage sa voiture

En voiture, il est bon de rappeler à tous et à toutes pourquoi aucun objet ne doit être placé sur la plage arrière, sous peine de se transformer en projectile en cas de choc. Vérification de l’état général de la voiture (freins, direction, usure et pression des pneus, mise à niveaux des liquides, contrôle anti-pollution), le futur conducteur pense à tout ! Pour montrer que vous en connaissez vous aussi un rayon, vous lui expliquez comment bien charger la voiture. Mieux vaut s’y prendre la veille, répartir le poids sur l’ensemble du véhicule en plaçant

les bagages les plus lourds le plus bas possible et respecter les indications constructeur pour tous les équipements complémentaires (barres de toit, porte-vélos, remorque...).

Sécurité routière : une priorité

Coté sécurité, sur les routes en général et dans votre voiture en particulier, la vigilance est de mise. Si une place correspond à une personne, c’est aussi obligatoirement une ceinture de sécurité attachée. Pour votre petit dernier, il est indispensable de bien choisir le siège adapté et de fixer les dispositifs de retenue. Sur la route, pensez à adapter votre conduite aux circonstances, respectez les limitations de vitesse et vos distances de sécurité. On a tendance à oublier qu’à 130 km/h par exemple, il faut 129 m pour s’arrêter.

Plus d’infos sur : www.securiteroutiere.gouv.fr et sur : www.bison-fute.gouv.fr

12 000 VIES SAUVÉES en 6 ans sur les routes de France
Ce chiffre est dû à la très nette amélioration du comportement des Français sur les routes. Continuons !



À vous de jouer !



Que signifie ce symbole sur une boîte de médicaments ?

- A. Soyez prudent. Ne pas conduire sans avoir lu la notice.
- B. Soyez très prudent. Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé.
- C. Attention, danger : ne pas conduire. Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin.

Réponse : C.
 Du fait de certains principes actifs qui les contiennent, certains médicaments peuvent modifier les capacités de conduite, signaler des troubles particuliers. Niveau 1 (fond rouge) : danger, ne pas conduire. Niveau 2 (fond orange) : soyez très prudent. Niveau 3 (fond rouge) : attention.



4 fois plus de risques d'avoir un accident entre 22 h et 6 h du matin !

En pleine forme sur la route des vacances

Afin d'envisager sereinement la route de vos vacances et privilégier ces réflexes qui s'avèrent aussi bons pour votre porte-monnaie que pour la planète, un certain nombre de règles restent incontournables. Premier conseil : ne vous fixez pas d'heure d'arrivée pour rouler paisiblement, à votre rythme.

En voiture la bonne attitude...

Comment faire avec le téléphone portable ? En voiture, la bonne attitude consiste à ne pas l'éteindre mais à le mettre sur messagerie. Profitez donc de la pause toutes les 2h pour lire et répondre à vos messages tranquillement dans votre véhicule à l'ombre. Mais sur les aires de repos, méfiez-vous des vols à la roulotte qui font plus de méfaits qu'on ne croit. Contre les mau-

vaises surprises, on ne laisse donc aucun objet en vue (type portable, GPS, ordinateur) ni papiers importants, on verrouille systématiquement les vitres et les portes de son véhicule, et on évite de se garer dans des endroits isolés. La pause sert à décompresser, pas à se rajouter du stress !

... et les bonnes habitudes !

Faut-il rappeler que la route, bien sûr, n'est pas une poubelle ni encore moins une décharge publique ? Pour inciter votre entourage à ne rien jeter par les fenêtres, jouez au professeur "je sais tout" et argumentez avec des chiffres. En Ile-de-France, ce sont 7 500 à 10 000 tonnes de déchets qui sont ramassées chaque année le long des routes. Rapportées au 810 km du RRN* francilien, cela donne en moyenne 11 tonnes de déchets par km et p/an,

soit 30 kg de déchets p/jour. Les déchets nuisent à la biodiversité et leur ramassage coûte cher à la collectivité. Sur les routes comme ailleurs !

* Réseau Routier National

Plus d'infos sur : www.ecocitoyens.ademe.fr

10 km/h en moins sur l'autoroute = 5 litres de carburant économisés sur 500 km

L'éco-conduite QUESACO ?

Adapter sa vitesse aux circonstances

Vérifier la pression des pneus et l'état de sa voiture, supprimer toute charge inutile, adopter une conduite souple, réduire sa vitesse, couper son moteur lors d'arrêts prolongés, ne pas abuser de la climatisation... Ces quelques conseils permettent de réduire l'impact de nos déplacements sur l'environnement. S'affirmer comme un comportement de conduite citoyen et responsable, l'éco-conduite permet ainsi de réduire sa consommation de carburant, de limiter l'émission de gaz à effet de serre (responsable du réchauffement

climatique - NDLR) et de diminuer le risque d'accidents. Avec l'éco-conduite : tous sur la bonne voie !

1/3 des accidents mortels sur autoroute est dû à la somnolence

Pour être sûrs de partir en forme, quelques conseils : prenez la route en étant reposés ; partez le matin à la fraîche plutôt que dans la soirée ou la nuit ; évitez alcool, repas copieux, médicaments incompatibles avec la conduite, enervement ou stress ; prévoyez des occupations pour les enfants. Et ne faites pas l'impasse sur la pause. Elle s'impose !

Bons réflexes

Que faire pendant la pause d'1/4 d'heure qui s'impose toutes les 2h ?

1. Je m'arrête et je prends un café.
2. Je me dégourdis les jambes et fais 15 fois le tour de ma voiture en courant.
3. Je m'arrête dans une aire de jeux et laisse jouer les enfants pendant 15 mn ou plus.
4. Je joue un petit roupillon à l'ombre.

Si toutes les propositions qui précèdent sont valables, pour la pause : faites comme il vous plaît !



Passer un bel été

Enfin arrivés... Bord de mer, campagne, forêt ou montagne, il y en a pour tous les goûts et le soleil est au rendez-vous. Chic !

Comme toute votre tribu, vous avez envie d'en profiter au maximum et de savourer chaque instant. Comment s'organiser pour optimiser vos journées à venir ?

Au bord de l'eau

Avant même de défaire les bagages, vos compagnons de voyage insistent pour se baigner. Qu'à cela ne tienne : le sac de plage avec maillots, crèmes solaires et draps de bain est à portée de mains. 1, 2, 3 : le dernier à l'eau aura un gage ! Mais attention, on tient compte de sa forme physique. Si le voyage a été long et pénible, allez-y en douceur. En mer et en eau douce, veillez à choisir les zones surveillées et renseignez-vous sur les conditions : météo, nature des vagues, des courants et des marées. Si vous êtes avec des enfants, ne les laissez jamais se baigner sans surveillance même s'ils savent nager, et pensez à bien équiper les petits en bas âge avec des brassards portant le marquage CE et la norme NF 1318-1. Un seul conseil qui vaut pour tous : ap-

prenez aux enfants à nager le plus tôt possible. Ils aiment tellement l'eau qu'il serait dommage de les priver de ce plaisir !

Le soleil ? Sous haute protection !

Vous connaissez les dangers du soleil, que ce soit à la mer ou à la montagne. N'empêche que lézarder dans un transat reste un vrai bonheur. On songera donc à éviter les heures les plus exposées (12h/16h), à se couvrir (chapeau, lunettes, tee-shirt...) et à rechercher l'ombre le plus possible. Si on ne peut pas se mettre à l'ombre, on applique une crème ou une lotion solaire active contre les UVB et les UVA, avec un indice de protection élevé (30) en prenant soin de renouveler l'opération toutes les 2h et après chaque baignade. Pour en savoir plus : www.prevention-soleil.fr

Le goût du large

Vous aimez naviguer ? Informez-vous sur la météo et les conditions de navigation, vérifiez votre matériel, votre moteur et contrôlez les équipements de

Q&R

EN AVANT PLONGEZ !
Fan de plongée sous-marine ?

Petit rappel des règles !

1. Toujours plonger en binôme.
2. Respecter la faune et la flore.
3. Ne pas remonter quoique ce soit.
4. Ne pas nourrir les poissons.
5. Éviter de détériorer les fonds marins avec ses mains, ses palmes ou son matériel.

sécurité. Un gilet de sauvetage est obligatoire pour chaque personne présente dans l'embarcation et doit être adapté à la morphologie de chacun. En mer, on respecte panneaux de signalisation, balisages des plages et entrées de port. Il s'agit de faciliter la cohabitation et la sécurité de tous !

Vous aimez la plage et la mer, respectez-les !

Il est bien sûr interdit de jeter quoique ce soit sur la plage : ni papiers, ni débris, ni mégots de cigarettes. Sur les plages, une

CONSEILS

Tout n'est pas bleu au bord d'une piscine

De nombreux accidents ont lieu chaque année au bord des piscines. Pour les éviter, quelques principes de base :

- sécuriser sa piscine en l'équipant d'un matériel normalisé : 1 barrière ou 1 couverture ou 1 abri piscine ou 1 alarme sonore. Attention ! Les alarmes informent de la chute d'un enfant dans l'eau, mais ne l'empêchent pas de tomber.
- toujours surveiller son/ses enfant(s) de manière permanente et active en désignant un adulte responsable.
- poser à côté de la piscine une perche, une bouée et un téléphone portable de façon à intervenir rapidement.

> Retrouvez gestes et conseils sur www.inpes.sante.fr





Même en vacances, cherchez le motard !

Les dangers en 2 roues ne prennent pas de vacances

En voiture ou en 2 roues, on est toujours très vigilant ! Chacun cherche l'autre et pense bien à regarder dans ses rétroviseurs (angles morts) et à mettre son clignotant avant de tourner. Et si comme beaucoup de vacanciers, on décide de louer un 2 roues pour ne pas prendre son véhicule, on ne s'improvise pas motard en 5 min ! Port du casque obligatoire, vêtements couvrants (solides, clairs et non synthétiques) et chaussures fermées font partie de l'équipement indispensable. Rappelez-vous que le maillot de bain est totalement déconseillé sur un 2 roues et que les graviers incrustés dans une peau nue font de sérieux ravages... www.securiteroutiere.gouv.fr

tonne de mégots est ramassée tous les 5 jours et un mégot subsiste pendant 12 ans. Pour remédier à ce fléau, on pense à prendre avec soi un cendrier de poche. Sur la plage, attention aussi aux déchets causés par les pique-niques ! Vaisselle, couverts et gourde : vive le matériel réutilisable, beaucoup plus écologique. Et d'ailleurs, on n'hésitera pas à suivre les conseils permettant de respecter la nature quel que soit son lieu de vacances. On ne se lance pas dans la cueillette de fleurs ou de plantes qui mettrait en danger une espèce rare ou protégée, on ne détériore pas l'habitat et on laisse les animaux qui vivent sur place en paix. Zzzz...

En montagne, en forêt ou à la campagne

Là encore, rien ne vaut la préparation. Avant toute sortie en montagne, on consulte la météo locale, on se familiarise avec le balisage et la signalisation en place, on prépare son itinéraire (pour ceux qui partent ET ceux qui restent), on met de bonnes chaussures, on vérifie son matériel et on s'occupe attentivement de son fond de sac. Des vêtements chauds, de l'eau, un peu de nourriture, une carte de la région, un portable, un petit nécessaire de 1^{er} secours, une lampe de poche, un sifflet et des lunettes. En avant, marche !



Plus d'infos sur : www.developpement-durable.gouv.fr

À faire/À ne pas faire

Aussi différentes que soient les activités nautiques, elles sont toutes soumises à des règles.

- Natation : on nage uniquement dans les zones autorisées, et jamais seul(e).
- Navigation : on vérifie son matériel, on fait le plein et on contrôle les équipements de sécurité.
- Voilier, catamaran, dériveur : on ne hisse pas les voiles sans vérifier la météo.
- Plongée en bouteille et/ou en apnée : on ne plonge jamais seul(e) et en prenant soin d'être en bonne condition physique.
- Planche à voile : On respecte les zones de pratiques nautiques, on fait attention aux vents et aux autres, surtout lorsqu'on quitte un bord de plage et lorsqu'on rentre avec son équipement.
- Véhicule Nautique à Moteur (VNM) et ski nautique : on s'autodiscipline avec une vitesse réduite à moins de 300 m du bord.

On sort ce soir avec Sam !

"Sam, celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas".

Avant de sortir, on désigne celui qui ne boit pas et on n'accepte sous aucun prétexte de se faire raccompagner par quelqu'un qui a bu. On ne laisse jamais un ami qui a bu reprendre le volant. Si on a bu soi-même, on vérifie son taux d'alcool en s'autotestant avec un éthylotest chimique (dans les grandes surfaces) et on trouve d'autres solutions : rester dormir, prendre un taxi, appeler une personne de son entourage à la rescousse, etc.

> Des réponses à toutes vos questions sur www.securiteroutiere.gouv.fr



Forêt, mon amie

Parmi les comportements suivants, quels sont ceux qui vous semblent plus qu'évidents ?

- Je ne fume pas en forêt ou dans les bois, ni à proximité.
- Je n'allume pas de feu, même si je pense avoir pris toutes les précautions.
- Je fais pipi derrière les buissons pour éviter d'attirer les sangliers.
- Je ne jette jamais les mégots de mes cigarettes sur le sol.
- Je grimpe aux arbres pour réveiller les chouettes.
- Je respecte les interdictions d'accès dans certains massifs boisés en période de risque.
- Si je suis témoin d'un début d'incendie, je pars à toute vitesse sans demander mon reste.
- Je rampe par terre et en silence pour surprendre la vie des taupes.
- Si je suis témoin d'un début d'incendie, j'appelle le 18 ou le 112 et essaie de localiser précisément le lieu de l'incendie.
- Je joue à cache-cache avec les écureuils.
- Si je peux, j'essaie d'éteindre un début d'incendie avec du sable, de la terre ou de l'eau.

Si certaines des propositions ci-dessus présentent un intérêt, d'autres sont tout à fait sérieuses. La forêt est un lieu sensible où il faut toutes les attentions. N'oubliez pas de surveiller les jeux des enfants et/ou les ados. Loupes, illuminations, pétards : certains problèmes sont à bannir !

Alerte !

Pour donner une bonne claquette aux tiques, on s'équipe

On porte des vêtements longs de teinte claire, on s'examine après une balade, on s'asperge de sprays antimoustiques et on s'équipe avec un tire-tique, puis on désinfecte avec une crème apaisante en cas de piqûre.



En vacances, je change mes habitudes !

Quel bonheur de pouvoir enfin se poser au calme ! Et si vous profitez de ce changement de cadre ré- parateur pour modifier un peu votre façon de vivre ?

Ça pèse lourd !
390 Kg
de déchets
par personne
et par an.

En pleine forme et en bonne santé

C'est drôle comme les enfants acquièrent de nouvelles habitudes de façon aussi naturelle que spontanée. S'attacher en voiture, pratiquer une activité physique régulière, manger varié et équilibré... Sur certains points, on peut dire qu'ils apprennent vite ! "Tu sais Maman pour rester en bonne santé, il faut manger 5 fruits et légumes par jour, éviter les produits gras et sucrés et faire au moins 30 minutes d'activité physique". On privilégiera en priorité les produits locaux et de saison, bien moins gourmands en CO₂ et tellement meilleurs. Les vacances ne sont-elles pas aussi

faites pour découvrir de nouveaux produits, de nouvelles saveurs et partager de nouvelles spécialités ? C'est comme le vélo. Pourquoi ne pas profiter des vacances pour laisser la voiture de côté et aller faire son marché en pédalant au grand air ? Sans oublier bien sûr de mettre un casque et de bien équiper les enfants qui vous accompagnent.

Et si on changeait un peu, beaucoup, ... environnement ?

De l'air, de l'air ! Pour garder la fraîcheur dans votre logement, les vieilles méthodes marchent très bien. Si la tem-



pérature extérieure est modérée, évitez le recours à la climatisation, pensez à fer-

mer volets et fenêtres le matin et attendez le soir pour ouvrir et créer des courants d'air. En cas de fortes chaleurs voire de canicule, on peut utiliser la clim' pour permettre au corps de récupérer. Pour rafraîchir l'atmosphère, on peut également arroser la terrasse et les plantes le soir. Comme l'eau est précieuse, on veillera bien sûr à ne pas la gaspiller et à respecter les consignes de restriction en période de sécheresse.

Le saviez-vous ?

Fortes chaleurs annoncées

Comme on réagit tous différemment, les conseils de prévention changent.

- Pour tous : on veille à maintenir son domicile à l'abri (en fermant fenêtres et volets dans la journée), à ne pas sortir aux heures les plus chaudes et à bien s'hydrater.
- Seniors : on pense à humidifier sa peau et à assurer une légère ventilation tout en gardant une alimentation normale.
- Adultes et enfants : on ne laisse personne dans une voiture (ni même Mimi le chat), on évite de manger lourd et de boire de l'alcool, on fait attention à soi et aux autres.



EN PRATIQUE & AU QUOTIDIEN

Astuce !

Une clim* à emporter partout
Un ventilateur + une serviette humide placée devant, voilà la formule idéale pour encore plus d'efficacité et faire le plein d'air... sans en avoir l'air !



QUIZ



TOUS LES BIENFAITS DE L'EAU "USÉE"

L'eau de cuisson de vos légumes et de vos féculents est excellente pour :

- garder un joli teint et une peau de pêche
- supprimer la mousse et les mauvaises herbes
- éloigner les pucerons
- donner à boire à vos plantes

Les trois dernières propositions sont justes, mais aucun test n'a encore été effectué à ce jour pour juger de l'efficacité de l'eau de cuisson sur la peau. Envie d'essayer ?

Les écos-gestes à adopter

Vous savez que de plus en plus de Français installent un récupérateur d'eau de pluie pour l'arrosage de leur jardin ? Une sacrée bonne idée qui permet de réaliser des économies et s'accorde bien avec le compostage des déchets. Un tiers de vos déchets ménagers peut en effet être composté, et fait un excellent engrais organique. Une façon intéressante de cultiver son jardin, n'est-ce pas ? Très nature, votre voisin ne cesse de vous exhorter à oublier engrais chimiques et pesticides, aux effets néfastes pour l'environnement comme pour la santé. Contre les pucerons, les moustiques et autres petites bêtes parasites, il existe des méthodes naturelles vraiment efficaces (marc de café, eau usée, citron...). Et vous, vous commencez quand ?

Plus d'infos sur :
www.ecocitoyens.ademe.fr
et sur : www.developpement-durable.gouv.fr

En vacances aussi, on trie !

Quels sont les bons gestes qui permettent d'éliminer nos déchets ? Si la collecte sélective est entrée dans les mœurs, les modalités pratiques sont adaptées à chaque commune.

- En vacances, les consignes peuvent être différentes et la couleur des couvercles des conteneurs n'est peut-être pas la même que chez vous.
- Certaines communes collectent seulement les emballages, d'autres les emballages et les déchets fermentescibles. Il y en a même qui mettent en place des points d'apport volontaires, ce qui veut dire que c'est vous qui venez déposer vos déchets déjà triés dans les conteneurs spécifiques.
- Respectez les consignes de chaque commune. Pour les connaître, renseignez-vous à la Mairie ou auprès de votre centre de vacances.



Le B.A. BA du barbecue

1. Préférer les barbecues répondant aux normes de sécurité NF.
2. Installer le barbecue dans un endroit autorisé, loin de la végétation, à l'abri du vent et sur un sol bien plat.
3. Tenir allumettes et briquets hors de la portée des enfants.
4. Ne jamais laisser des enfants seuls à proximité du barbecue.
5. Éloigner les produits inflammables.
6. Ne jamais raviver les flammes d'un barbecue avec de l'alcool ou de l'essence.
7. Ne jamais laisser un barbecue sans surveillance.



Psycho-test

Petits ou grands maux d'été, découvrez votre profil...

1. Sur la plage, vous fuyez ?
 - a. Le soleil
 - b. Les familles avec enfants, chiens et ballons
 - c. Les crabes
2. Au camping, vous recherchez ?
 - a. Les copains
 - b. Le calme
 - c. Le dépaysement
3. En été, vous êtes allergique ?
 - a. À la sieste
 - b. Aux piqûres en tout genre (guêpes, méduses, vipères...)
 - c. Aux voisins



Résultats



Un maximum de a : Faire le plein d'activités et la tournée des copains : votre mot d'ordre en été. Pour vous, les vacances sont synonymes de bons moments à partager, nuits blanches comprises !

Un maximum de b : Ah ! Si vous pouviez partir dans le désert chaque été ! Sauf qu'il y fait très chaud et que les chameaux n'ont pas grand chose à dire. Mais vous êtes avec l'élu(e) de votre cœur et tout le reste n'est que... villégiature !

Un maximum de c : Les vacances pour vous, c'est le retour à la nature avant tout. Vous recherchez la compagnie de la faune et de la flore locales. La vie au vert vous va si bien...



Le vrai jeu des fausses idées reçues

Jeux de plages, jeux de balles, jeux de mots... Les vacances sont aussi faites pour prendre du bon temps, et apprendre en s'amusant. Et si on faisait le tour de ces idées communes qui font parfois plus de mal à la tête qu'une bonne insolation ?

Selon une étude de l'ONU, le tourisme contribuerait de 4 à 6% aux émissions de gaz à effet de serre dans le monde.

VRAI. Sur ce pourcentage, il faut compter 40% qui proviennent des transports aériens, 32% des transports automobiles et 21% des hébergements touristiques.

L'utilisation quotidienne de la voiture génère un coût annuel moyen de 6 000 euros.

VRAI. C'est 20 fois supérieur au coût annuel des déplacements en transports en commun, et 60 fois supérieur à celui d'un vélo, idéal pour les petites distances. Pensez aussi à combiner les modes de transports : vélo + train, bus + train, bus + métro, voiture + train, etc. Les combinaisons sont nombreuses et variées. À vous de choisir !

La pratique du Véhicule Nautique à Moteur (VNM) (moto des mers) n'est pas soumise aux mêmes règles que les autres activités nautiques à moteur.

FAUX. Le Véhicule Nautique à Moteur (VNM) est considéré comme une embarcation, il est donc nécessaire de posséder un permis bateau si l'engin est supérieur à 6 CV. Il est aussi recommandé de le pratiquer avec la plus grande prudence, et toujours en portant un gilet de sauvetage. Et sachez que la moto des mers émet des nuisances sonores importantes et rejette des gaz aussi bien dans l'eau de mer que dans l'air.

À la plage, le parasol protège efficacement des rayons du soleil.

FAUX. Le parasol est utile mais il ne vous protège pas totalement, à cause notamment de la réverbération des rayons du soleil sur le sable. Pensez

toujours à vous mettre à l'ombre le plus possible. Et obligez toute la famille à porter un chapeau !

Si un début d'incendie se déclare au camping, on se protège derrière un rocher ou un mur et on place un linge humide sur son visage.

VRAI. Au camping, d'autres précautions s'imposent pour éviter qu'un feu ne se déclare. En arrivant, on se renseigne sur les usages locaux en ce qui concerne l'utilisation des barbecues et l'autorisation des feux de bois. On prend garde aux jeux des enfants et on a toujours sur soi le numéro des pompiers : 18 ou 112.

Les engrais naturels sont meilleurs pour l'environnement et pour la santé.

VRAI. Les engrais naturels équilibrent vos terres sans les appauvrir ou les polluer comme peuvent le faire, à long terme, les engrais chimiques de synthèse.

NUMÉROS UTILES À avoir sur soi et dans son téléphone mobile



15 - SAMU
17 - Police, Gendarmerie
18 - Pompiers
112 - Toutes urgences depuis un téléphone fixe ou mobile (N° d'urgence Européen)
116 000 - Disparition d'un enfant (Europe)
32 50 - Météo France
0 800 06 66 66 - Canicule info-service (0,15€/mn)

01 40 05 48 48 - Centre antipoison
0 800 100 200 (numéro vert) : Bison futé depuis un poste fixe
0 826 022 022 (0,15 €/mn) : Bison futé depuis un mobile
16 16 - permet de contacter directement un CROSS* depuis le rivage et à partir d'un mobile.
Plaisanciers, en mer la VHF reste le moyen privilégié pour communiquer avec les sauveteurs.
FM 107,7 (radio d'autoroute)

*CROSS : Centres Régionaux Opérationnels de Surveillance et de Sauvetage en mer

Découvrez le site mobile du guide de l'été ! Rendez-vous sur : www.vacancesreussies.mobi ou envoyez **GUIDE** par SMS au **41013** (Coût d'1 SMS + 0,05 € par SMS envoyé)

