



L'ALIMENTATION

les courses – la cuisine

| Les courses | La cuisine |
|---|--|
| J'ai toujours mes sacs de courses pour faire mes courses | Je cuisine les épluchures : je fais des bouillons, des chips |
| Je réutilise les sacs papier et plastiques de légumes et de fruits | Je cuisine les épluchures et trognons de pommes : je fais des infusions |
| J'achète en vrac | Je fais des soupes avec les troncs de choux les verts de poireaux etc |
| Je fais un inventaire de mon frigo et de mes placards avant d'aller faire mes courses | Je cuisine les restes salés : gâteau ou hachis Parmentier avec de la purée – soupes avec des restes de légumes – des omelettes - des crumbles – des croquettes – des tourtes |
| J'établis une liste de courses pour éviter d'acheter plus que nécessaire | Je transforme les fruits trop mûrs ou un peu abîmés : en jus, salades de fruits, compotes |
| Je choisis des produits de saison, locaux pour réduire l'empreinte carbone et bio car ils contiennent moins de pesticides, de conservateurs | Je congèle les restes (ex : plat en sauce, sauce tomate etc) |
| Je n'achète plus de bouteilles en plastique ; je bois l'eau du robinet (que je peux filtrer avec un bâton de charbon) et j'investis dans une fontaine à eau gazeuse | Je cuisine les épluchures : bouillons, soupes – vert du fenouil dans de l'eau pour donner un goût anisé Epluchures de légumes en chips |
| Je refuse systématiquement les sacs plastiques | Pain rassis : chapelure, gâteau, pain perdu |
| Je range correctement mes produits dans le frigo, sans emballage et selon les zones de conservation pour les garder plus longtemps | Epluchures de fruits : en tisane (pommes) – écorces d'orange confites – gâteau à la peau de banane Le blanc de la peau de banane remplace le cirage |
| Je combats les mites alimentaires en mettant soit feuilles de laurier soit des copeaux de savon de Marseille soit de l'huile essentielle de cèdre ou d'eucalyptus dans mes placards | Sachets de thé ou thé infusé : le matin pour dégonfler les paupières, au compost ou au pied des plantes comme engrais |
| J'évite tous les produits sur emballés et en portion individuelle | Marc de café : engrais pour les plantes – dégraissant vaisselle – pour chasser les fourmis - pour un gommage du corps |
| J'enlève le sur emballage dans le magasin pour montrer l'exemple | Je mets mes déchets (épluchures) au compost |
| J'utilise mon sac tissu quand je fais mes courses | Coquilles d'œuf : broyées finement, une pointe de couteau dans un yaourt pour les minéraux Recette vitaminée : laisser un œuf (bien lavé c'est très important car la coquille est porteuse de bactéries) une nuit dans du jus de citron, boire le lendemain |
| Je ne prends pas de sac quand j'achète un légume (ex : un concombre, une pomme etc) | Je n'achète pas de plats transformés, je cuisine moi-même |



LA MAISON

la déco – l’entretien - le jardin

Les indispensables pour bien commencer

Le vinaigre blanc

Le bicarbonate de soude

L’huile de coco

Le savon de Marseille (en pain ou en copeaux)

Des huiles essentielles (palmarosa, eucalyptus, tea tree, lavande)

| La décoration | L’entretien |
|---|---|
| Je customise mes meubles (repeindre par exemple) | J’achète en vrac en réutilisant toujours le même flacon |
| Je fabrique mes meubles avec des caisses à vin, des palettes, ... | Je fais mes produits d’entretien : Je fabrique ma propre lessive - Je fabrique mes pastilles pour le lave-vaisselle - Je fabrique une pierre d’argile pour l’inox |
| Je fabrique des meubles de rangement avec des caisses de vin en bois, des canapés avec des palettes | Je réduis le nombre de produits d’entretien |
| J’achète des piles rechargeables | J’équipe les robinets d’économiseurs d’eau |
| Je customise un vieux canapé avec des plaids, des coussins | Je branche mes appareils sur une réglette munie d’un interrupteur que j’éteins la nuit |
| Je repeins les meubles pour changer ma déco. | Je fais réparer un robinet qui fuit |
| J’utilise des serviettes de table en tissu, je n’utilise plus de papier absorbant | Je fais mes Tawashi avec de vieilles chaussettes |
| | Si je ne fabrique pas mes produits ménagers, j’achète en vrac ou (au pire) en éco recharge |
| | je recycle les vieux teeshirts pour faire des chiffons |
| | Je passe en LED |
| | J’utilise les coquilles d’œuf pour aiguiser la lame de mon mixeur |
| | |

| Le jardin | Le bureau |
|--|--|
| Je fais mon compost | J’utilise le Recto/verso ou l’impression 2 pages en 1 pour les brouillons |
| Je fais pousser mes plantes aromatiques (persil, basilic, thym etc) | J’utilise les feuilles imprimées d’un côté comme brouillon, bloc note |
| J’utilise les coquilles d’œuf, le marc de raisin, le thé infusé comme engrais | Je n’achète aucun produit « mono usage » (ex : porte mine) |
| je choisis des plantes dépolluantes (cactées pour les ondes, caoutchouc, pothos, anthurium etc) | J’ai ma tasse pour le thé/café – mes couverts inox si je déjeune sur place - ma gourde |
| Je récupère l’eau de pluie ou l’eau froide de la douche pour arroser mes plantes ou laver le sol | |
| Je paille le sol de mon potager | |
| | |



LA VIE QUOTIDIENNE

les cosmétiques – les loisirs – les enfants – l'habillement

| <i>Les cosmétiques et l'hygiène</i> | <i>Les loisirs</i> |
|--|--|
| Je fabrique mes cosmétiques (ex : déodorant, savon) | Je m'inscris à la bibliothèque au lieu d'acheter des livres |
| J'achète mes cosmétiques solides (dentifrice, shampoing, etc) | Si je veux acheter des livres, je privilégie ceux d'occasion |
| J'utilise la peau de banane comme cirage | Je prends les jeux à la ludothèque |
| J'utilise des lingettes en coton Bio lavables pour me démaquiller | J'utilise une paille en inox quand je sors |
| Je remplace le gel douche par un gros savon de Marseille Bio | J'utilise une gourde |
| J'utilise des couches lavables pour mon bébé | En pique-nique j'utilise des boites hermétiques au lieu du film étirable ou du papier alu |
| J'utilise la « cup » ou des serviettes hygiéniques lavables | En pique-nique j'apporte les couverts/ vaisselle de la maison ou des couverts/ vaisselle en bambou réutilisables |
| Je rapporte les médicaments périmés à mon pharmacien | J'utilise les transports en commun |
| Je remplace mon après-shampoing par du vinaigre de vin dilué avec de l'eau | En voyage et dans l'avion je fais remplir ma gourde par l'hôtesse |
| Je garde un flacon vide, il eut toujours servir | Je fais du covoiturage quand c'est possible, j'utilise les transports en commun |
| Je me brosse les dents au savon de Marseille ou au bicarbonate de soude | |

| <i>Les enfants</i> | <i>L'habillement</i> |
|--|--|
| Je les inscris à la bibliothèque ou à la ludothèque | Je donne les vêtements que je ne porte plus |
| Pour le goûter, je n'achète aucun produit conditionné individuellement | J'achète dans les braderies (Kermesse Sœur Marie, kermesse œcuménique braderie Croix Rouge), et bourses aux vêtements |
| Pour le goûter je privilégie les fruits, un morceau de gâteau « maison » ou de fromage ; le tout mis dans une boîte hermétique | J'achète dans des dépôts ventes (ex : Spoc pour les articles de sport- vélo et ski), dans les bourses au ski |
| J'utilise un biberon qui se transforme en gourde | Je vends sur des sites en ligne |
| J'utilise des couches lavables | Je transforme les vêtements troués, démodés ou abîmés (les miens et ceux des enfants), je customise, je mets au goût du jour |
| Je privilégie les jouets en bois | Je donne aux frères et sœurs |
| | Je couds mes propres vêtements |