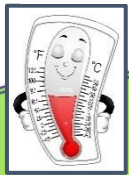


QUI DIT JANVIER DIT... RÉSOLUTIONS!!!

Janvier, début d'une nouvelle année et période par excellence pour prendre nos résolutions. Règle générale, elles s'articulent autour des mêmes thèmes : arrêter de fumer, manger moins de sucreries, faire plus de sport ou encore perdre du poids. Et si cette fois nous commençons l'année avec des actions positives pour nous et notre environnement?



JE BAISSE LE CHAUFFAGE LA NUIT ET LORSQUE JE NE SUIS PAS À LA MAISON

D'abord, je réduis l'utilisation de l'énergie, et je fais des économies en frais de chauffage. L'organisme Équiterre rappelle que lorsqu'on chauffe, chaque degré au-dessus de 20° C par période de 24 h consomme 5% d'énergie de plus. Quelques conseils pour réduire votre consommation d'électricité et faire des économies.

J'APPORTE MES SACS RÉUTILISABLES PARTOUT

Je privilégie ceux en tissu robuste, car en plus je peux les laver pour prolonger leur durée de vie.



JE VISITE PLUS SOUVENT LES FRIPERIES

Freiner son envie d'avoir de nouveaux vêtements n'est pas facile. Par contre, je peux mieux acheter en visitant des friperies pour donner une deuxième vie à des vêtements. Je fais la même chose et j'offre les miens à une friperie ou à un organisme qui les offrira à ceux qui en ont besoin.



J'APPORTE EN TOUT TEMPS MA TASSE RÉUTILISABLE

Même à l'hôtel ou en déplacement, j'apporte ma tasse réutilisable pour éviter d'utiliser les gobelets en carton et leur couvert en plastique. Ce gaspillage doit cesser et c'est facile de faire sa part.



J'APPRENDS À CUISINER AVEC LES RESTES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Jeter de la nourriture, c'est terminé! Je cuisine intelligemment et surtout j'apprends à utiliser tout ce que j'ai sous la main pour éviter le gaspillage. Pour m'aider, je consulte ces 8 trucs pour réduire le gaspillage alimentaire.



JE FABRIQUE MON PRODUIT NETTOYANT MÉNAGER

Il est facile de trouver plusieurs recettes de nettoyant ménager sur Internet. Beaucoup contiennent un mélange à base de vinaigre et de bicarbonate de soude. Voici 5 nettoyants miracles à fabriquer avec ces deux simples produits.



J'UTILISE DU DENTIFRICE EN POUDRE

Je diminue ma production de déchets en utilisant du dentifrice en poudre dans un contenant en verre (réutilisable) sans lésiner sur l'efficacité du produit. Adoptez un mode de vie encore plus écologique en posant ces 30 gestes zéro déchet.



DANS MA BOÎTE À LUNCH, JE N'UTILISE PLUS DE SACS EN PLASTIQUE

Les petits « Ziploc » et autres sacs du même genre : c'est terminé. J'utilise des plats réutilisables ou je me procure des sacs en tissu lavable pour les remplacer. Si j'ai les mains habiles, je peux même en fabriquer. Pour trouver des idées de lunch, consultez 25 meilleures recettes à emporter dans un thermos.



J'ACHÈTE MON GEL DOUCHE EN VRAC

Plusieurs produits de soins corporels peuvent être achetés en vrac. Je soutiens les entreprises qui offrent cette alternative écologique. Bien sûr, j'utilise mes pots réutilisables! Vous pouvez aussi fabriquer vos propres savons parfums en suivant ces étapes faciles.



JE FABRIQUE MON DÉODORANT

Ma trousse beauté peut subir une transformation, mais je fais ce changement par étape. Je change un produit à la fois. Je fabrique par exemple mon déodorant pour utiliser un produit plus sain et naturel et pour réduire le gaspillage en jetant les produits après usage.

Je découvre cette recette facile pour la fabrication d'un déodorant maison. Essayez aussi ces recettes maison pour prendre soin de votre peau.



LE PRINCIPE DES 3RV

RÉDUCTION À LA SOURCE
RÉEMPLOI
RECYCLAGE
VALORISATION



ENSEMBLE
POUR UNE SAINTE GESTION DE
NOS MATIÈRES RÉSIDUELLES

JE FAIS UN POTAGER

Faire pousser quelques fruits et légumes me permet de consommer des produits frais et goûteux tout en respectant la nature. Je prends des engagements, comme : utiliser l'eau de pluie pour arroser mes plants et refuser l'ajout d'engrais et de produits néfastes. En attendant le retour de la belle saison, je me prépare en me documentant.

Je lis les meilleurs conseils pour réussir mon potager et les trucs pour les jardiniers débutants.

