

LA GREEN FAMILY

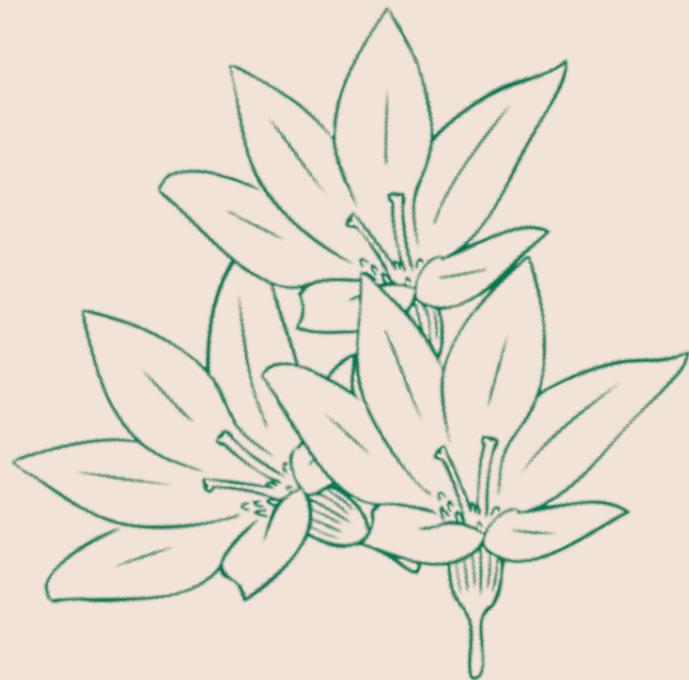
IL FAUT S'Y METTRE !

GUIDE DU ZÉRO DÉCHET

POUR LES DÉBUTANTS
ET LES ENGAGÉS

The logo for 'Green et Local' is located in the bottom right corner. It consists of a teal circle containing the text 'Green' on the top line and 'et Local' on the bottom line. The circle is surrounded by a sunburst pattern of thin teal lines radiating outwards, with small teal dots at the ends of these lines.

Green
et Local



RÉDACTION ET COORDINATION

Bénédicte Longechal

ÉQUIPE - GREEN TEAM

Bénédicte Longechal

Olivier Laurent

RÉALISATION GRAPHIQUE

Nicole Reine Maman

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS

Bénédicte Longechal



On a rien inventé. On a essayé, appliqué pas à pas, on a lu des centaines d'articles, des dizaines de livres, vu des centaines de vidéos et quelques films et on vous fait une synthèse pour vous aider à réduire vos déchets, faire des économies et faire attention à votre santé et celle de vos proches.

Parce que chaque geste compte et qu'il n'y a pas de planète B

Pourquoi chaque geste compte ?

La réponse est parfaitement racontée dans cette légende amérindienne :

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! » Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »

Nous avons tous un rôle à jouer pour protéger la vie, être acteur de cette vie de manière responsable...

À nous de jouer !

Une personne qui agit c'est peut-être peu, mais des milliers, des millions de personnes c'est énorme et si l'action de chacun changeait le cours des choses, est-ce que ça n'en vaut pas la peine ?

Faut-il du courage pour changer notre façon de consommer ?

LA réponse est « pas tant que ça en fait », il suffit juste de s'y mettre, si nous, nous en avons eu du courage, vous en avez aussi...

Nous sommes ce que l'on pourrait appeler des écolos imparfaits et des terriens amoureux de la vie, devenus fiers de notre réduction de déchets et d'avoir simplement agit dans notre quotidien parce qu'on a compris que la solution est dans nos achats.

Nous ne sommes pas des donneurs de leçons, on veut juste, avec ce « Guide » qui est accessible au plus novice, que vous trouviez des informations faciles à appliquer, des chiffres qui vont vous faire bondir au plafond et que vous aussi vous deveniez acteurs, fiers de l'être et en bonne santé.

Selon nous, il n'y a rien de plus satisfaisant que de participer à la réduction des déchets et donc à la protection de notre planète et ce tout en apprenant à nos enfants combien il est important de vivre en étant respectueux de soi et du monde où nous vivons...

Et en plus vous allez faire des économies folles...

Saviez-vous qu'en France, chacun de nous jette 573 kg de déchet en 1 an ? (source ADEME 2019)

Pourquoi faut-il baisser ce chiffre ?

Pour protéger l'environnement, car seulement 42 % des déchets sont recyclés, le reste pollue les sols, l'air et l'eau or la terre a des stocks de pétrole, d'eau et de minerais limités.

Les animaux sauvages disparaissent, la terre se réchauffe, les populations pauvres se battent pour manger chaque jour et nous on en a marre que notre monde et celui de nos enfants soit dans cet état, alors on contribue.

Et on aimerait bien vous embarquer avec nous !

Alors on s'y met ? Faisons ce que l'on peut et faisons-le bien !

Mieux vaut y aller tranquillement et y aller vraiment afin de changer durablement.



SOMMAIRE POUR MOINS ET MIEUX CONSOMMER

Il y a des petits et des grands changements à faire dans notre façon de consommer et ce, dans chaque pièce de la maison.

5 Commençons par faire les courses !

7 Réduire le gaspillage alimentaire

10 La Cuisine Lieu incontournable pour tous.

15 La Salle de Bains Pour être belles et beaux en prenant vraiment soin de nous.

21 Le Salon / Salle à Manger Lieu de détente et où il est bon de recevoir.

27 Le Bureau Pour être un travailleur raisonné et raisonnable.

31 Le Dressing et la Chambre Se préparer de pied en cap et lieu dépa-nouissement, repos et cocon amoureux.

39 Les Toilettes Ce petit lieu de vie qui a aussi ses règles de survie.

41 La Buanderie Là, il y a du boulot et d'incroyables économies à faire.

53 L' Extérieurs La biodiversité commence à notre porte.

59 Le Pique-Nique Pour se régaler sans laisser le moindre déchet à mère nature.

63 L'énergie Elle nous réchauffe et nous éclaire, si on prend soin d'elle.



Faire nos courses

Plus vous achetez en circuit court et moins vous produisez de déchet !

◆ Avoir quelques boîtes hermétiques pour faire les courses

Tout commence ici et si vous changez vos habitudes de mode d'achat, vous allez déjà incroyablement réduire vos déchets.

Il faut refuser tous les sacs en plastique et l'achat de produits emballés dans du plastique, (même biodégradable et compostable).

Donc pour se faire il faut :

- ◆ Acheter en vrac le plus possible.
- ◆ Acheter des produits uniquement vendues dans des contenants en verre et s'ils sont emballés dans du carton ou du papier recyclable.
- ◆ Avoir des sacs à vrac pour les fruits et légumes, les céréales, le pain.
- ◆ Conservez les sacs en papier du primeur avant de collectionner les sacs en tissu dont vous ne pourrez plus vous passer !
- ◆ Avoir une collection de bocaux en verre à la maison pour stocker dans vos placards et dans le frigo (on peut les acheter neuf ou les chiner sur les brocantes et vide-greniers et récupérer tous ceux où il y avait des denrées alimentaires bien-sûr).
- ◆ Avoir quelques boîtes hermétiques pour faire les courses.



Pour acheter en Vrac :

- ◆ Des boîtes hermétiques
 - ◆ Des sacs à vrac
 - ◆ Des bocaux en verre
 - ◆ Un cabas
- Et sinon, il faut privilégier les produits vendus dans des emballages recyclables

◆ Acheter local. Un fruit, un légume, un fromage, une viande ou un poisson qui a fait le tour du monde n'a pas du tout les mêmes propriétés gustatives et n'est bon ni pour notre santé, ni pour notre planète !

◆ Aller au marché et chez les producteurs et artisans locaux.

➔ au max, la provenance des produits quels qu'ils soient doit être d'une centaine de kilomètres autour de nous.

Pourquoi ?

- ➔ pour l'empreinte carbone.
 - ➔ pour l'économie locale.
 - ➔ pour protéger et valoriser les producteurs, paysans et artisans locaux.
 - ➔ pour que les commerçants écoresponsables ne disparaissent pas de nos villes et villages.
- ◆ Pour tout le reste, privilégiez les acteurs écoresponsables... on en reparle.

En plus, si vous faites ça, vous allez faire des ÉCONOMIES INCROYABLES !





- ◆ Les tote bags sont pratiques. Notre astuce : toujours en avoir un dans votre sac, voiture, sacoche de vélo... parce que l'on peut toujours croiser un producteur ou un marché au détour d'une promenade.
- ◆ Vos boîtes d'œufs à réutiliser, au lieu d'en prendre d'autres à chaque fois que vous achetez des œufs.
- ◆ Des Bee Wrap et boîtes hermétiques en verre pour acheter viandes et poissons.
- ◆ Bouteilles en verre pour huiles végétales, lait à la ferme, eau, jus...

Un français jette en moyenne 30 kg de nourriture chaque année.

ÇA REPRÉSENTE 100 EUROS GASPILLÉS PAR PERSONNE.

Je ne sais pas vous, mais nous on est 5, ça fait **500 euros par an !**

Donc évidemment, là aussi on agit.

Les + gaspillés sont les légumes, les fruits et les liquides.

Changer nos habitudes peut réduire ce gaspillage au minimum de 50 % !

TO DO LIST

POUR FAIRE LES COURSES

Mettez-vous à la «TO DO LIST»

- ◆ Des sacs à vrac en tissu de toutes les tailles.
- ◆ Un sac cabas + un caddie pour aller au marché.
- ◆ Une foule de bocaux en verre avec couvercle à visser et si, comme nous, vous collectionnez les pots « Le Parfait », pensez à mettre des joints neufs, on ne rigole pas avec la conservation de nos denrées alimentaires.

LES ASTUCES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- ◆ Cuisiner - Quel plaisir de cuisiner et il n'est pas nécessaire de passer des heures en cuisine. Nous travaillons nos 8 heures par jour minimum, le plus petit déjeune à la maison tous les midis et on a pris le rythme. Nous cuisinons beaucoup les légumes, les céréales et les fruits et ce en quantité suffisante pour plusieurs repas. Des fois c'est « sport », mais comme dirait William « manger c'est magique maman » et on ajoutera que partager ce moment en famille et autour d'un bon repas... la vie c'est ça !
- ◆ Faire une liste des courses et des menus pour ne pas jeter en fin de semaine.

◆ Bien conserver les aliments.

◆ Regarder les dates de péremptions.

◆ Faire les gâteaux, brioches, granola pour le petit-déjeuner, les biscuits pour le goûter et les conserver dans des tissus, boîtes et bocaux.

◆ Emballer le pain dans un tissu et conserver le pain dur pour la chapelure, les croutons et le pain perdu pour les gourmands.

◆ Conserver les restes des repas et les resservir rapidement.

◆ Trouver des recettes pour cuisiner anti-gaspi ! Cuisiner les restes et les fruits et légumes abîmés.

◆ Au restaurant, si on ne termine pas, on emporte les restes dans son « Green Gourmet Bag » et on pourra terminer le repas plus tard ou demain.

◆ Composter même si vous n'avez pas de jardin, c'est possible, on vous dit tout (voir chapitre Cuisine).

◆ Achetez moins et plus souvent.

Privilégier le local et de saison qui vous apportera en plus les vitamines et minéraux dont votre corps a besoin au fil des périodes de l'année



www.ademe.fr/manger-mieux-gaspiller-moins
www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/alimentation/eviter-gaspillage-alimentaire
Fiche ADEME « Ma recette anti-gaspi »



Il y a une foule de choses à changer dans la cuisine, alors surtout ne prenez pas peur et allez-y pas à pas...

·
Votre éponge est fichue, changez pour une des solutions éco-responsables proposées dans la liste. Faites-en de même pour tout, au fur et à mesure...

ALLEZ À VOTRE RYTHME, L'ESSENTIEL EST D'ÉVOLUER PETIT À PETIT.

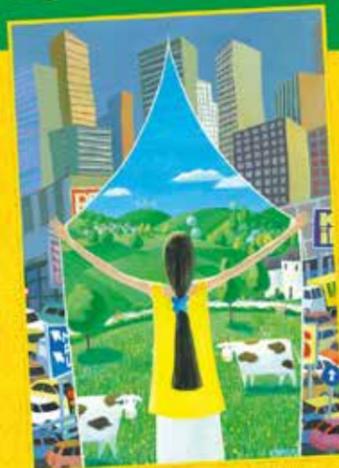
Devenir un acteur zéro déchet, c'est passer du jetable au durable



Tout ce qui est jetable nous coûte beaucoup d'argent et demande beaucoup d'énergies et de ressources non illimitées...



SATORIZ *le bio pour tous!*



Entreprise familiale et indépendante par nature, engagée pour vous depuis 1981, Satoriz commercialise des produits bio et s'engage pour l'écologie auprès des producteurs comme des citoyens.

www.satoriz.fr



Liste zéro déchet dans la cuisine

Pour laver la vaisselle à la main

Nos éponges ne sont ni saines, ni écologiques et quel budget.. il faut en changer en permanence et elles sont vite très sales et bourrées de bactéries.

- ◆ Éponge lavable en machine : celle-ci est durable, car elle se conserve au minimum 4 mois et se lave à la machine.
- ◆ Tawashi : l'éponge venu tout droit du Japon, elle est tissée à partir de la récupération de la manche longue d'un vieux t-shirt ou d'une chaussette orpheline (voir tuto sur greenetlocal.com). Vous verrez, elle remplace sans soucis notre ancienne éponge.
- ◆ Les brosses : certaines sont avec des manches et têtes interchangeable. Elles sont souples ou à poils durs pour frotter ou gratter et remplacer l'éponge grattante. Il existe aussi les brosses pour nettoyer les légumes et les plats en tout genre.



- ◆ Le goupillon dans plusieurs tailles pour laver les bouteilles, biberons, gourdes, bocaux et carafes, absolument indispensable.
- ◆ Liquide vaisselle à acheter en vrac ou au moins biologique ou à faire soi-même.
- ◆ Savon de Marseille et un filet de vinaigre de cidre ou de vinaigre ménager dans l'eau de rinçage.
- ◆ Cake vaisselle, pour les plus férus. Le produit fait maison qui fait un carton (recette sur greenetlocal.com...).

Le lave-vaisselle

Il est tout à fait compatible avec le zéro déchet et il permet d'économiser énormément d'eau.

Opter pour un lave-vaisselle économique en énergie et en eau. Pour le lavage choisir des pastilles en vrac et bio. À la place du liquide de rinçage, utiliser du vinaigre ménager et de l'acide citrique plutôt que du sel régénérant.

Pour conserver

- ◆ Les bocaux et boîtes en verres, récupérés, chinés ou achetés neufs.

- ◆ Les films alimentaires et aluminium sont remplacés par :
 - ➔ Le Bee Wrap : un film alimentaire lavable et imperméable en cire d'abeille à faire soi-même ou à acheter dans de nombreux lieux écoresponsables, parfait pour épouser les formes de vos plats et conserver vos aliments. (Tuto sur greenetlocal.com).
 - ➔ Un recouvre bol réalisé en coton biologique, respirant et idéal pour couvrir nos restes alimentaires, le pain durant sa levée, nos plats pendant les transports.

Pour cuisiner

- ◆ Planches à découper en bois.
 - ◆ Rouleau à pâtisserie en bois.
 - ◆ Accessoires et ustensiles en inox et bois.
- On bannit définitivement tout ce qui est en plastique.



Notre kiff : le savon en inox pour retirer les mauvaises odeurs sur les mains, parfait après avoir mangé des fruits de mer ou du poisson.

Pour cuire

- ◆ Plats en verre et en fonte.
- ◆ Moules en aluminium et cuivre pour nos gâteaux et confiseries.
- ◆ Remplacer le papier sulfurisé par une très fine couche d'huile et de farine (à passer au pinceau et saupoudrer).
- ◆ Il existe aussi du papier sulfurisé compostable en supermarché bio.

Pour essuyer

L'essuie-tout jetable c'est terminé. On le remplace par des essuies-tout lavables ou

simplement des chiffons en tissu qu'il suffit simplement de laver en machine.

À table

STOP au jetable, le plastique est une catastrophe pour nous et l'environnement.

- ◆ Vaisselle durable.
- ◆ Les serviettes en papier ne durent que 3 secondes. Préférer les serviettes en tissu, plus douces et elles prennent peu de place en machine.



Le café et le thé

Filtre lavable, durée de vie d'un an, utilisé quotidiennement puis compostable.

- ◆ Capsules à café compostables ou rechargeables pour les plus férus.
- ◆ **Infuseur de thé ou boule à thé, c'est rechargeable et non jetable.**



Les liquides

◆ Dans des bouteilles en verre. De plus en plus d'adresses proposent des huiles en vrac. Privilégier les jus de fruits locaux ou/et de producteurs et dans des bouteilles en verre.

L'eau

Rien n'est plus zéro-déchet que de boire l'eau du robinet.

Comment la purifier si vous doutez de sa qualité ?

- ◆ Utiliser une carafe filtrante avec du charbon actif.
- ◆ Penser à mettre l'eau dans une bouteille en verre au frigo avant de la consommer (24 h à 48 h maximum), ensuite utiliser l'eau pour la vaisselle, les plantes, le nettoyage.
- ◆ Perles de céramiques pour éliminer calcaire, chlore et impuretés (durée de vie illimitée).

Bannissez tous les liquides vendus dans des bouteilles en plastique !

Le top du zéro déchet, c'est de boire l'eau du robinet.

#soyongourdes

Pourquoi passer à la bouteille d'eau en verre et à la gourde ?

La France fait partie des plus gros consommateurs de bouteilles d'eau en plastique.

Pourtant, seule la moitié des 25 millions de bouteilles jetées par jour est recyclée !

Chaque année, 9,3 milliards de litres d'eau en bouteille sont consommés en France. Avec cette quantité d'eau, on pourrait remplir l'équivalent de 14 fois le stade de France. Notre pays fait partie des cinq pays au monde qui consomment le plus de bouteilles en plastique.

Nous, ça nous fait bondir !

Alors, on est évidemment passé à la bouteille en verre à la maison et aux gourdes en aluminium lors de tous nos déplacements quotidiens ou en vacances. Il y a toujours une gourde dans un de nos sacs que ce soit pour l'eau du robinet ou les jus de fruits des producteurs.

Et vous, vous y passez quand ?

Devenir un acteur responsable et zéro-déchet c'est commencer par refuser les bouteilles en plastique, n'est-ce pas ?

L'engrais naturel créé grâce au compost est appelé humus et devient un engrais très puissant qui mélangé à de la terre est parfait pour nourrir nos plantes et notre potager.

Il faut mélanger 3 doses de terre pour 1 dose de compost.

Il existe plusieurs composts possibles si on habite en ville ou à la campagne.

- ◆ Le fût : procédé idéal à placer dans une petite cour. Très important ! Il ne suffit pas de mettre nos déchets ménagers dans le fût pour que cela fonctionne. Un bon rapport Carbone/Azote est de 20-30, on se renseigne bien avant utilisation.
- ◆ Le silo : il existe sur le marché différentes sortes de silos ou bacs. Un silo a un volume de +/- 1m³. Cette capacité est généralement suffisante si vous avez un jardin d'une superficie de 3 à 10 ares.
- ◆ Le tas : lorsque votre jardin est important, cette technique s'avère la plus adaptée.
- ◆ Le lombricomposteur est parfait et quoi que l'on en dise, il ne dégage aucune odeur.
- ◆ Le composteur de cuisine : grâce à des activateurs de compost, il crée un engrais liquide et un compost très riche.
- ◆ On peut aussi apporter notre compost dans des jardins partagés ou des bacs de compost collectifs.

Oui

- Fruits et légumes abîmés
- Épluchures
- Restes de repas
- Thé et sachets de thé sans agrafes
- Café
- Tontes de gazon et herbes
- Déchets du potager
- Coquilles d'œufs concassées
- Pain
- Feuilles mortes, fleurs et plantes fanées
- Céréales cuites et crues
- Jeunes branchages en morceaux
- Sciure et copeaux de bois
- Serviettes et mouchoirs en papier
- Rouleaux vides de papier toilette ou essuie-tout

Non

- Viandes et poissons
- Produits gras
- Produits laitiers
- Litières
- Produits chimiques
- Tontes contenant des plantes à graines
- Os
- Charcuterie
- Coquilles de fruits de mer
- Gras noyaux
- Sable et gravats
- Cartons imprimés papier glacé
- Tissus
- Cendres
- Plastiques
- Métaux

On peut composter même en habitant dans un appartement !

Dans La Cuisine

Compost



Le must du zéro déchet est l'engrais naturel

Dans

La Salle de bains



L'astuce N°1, vous terminez un produit, vous le remplacez par un produit zéro déchet bon pour votre santé, votre corps et notre planète

Privilégier les produits fabriqués en France, on pense à notre empreinte carbone, sauf pour tous les produits à base de bambou évidemment et là notre réponse est : mieux vaut utiliser du zéro-déchet que d'user les ressources de la terre. (On a des réponses presque à tout, lorsqu'il s'agit de vous embarquer dans une vie éco-responsable !!) On a bien dit presque...

La salle de bains est une pièce où l'on génère beaucoup de déchets et c'est bien normal, il y a les produits « de beauté et de bien-être » pour toute la famille.

Dans cette pièce où la poubelle est pourtant petite, on accumule bon nombre de produits qui, vous allez le découvrir, vont devenir très facilement des produits aussi agréables à utiliser que écoresponsables.

**ET QUEL PLAISIR DE RÉDUIRE CONSIDÉRABLEMENT LE CONTENU DE NOS PLACARDS ET ÉTAGÈRES
+ DES ÉCONOMIES FOLLES !**

L'eau

Avant tout, abordons le problème de l'eau. Il ne faut pas la gâcher, elle est si précieuse et voilà une bonne façon de faire des économies pour notre porte-feuille et notre planète. **Est-ce mieux de prendre un bain ou une douche ? Une douche bien-sûr, car prendre un bain utilise 5 fois plus d'eau qu'une douche.**



Liste zéro déchet

dans la salle de bains

Vous allez découvrir que des tas de produits qui ont leur place en cuisine, ont aussi leur place dans notre salle de bains. Les produits sont vendus dans des packagings en carton, donc recyclables ou biodégradables et nombreux dans des contenants en inox ou en bambou, donc rechargeables.

Pour nettoyer le visage

Nous, on aime se nettoyer la peau à l'eau et avec de l'huile de coco et nos disques lavables. On vous conseille aussi ...
◆ Au savon de Marseille doté d'un pH plus élevé, parfait pour les peaux à tendance grasse.
◆ Un nettoyant solide pour le visage, 100 % végétal.
◆ L'éponge de Konjac, rituel japonais depuis 1500 ans. Parfait pour un nettoyage en douceur et en profondeur avec ou sans votre nettoyant solide. 100 % naturelle et végétale.

Pour nettoyer son corps

◆ Le savon solide. Et là, il y a le choix avec le savon de Marseille, le savon saponifié à froid, le savon au lait de chèvre, brebis ou ânesse, le savon d'Alep... Et vous pouvez même l'acheter à la coupe.
◆ Si vos mains ne vous suffisent pas, utiliser une éponge de mer naturelle, elle nettoie et débarrasse des impuretés.

Pour nos cheveux

◆ La brosse ou le peigne en bois.
◆ Le shampoing solide, 100 % d'origine végétale, sans sulfate, dont le packaging en carton est recyclable et qui se transporte très facilement en voyage. (Dure l'équivalent de deux bouteilles de shampoing liquide).
◆ L'après-shampoing solide 100 % naturel et vegan.
◆ Soins hydratants sans rinçage, le gel d'Aloe vera à appliquer sur cheveux humides.
◆ Le beurre de karité pour nourrir durant la nuit et se laver les cheveux le matin.
◆ Sécher le plus possible vos cheveux à l'air libre. Par contre en hiver, pour nous, c'est exclu pour les enfants.

◆ Le shampoing 100% d'origine naturelle et made in France. Il doit être sans détergent, sans sulfate et sans agents chimiques et en flacon sans aérosol



Pour les dents et la bouche

- ◆ Le geste du matin, à jeun, un bain de bouche à l'huile végétale. Détox ancestrale ayurvédique par excellence.
Prendre une cuillère d'huile bio ou raisonnée... enfin une huile naturelle et changer d'huile régulièrement. Pourquoi le matin ?... Afin de pouvoir assainir la bouche, les dents et la flore intestinale.
Bain de bouche, gargarisme et on se débarrasse de l'huile ...
 - ➔ Cela permet de se désintoxiquer !
 - ➔ Ça agit positivement et règle les soucis bucco-dentaires, les gingivites, les soucis d'haleine, les problèmes digestifs...
 Une méthode que l'on applique depuis des années...

- Au début c'est étrange **et puis ensuite on s'y fait très bien, ça devient même essentiel à notre bien-être...**
- ◆ La brosse à dent : en bambou (sans BPA et sans toxine) qui est biodégradable ou la brosse à tête interchangeable dont certaines marques ont réalisé des produits entièrement recyclables (on vous donne nos coups de cœur sur greenetlocal.com).
 - ◆ Le dentifrice solide, 100 % d'origine naturelle, il a une durée d'utilisation égale à deux tubes de dentifrice.
 - ◆ Le dentifrice maison (voir tuto sur greenetlocal.com).
 - ◆ Fil dentaire au charbon de bambou, 100 % biodégradable, il part au compost après utilisation.

Pour les oreilles

- ◆ L'oriculi en bambou, réutilisable à vie et écolo, plus de coton tige dans la mer !
- ### Pour sentir bon
- ◆ Le déodorant solide, nous on adore, il faut trouver celui qui convient et on a pris l'habitude d'en changer assez souvent.
 - ◆ Le déodorant fait maison (voir tuto sur greenetlocal.com).

Pour se maquiller

- ◆ La cosmétique écolo et bio. Il faut guetter les labels bio qui préservent la biodiversité et les ressources naturelles. Les packagings sont souvent rechargeables et biodégradables : Ecocert - Vegan - Nature & Progrès - Slow Cosmétique - Demeter.

Pour se démaquiller

- ◆ **Les disques démaquillants lavables, on les adore !**
Au lieu d'utiliser + de 2000 cotons ultra traités chimiquement par an, on utilise 10 disques durant des années. Lavables en machine à partir de 30°. En coton bio, bambou, microfibre.



Pour s'hydrater

- ◆ Les huiles végétales, jojoba, amande, huile de coco (économique) ...
- ◆ L'Aloé-vera, pouvoir hydratant exceptionnel pour toutes les zones du corps même très sèches.
- ◆ Le beurre de karité qui contient des vitamines pour les cheveux et la peau.

Le remède pour s'hydrater la peau : boire de l'eau !

L'Anti-rides par excellence

- ◆ L'Aloe vera, oui, encore lui... C'est fou, il est partout !
- ◆ Sourire et vous balader dans la nature, pour avoir de belles rides, comme nos mamans...

Dans La Salle de bains



- ◆ Le pain de rasage pour toute la famille qui s'utilise sans blaireau.
- ◆ Le savon saponifié à froid à base d'huiles végétales.
- ◆ Le savon de Marseille à l'huile d'olive.
- ◆ Le blaireau avec un manche en bois naturel et des poils de blaireau d'où son nom.
- ◆ Gel d'Aloé vera en après-rasage qui est un excellent réparateur, apaisant et régénérant.
- ◆ L'épilation au miel en institut.
- ◆ L'épilation avec une recette maison.
- ◆ L'épilateur électrique qui se garde et se répare (on a la nôtre depuis 15 ans).

Pour l'hygiène intime

- ◆ La Cup, **attention, les filles ceci va révolutionner votre vie ! En silicone médical, vous laissez tranquille entre 6 à 8 h.**
- ◆ La culotte menstruelle, utilisable 12 h, sans odeur ni fuite !
- ◆ La serviette lavable en tissu bio, en forme comme celles jetables mais celle-là est parfaite pour notre santé et écoresponsable.



- ◆ Avec l'eau du robinet tout simplement.
- ◆ Avec des huiles végétales bio, penser à changer régulièrement (jojoba, amande, huile de coco qui est très économique, huile d'olive aussi économique ...).
- ◆ Avec du liniment, si c'est bon pour bébé, c'est bon pour maman !

Pourquoi passer à la cosmétique bio ?

- Pour notre peau
- Pour l'environnement
- Pour les non tests sur animaux
- Pour refuser l'huile de palme
- Durable, abordable, préserve la planète



Pour se moucher

◆ Le Mouchoir en tissu est de retour et tant mieux.

Vous allez nous dire, beurkk les mouchoirs en tissu gardent les microbes ... pas plus qu'un mouchoir en papier. Il faut en avoir plusieurs.

La différence du mouchoir en tissu avec celui en papier c'est qu'au lieu de le jeter, on le lave et on le réutilise.

➔ Ils sont doux pour le nez, les enfants adorent et plus de nez abîmé.

➔ On les lave en machine avec torchons et serviettes.

➔ Utilisables des années, c'est hyper écologique.

➔ Très économique.

➔ Les acheter fabriqués en France pour l'artisanat et l'économie locale.



20 milliards de mouchoirs en papier sont consommés en France par jour, ça vaut le coup de changer, vous ne croyez pas !



GEL D'ALOÉ VERA

Bio et en contenant recyclable bien-sûr ou fait maison.
Son pouvoir hydratant est tel que vous le retrouvez dans les domaines de la beauté et du soin pour toute la famille et pour les bobos et apaiser les méfaits du soleil.

Des essentiels dans notre salle de bains et notre sac à main !

Pour les petits bobos

- ◆ Eczema et psoriasis : le beurre de karité apaisant et non allergisant.
- ◆ Piqûres et démangeaisons : gel d'Aloé vera.
- ◆ Cicatrices : beurre de karité et Aloé vera.
- ◆ Cors, verrues, talons, crevasses : beurre de karité.
- ◆ Des tas de maux, de la

tête au pied en passant par le dos : les huiles essentielles (il existe des packs premiers secours dans de nombreuses boutiques bio).
◆ Pour la gorge : les produits de la ruche, le miel bien-sûr, la propolis en pastilles, en liquide ou en sirop et la tisane de thym avec sa cuillère de miel.



BEURRE DE KARITÉ

Les insaponifiables du beurre de karité régénèrent et permettent le renouvellement des cellules de la peau.
Pour raffermir, détendre, soulager, hydrater, protéger, apaiser, revitaliser, régénérer...



Pour bébé

- ◆ Le liniment pour nettoyer et hydrater tout le corps de bébé, en bio dans le commerce ou fait maison (recette sur greenetlocal.com)
- ◆ Les couches lavables, c'est sûr c'est du boulot en plus pour les parents, il faut les rincer puis les laver en machine, mais elles ne contiennent pas de perturbateurs endocriniens qui peuvent gêner la croissance de bébé, pas polluantes et pas 250 kg de déchets par an ! (Une folie pas du tout écoresponsable).
- ◆ Savon saponifié à froid et éponge naturelle toute douce qu'on utilise que pour lui.
- ◆ Lingette lavable. Une série pour le débarbouiller et une série pour lui nettoyer les fesses en coton bio ou fait maison.
- ◆ Douche comme toute la famille ou petit fond de bain. Un enfant à partir de 3 ans comprend très bien si on lui raconte qu'il faut préserver l'eau et la planète.



Dans Le Salon

*Nous on aime chiner,
glaner dans la nature
et bricoler...*

Acheter derrière son ordinateur pour nous, ça n'a pas de saveur : pas de balade, pas de rencontre, pas d'échange, pas de souvenirs d'un lieu, pas d'âme... juste cliquer, payer, empreinte carbone souvent dingue pour la livraison et réception à la maison...

On appelle ça LA CSV ou consommation sans vie.

Lieu de détente pour se poser, partager un moment, recevoir, se perdre dans un livre ou devant un film...

Un intérieur qui a du style est un intérieur qui vous ressemble et qui ne ressemble pas au catalogue que l'on met dans votre boîte aux lettres ou que vous avez vu dans un magazine. La tendance, c'est vous, votre style, votre confort et vos moyens.

**ACHETER EN SE DÉPLAÇANT
DANS SA RÉGION.**

Pensez à toujours **valoriser les commerces de proximité**, qui font travailler l'économie locale, si demain tous les petits commerces ferment, la vie de nos villes et villages seraient catastrophiques, pensons-y !
Pour chiner, il y a de quoi faire partout en France et que ce soit en week-end ou même en semaine.



et la salle à manger

Robert Longechal appelé aussi : Robert le bricoleur... référence en France, a accepté de parrainer l'application, de distiller des informations et vidéos sur le site et de nous soutenir sur la rédaction et les recherches concernant l'art et la manière d'avoir une maison la plus écoresponsable possible.

➔ Alors n'hésitez pas à aller voir les infos sur greenetlocal.com

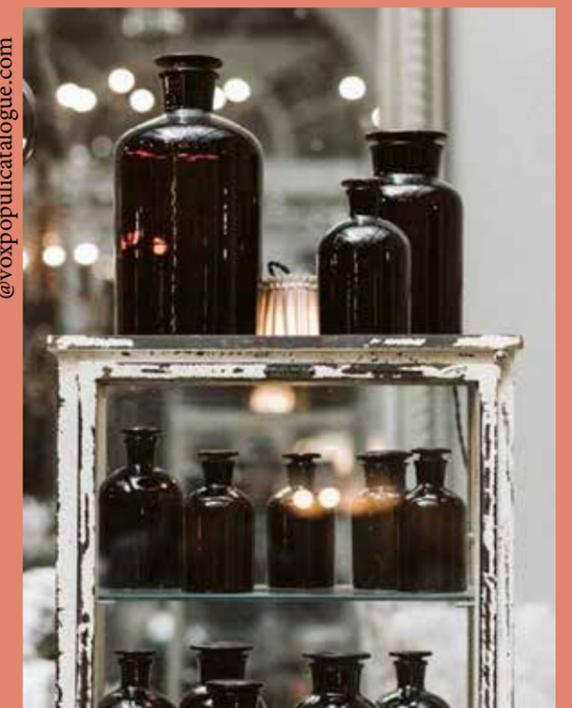
Glaner

Baladez-vous, ouvrez les yeux et conservez toujours une paire de gants, un sécateur et un cabas solide dans votre véhicule ou le panier de votre vélo. La nature rentre dans la maison, il y a tant de choses merveilleuses dans la nature pour décorer notre intérieur et ce à toutes les saisons.

Fabriquer

Quand on aime bricoler, on accumule et quand on accumule les morceaux et planches de bois, divers éléments de récup, on prend le temps de fabriquer et on suit des conseils brico comme ceux de notre parrain qui est selon nous, le meilleur des bricoleurs et aussi le père de l'un de nous, (« c'est le mien », celui de Bénédicte), donc autant vous dire qu'on le connaît bien.

@voxpuplicatalogue.com



Se meubler

- ◆ Acheter français, local, chez des créateurs.
- ◆ Acheter dans des matières écologiques (bois, métal, tissu).
- Bon oui on peut craquer sur du vintage en plastique... mais acheter neuf et en plastique, ça, c'est anti-zéro déchet, totalement anti-zéro déchet !**
- ◆ Chiner du mobilier ancien, vintage ou récent sur les vide-greniers, brocantes, dépôts-ventes...

Art et Objets

- ◆ Privilégier l'artisanat, la création locale, les créateurs près de chez vous.
- ◆ Préférer imprimer vos photos chez l'imprimeur près de chez vous. et délaisser le numérique.
- ◆ Craquer pour de l'art, il y a des boutiques et galeries qui proposent de l'art à petit prix.
- ◆ Glaner dans la nature.

Mettre la table

- ◆ Vaisselle en céramique, en cuivre, alu, verre, bois (durable et recyclable).
- ◆ Serviette en tissu, stop au Sopalin ou serviettes en papier.
- ◆ Nappe en tissu.



Plantes et fleurs

- ◆ Connaissez-vous le mouvement Slow Flower ? Il vient tout droit de Grande-Bretagne. Il permet de favoriser l'horticulture locale et les fleuristes qui ont rejoint le mouvement.
 - ➔ Annuaire : collectifdelafleurfrancaise.com
- ◆ Privilégier les fleurs et plantes françaises avec le label « fleurs de France ».
- ◆ Glaner dans la nature.
- ◆ Les plantes vertes sont essentielles à l'assainissement de la maison et à notre équilibre. Si vous n'avez pas la main verte, de nombreuses plantes n'ont presque pas besoin, voire même, pas besoin du tout de nous.



@lamaisonpernoise.com

@voxpuplicatalogue.com



Décorer

- ◆ On est fan des couleurs mais on peint nos murs en couleurs claires lorsqu'ils sont face à une fenêtre afin de capter la lumière et allumer le moins possible les sources électriques.

◆ *La peinture écologique : absence totale de nocivité et d'odeur, couvrante, sans dégagement de Composés Organiques Volatils, aucun dérivé pétrolier, biodégradable, perméable : Le top !*



Une vidéo de poêle à granulés sur greenetlocal.com

Se chauffer

- ◆ La cheminée
 - ➔ Allume-feux : bouchons de liège dans de l'alcool.
 - ➔ Démarrer le feu avec des pommes de pin et du petit bois ramassés pendant les balades en forêt.
 - ➔ Brûleur en bois compressé et bio.
 - ➔ Chiner les éléments utiles au soin du feu et au nettoyage de la cheminée.
- ◆ Le poêle à bois ou à granulés de bois. Mode de chauffage écologique et économique. Demande peu d'électricité donc peu énergivore et très performant pour chauffer les espaces de vie. Fonctionne avec une énergie renouvelable.

REPAIR CAFÉ

Les Repair Café évitent 350 000 kilos de déchets.

Un lieu où des outils et du matériel sont disponibles. Il peut y avoir des machines spéciales pour tout type de métier manuel ou de création. On peut venir créer ou/et réparer ensemble tout ce que l'on désire et tout ce que l'on a besoin de réparer comme son vélo, sa machine à café, sa bouilloire, ses vêtements, ses meubles, sa vaisselle, les jouets et tout objet utile à notre quotidien. De plus, des bénévoles qui ont une connaissance et une compétence de

la réparation dans toutes sortes de domaines sont présents pour nous aider.

Les objets remis en état sont plus longtemps utilisables, plus besoin de les jeter. On réduit donc notre consommation de déchets et aussi la consommation de matières premières et d'énergies nécessaires à la fabrication de nouveaux produits. Résultat : réduction du CO2 car fabriquer de nouveaux produits et les recycler produit du CO2.

(source repaircafé.org/fr)

Lire

- ◆ Chiner nos livres.
- ◆ Boite à lire, il y en a + de 4 000 en France (voir carte sur boite-a-lire.com)
- ◆ Aller dans les librairies à côté de chez soi et privilégier les libraires et les bouquinistes.
- ◆ Aller à la bibliothèque pour emprunter des livres gratuitement et donner ceux que l'on ne lit plus.
- ◆ Passer par les événements associatifs comme le bibliothon (achats de livres et dons au téléthon) pour faire une bonne action et dépenser parfois moins d'1 euro pour acquérir un livre.

TV

- ◆ Regarder des films du programme télé ou des DVD reste ce qu'il y a de moins énergivore.
- ◆ Regarder un film en basse définition permet de consommer quatre à dix fois moins d'énergie qu'un visionnage du même fichier en haute qualité. (source greenpeace)

RECYCLERIES OU RESSOURCERIES

Les acteurs du réemploi et de la réparation.

On ne jette plus, on recycle

La Ressourcerie correspond à un cahier des charges précis, défini par le Réseau National des Ressourceries. La structure doit collecter des objets sans les sélectionner, les revaloriser, les redistribuer, et mener des actions de sensibilisation à l'environnement.

Les Recycleries se distinguent par une collecte spécialisée, tout en poursuivant les mêmes objectifs de réemploi. Une Recyclerie peut se spécialiser dans la collecte de jouets telle que l'association Rejoué ou bien de matériaux pour la culture dans l'association Réserve des Arts.

(source Réseau Francilien Réemploi)

Elles sont l'exemple même de la promotion de l'écologie et de l'économie circulaire.

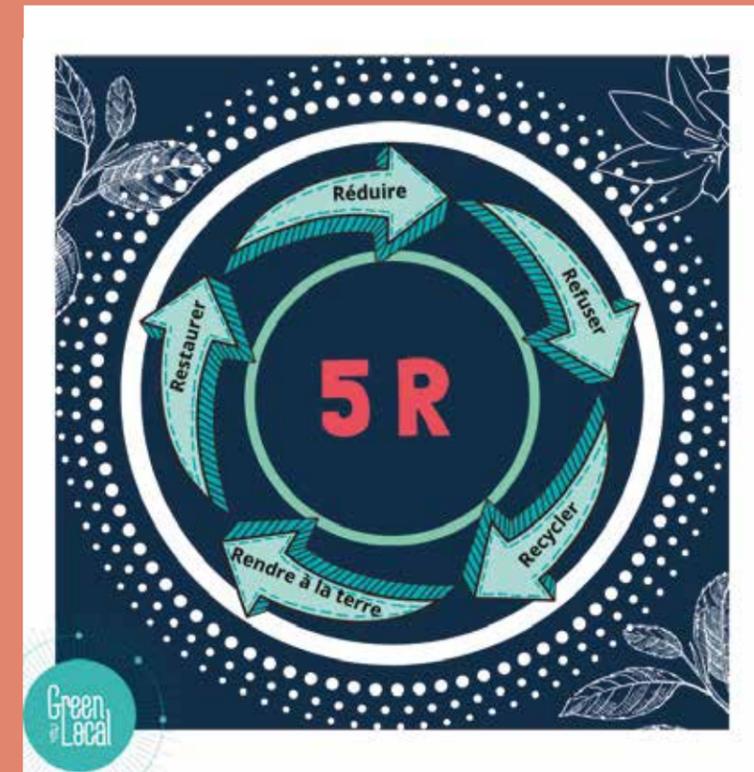
Elles dynamisent l'économie sociale et solidaire car elles aident au retour à l'emploi solidaire.

Elles sont des lieux de partage, d'échanges, parfois d'expérimentations.

On y récupère ce qui aurait pu aller en déchetterie, tout est réparé et remis en état puis mis à la vente pour vivre une autre vie.

Elles permettent de s'acheter du mobilier, des objets et de l'électro-ménager à prix doux.

*Parfois...
On peut y manger et boire des produits sains et bons pour notre santé, notre palais et l'environnement*



Dans

Le Bureau

Si comme Bénédicte de notre Green Family, vous travaillez de chez vous ou dans un bureau avec ordinateur, imprimante et internet, on va vous donner des trucs et astuces pour être écoresponsable même en ces lieux de productivité.

Travailler oui, mais dans une ambiance agréable, sereine et au calme... en tout cas le plus possible car pour ceux qui ont des enfants, là, on n'a pas grand-chose à vous proposer à part profiter d'eux lorsqu'ils sont à la maison, parce que combiner travail et brouhaha d'enfants n'est pas évident. Mais on fait comme on peut !

Voici tout ce que l'on peut faire... et croyez-nous on peut en faire des gestes écoresponsables au bureau !

À savoir : un ordinateur portable consomme 50 à 80 % de moins qu'un ordinateur fixe et une tablette encore moins

Acheter du matériel labellisé écoresponsable : les labels environnementaux qui indiquent les matériels performants et économes en énergie sont : Écolabel européen, EPEAT, Écolabel nordique, Ange bleu et TCO.

Arrêter de consommer des tonnes de papier rarement recyclé. Chaque salarié consomme annuellement 70 à 85 kg de papier/an, soit l'équivalent de 3 ramettes par mois.

Penser à installer un système de tri des déchets au bureau.

Dans le monde, les centres de stockage des données (data centers) consomment 1,5 % de l'électricité mondiale, soit l'équivalent de la production de 30 centrales nucléaires. Et comme ils sont majoritairement alimentés par des centrales au charbon, ils sont responsables de 2% des émissions de CO2. Donc on stocke nos données sur des disques durs externes et on peut même les doubler. On pense à les débrancher et à les ranger dans un endroit protégé pour ne pas qu'ils soient malmenés.

On privilégie les produits recyclés, écolos, bio ou/et carrément Made In France ! On s'appelle Green et Local, ne l'oublions pas !

Sources : Ademe - Greenpeace



Les TIC (Technologies de l'Information et de la Communication) représenteront 4 % des émissions de gaz à effet de serre d'ici à 2020, si nos comportements et habitudes n'évoluent pas.

Papeterie

- ◆ Agenda écolo, on a mis du temps à le trouver, mais il y en a de plus en plus sur le marché, les épiceries et supermarchés vrac et écolo.
- ◆ Réduire sa consommation de papier.
- ◆ Privilégier les papiers labellisés écoresponsables : l'Écolabel Européen, l'Ange Bleu et l'Écolabel Nordique et Papiers recyclés (FSC® recyclé, FSC® mixte et PEFC recyclé)
- ◆ Crayon à papier et stylo rechargeables (le top, en métal... essayer c'est ne plus s'en passer et le garder précieusement).
- ◆ Carnet, bloc-notes et crayons en papier recyclés.
- ◆ Tout le nécessaire de bureau existe en produits recyclés ou matière écologique.

◆ Utiliser les brouillons, il y a deux côtés sur une feuille !

Internet

- ◆ Moteur de recherche :
 - ➔ Ecosia qui permet de planter environ un arbre toutes les 15 secondes grâce à notre utilisation (56 recherches = 1 arbre planté). Le financement vient des annonceurs qui utilisent Ecosia pour leur publicité.



- ➔ Lilo, 100 % français, nos recherches permettent le financement de projets sociaux et environnementaux.



- ◆ Le serveur de notre site internet, là aussi, c'est capital.



En signature de mails :
« Adopter la green-attitude ! »
 ou **« Imprimer cet e-mail que si nécessaire »**
et ne pas ajouter d'image.

E-Mail et Mailing

L'impact d'envoi d'e-mail n'est pas négligeable.
1 e-mail = 19 g de CO2.

- ◆ Utiliser une messagerie qui se positionne sur le créneau écoresponsable (des serveurs alimentés par des énergies renouvelables).
- ◆ Effacer tous les e-mails inutiles, vider les corbeilles numériques.
- ◆ Classer nos mails dès leur arrivée et éliminer d'entrée les spams.
- ◆ Cibler et ne pas multiplier les destinataires lors de nos envois de mails. Éviter, par exemple, l'usage systématique de la fonction « répondre à tous ».
- ◆ Supprimer les pièces jointes

des messages auxquels nous répondons.

- ◆ Créer des pièces jointes légères.
- ◆ Remplacer les pièces jointes par un lien hypertexte ou URL. Pour les documents très lourds, pensons aux dossiers de partage.

◆ *Signer avec un message vert, en fin de mail pour nous engager et toucher nos interlocuteurs, un petit pas qui a de l'impact*

Wifi

- ◆ Couper la Wifi quand on ne s'en sert plus... les ondes en pleine tête tout le temps, ce n'est vraiment pas utile. Nous, on coupe la Wifi toutes les nuits et quand on est absent.

Inutile de payer et de consommer pour rien.



Ordinateur & Tablette

- ◆ Allonger leur durée de vie : passer de 2 à 4 ans d'usage pour une tablette ou un ordinateur améliore de 50 % son bilan environnemental.
- ◆ En cas de panne ou de renouvellement du matériel, penser à la réparation, au marché du réemploi et du matériel reconditionné et donc du recyclage.
- ◆ Supprimer les économiseurs d'écran animés (ils empêchent la mise en veille de l'ordinateur et n'économisent pas d'électricité).
- ◆ Programmer la mise en veille automatique, généralement déjà installée sur les appareils récents.
- ◆ Éteindre complètement si on ne s'en sert pas.

Recherche sur le web

- ◆ Faire au plus court et au plus simple.
- ◆ Aller directement sur le site recherché si on connaît l'adresse ou le nom.
- ◆ Utiliser des mots clefs précis.
- ◆ **Fermer toutes les pages que l'on n'utilise pas.**

Objets publicitaires

- ◆ Petite ou grande entreprise, on a tous à un moment donné la nécessité de faire de la publicité... Bhouu le mot anti-écoresponsable. Oui mais voilà, protéger la planète oui, notre santé oui, mais gagner sa vie, oui. Donc on trouve des alternatives pour tout et même les objets de promotion. Penser produits recyclés ou en matière écologique. Il y a des tas d'idées géniales et à des prix très abordables !



Stockage des photos, dossiers, etc

- ◆ Utiliser un disque dur extérieur, le Cloud est un serveur qui consomme énormément d'énergie et puis pourquoi ne pas tout stocker directement à la maison ?
- ◆ **Vider régulièrement le dossier « téléchargements ».**

L'imprimante

- ◆ Éteindre notre imprimante si à jet d'encre entre deux impressions, puisqu'elle n'a pas besoin de préchauffage. Si elle est au laser, elle a besoin de préchauffage mais est plus économique.
- ◆ Imprimer en mode brouillon si on ne rend pas le dossier au boss et imprimer en noir et blanc même pour le boss !
- ◆ Utiliser des cartouches rechargeables et les jeter dans les poubelles de recyclage.

La Clef USB devient elle aussi écoresponsable avec ses matériaux écolos et recyclés.

Et notre Argent !

Les banques investissent dans des projets néfastes à l'environnement comme les énergies fossiles, le nucléaire ou encore les agro-carburants. Épargner dans ces banques c'est contribuer à cet impact négatif colossal pour le monde.

Alors nos sous, on en fait quoi ?

On les met dans une banque écoresponsable.

- ◆ **La Nef et le Crédit Coopératif** sont les deux banques qui se soucient le plus de l'éthique de leurs pratiques.
- ◆ Essayer la monnaie locale !

On ne dit pas d'arrêter d'utiliser l'euro bien sûr, mais on peut joindre en plus une monnaie locale. Ça aussi c'est la classe la monnaie locale et ça crée du lien, de l'économie locale comme son nom l'indique.



LE DRESSING

La Slow Fashion est en marche grâce à de nombreux stylistes avant-gardistes et respectueux de l'environnement et de leurs clients. La Mode est l'industrie la plus polluante après le pétrole... pas cool, mais on vous dit quoi et comment faire.

Vous êtes Fashion Addict ?
Devenez Slow Fashion Addict, ça fait plus classe et on peut avoir du style en se souciant de notre monde et de la biodiversité,

**SOIT BELLE ET RESPECTUEUSE,
SOIT BEAU ET RESPONSABLE !**

*On porte 10% de sa
garde-robe !! whouahhh*



@lamaisonpernoise.com

BANNIR DE NOS ACHATS les matières synthétiques ou artificielles qui sont obtenues avec des composés chimiques et nécessitent des produits et traitements très toxiques dont certains acides. Elles demandent une dépense énergétique supérieure à la production de fibres naturelles. Biodégradabilité nulle, peu absorbantes et inflammables. En bref la cata !!

MOUVEMENT

« WHO MADE MY CLOTHES » : LA FASHION RÉVOLUTION

Né à la suite de l'effondrement de l'usine de confection textile Rana Plaza au Bangladesh, il nous interroge sur la provenance de nos vêtements, sur qui les fait, dans quelles conditions et combien de temps les portons-nous ? Notre devoir est de ne pas acheter à moindre prix, de soutenir une mode éthique et responsable, les labels offrent des repères, presque indispensables, pour faire les choix qui contribuent au développement durable et au respect des droits humains.

*Anniversaire du mouvement
le 24 avril*

Coton bio et équitable

Alors qu'il habille une grande partie de la planète, le coton est une culture très nocive, très gourmande en eau et en pesticides.

Le coton bio garantit une matière première cultivée sans pesticides.

Le coton équitable garantit des revenus décents pour les producteurs.

Acheter nos textiles dans des boutiques bio ou de commerce équitable, très exigeantes sur la provenance de leurs produits.

Privilégier un vêtement en coton qui possède une double certification : un label bio et un label coton équitable.

Lin

Extrait de la tige de la plante, il est solide et anallergique. Donne des tissus frais et absorbants. Tricoté, il est plus souple et le point fort de ce textile : il ne nécessite presque pas de traitement.

Chanvre

Plus rustique, il est solide et durable et c'est la plus écoresponsable des matières premières en textile. Parfait pour l'environnement et notre peau. Il absorbe l'humidité, maintient au frais en été et au chaud en hiver.

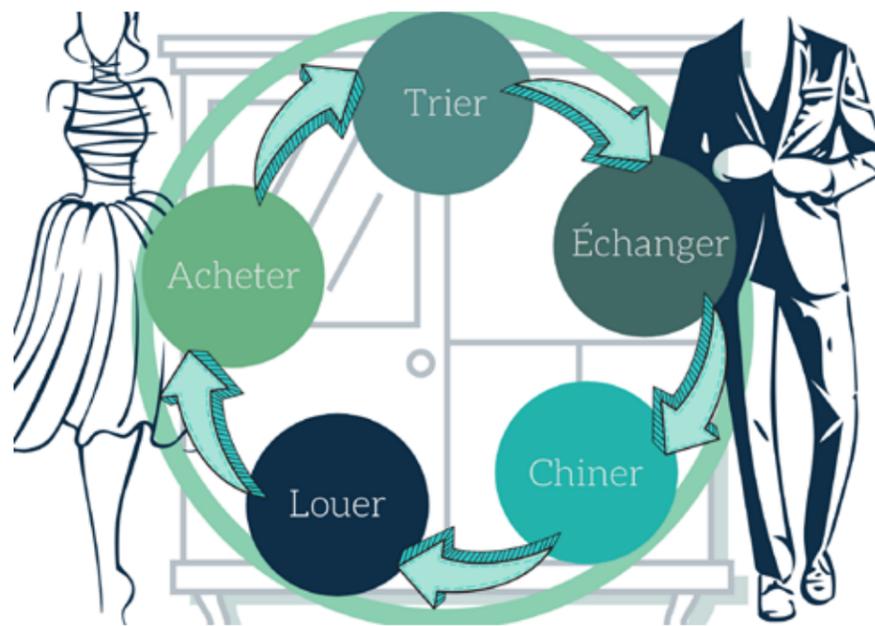
Matières naturelles animales

Après de nombreuses lectures et recherches, on se rend compte que les pratiques de tontes et le manque de respect envers les animaux (à cause de la productivité demandée) ne sont vraiment pas terribles voire catastrophiques.

On privilégie les produits issus de fermes locales et ayant une traçabilité visible.

On conserve les pièces que l'on a et qui durent en générale toute une vie.

On chine du seconde main pour réduire l'impact de productivité.



En achetant français ou proche de chez nous, notre empreinte carbone est minuscule comparé à un vêtement qui arrive de l'autre bout du monde et qui est souvent réalisé par des gens dans des conditions pitoyables.

Dressing éco-responsable

Échanger

◆ On peut participer ou organiser un TROC de vêtements, il suffit d'apporter les vêtements que l'on ne met plus et de les échanger.

Chiner

◆ Dans des vide-dressings, vide-armoires, friperies, boutiques de seconde main, il y a des tas de vêtements pour toutes les saisons en excellent état et même parfois neufs à des prix imbattables. Voilà exactement une façon de faire des économies financières et des économies des ressources énergétiques.

Nos armoires

◆ Trier nos vêtements jusqu'à ce qu'il n'y ait dans nos armoires que ce que l'on aime porter et essentiellement ce que l'on porte tout au long de l'année et des saisons.

Acheter des vêtements labellisés écoresponsables

- ◆ Labels : GOTS (Global Organic Textile Standard) - Oeko-Tex - Max Havelaar - Ecocert - Bio-Partenaire - Demeter - EU-Ecolabel Européenne Textile - Origine France Garantie.
- ◆ Utiliser des cintres en bois ou en métal qui sont des matériaux recyclables.
- ◆ Utiliser des formes en bois pour les chaussures.

Bannir

les cintres en plastique !

Louer

Pour deux raisons :

- ◆ Si vous aimez porter des vêtements différents tous les mois.
 - ◆ Si vous avez un événement et qu'il y a peu de chance que vous portiez à nouveau le costume ou la robe d'un jour. Sans que ce soit votre mariage, ça peut-être une fête familiale ou amicale.
- Qu'on s'entende bien, on défend le local mais l'écoresponsabilité aussi, alors exceptionnellement, on va vous conseiller de louer sur le web si vous n'êtes pas dans une grande ville. Les prix comprennent frais de port + location + pressing.
- ➔ Il existe des sites de location avec un abonnement mensuel ou allant de 1 à 30 jours .

ACHETER

Local et français chez des créateurs, des artisans, ou en provenance des usines de fabrications françaises. C'est responsable, éthique et nos vêtements durent longtemps.

Pendant qu'on y est... qui fait nos chaussures ?



Nos chaussures

Il y a les pionniers de la chaussure super éco, de la production aux matériaux renouvelables, à la traçabilité impeccable et il y a ceux qui s'y mettent, ça aussi c'est bien, pas encore assez, mais bien ! On adore les marques qui font des chaussures 100 % éco-responsables. Ne vous chaussez pas avec des matières qui pourraient être néfastes pour la peau ou le confort de nos enfants qui grandissent et ont besoin de bonnes chaussures.

Nos chaussettes

La fabrication d'une chaussette est ultra polluante, alors on privilégie les artisans français, les matières naturelles, écologiques et bio.



@ericetlesfilles



Et nos sous-vêtements ?

- ◆ Il y a des lignes de sous-vêtements écologiques en accord parfait avec l'écoresponsabilité. Il faut pour cela des tissus bio et écologiques, des teintures écologiques Oekotex 100, une confection française qui est pour nous ce qu'il y a de meilleur pour l'écoresponsabilité bien-sûr, mais vous pouvez craquer pour une confection écoresponsable européenne.
- ◆ Il existe aussi des lignes made in France qui ont du style pour vous messieurs - Comme dirait un certain fabricant de Slip français, « Vous voulez changer le monde, commencez par changer de slip ».

Il en existe en tissus bio avec des teintures écologiques

Entretien du linge

Réparer, coudre, repriser

comme disaient nos grands-mères

◆ Être écoresponsable, c'est prendre soin de nos affaires et donc réparer et non pas jeter au moindre trou ou accro.

◆ Investir dans une machine à coudre ou demander s'il n'en trahirait pas une dans le grenier de la famille ou d'amis.

Customiser et apprendre à se servir d'un fil et d'une aiguille



L'étendoir plus économique et moins énergivore qu'un sèche-linge.

En machine pour le lavage

◆ On met son linge à l'envers pour éviter le frottement (on a appris ça sur l'ADEME, le top !).

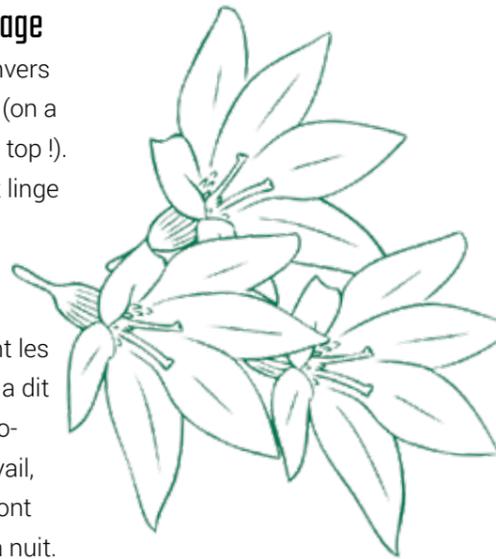
◆ Filet pour petit linge et linge fragile.

◆ **On abuse du mode écologique.**

◆ On fait tourner pendant les heures creuses, on vous a dit écolo = économie. On programme si on est au travail, car les heures creuses sont souvent l'après-midi et la nuit.

◆ On charge suffisamment sa machine.

◆ **Le lavage en cycle court à 30° suffit la plupart du temps.**



Sur un étendoir pour le séchage

◆ On n'a jamais eu de sèche-linge et on n'en aura jamais. Pourquoi ? Parce que le linge sèche la nuit, dans la salle de bains et devant la fenêtre ouverte ou en extérieur les jours de beau temps.

«La fibre du tri»

et ses 45 000 points de dépôts.

Ils collectent et donnent une deuxième vie.



Retrouver, en tutos, toutes ces recettes de lessive sur le site greenetlocal.com

ON NE VEUT PLUS DE NOS VÊTEMENTS

VENDRE, RECYCLER ET DONNER

VENDRE

Nos vêtements peuvent se vendre à petits prix, on casse les prix en 2 ou 3 :

- ◆ Sur les sites en lignes.
- ◆ Participer ou organiser un vide-dressing.
- ◆ Dans une brocante de particuliers (article sur greenetlocal.com).

DONNER

C'est intelligent, écoresponsable et généreux.

- ◆ Demander à son entourage.
- ◆ Déposer dans des boîtes de collectes qui sont un peu partout en France.
- ◆ Déposer dans la friperie du quartier ou du village.
- ◆ Donner aux associations.
- ◆ Donner même lorsque c'est usagé mais jamais mouillé. Que ce soit nos vêtements ou les chaussures de toute la famille, on dépose ce qui est usagé et même très abîmé à « La fibre du tri ».

Site : « Chaussettes Orphelines »

- ◆ Donner nos chaussettes délaissées par leur moitié ou même trouées à « Chaussettes Orphelines ».
- Il suffit d'aller sur leur site et de demander une étiquette de retour afin de leur envoyer gratuitement nos chaussettes.

La lessive (voir aussi le chapitre de la buanderie)

◆ On nettoie les taches avant la mise en machine (**Le top pour nous : le savon détachant au fiel de bœuf et à la terre de Sommières**, on vous en parle sur greenetlocal.com) ou le savon de Marseille bien-sûr.

◆ Une lessive labellisée écologique pour limiter l'impact sur l'environnement.

◆ On varie nos lessives avec uniquement des lessives maison à base de copeaux de savon de Marseille ou de copeaux de coco (tuto sur greenetlocal.com).

◆ Une lessive réalisée à la maison avec des feuilles de lierre (tuto sur greenetlocal.com).



LA CHAMBRE

Lieu de vie privé ou presque...

Les plus petits y dorment puis ils y jouent pendant de longues heures mettant un bazar absolu pour le plus grand désespoir des parents qui rêvent d'une maison rangée mais doivent absolument se dire que c'est du rêve, en tout cas chez nous, le rangement dure le temps de l'école des enfants... bref !!

Si par bonheur la chambre des enfants peut être lumineuse et au sud, ça c'est génial, car petit ou ado, ils y passent du temps pour jouer, lire, étudier et grandir...

Que l'espace soit grand ou petit, penser aux rangements en bois ou de récupération, aux couleurs douces et à installer une lampe de sel pour tamiser la lumière avant de s'endormir.



Éteindre

◆ Apprendre à toute la maison-née l'utilité fabuleuse d'éteindre lorsque l'on n'est plus dans la pièce.

Chauffer ou aérer

◆ Maximum 18 °, nous on ne chauffe pas et on ne met pas la clim, l'été on ferme les volets la journée et on les ouvre la nuit et on vit dehors.
◆ L'hiver on a une couette en

fibres naturelles et l'été des draps.

Lits

Les meilleures literies sont fabriquées en matières naturelles et **il faut privilégier le Bio.** (Bois, alpaga, laine, coton, Biolaine, latex naturel certifié, lin, petit épeautre, Tencel : extraite de la cellulose de bois et demande très peu d'eau...).
◆ Matelas pure laine ou vegan.

◆ Sommier à latte recouvert d'une nappe de laine ou sommier en 100 % bois massif, (on vous donne plus d'info sur greenetlocal.com).

Linge de lit

Le linge de lit dure très longtemps et il n'est pas utile d'en accumuler, 2 ou 3 parures suffisent amplement.
◆ Privilégier le linge de lit écoresponsable labellisé

et en fibres naturelles.

◆ Penser à utiliser le linge de famille qui est incroyablement durable et souvent de belle qualité en coton ou lin avec fréquemment des broderies incroyables...

Mobilier

Recycler, chiner, acheter français et dans des matières recyclables.

- ◆ Créer, avec des matériaux de récupération.
- ◆ Chiner du mobilier auquel on redonne un nouveau look !
- ◆ Apprendre à coudre pour modifier le linge de maison, les rideaux, housses de coussins.
- ◆ Pour ranger, créer des boîtes de rangement en bois sur roulettes.
- ◆ Utiliser des valises anciennes.



LES JOUETS ET JEUX

Nous on chine tout et on vend ou on donne ce que l'on n'utilise plus

C'est fou le nombre de jouets et de jeux que l'on peut trouver en brocantes, vide-greniers, puces ou dans les dépôts-ventes. De la peluche au jouet de société en passant par les super-héros et les jeux de constructions, ça coute moins cher et c'est en achetant d'occasion que l'on est vraiment dans une démarche de consommation zéro-déchet et que l'on protège la planète !

Un jouet qui traverse la terre entière, c'est tout simplement de la folie.

Et en plus, nos enfants ont tellement de jouets qu'ils ne les utilisent pas tous, alors chinons et donnons ou vendons.

FABRIQUER

Créer nos jouets et jeux pendant les vacances ou les jours de repos. Créer les déguisements des plus petits et les jeux de société des plus grands. On a mis du temps à s'y mettre, mais on adore et on trouve des tas d'idées dans nos magazines fétiches et quelques sites internet (annoncés en dernières pages).

PARTAGER ET EMPRUNTER

Le top - Les ludothèques ou Joujouthèques. Ces établissements collectifs et associatifs mettent à la disposition de tous des jouets, des jeux et proposent des activités pour tous les âges.



Dans

Les toilettes

Ce petit lieu de vie auquel on ne pense pas tout le temps, demande pourtant toute notre attention...

Et vous allez voir à quel point on peut l'améliorer avec quelques produits et des achats écolos.

Pour les plus engagés, on a des propositions zéro-déchet !

6 à 9 litres d'eau sont utilisés par chasse d'eau, soit 36 litres d'eau par jour/par personne.

Faire pipi sous la douche

Parfait pour l'économie d'eau.

Tirer la chasse

Oui mais pas à chaque passage, le pipi de nos enfants ou de notre conjoint est-il vraiment un souci ? On vit en famille et on fait d'incroyables économies.

Installer une bouteille en verre dans le réservoir d'eau s'il est ancien.

Remplir une bouteille en verre et l'installer dans la cuve des toilettes permet de réduire la consommation d'eau à chaque fois que l'on tire la chasse.

On économise des centaines de litres d'eau par mois, c'est donc écolo et économique.

Installer une chasse d'eau à double commande

Pour adapter le volume d'eau nécessaire à chaque utilisation et réduire sa facture d'eau par 2. Elle permet le choix entre deux volumes d'eau à déverser pour la même efficacité au final, soit au maximum 6 litres par cycle et 3 litres en utilisation légère.

(source planetscope.com)

Papier oui, mais recyclé

Est-il vraiment utile d'avoir des rouleaux de papiers triples épaisseurs et parfumés ? Nous ne pensons pas. Alors on se met au rouleau de papier recyclé, voilà LA bonne option d'achat écolo.

Pour les tubes en carton, on s'en sert pour créer des personnages, le calendrier de l'advent, faire des constructions avec les plus petits, préparer les semis et allumer le feu de cheminée

Douchette pour remplacer le papier toilette

N'est-il pas plus sain de se rincer que de s'essuyer ? Cependant, si la douchette n'est pas inclus directement dans vos toilettes avec sa cuvette à jet, il faut être précautionneux à ne pas utiliser trop d'eau pour rendre propre son popotin et utiliser des petites serviettes éponges à disposition afin de s'essuyer avant de se rhabiller.

Il est bon de savoir que la douchette utilisera toujours moins d'eau que celle utile à la fabrication d'un rouleau de papier.

Lingettes lavables

Pour arrêter l'utilisation du papier toilette. Acheter ou confectionner maison des lingettes. Elles apportent le confort tout en étant dans un mode de consommation zéro-déchet. On peut commencer par les utiliser d'abord pour le pipi. Il suffit ensuite de les laver en machine à haute température en les mettant dans un filet, en même temps que les mouchoirs, torchons, linge de lit... Avoir 2 corbeilles dans les toilettes, une pour les propres et une pour les sales.

TOILETTE SÈCHE OU WC ÉCOLO PAR EXCELLENCE

Moi (Bénédicte) je suis totalement convaincu, mon homme pas encore, mais, avançons pas à pas...

Les toilettes sèches permettent 100 % D'ÉCONOMIES D'EAU. Aujourd'hui les toilettes sèches sont design, répondent aux plus grandes exigences en terme de matériaux, d'environnement et de fonctionnalités.

Les Avantages

- ◆ Pas besoin d'eau.
- ◆ Donc, nul besoin d'installer de fosses septiques.
- ◆ Installation parfaite si l'on est

dans une zone qui ne possède pas de tout-à-l'égoût.

- ◆ S'installe n'importe où puisqu'il ne nécessite pas de canalisation, ni d'arrivée d'eau.
- ◆ Existe avec des design modernes et facile d'utilisation en appartement ou maison de ville.
- ◆ Le risque d'odeur n'existe pas grâce au compostage : on mélange des déchets végétaux secs (copeaux de bois, paille, terre, cendre...) aux matières organiques.

Si l'on vit à la campagne : le recyclage de nos excréta constitue une ressource naturelle que l'on peut laisser

se décomposer dans la terre dans un trou. Si on décide de l'exploiter sous

forme de compost dans nos jardins d'agrément, il doit se réaliser dans un bac. Il faut disposer 2 m² minimum pour installer ce composteur. Ce n'est qu'au bout de 2 ans et après le dernier ajout que l'on va pouvoir utiliser l'humus en compost.

(source : <https://toilettes-seches.i-cag.net>)

Si l'on vit à la ville : possible si l'on dispose d'un jardin.





Dans

La Buanderie

Il faut savoir que l'air de notre intérieur est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur

Pour arrêter de s'intoxiquer tout en ayant un intérieur propre du sol au plafond, on a fait la liste des produits ménagers dont on a besoin.



Lorsque l'on regarde dans les placards des produits de nettoyage utilisés pour toute la maison, on prend peur, il y en a beaucoup, ils sont chers, extrêmement nocifs pour l'eau, la peau et en fin de compte l'hygiène de notre maison car ils contiennent de nombreuses substances toxiques.

En plus, les bidons de ces produits ménagers sont « contaminés » et donc ne peuvent absolument pas être recyclés.

On se retrousse les manches, on termine les produits que l'on a et on passe à la TO DO LIST des produits écoresponsables de la maison et aux recettes très faciles à réaliser pour plus d'efficacité et de nombreuses économies. On en a essayé de nombreuses et on en propose plusieurs.



Liste zéro déchet dans la buanderie

- ◆ Vinaigre Blanc appelé aussi vinaigre ménager ou vinaigre d'alcool
- ◆ Pierre d'Argile
- ◆ Savon de Marseille
- ◆ Copeaux de savon de Marseille
- ◆ Savon noir liquide
- ◆ Bicarbonate de soude ménager
- ◆ Percarbonate de sodium
- ◆ Cristaux de soude
- ◆ Acide citrique
- ◆ Huiles essentielles de lavande, de citron, de tea tree ou toute odeur que l'on aime
- ◆ Gros sel et sel fin
- ◆ Blanc de Meudon
- ◆ Alcool à 70 ou 90 °

Le vinaigre blanc

On l'achète par bidon de 5L et on fait tellement de choses avec !

- ◆ Il nettoie et désinfecte.

Des contenants en verre et si bouteilles en plastique il y a, on ne les jette pas, on les réutilise !

Découvrez toutes nos recettes et tutos sur greenetlocal.com.

On en teste régulièrement et on ajoute les meilleures, selon nous, tous les mois !

◆ Excellent détartrant pour le cuit-vapeur, la bouilloire ou la machine à café par exemple. Il faut verser une tasse dans un peu d'eau et faire chauffer.

◆ Dégraissant à intégrer dans l'eau de rinçage ou pour nettoyer un plat bien gras.

◆ Excellent pour entretenir notre machine à laver la vaisselle à mettre à la place du produit de rinçage.

◆ Décape le calcaire des sanitaires.

◆ Nettoie les tuyauteries et les toilettes, on en verse une tasse deux fois par semaine.

◆ Détachant sur les vêtements. Il faut imprégner un chiffon de vinaigre blanc et frotter la tache, ça permet à la tache de ne pas s'incruster et ensuite on lave le linge en machine.

◆ On n'est vraiment pas pour l'usage du four à micro-ondes, car comme son nom l'indique il envoie des ondes, mais si vous en avez un, c'est le produit idéal pour le nettoyer, désinfecter et désodoriser.

◆ Il enlève les mauvaises odeurs telles que l'urine, le vomi du petit dernier, la transpiration. Il faut diluer du vinaigre blanc dans de l'eau (environ 1/3 de vinaigre blanc pour 2/3 d'eau).

◆ **LE TRUC EN PLUS, à appliquer en compresse sur une piqûre d'abeille, guêpe... Il soulage.**

LE VRAI savon de Marseille, (et oui il y en a des faux, c'est fou, mais très utile à savoir), a les caractéristiques suivantes :

- ◆ Il doit être vert ou brun, du plus clair au plus foncé.
- ◆ Il est composé d'huile végétale à 72%.
- ◆ Il est cuit au chaudron.
- ◆ Il est de la région de Marseille.
- ◆ Le véritable savon de Marseille ne contient que des huiles, de l'eau salée, des traces de soude caustique essentielles à la saponification qui permettent de faire du savon.

On s'en sert pour quoi ?

À peu près tout !

On est dans le chapitre « Buanderie » mais omettre d'expliquer que le savon de Marseille est

Sur un véritable savon de Marseille, il est marqué au tampon, sur une face :

*« Savon de Marseille »,
sur la face opposée
« Extra pur 72% d'huile ».*

- ➔ aucun colorant
- ➔ aucun adjuvant chimique
- ➔ aucun stabilisateur
- ➔ aucun antioxydant
- ➔ aucun conservateur

tout cela définit un vrai savon de Marseille

Les trois savonneries traditionnelles qui créent le véritable savon de Marseille et sont membres fondateurs de l'UPSM (l'Union des Professionnels du Savon de Marseille) :

- ➔ la savonnerie du Fer à Cheval,
- ➔ la savonnerie Marius Fabre,
- ➔ la savonnerie Corvette.



Le Savon de Marseille

aussi utile pour la santé du corps que pour la santé de la maison aurait été selon nous une erreur, donc on vous fait une liste globale.

- ◆ La toilette du visage aux pieds, parfait pour les peaux sensibles et il réduit le sébum : nettoyant la peau en profondeur et éliminant les impuretés.
- ◆ En mousse à raser : on le fait mousser et on le met sur la peau avant le rasage.
- ◆ Nettoyage des ongles : on fait fondre des copeaux de savon de Marseille dans un peu d'eau tiède, on y trempe nos ongles qui vont être impeccables !
- ◆ Nettoyage des lingettes, les cotons démaquillants lavables.
- ◆ Nettoyage des pinceaux de maquillage et respecte les poils.
- ◆ Lessive : parfait pour une lessive 100 % écologique (tuto sur greenetlocal.com).
- ◆ Dentifrice, si vous n'avez que ça, parce que là il faut être téméraire : un peu de savon de Marseille sur une brosse à dent et 2 gouttes d'huile essentielle de votre choix et les dents sont impeccables.
- ◆ Détachage, bien-sûr, ne l'omettons tout de même pas : frotter sur les taches avant le passage en machine et laisser poser quelques heures si elles sont très tenaces.
- ◆ Nettoyage de la semelle du fer à repasser : frotter un morceau de savon sec, lorsque

celle-ci est encore tiède. Essuyer avec un chiffon doux et le tour est joué !

- ◆ Entretien du cuir : chiffon humide et savon de Marseille bien essoré et on masse le fauteuil, canapé ou autre, on sèche avec un linge propre.
- ◆ Lutter contre la buée des miroirs, lunettes : passer un morceau de savon, essuyer avec un linge doux et propre, répéter l'opération une fois par mois.
- ◆ Débloquer une fermeture éclair : frotter les crans avec un morceau de savon afin de faire glisser.
- ◆ Effacer la trace d'un ourlet : frotter du savon sur la marque, repasser en mettant entre le tissu et le fer, un papier de soie.
- ◆ Nettoyer un matelas : avec un gant de toilette humide et du savon sur les surfaces sales, repasser ensuite un gant imbibé d'eau propre afin de rincer et

laisser sécher toute la journée.

- ◆ Faire la vaisselle : frotter votre éponge lavable ou votre tawashi sur le savon puis laver la vaisselle, ajouter du vinaigre blanc dans l'eau de rinçage.
- ◆ Nettoyant multi-usages pour la maison : tuto sur greenetlocal.com
- ◆ Nettoyer le matériel de puériculture : hypoallergénique, le savon de Marseille est idéal pour nettoyer les housses et poussettes, ajoutez-y un peu de bicarbonate si les taches sont tenaces et odorantes, laisser agir quelques heures et rincer. Laisser sécher à l'air.

(sources : ma grand-mère et ma mère et la savonnerie du Fer à Cheval).

**Comme nous,
faites votre
lessive maison !**

Copeaux de savon de Marseille ou paillettes de savon

Si comme nous, vous voulez tester la lessive liquide ou en poudre faite maison (à découvrir sur greenetlocal.com), il vous faut des paillettes de savon naturelles à l'huile d'olive et le must sont les copeaux de savon de Marseille.

- ◆ Vendu dans un sachet en papier kraft recyclable.
- ◆ Cuit au chaudron.
- ◆ **Surtout sans huile de palme et sans huile de coco.**
- ◆ Sans parfum.
- ◆ Sans allergène.

Le savon noir

Antibactérien et écologique.

On le connaît en utilisation dans les spas, le savon noir destiné aux soins du corps. Ici, on parle du savon noir ménager, utilisé dans l'entretien de la maison.

Il peut être utilisé, pur ou dilué, pour l'entretien de toutes les surfaces, des sols, de la cuisine, des vêtements ou encore du jardin.

- ◆ Parfait pour nettoyer les sanitaires, les sols, les plafonds, toutes les surfaces et aussi les vitres ou toute la salle de bains.
- ◆ Pour les sols : mélanger 2 à 3 cuillères à soupe de savon noir dans 5 litres d'eau chaude.
- ◆ Le produit à vitre : 1 cuillère à soupe de savon noir dans de l'eau.
- ◆ Les murs : 1 cuillère de savon

noir dans 1 litre d'eau chaude et rincer.

- ◆ Dégraisser dans la cuisine : directement du savon noir sur une éponge tawashi humide.
- ◆ Détachant puissant des textiles : on frotte la tache avec le savon, on laisse agir 15 minutes et on met en machine.
- ◆ On peut créer sa lessive de savon noir (tuto sur greenetlocal.com).
- ◆ Entretenir le cuir : tester une petite zone pour vérifier que le cuir le supporte et ne change pas de couleur, si c'est bon, mélanger 1 cuillère à soupe de savon dans de l'eau tiède, tamponner sans frotter.
- ◆ Nettoie et fait briller cuivre, métal et argenterie : dans une bassine, verser 3 cuillères à soupe de savon noir dans

1 litre d'eau, laisser tremper 15 minutes. Rincer et sécher.

- ◆ Nettoyer l'insert de cheminée : sur du papier journal humidifié et en boule, verser une goutte de savon noir, frotter et rincer.
- ◆ Savon naturel pour nos compagnons à 4 pattes : shampooiner, laisser agir quelques minutes pour un effet anti-parasites, rincer, sécher, caliner.
- ◆ Dans le jardin, il est un répulsif naturel pour les parasites de nos plantes (pucerons, cochenilles, araignées rouges, etc...) : mélanger 5 cuillères à soupe de savon dans 1 litre d'eau et pulvériser sur les plantes infestées.
- ◆ Nettoyer et assouplir nos pinceaux : 1 cuillère de savon dans de l'eau tiède et les pinceaux resteront souples et impeccables.

Il est très dégraissant !
On le choisit fabriqué à partir d'huile d'olive.



Les cristaux de soude

Dans
La Buanderie

Un nettoyant multi-usages, dégraissant soluble dans l'eau chaude.

Il vient s'ajouter dans beaucoup de recettes afin de nettoyer.

Il se rince à l'eau et se neutralise au vinaigre blanc.

- ◆ Débouche et désodorise les canalisations : 3 cuillères à soupe dans 2 litres d'eau chaude, verser dans la canalisation. Laisser agir 1h, broser pour dégraisser en même temps

vos toilettes et bien rincer.

- ◆ Entretien du marbre : 1 cuillère à soupe de cristaux, 2 cuillères de Blanc de Meudon, 2 cuillères d'eau. Étaler la pâte en couche épaisse, laisser sécher et frotter avec un chiffon propre et sec.
- ◆ Décaper les sols : mélanger 1 cuillère de cristaux de soude à de l'eau chaude et un peu d'huile de coude pour frotter.
- ◆ Facilite le décollage du papier peint : 3 cuillères à soupe dans un seau d'eau chaude. Appliquer sur le papier peint avec une éponge en mousse, attendre une minute et décoller à la main ou avec une spatule.
- ◆ Décaper de vieilles peintures et/ou lessiver les murs avant

de les repeindre : 3 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau, puis neutraliser les résidus de cristaux de soude en pulvérisant sur la surface du vinaigre blanc. Laisser sécher et essuyer avec un chiffon propre.

- ◆ Nettoyer la verrerie et la vaisselle tachée de thé, café... : 30 g de cristaux de soude par litre d'eau chaude, remplir le récipient avec le mélange, agiter un peu, laisser agir quelques heures, bien rincer.
- ◆ Pour le linge très sale : 3 cuillères à soupe à dissoudre dans une tasse d'eau chaude, mettre dans le bac d'assouplisseur. Nettoie le linge et le calcaire.

Le percarbonate de sodium

Il est le résultat d'une réaction entre le peroxyde d'hydrogène et le carbonate de sodium, puis d'une phase de cristallisation permettant d'obtenir cette poudre blanche qui s'emploie en étant dissoute dans l'eau.

À quoi sert-il ?

- ◆ Ajouté dans la machine à laver le linge, il est utile pour l'éclat du linge blanc et de couleur.
- ◆ **Il rattrape même le linge jauni ou grisé, fabuleux !**
- ◆ Détachant exemplaire pour les taches tenaces de vins, sauce, beurre, boue...
- ◆ Excellent désodorisant.
- ◆ Ultra efficace pour nettoyer le calcaire, les moisissures et les taches de graisse des joints de salle de bains et de la cuisine.



Génial pour nettoyer les tapis et on sait de quoi on parle avec chiens, chats, enfants, cheminées, chaussures et la vie d'un tapis placé sous la table à manger.

Le bicarbonate de sodium

Il est le résultat du mélange de deux matières minérales naturelles : le calcaire et le sel gemme.

Il existe en produit ménager et alimentaire, ménager pour les produits de la maison et alimentaire pour la cuisine et les produits de beauté.

◆ **En machine, un détachant génial.**

◆ Il enlève les mauvaises odeurs, après nettoyage des éléments comme de la poubelle, il suffit d'en saupoudrer un peu au fond.

◆ Il nettoie la casserole oubliée sur le feu : mettre 2 ou 3 cuillères à café de bicarbonate dans le fond du plat, ajouter un peu d'eau chaude, laisser agir 20 minutes et si très tenace, frotter avec un grattoir en cuivre.

◆ **Nettoyer le four, alors ça c'est la galère, mais on a trouvé l'astuce :** saupoudrer du bicarbonate dans

le four, vaporiser de l'eau, laisser agir la nuit et frotter le matin.

◆ Le bain du chien ! Et oui, excellent anti-parasitaire et anesthésiant : saupoudrer le toutou de bicarbonate de soude. Attention aux yeux et aux parties intimes ! Il faut être précautionneux. Promener votre compagnon à poils pendant deux heures et hop, le rincer en rentrant. Le poil brille et les puces ne peuvent plus élire domicile !

◆ Nettoyer les jouets (surtout ceux utilisés dans le bain qui s'encrassent) : tremper où essuyer avec un chiffon imbibé de 1/4 de tasse de bicarbonate de soude dans 1 quart d'eau chaude.

◆ Nettoyer les taches tenaces en ajoutant du bicarbonate dans la lessive liquide ou en poudre (tuto sur greenetlocal.com).

◆ Retirer le calcaire : former une pâte avec 3 cuillères à soupe de bicarbonate et 1 cuil-

lère à soupe d'eau, l'appliquer sur le calcaire, laisser sécher, broser puis rincer.

◆ Nettoie cafetière et bouilloire (astuce de nos grands-mères) : verser 1 l d'eau et 2 cuillères à café de bicarbonate. Faire bouillir, laisser agir 30 minutes et rincer à l'eau claire.

◆ Désherber son jardin avec un produit naturel et non toxique. Il respecte la flore et la faune et les sols : saupoudrer les herbes de bicarbonate puis arroser ou attendre la pluie. Le bicarbonate s'infiltre et élimine les plantes.

◆ Nettoie les terrasses dans toutes les matières, du bois au béton ou carrelage et même composite : pour 20 m² de terrasse, il faut 10 litres d'eau chaude et 650 g de bicarbonate + 1 citron pressé pour désincruster. Verser, laisser agir et frotter avec un balai brosse.

(source : mon-bicarbonate-de-soude.fr)



La Terre de Sommières

Argile smectique ultra fine.

Elle peut absorber jusqu'à 80 % de son poids en eau.

Elle détache tout !

Comment l'utiliser ?

◆ Saupoudrer généreusement la tache à enlever, laisser agir 2 à 3 heures et encore plus si la tache est ancienne. Frotter après ces quelques heures, tamponner et aspirer la poudre.

Sur quel type de tache ?

- ◆ Graisse sur les textiles.
- ◆ Tache d'huile sur le parquet.
- ◆ Tache de vin sur la nappe.
- ◆ Tache de boisson sucrée sur le canapé.
- ◆ Multi-taches sur le tapis.
- ◆ Tache d'urine sur le matelas ou les coussins.
- ◆ Tache de bougie : retirer la cire ayant coulé, poser un papier absorbant, passer le fer dessus. Saupoudrer de terre de Sommières, attendre 8 à 12 h et broser.
- ◆ Se laver les mains après la mécanique : mélanger de l'eau à de la terre de Sommières afin d'obtenir une pâte. Se frotter les mains avec cette pâte. Terminer avec du savon noir.

Les huiles essentielles

Dans
La Buanderie

Elles sont l'essence des plantes, il est bon de savoir qu'il faut plusieurs dizaines de kilos de végétaux pour 1 kg d'huile essentielle.

Très odorantes, elles apportent aussi tous les bienfaits de la plante utilisée.

En plus, on est certain d'avoir les véritables odeurs d'orange, lavande, citron... **On les utilise dans tous les produits fait maison :** une lessive liquide ou solide, un produit pour le sol, le liquide vaisselle, les produits pour les WC, les vitres et nettoyant multi-usages... et bien sûr pour parfumer la maison en odeur unique ou mélangées.



+ d'infos dans
« nos sources »
en fin de guide

Les huiles essentielles basiques selon nous

◆ **Tea tree** appelé aussi arbre à thé : action anti-infectieuse, lutte contre les moisissures, anti-acarien, antiseptique, désodorisant.

◆ **Lavande** : relaxante et apaisante, parfaite pour un sommeil doux en vaporisant une goutte sur le linge de lit. Merveilleuse pour la maison surtout si on a des enfants en bas âge.

◆ **Citron** : excellent pour désodoriser et antibactérien, décolle merveilleusement les étiquettes sur les pots et bouteilles en verre.

◆ **Eucalyptus radié** : antibactérien et redoutable contre les insectes.

◆ **Palmarosa** : antibactérienne et antifongique. On l'utilise pour créer notre déodorant.

Non toxique et 100% biodégradable mais ne jamais l'utiliser à plus de 60°C sinon la réaction chimique ne le rend plus biodégradable mais le transforme en cristaux de soude



les huiles essentielles

Gros sel et sel fin

Il a des vertus indiscutables pour la maison.

- ◆ Garder les fleurs fraîches plus longtemps en ajoutant une pincée dans l'eau du vase.
- ◆ Retirer le givre devant la maison: saupoudrer le sel sur la neige ou sur le givre ce qui empêche la glace de coller à la chaussée.
- ◆ Repousse les fourmis : disperser du sel devant les entrées où les fourmis ont décidé de passer.
- ◆ Prolonger et nettoyer nos éponges lavables : en les faisant tremper de temps en temps dans un bol d'eau salée.
- ◆ Désodoriser nos chaussures : en saupoudrant un peu de sel dans nos chaussures, il absorbe l'humidité et les odeurs.
- ◆ Supprimer une tache d'eau sur un meuble en bois : mélanger du sel fin avec de l'eau pour en faire une pâte, en mettre sur un chiffon propre, frotter la tache jusqu'à ce qu'elle parte et lustrer le meuble.
- ◆ Un carrelage en céramique propre plus longtemps et un parquet brillant : ajouter un demi-verre de sel dans l'eau chaude de lavage du sol et le tour est joué !
- ◆ Nettoyer les touches jaunies du piano ou les pièces en marbre : mélanger du sel et du jus de citron, imbiber un chiffon propre et nettoyer les éléments.
- ◆ Enlever les taches de sang sur des tissus en fibres naturelles : tremper le vêtement dans de l'eau froide salée puis mettre ensuite en machine.



- ◆ Déjaunir l'osier : nettoyer avec une brosse préalablement trempée dans une eau chaude salée, laisser sécher au soleil.
- ◆ Détartre un fer à repasser : saupoudrer la semelle de sel fin, humecter de jus de citron et frotter avec un chiffon doux.
- ◆ Nettoyer le cuivre : savant mélange non toxique de 1/2 verre de sel fin, 1/2 verre de farine et 1/2 verre de vinaigre blanc. Frotter avec un chiffon doux et rincer.

Considéré aussi comme un purificateur puissant des énergies

◆ Désinfecter une planche à découper : faire une pâte en mélangeant à quantité égale du sel fin + du bicarbonate de soude + de l'eau. Frotter, rincer à l'eau chaude et laisser sécher

La pierre d'argile

Un nettoyant écologique multi-usages qui ne contient aucun produit chimique et est 100% biodégradable.

Elle est utilisée pour les surfaces lavables à l'eau. Ne raye pas. Il faut frotter l'éponge humide sur la pierre d'argile en la faisant mousser sur toutes les surfaces : émail, inox, plastique, verre, plaques de cuisson, vaisselle, ... et rincer à l'eau claire. Ne pas utiliser sur les surfaces telles que le bois, les surfaces cirées ou sensibles à l'abrasion.

ATTENTION : avant de ranger le pot, laisser la pierre d'argile sécher à l'air libre.

- ◆ Redonne de la brillance aux métaux.
- ◆ Nettoie les baskets blanches.
- ◆ Nettoie le PVC.
- ◆ Vient à bout des moisissures sur les joints silicone.
- ◆ Nettoie toutes les plaques de cuisson et four sans exception.
- ◆ Nettoie les bijoux.
- ◆ Nettoie les fenêtres, vitre d'insert et de poêle à bois.
- ◆ Nettoie les accessoires de sport.

- ◆ Nettoie les outils de bricolage et de jardinage.
- ◆ Nettoie l'intérieur et l'extérieur des voitures.
- ◆ Nettoie le matériel de pêche.
- ◆ Nettoie les miroirs.

La pierre d'argile dégraisse, polit et lustre. Elle est anti-calcaire.



L'acide citrique

Il a de super pouvoirs contre le tartre et la rouille. Il est anticalcaire, nettoyant, antifongique, antimousse végétale et antibactérien. C'est le principe actif du jus de citron.

Attention ! Ne pas utiliser sur toutes les surfaces sensibles aux acides.

- ◆ Détartre cafetière et bouilloire : 1 à 2 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau chaude. Dans la cafetière, passer l'équivalent d'une grande tasse puis rincer à l'eau claire. Dans la bouilloire, porter à ébullition, laisser agir 20 à 30 minutes. Rincer à l'eau claire.
- ◆ Laver la machine à laver encrassée : 8 cuillères à soupe d'acide citrique dans le tambour, faire tourner à vide sur le programme le plus chaud (90°C par exemple) durant 1 cycle. Sans ajouter de linge bien-sûr.

- ◆ Détartre robinets, pommeaux, réducteurs de débit... : mélanger 3 cuillères à soupe dans un bol d'eau, frotter les surfaces entartrées, laisser agir et rincer.
- ◆ Nettoyer la vaisselle et les vases tachés : mettre 2 cuillères à soupe d'acide citrique selon la taille du contenant, remplir d'eau bouillante, laisser agir 30 minutes et rincer.

◆ Remplacer le gel WC : tirer la chasse d'eau, saupoudrer de farine, vaporiser d'une solution composée d'acide citrique et d'eau, laisser agir quelques heures et tirer à nouveau la chasse d'eau

Le blanc de Meudon



On l'appelle aussi : blanc de Troyes, blanc de Champagne, blanc de Toulouse, marne blanche, blanc de craie. C'est une poudre blanche à base de craie, très fine, pure et 100 % naturelle.

◆ Décorer les fenêtres pour les fêtes : 1 verre de blanc de Meudon pour 1/2 verre d'eau. On obtient une peinture blanche qui ne doit être ni trop liquide ni trop épaisse donc doser pour avoir le bon résultat. Légèrement transparente en l'appliquant, devient opaque en séchant. Utiliser des pochoirs, passer la peinture au pinceau, laisser sécher et c'est très facile à enlever avec un chiffon humide.

◆ Nettoyer la plaque en vitrocéramique très sale :

mélanger 1 cuillère d'eau avec 2 cuillères de blanc de Meudon. Frotter délicatement avec l'éponge lavable ou tawashi, rincer à l'eau propre.

◆ Fabriquer une crème à récurer : tuto sur greenetlocal.com.

◆ Blanchir les joints de la salle de bains : mélanger du blanc de Meudon avec quelques gouttes d'eau, laisser agir 45 minutes et rincer à l'eau.

◆ Nettoyer les vitres : mélanger 1 verre de blanc de Meudon pour 1/2 verre d'eau. Appliquer sur la vitre, laisser sécher et essuyer avec un chiffon doux ou du papier journal, la bonne vieille recette de nos grands-mères !

◆ Occulter les vitres. Là on refait une peinture avec : 1 unité de blanc de Meudon

pour 1/2 unité d'eau. Passer au pinceau sur la surface à occulter et pour l'enlever, utiliser un chiffon humide. (Clair à l'application, devient opaque en séchant).

◆ Aligner au cordeau (conseil de Robert le bricoleur) : passer le cordeau dans du blanc de Meudon, tendre, lever, lâcher et le blanc se dépose sur le sol.

**D'autres recettes
sur le site
greenetlocal.com**





L'extérieur

La biodiversité commence à notre porte

« Va prendre l'air, respire...
on va prendre un bon bol d'air...
plongeons dans la nature ! »

Voilà quelques phrases que l'on se dit ou que l'on dit à nos enfants. Lâchons nos écrans, nos listes de choses à faire et prenons l'air, en prenant soin de nos extérieurs.

Développer la nature en ville

Tout commence à notre porte, car prendre soin de nos extérieurs, qu'il soit question d'une jardinière, un balcon, une terrasse, un jardin ou bac à partager, il y a toujours quelque chose à faire pour préserver cette nature qui est si précieuse pour toute forme de vie.

Protéger la nature dans nos jardins

Pour protéger la biodiversité et faire en sorte qu'elle prolifère, on commence par ne pas utiliser de produits toxiques, de pesticides, herbicides ou engrais de synthèse qui détruisent

Si vous avez un jardin, il est important de laisser au moins un espace sans le tondre, cela permet de laisser vivre plantes et insectes essentiels au jardin et puis c'est tellement beau de laisser la nature à son état de liberté.

Arrêtons de tout contrôler !

Pour protéger la biodiversité, on commence par ne pas utiliser de produits toxiques, de pesticides, herbicides...



tout sur leur passage et détériorent totalement la faune, la flore, les sols et s'infiltrent dans les nappes phréatiques.

Jardiner

◆ Fleurir : du plus petit pot au plus vaste jardin. Nous avons besoin de toucher la terre, voir grandir une plante, en prendre soin et apporter des fleurs aux insectes pour la pollinisation. C'est aussi recommandé pour lutter contre les « ravageurs » des potagers.

◆ Plantes aromatiques : nous aimons tous utiliser le basilic, la menthe, le thym et les avoir à la portée de nos mains. Acheter des plantes aromatiques précoupées et emballées dans du plastique est pour nous le comble ! On dit non non non, on en plante chez nous ou/et on achète des plantes déjà en pot. Il y a partout en France des producteurs de plantes aromatiques. Faites le tour des événements au printemps et si vous pensez ne pas avoir la main verte, demander des conseils et choisir des plantes qui auront besoin de très peu, voire d'aucun entretien, et croyez-moi, il y en a beaucoup, je suis une adepte de la plante qui fait sa vie...

➔ Pour l'agenda des événements aller sur greenetlocal.com

Cultiver des variétés anciennes

On a commencé il y a quelques années, en rencontrant un producteur lors d'un événement à côté de chez nous. Depuis on est fan, c'est bon, beau, bio.

2 références dont il faut s'inspirer et apprendre.

➔ Pascal Poot cultive des variétés anciennes qui poussent sans avoir besoin d'eau et que l'on peut acquérir pour cultiver son jardin potager écoresponsable (article sur greenetlocal.com).

➔ Le conservatoire pédagogique de semences de variétés anciennes de la ferme Sainte Marthe en Sologne créé dès 1974 par Philippe Desbrosse. Ils réalisent la production



et la vente de 140 variétés de graines anciennes bio (100% cultivées en France). On peut y suivre des stages et des formations de jardinage bio, d'agriculture biologique et filière. (www.millevarietesanciennes.org et www.intelligenceverte.org)



Créer un potager urbain ou dans son jardin en agroécologie

L'agroécologie est un système de culture qui s'appuie sur tout ce qu'offre la nature.

(Propositions de stages dans l'agenda Green de greenetlocal.com et penser à en ajouter si vous en proposez).

- ◆ De quoi a-t-on besoin ?
Il faut observer, avoir du soleil, de la terre et apporter de l'attention.
- ◆ Observer les plantes qui poussent spontanément et prendre en compte la totalité de la nature de son jardin. Comment poussent-elles ? Que gardons-nous et que modifions-nous ?
- ◆ Réfléchir aux meilleurs emplacements.
- ◆ Qu'avons-nous vraiment besoin de cultiver ?
- ◆ À quel moment de l'année allons-nous cultiver ?
- ◆ Commencer en faisant un petit potager pour ne pas s'épuiser et laisser grandir petit à petit...
- ◆ Se demander quelles sont les herbes déjà dans nos jardins, du coup on saura si on doit ou pas les arracher.

(source : la chaîne youtube « permaculture agroécologie etc... »)

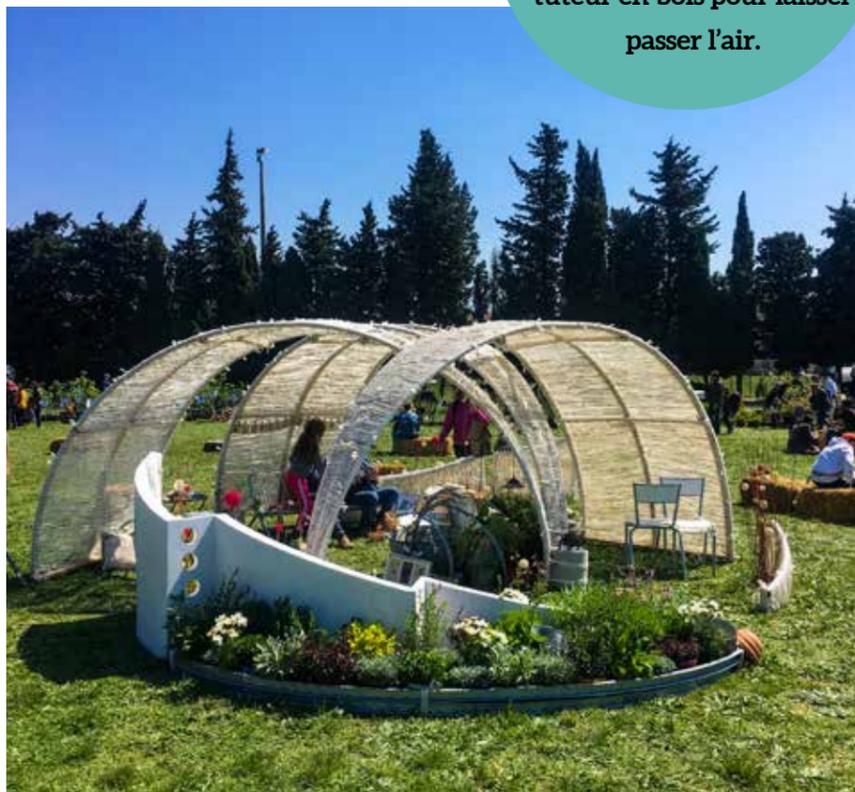
Comment faire le moins pour avoir le plus ?

Pourquoi ? Ça vous tente l'autonomie alimentaire ? Manger ce que l'on cultive, n'est-ce pas tout simplement magique et gratifiant

Matériel

- ◆ **Outil : du durable et du responsable, donc manches en bois et pas de plastique. Les trouver en recyclerie ou sur des brocantes et si on les achète neufs, alors en choisir d'excellente qualité.**
- ◆ Liens : en jute ou en raphia.
- ◆ Pour les semis : utiliser des rouleaux de papier toilette, du carton sans encre et surtout pas plastifié. Utiliser et réutiliser des contenants s'ils sont en plastiques.
- ◆ Taille des arbres et arbustes comme tuteur ou pour tresser des murs végétaux et comme bois de chauffage.
- ◆ Osier pour arceaux et voile d'hivernage que l'on choisit de bonne qualité et on en prend soin afin de le réutiliser année après année pour protéger du vent, de la pluie et de la grêle.

Cloches en verre pour protéger nos salades des gelées et les relever d'un côté avec un tuteur en bois pour laisser passer l'air.



Arroser

◆ Avec l'eau récupérée de nos gouttières, pourquoi la perdre, récupérons-la grâce à des récupérateurs d'eau qui existent dans toutes les tailles. On a tous des gouttières et l'eau de pluie est précieuse car elle peut permettre d'arroser mais aussi de nettoyer nos ustensiles de jardinage, la voiture, le vélo, la trottinette... (tuto sur greenetlocal.com)

- Récupérer l'eau des légumes (bio ou raisonnés) de cuisson qui doit être non salée et refroidie bien-sûr. Elle est riche en vitamines et minéraux et donc excellente pour toutes nos plantations.

- Utiliser le paillage : il s'inspire de la nature qui naturellement recouvre le sol et favorise l'humus qui nourrit les plantes. Il sert à moins arroser, protéger le sol du dessèchement, humidifier le sol, limiter les herbes indésirables et donc le désherbage. On peut l'utiliser partout dans le jardin ou dans nos bacs urbains. Le meilleur paillage reste des feuilles mortes, on peut utiliser la paille du fermier, le fumier, les écorces.

Penser à noter sur un carnet destiné au jardin le nom des plantes et la façon de prendre soin de chacune



Comment avons-nous créé notre potager en terrasse ?

On a deux terrasses, une en plein soleil toute la journée et la seconde avec du soleil 2 à 3 heures par jour mais tout de même assez de lumière pour le bien-être de nos plantes.

◆ On a créé des bacs en bois et récupéré tous les pots en terre cuite que l'on avait ou que nos familles nous ont donné, on en a même chinés certains.

◆ On a créé un compost avec nos déchets organiques (légumes et fruits + de la terre que l'on mélange à la terre de nos bacs). Ça fait une terre

riche, nourrie d'un engrais naturel.

◆ On a planté des rosiers, des plantes aromatiques, des

légumes, des fraisiers et des fleurs comestibles en choisissant, selon leur besoin un emplacement au soleil ou plus à l'ombre.

◆ Demander des conseils aux producteurs de graines et de plantes bio et encore mieux, suivre une formation pour acquérir les bases.





Contribuer à la protection et au bien-être des animaux et insectes

*La biodiversité est l'équilibre
du monde et donc du nôtre
Il faut donc la protéger.*

Créer des abris est un excellent moyen pour protéger les animaux et insectes.

- ◆ Créer des cabanes à insectes (voir sur le site greenetlocal.com) qui sont très utiles au jardin et permettent de protéger par exemple nos amies les abeilles et leur fonction capitale de polliniser.

- ◆ Installer des nichoirs et mangeoires pour les oiseaux et les écureuils.

- ◆ Créer un abri pour hérisson.

- ◆ Lorsque l'on ratisse le sol des feuilles tombées des arbres, laisser un tas de feuille dans un coin, c'est un abri pour de nombreux animaux tels que les grenouilles, les insectes, les hérissons.

- ◆ On installe son bac de compost sur sa terrasse, son balcon, dans son garage ou son jardin.

Et sinon dans un coin du jardin, on délimite avec des morceaux de bois un carré de terre retournée et voilà, le compost est prêt à recevoir nos déchets de légumes et fruits pour préparer un magnifique terreau pour nos plantes et notre potager.

- ◆ Réaliser un bassin, il suffit d'avoir une bassine en zinc on y ajoute des plantes aquatiques et les libellules et chauves-souris pourront s'abreuver.

On vous a fait un topo sur le compost dans le dossier cuisine de ce guide ou sur greenetlocal.com





Le pique-nique



Liste zéro déchet

en pique-nique

Nous adorons manger en pleine nature, faire de la rando, dormir à la belle étoile, sous la tente ou dans le van quand on part quelques jours.

Donc, nous avons bien testé tous les repas sous forme de pique-nique du petit déjeuner au dîner en passant par le goûter et même l'apéro entre amis après une belle balade à pieds ou à vélo.

Partager ces moments de gourmandises avec mère nature est un véritable plaisir, lorsque l'on est un peu organisé,

ET SURTOUT, SURTOUT... ON PROTÈGE CETTE NATURE QUE L'ON AIME TANT ET QUI NOUS LE REND BIEN.

Toute la réussite d'un pique-nique est dans sa bonne organisation

Et j'oubliais, pique-niquer ne veut pas dire mal se nourrir... prendre le temps de préparer le repas est tout aussi important quand on va le déguster au milieu des arbres, face à la mer, dans un parc ou au détour d'un chemin.

Commençons par la To Do List des essentiels pour un pique-nique confortable.

Il existe des valisettes et pochettes avec presque tout pour un pique-nique zéro déchet.

Tout doit être lavable et non jetable.

On privilégie l'Inox, c'est léger, solide et lavable.



Pour le petit déjeuner

- ◆ Mug et théière en métal, très facile à chiner.
- ◆ Le réchaud à fabriquer... **On a trouvé le top en zéro déchet** : www.banaclichet.com/tutorial-rechaud-bois-low-tech/
- ◆ Thermos.

Pour les déjeuners et dîners

Couverts en métal, le must d'un pique-nique réussi. On prend : couteaux, fourchettes, petites cuillères et au moins 1 cuillère à soupe pour le service.

- ◆ Tire-bouchon-décapsuleur, obligatoire pour la bouteille de vin, de bière, de limonade bio et/ou artisanale.
- ◆ Des verres en inox et j'en connais qui emportent même un duo de verres à pied pour un pique-nique luxe (il nous est arrivé de le faire).
- ◆ Gourde en métal pour garder au frais.
- ◆ Mug avec couvercle à vis pour le thé et le café.

Le must : des couverts en métal ou en bois

◆ Assiettes lavables pour un pique-nique salade à partager (inox bien-sûr).

◆ **LE TOP, LA BOITE À**

PIQUE-NIQUE OU LUNCH BOX :

en métal, avec des compartiments, on la remplit du repas et en rentrant, on la lave et on est 100% zéro déchet. La choisir de minimum 800 ml et sans BPA, PVC et phtalate - Il existe même des lunch box chauffantes pour un repas à réchauffer.

◆ Gourde à compote réutilisable à l'infini, à remplir avec de la compote bio, artisanale ou faite maison.

◆ Serviettes et nappe en tissu sont bien plus agréables et pas de déchet, du durable et lavable.

◆ 1 torchon, ça sert toujours, prenez-en même 2.

◆ 1 couteau de poche, le B.A.BA du promeneur.

◆ Contenant avec couvercle hermétique pour les plats, les salades faites maison. Il y en a en verre mais lourd à porter donc là aussi on privilégie l'inox. Si un contenant par personne, il sert aussi d'assiette.

◆ Pochon en tissu pour transporter les amandes, les biscuits...

◆ Paille en bambou ou en métal pour le sirop fait maison ou le jus de fruit acheté en bouteille en verre et mis dans une petite gourde pour nos enfants.

◆ Petite planche à découper, un format carré pratique pour couper tout aliment à partager.

◆ Bee wrap pour emballer sandwich, fromage, charcuterie... (tuto greenetlocal.com)

◆ Une mini boîte hermétique pour les fumeurs. Le mégot c'est dans la boîte pas dans la nature, vous pouvez fumer et être respectueux de l'environnement.



N'oubliez pas les torchons !



◆ On fait ses chips de légumes pour le plaisir des enfants.

Pour les repas

Pourquoi parce que l'on mange dehors devrait-on manger des produits industriels, pas très bons et emballés dans du plastique ?

◆ On mange des produits de saison.

◆ On privilégie totalement les produits frais.

◆ Le top, les salades de légumes et céréales.

◆ Mais pique-nique rime souvent avec sandwich alors autant qu'il soit très bon : un bon pain avec un bon fromage et une bonne charcuterie artisanale ou une tranche de rôti froid, c'est très bon et pas plus cher que le sandwich acheté en boulangerie ou sous vide et pour les sandwichs végétariens on se fait plaisir avec les légumes de saison, du tofu et une vinaigrette maison bien-sûr.

◆ On pense aux tartinades de légumes, aux pâtés artisanaux.

◆ En dessert : des fruits, des énergies balls, des biscuits fait maison (des recettes greenetlocal.com).

Le geste écolo par excellence

On a toujours dans un sac à dos, un sac poubelle et une paire de gants : on peut en profiter au retour de balade ou pas loin du véhicule pour ramasser des déchets délaissés.

On a remarqué qu'en le faisant avec des potes ou avec des inconnus, ils n'ont plus du tout envie de jeter le moindre papier ou mégot après avoir ramassé ceux des autres.

**Un petit geste = un geste important.
Plein de petits gestes = un sacré pas en avant !**



Fournisseurs en électricité

Choisir un fournisseur d'électricité 100 % énergie verte / renouvelable, donc non nucléaire. Des fournisseurs qui sont proches des enjeux énergétiques et accompagnent la mise en œuvre de projets durables et citoyens.

Les 2 meilleurs et mieux notés sont Enercoop et Planète Oui, suivi de près par Urban Solar Energy, Ileek et Plüm.

(source Greenpeace)

L'énergie électrique

- ◆ On oublie qu'une prise branchée continue de consommer de l'électricité et de nous faire dépenser de l'argent, alors on débranche !
- ◆ On éteint le bouton d'interrupteur des multiprises.
- ◆ On éteint la wifi le soir.
- ◆ On éteint donc les pièces lorsque plus personne n'y est.

S'éclairer

◆ Ampoules à économies d'énergies : lampes fluocompactes pour les halogènes (tant qu'elles sont disponibles) ou led, vraiment plus économiques et plus responsables.

Rapporter les lampes basse consommation et les lampes à LED usagées en boutiques.

◆ Les bougies... ne pas en abuser, sans odeur, naturelles et à la cire d'abeilles, on les adore et on peut même les fabriquer en famille.

Se chauffer

- ◆ Chauffage au bois, le système le moins onéreux.
- ◆ Cheminée, le kiffe absolu selon nous mais à condition d'être à foyer fermé et, mieux, avec récupérateur de chaleur.
- ◆ Poêle, génial, il faut une prise électrique et une sortie d'aération.
- ◆ Chauffage électrique à inertie, plus économique. La diffusion de chaleur est constante et persiste un certain temps, même si le radiateur est éteint.
- ◆ Installer des rideaux devant les fenêtres, passages froids et portes mal isolées.
- ◆ Penser aux boudins de portes ou aux systèmes de plinthes isolantes, pas folichon, mais le froid ne passera plus !



« Éteins la lumière en sortant de ta chambre »

« C'est pas Versailles ! ».

N'avez-vous jamais dit ou entendu ces phrases qui rappellent sans cesse qu'une pièce allumée vide de toute vie, c'est de l'énergie et de l'argent jetés par les fenêtres.

DÉBRANCHE !

Profiter au maximum de la lumière naturelle,
BON POUR L'ÉNERGIE, LES ÉCONOMIES ET LA SANTÉ.

*Le saviez-vous ?
Baisser le chauffage de 1% permet de réduire la consommation de 7%
(source Adème)*

La température idéale dans chaque pièce

- ◆ Dans les chambres : 17°C, parfait pour se blottir sous la couette.
- ◆ Dans la salle de bains : 22°C, quand on y est.
- ◆ Dans les pièces de vie : 19 à 22°C, pour vivre confortablement.
 - ▶ Éteindre ou baisser au minimum le chauffage dès que l'on s'absente.

Lutter contre le gaspillage énergétique

On s'y met petit à petit avec les moyens du bord... comme toujours, quand on peut on fait.

- ◆ En supprimant les veilles sur nos appareils.
- ◆ En installant des équipements plus performants, souvent plus chers mais plus durables, donc on s'y retrouve.
- ◆ Et parfaire l'isolation de nos bâtiments de manière écologique... Ah là c'est du boulot mais côté économies énergétiques et financières, c'est le must !

ISOLER

L'ADEME a réalisé un guide absolument parfait, véritable mine d'or à retrouver sur leur site « Isoler sa maison »
On partage avec vous des idées sur greenetlocal.com avec notre partenaire :

Bricolage avec Robert



Produire son électricité

En produisant de l'électricité à notre domicile, de façon décentralisée, modulable et non-polluante, nous participons à la limitation des pollutions et des rejets de gaz à effet de serre.

- ◆ Une chaudière à micro-cogénération gaz appelée « chaudière électrogène » ou « écogénérateur ».
- ◆ Une installation photovoltaïque de 25 m² de modules

photovoltaïques peut produire en un an l'équivalent de la consommation électrique (hors chauffage, cuisine et eau chaude) d'une famille de 4 personnes, soit environ 2 500 kWh.

- ◆ Installer une éolienne chez soi : vous trouverez des tas de réponses essentielles à ce choix qui demande une réflexion approfondie en allant

sur ademe.fr ou pour aller plus loin :

- ➔ www.infoenergie-centre.org
- > Éolien et hydraulique
- ➔ Éolien domestique : Le guide – ADEME / Pôle énergie 11
- ➔ Petit éolien : guide de bonnes pratiques Région Languedoc Roussillon

(source ADEME)



Se déplacer de manière écoresponsable

◆ Covoiturage ou transport en commun.

Pour un déplacement professionnel, une réunion extérieure, pour emmener les enfants à un anniversaire ou aller voir de la famille dans une autre région ... le covoiturage et les transports en commun sont à privilégier sauf si vraiment vous devez prendre votre voiture ou si vous êtes une famille nombreuse, le véhicule est déjà plein.

dès que votre enfant à 4 ans. On a testé avec le plus jeune de la tribu, plus de fatigue ou besoin de le porter lorsque l'on est en ville, à la campagne ou en bord de mer, le vélo est la solution.

- ➔ Le vélo électrique pour de plus longues distances, On a testé sur un parcours de 85 km dans la journée. C'est magique et idéal, le coût est un peu élevé à l'achat (environ 2 000 €) mais on revient très vite sur son investissement, plus de pétrole. On le conseille aussi vraiment pour tous les grands-parents.

Privilégier le train à l'avion sur les trajets qui le permettent bien sûr.

- ◆ **Le vélo** est une merveille et permet d'aller assez vite sur de courtes distances et fabuleux

- ◆ **On peut aussi faire de la trottinette, du roller, du skateboard**, tout ça est vivement conseillé pour toute la famille.

FOCUS SUR L'EAU

- ◆ **CHAUFFE-EAU : SANS ÉLECTRICITÉ OU SOLAIRE.** Se pencher sur les tutos de Low Tech dont on est des inconditionnels
- ➔ <https://lowtechlab.org>

6 litres par minute au lieu des 10 à 17 litres d'eau pour les robinets classiques. **C'est énorme !**

- ◆ **COUPER L'EAU.** Lorsque l'on se brosse les dents ou que l'on lave la vaisselle à la main. Un robinet qui coule en continu sans utilité **gaspille 12 litres d'eau par minute.** Whouahh beaucoup trop ! **Ok on coupe l'eau !**



- ◆ **SOUS LA DOUCHE**
- ➔ La douchette, économique et écologique avec des pierres naturelles de tourmaline, germanium et argile pour purifier l'eau du calcaire et économiser l'eau grâce aux micro-trous.

- ➔ Utiliser un mousseur afin de réduire le débit de l'eau : pour une douche avec une réduction du débit de 50 %, c'est jusqu'à 160 € d'économies par an (pour un prix moyen de l'eau à 3,70 € le m³).

- ◆ **RÉPARER.**
- ➔ Un robinet qui goutte est équivalent à **120 litres d'eau perdue par jour soit 43m³/an.** **Donc on répare.**

- ◆ **ON NE JETTE PAS DE PRODUITS TOXIQUES** dans l'évier et les toilettes : médicaments, peintures, solvants... Ça peut engendrer des pollutions dangereuses, difficiles et coûteuses à éliminer.

- ◆ **ÉQUIPER NOS ROBINETS.**
- ➔ Avec des économiseurs d'eau, qui permettent de réduire le débit de l'eau de

- ◆ **Nos jambes**, on a besoin de bouger pour être en bonne santé, ça tombe bien, nos jambes peuvent nous emmener absolument partout et parfois, il vaut mieux se lever un peu plus tôt pour aller au bureau ou emmener les enfants à l'école à pieds... descendre une station de métro ou de bus avant la destination. Prendre l'air et se faire du bien.





NOS SOURCES D'INSPIRATIONS POUR CE GUIDE ET NOTRE QUOTIDIEN

LE BLOG DE MR MONDIALISATION

<https://mrmondialisation.org>

Des infos, des débats, des articles comme on les aime.

LOW TECH LAB

<https://lowtechlab.org>

Innovations utiles, accessibles et durables.

L'ADEME

<https://www.ademe.fr>

Agence de l'environnement de la maîtrise de l'énergie.

PLANETSCOPE

<https://www.planetscope.com>

Statistiques mondiales en temps réel.

GOOD PLANET

<https://www.goodplanet.org/fr/>

La fondation créée par Yann Arthus Bertrand. À pour objectifs de placer l'écologie et l'humanisme au cœur des consciences et de susciter l'envie d'agir concrètement pour la terre et ses habitants.

ECOSIA

<https://www.ecosia.org>

Le moteur de recherche qui plante des arbres là où le besoin se fait sentir.

LILO

<https://www.lilo.org/fr>

Moteur de recherche qui finance des projets sociaux et environnementaux.

LA FIBRE DU TRI

<https://www.lafibredutri.fr/>

Je ne jette plus mes vêtements et chaussures usés, je les dépose afin qu'ils soient recyclés.

DESTINATION POUR NOS CHAUSSETTES ORPHELINES OU ABÎMÉES

<https://chaussettesorphelines.com>

Pour donner une seconde vie à nos chaussettes.

LE GUIDE DE LA MAISON ÉCOLOGIQUE

<http://www.guidemaisonecologique.com>

Rédigée par Marie Fringand.

LE SITE DES ACTIVITÉS POUR ENFANTS

<http://www.momes.net>

+ de 10 000 fiches pratiques et totalement gratuites d'activités manuelles pour les enfants de 2 à 12 ans.

LES LIVRES

◆ Les Zenfants Zéro Déchet

de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret

◆ Le Manuel d'écologie quotidienne

de Julie Bernier

◆ Zéro déchet pièce par pièce

de Claire Do du Blog Bicar & Co

LES HUILES ESSENTIELLES

◆ <https://www.compagnie-des-sens.fr>

◆ <https://www.aroma-zone.com>

LES FILMS

◆ Demain

Réalisé par Cyril Dion et Mélanie Laurent. Et si montrer des solutions, raconter une histoire qui fait du bien, était la meilleure façon de résoudre les crises écologiques, économiques et sociales, que traversent nos pays ?

◆ Après Demain

Réalisé par Cyril Dion et Laure Noualhat. Deux ans après le succès phénoménal du documentaire Demain, Cyril Dion revient sur les initiatives que le documentaire a inspiré. Il embarque avec lui son amie Laure Noualhat, enquêtrice de renom sur les fronts de l'écologie...

LES CHAÎNES YOUTUBE

◆ Partager C'est Sympa

Au cœur de l'action, avec les gens qui se bougent pour un avenir juste et durable pour tous.

◆ Bricolage avec Robert

Tous les tutos pour bricoler tout dans et hors de la maison et de plus en plus de tutos autour de l'écologie, des énergies et tout faire soi-même !

◆ Permaculture agroécologie etc...

Les vidéos de Damien Dekaarz sont des merveilles pour apprendre la permaculture, l'agroécologie de l'écologie ... À voir sans modération.

LES MAGAZINES

◆ Happez

<https://www.happez.fr>

Pour prendre soin de soi, s'apaiser, s'aimer et s'épanouir.

◆ Feminin Bio :

<https://www.femininbio.com>

Excellent, il représente les femmes, défend les valeurs d'un mode de vie sain, positif et durable.

◆ La Petite fabrique :

<https://www.lapetitefabrique-revue.fr>

La crème des magazines à partager en famille avec des tas d'idées avec et pour nos enfants.

LES PERSONNALITÉS QU'ON RÊVE D'AVOIR COMME PARRAINS ET MARRAINES

◆ Yann Arthus Bertrand

Photographe, reporter, réalisateur, écologiste et sa fondation > www.goodplanet.org

◆ Pierre Rabhi

Agriculteur, écrivain, conférencier, écologiste www.pierrerrabhi.org

◆ Irène Grosjean

Docteur en naturopathie depuis 1958 <http://www.santenaturopathie.com>

◆ Cyril Dion

Écrivain, réalisateur, écologiste https://www.instagram.com/cyril_dion/

◆ Mélanie Laurent

Actrice, réalisatrice, écologiste