

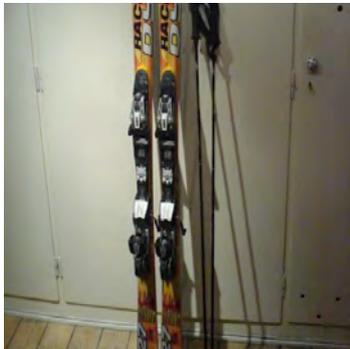
LES BONS GESTES



Bouger, c'est la santé !

Pour aller au travail ou faire ses courses, adoptez la marche à pied, le vélo ou la trottinette !

Si on les accompagne d'une alimentation équilibrée, l'équivalent de **30 minutes de marche rapide chaque jour** au minimum, permet de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète, de prise de poids et d'ostéoporose (INPES).



Louer plutôt qu'acheter

Les skis que l'on achète passent bien plus de temps dans notre grenier qu'à nos pieds. Autant les louer une fois arrivés dans la station auprès des services de location très développés.

De même, pensez au vélo de location si vous habitez dans une ville équipée (disponible à l'heure ou sur abonnement). Et pourquoi pas la voiture ? Un véhicule peut parfois n'être utile que le temps d'un week-end ou des vacances, mais pas nécessairement toute l'année. Renseignez-vous auprès des agences de location, très accessibles, et pensez à la location entre particuliers (www.drivy.com, www.ouicar.fr, entre autres).



Réfléchir avant d'acheter

En sport comme en bricolage, le suréquipement est une tendance à éviter. Pour le jardin, ai-je vraiment besoin d'un nettoyeur haute-pression, ou puis-je emprunter celui du voisin pour les deux occasions auxquelles je m'en sers dans l'année ?

Envie d'activité physique à la maison ? Bonne idée, mais vais-je me servir régulièrement d'un rameur, ou va-t-il rejoindre la cohorte des *home trainers* délaissés ?



À Noël, un seul cadeau suffit

Les sites de revente de cadeaux de Noël se multiplient, preuve que beaucoup de cadeaux n'ont pas tapé dans le mille et se retrouvent au placard.

Un seul cadeau, mais bien choisi, ça peut suffire !

Bonne route !

SCIENCES ET TECHNIQUES



Un plastique qui a la vie dure

Dans les années 1970, la découverte par hasard de l'**uréthane** par les pionniers du skateboard a révolutionné la pratique de la planche à roulettes et des patins. Les polymères de cette molécule organique, caractérisés par leur rigidité, permettent la fabrication de produits avec une large gamme de textures et de duretés selon les monomères et les additifs utilisés.

Les roues conçues en uréthane ont gagné en adhérence et tenue de route, offrant ainsi de meilleures sensations de glisse. Les trottinettes, revenues à la mode depuis les années 1990, en sont également équipées.



Le marketing vous veut du mal...

« Ensemble des actions ayant pour objectif de prévoir ou de constater, et le cas échéant, de stimuler, susciter ou **renouveler** les besoins du consommateur, en telle catégorie de produits et de services, et de réaliser l'adaptation continue de l'appareil productif et de l'appareil commercial d'une entreprise aux besoins ainsi déterminés.» Voici comment le *Journal officiel* définit le marketing (1987). Depuis le début du xx^e siècle, la production de masse s'accompagne dans les sociétés industrielles d'un impératif : il faut consommer.

Vous l'aurez compris, autant qu'à cibler vos attentes, il vise à **créer de nouveaux « besoins »**. Alors, gardez la tête froide quand vous faites vos courses...

QUELQUES CHIFFRES



Patinette ou trottinette ?

Pour les petites distances en centre ville, vélo, rollers et trottinette se révèlent souvent plus rapides que la voiture et les transports en commun. Vitesses moyennes (Ademe) :

- ➔ voiture : 14 km/h,
- ➔ vélo : 15 km/h,
- ➔ roller : 12 km/h,
- ➔ trottinette : 10 km/h,
- ➔ marche : 4 km/h.

Les modes de transport doux ont donc un intérêt au delà du loisir !



Engouement pour le vélo de location

Le velib, vélo de location de la Ville de Paris, compte 224 000 abonnés en 2012. 110 000 trajets sont effectués grâce à eux chaque jour en moyenne, pour un temps de trajet moyen de 18 minutes. 38 % des utilisateurs ont entre 26 et 35 ans.

52 villes en France disposaient fin 2012 d'un réseau de vélo libre-service géré par l'entreprise JCDecaux, qui a le quasi monopole du secteur.



Publicité ou matraquage ?

1/3 de la consommation de papier à usage graphique (presse, livre, publicité, et le papier à usage bureautique) est consacrée en France à la publicité.

(Source : Centre national d'information indépendante sur les déchets)

L'automobile occupe 1/4 des investissements publicitaires des principaux annonceurs français.