



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