

MED-InA

إني الممضي أسفله،
أتعهد أني سأقوم ب تجربة ثلاثة من هذه التصرفات على مدى شهر ابتداء
من الآن:

- أقوم بجولة صغيرة مشيا على الأقدام أو على متن الدراجة عوضا عن السيارة.
- أطفئ جميع الأجهزة الإلكترونية عوضا أن أتركها في حالة إنارة.
- أطفئ دائما كل الإنارة حين أخرج من المنزل.
- أقوم بإذابة ثلج الثلجة بمعدل مرة كل ثلاثة أشهر.
- أشتري سائل غسيل الماعون من الحجم الكبير.
- أرجع الأدوية للصيدلية.
- أستعمل كمية قليلة من الماء عندما أقوم بتنظيف الماعون.
- أرفض الأكياس في المغازات.

حوار قام به:

أوقع و أتعهد:

شكرا على المشاركة وإلى اللقاء قريبا

Je soussigné (e), -----

m'engage à essayer jusqu'à 3 de ces gestes d'ici un mois

- Installer des ampoules basse consommation
- Utiliser moins d'eau en faisant la vaisselle
- Faire un trajet court à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture
- Dégivrer son congélateur tous les 3 mois
- Acheter un liquide vaisselle en grand format
- Refuser les sacs dans les boutiques
- Rapporter les médicaments à la pharmacie
- Éteindre systématiquement les lumières quand je sors d'une pièce

Je signe, je m'engage :

Entretien réalisé par :

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION ET À BIENTÔT POUR LA SUITE !