

DEVENIR ACTEUR DU CHANGEMENT
POUR LE RESPECT DE TOUTE VIE SUR LA PLANETE
ET ESPERER UN AVENIR CONFORTABLE POUR TOUTES CES VIES
HUMAINES, ANIMALES ET VEGETALES

0. mes parents ne souhaitent pas faire un effort supplémentaire pour le moment pour des raisons personnelles
1. remplacer son gel douche par un savon sain (végétal et sans additifs)
2. Ne plus jamais acheter de l'eau en bouteilles plastiques même en bombones, trouver un système de filtrage efficace pour rendre potable et bonne l'eau du robinet (voir les perles de céramiques avec des organismes vivant filtrant naturellement l'eau site :<https://www.lesvertsmoutons.com/>)
3. remplacer le dentifrice par du savon de Marseille bio
4. remplacer le coton démaquillant par un gant démaquillant en bambou (efficace pour un nettoyage profond sans additifs)
5. remplacer le papier toilette ordinaire par du papier toilette en papier recyclé 100 % (cellulose des briques de lait naturellement brun comme le bois et sans additif)
6. Ajouter une douchette à sa chasse d'eau pour ne plus du tout utiliser de papier toilette
7. remplacer mes piles jetables par des piles rechargeables (et acheter un chargeur)
8. remplacer les produits en bouteille plastique par des produits en bouteilles verre (ça encourage les fabriquant à revenir au verre !!! malgré ses inconvénients, son poids, sa fragilité et son prix)
9. remplacer les sacs de courses en plastique par des sacs en tissus qu'on fait soi-même avec un beau tissus (même les sacs durables qui polluent pareil à la fin)
10. acheter les sacs en tissus très fins pour les fruits et légumes en vrac
11. réutiliser les sacs en papiers des fruits et légumes des magasins bio plutôt que d'en reprendre toujours des neufs (les remettre dans le sac des courses pour la prochaine fois et y penser quand on choisi ses légumes)
12. remplacer son démaquillant par de l'huile de cuisine (ajouter un peu d'eau sur les doigts afin de faciliter le démaquillage)
13. remplacer les mouchoirs en papiers par des mouchoirs en tissus
on peut même les faire soi-même en atelier couture (voir chez mondial tissus le mercredi de 15h à 17h ou autres cours dans les maisons pour tous à Montpellier ou avec des associations dans les villages)
14. fabriquer sa propre trousse d'école ou trousse de toilette en tissus
15. remplacer les serviettes de table jetables en papier par de belles serviettes en tissus.
16. Remplacer les tampons périodiques par une cup
(meilleur pour la santé et la planète et le porte monnaie et le confort quotidien)
17. Remplacer les serviettes hygiéniques jetables par des serviettes hygiéniques lavables
(normalement lavable en machine mais pour les garder bien belles il est mieux de les faire tremper dans l'eau froide pour dégorgé le sang sans le « cuire » et après les frotter au savon de Marseille avec une eau abondante régulière comme les lavandières faisaient savon frotte eau, savon frotte eau etc...)

18. remplacer les couches jetables pour bébé par des couches lavables en machine
(là pas de réels soucis avec les tâches)
19. Remplacer les produits anticalcaires par du vinaigre blanc (en aérant bien)
20. remplacer les coques de téléphone en plastique par des coques en aluminium
21. faire sa propre lessive avec une recette simple
22. faire 2 bacs à linge sale
 - celui des habits tâchés
 - celui des habits seulement portés, froissés et/ou malodorantet avec le deuxième faire une machine juste à l'eau sur le cycle le plus court avec quelques gouttes d'huile essentiel de lavande.
23. si on doit acheter une nouvelle brosse à cheveux, la prendre avec un manche en bois
24. remplacer les cahiers blancs par des cahiers en papiers recyclé
(couleur naturelle de la cellulose et des cartons de briques de lait : brun clair)
25. prendre les transports en commun dès que possible, ou faire du covoiturage dès que possible.
26. acheter au maximum des produits locaux (c'est à dire fabriqués proche de chez soi)
27. faire une liste avant de partir aux courses pour n'acheter que ce dont on a réellement besoin
28. manger avant de faire ses courses
(ne pas y aller avec la faim, ça fait faire des achats compulsifs de consommateurs inconscient doublement manipuler par la publicité et la faim)
29. Manger des produits de saisons
(ça évite des transports polluants, les fruits et légumes pas mûrs à la cueillette donc mûris artificiellement chimiquement en salle donc moins nutritifs)
30. privilégier les déplacements doux (vélo, pieds, trottinette, rollers, skate...)
31. remplacer le produit vaisselle par du jus de citron
32. remplacer les habits usés ou trop petits en coton par des neufs mais en lin ou en bambou
33. raccommodez les chaussettes et autres vêtements pour les faire durer encore un peu.
34. mettre au compost les déchets de nourriture végétal plutôt qu'à la poubelle
35. donner les déchets de légume et fruits (sauf les agrumes) à un voisin qui a des poules
36. acheter des aliments bio pour la santé comme pour les abeilles, oiseaux et autres animaux...
37. si on a une maison, récupérer l'eau de pluie, pour les WC, arroser le jardin, laver la voiture.
38. faire des masques visage avec des légumes frais plutôt que des produits chimiques
39. remplacer l'anti moustique chimique par une plante (la citronnelle par exemple)
40. éviter les biscuits en emballage individuel plastique (prévoir une petite boîte à goûter)
41. si le village récupère le compost, s'y mettre...
42. privilégier les produits vendus en VRAC plutôt que préemballés
43. visiter les sites de voisinage pour emprunter et prêter plutôt qu'acheter
44. couper l'eau sous la douche pendant le savonnage, idem pour le brossage des dents.
45. éviter les déplacements trop long en voiture et en avion. Privilégier le train, le vélo, la randonnée
(économie de carburant, et moins de CO2)

46. ne plus acheter de sapin à Noël décorer les meubles, les plantes de la maison
(un ficus c'est très bien en arbre de Noël par exemple)
47. presser ses fruits soi-même plutôt qu'acheter des jus en brique
48. garder les papiers sur lesquels on peut encore écrire pour faire du brouillon
(pour les listes de courses, les dessins des petits...)
49. au prochain remplacement de lunettes de vue essayer celles à monture métallique pour les privilégier à celles à monture en plastique
50. ne plus mâcher de chewing-gum
(mauvais pour la santé, et pour l'environnement mais aussi pour l'esthétique des sols...)
51. remplacer les crèmes de nuit par de l'huile d'argan bio
52. remplacer les baumes à lèvres par de l'huile d'argan ou du beurre de karité dans un tout petit contenant (genre échantillon pour parfum)
53. arrêter l'utilisation des lingettes pré-imbibées jetables pour privilégier des lingettes en tissu lavables
54. Ne plus acheter d'éponge naturelle (êtres vivants des mers) mais avoir des lavettes et les passer à la machine régulièrement pour l'hygiène plutôt que de jeter régulièrement les éponges (nids à bactéries)
55. remplacer le coton-tige par un cure-oreille
56. remplacer le shampoing en bouteille par du shampoing solide
57. à la prochaine rentrée acheter des cahiers en papier recyclé pour toutes les matières ou au minimum pour les SVT et Sciences-physiques
58. séparer les déchets plastiques, cartons et verre des autres déchets
(faire le tri même si le fabricant a mélangé les matières, avoir le courage de séparer et classer les matières)
59. revendre ou donner les objets ou habits qu'on ne veut plus ...
60. mettre des chaussettes et un gros pull quand on a froid au lieu de monter le chauffage
61. raccourcir le temps sous la douche (éviter aussi les bains sauf si on est malade ou très triste)
62. utiliser les vêtements usés comme chiffons au lieu d'acheter des chiffons neufs
63. Ne plus acheter de fruits et légumes préemballés(même si la quantité nous convient) pour leur préférer les fruits et légumes en vrac avec leurs sacs maintenant biodégradables en quelques semaines ou mieux les sacs tissus très fins et lavables)
64. Garder son smart phone au moins 5 ans car les métaux qui le constitue sont rares et il est extrêmement polluant destructeur d'aller les chercher dans les profondeurs de la terre
(si vous avez un smart de la pomme, il paraît que l'obsolescence est programmée sur 1an et demi, donc à vous de vérifier si en effet votre smartphone « goût pomme » ralenti et beugue au bout de 2 ans et ne tiendra qu'à vous de décider de quitter ce système programmé de consommation et revenir à des smarts peut-être un peu plus « éthiques » et si vous ne constatez pas cela, tant mieux gardez votre smart sur 5 ans minimum pour éviter le gâchis de ces ressources rares et l'exploitation d'enfants ou de pauvres populations dans les mines profondes et dangereuses)
65. penser à faire réparer, vendre ou donner son ancien smartphone
(en effet de nouvelles boutiques ouvrent un peu partout pour assurer ce service) et même la revente et l'achat de smart d'occasion sur des sites avec garantie comme « backmarket »
<https://www.backmarket.fr/>
66. apprendre à réparer tous nos objets dans les répare-café qui poussent un peu partout ...

67. Vérifier que les œufs qu'on achète soient bien tamponnés avec le code 0 ou 1
(ce qui confirme que les poules sont en plein air et pas trop serrées dans un espace restreint, sans plume et sans dignité pour leur vie)
68. Ramasser les déchets plastiques que l'on croise dans la rue ou sur la plage dans la nature pour protéger les animaux susceptibles de les ingérer en les confondant avec leur nourriture (voir animaux marins etc...)
69. participer aux campagnes de nettoyage de la nature (voir les prochains rdv sur la gazette ou sur OVS ou le midi-libre ou etc...)
- 70. D'AUTRES IDEES A PROPOSER : participez à cette liste avec vos idées qui circuleront sur la liste de l'année prochaine. MERCI !!!**