

0. mes parents ne souhaitent pas faire un effort supplémentaire pour le moment.
1. remplacer son gel douche par un savon sain ( végétal et sans additifs )
2. remplacer le dentifrice par du savon de Marseille bio
3. remplacer le coton démaquillant par un gant démaquillant en bambou  
( efficace pour un nettoyage profond sans additifs )
4. 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 )
5. remplacer mes piles jetables par des piles rechargeables ( et acheter un chargeur )
6. 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 )
7. 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 )
8. 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 )
9. remplacer son démaquillant par de l'huile de cuisine  
( ajouter un peu d'eau sur les doigts afin de faciliter le démaquillage )
10. remplacer les mouchoirs en papiers par des mouchoirs en tissus.
11. Remplacer les produits anticalcaires par du vinaigre blanc ( en aérant bien )
12. remplacer les coques de téléphone en plastique par des coques en aluminium
13. faire sa propre lessive avec une recette simple.
- 13-bis. faire 2 bacs à linge sale
  - celui des habits tâchés et
  - 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.
14. si on doit acheter une nouvelle brosse à cheveux, la prendre avec un manche en bois
15. remplacer les cahiers blancs par des cahiers en papiers recyclé  
( couleur naturelle de la cellulose : brun clair )
16. prendre les transports en commun dès que possible, ou faire du covoiturage dès que possible.
17. acheter au maximum des produits locaux ( c'est à dire fabriqués proche de chez soi )
18. faire une liste avant de partir aux courses pour n'acheter que ce dont on a réellement besoin
19. manger avant de faire ses courses  
( ne pas y aller avec la faim, ça fait faire des achats compulsifs )
20. 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 )
21. privilégier les déplacements doux ( vélo, pieds, trottinette, rollers, skate... )

22. remplacer le produit vaisselle par du jus de citron
23. remplacer les habits usés ou trop petits en coton par des neufs mais en lin ou en bambou.
24. mettre au compost les déchets de nourriture végétal plutôt qu'à la poubelle
- 24-bis. donner les déchets de légume et fruits ( sauf les agrumes ) à un voisin qui a des poules
25. acheter des aliments bio pour la santé comme pour les abeilles, oiseaux et autres animaux...
26. si on a une maison, récupérer l'eau de pluie, pour les WC, arroser le jardin, laver la voiture.
27. remplacer les serviettes de table jetables en papier par de belles serviettes en tissus.
28. faire des masques visage avec des légumes frais plutôt que des produits chimiques
29. remplacer l'anti moustique chimique par une plante ( la citronnelle par exemple )
30. éviter les biscuits en emballage individuel plastique ( prévoir une petite boîte à goûter )
31. si le village récupère le compost, s'y mettre...
32. privilégier les produits vendus en VRAC plutôt que préemballés
33. visiter les sites de voisinage pour emprunter et prêter plutôt qu'acheter
34. couper l'eau sous la douche pendant le savonnage, idem pour le brossage des dents.
35. éviter les déplacement trop long en voiture et en avion. Privilégier le train, le vélo, la randonnée  
( économie de carburant, et moins de CO2 )
36. 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 )
37. presser ses fruits soi-même plutôt qu'acheter des jus en brique
38. garder les papiers sur lesquels on peut encore écrire pour faire du brouillon  
( pour les listes de courses, les dessins des petits... )
39. fabriquer sa propre trousse d'école ou de toilette en tissus
40. au prochain remplacement de lunettes de vue essayer celles à monture métallique  
pour les privilégier à celles à monture en plastique
41. ne plus mâcher de chewing-gum  
( mauvais pour la santé, et pour l'environnement mais aussi pour l'esthétique des sols... )
42. remplacer les crèmes de nuit par de l'huile d'argan bio
43. remplacer les baumes à lèvres par de l'huile d'argan dans un tout petit contenant  
( genre échantillon pour parfum )
44. arrêter l'utilisation des lingettes pré-imbibées jetables pour privilégier des lingettes en tissu lavables
45. remplacer le coton-tige par un cure-oreille
46. remplacer le shampoing en bouteille par du shampoing solide
47. à la prochaine rentrée acheter des cahiers en papier recyclé pour toutes les matières  
ou au minimum pour les SVT et Sciences-physiques
48. séparer les déchets plastiques, cartons et verre des autres déchets ( faire le tri )
49. revendre ou donner les objets ou habits qu'on ne veut plus ...
50. mettre des chaussettes et un gros pull quand on a froid au lieu de monter le chauffage
51. raccourcir le temps sous la douche ( éviter aussi les bains sauf si on est malade ou très triste )
52. utiliser les vêtements usés comme chiffons au lieu d'acheter des chiffons neufs.

53. 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
54. 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 parait que l'obsolescence est programmée sur 1an et demi,  
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 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 )
55. penser à faire réparer, vendre ou donner son ancien smartphone  
( en effet de nouvelles boutiques ouvrent un peu partout pour assurer ce service )