

PETITS GESTES, GRAND IMPACT

Votre guide pour un mode de vie durable



Les Créations de Marine
[@lescreationsdemarine.art](https://lescreationsdemarine.art)

Les
Créations
de Marine
ZERO WASTE
SHOP

Sommaire

Introduction	Page 2
La cuisine	Pages 3 et 4
La salle de bain	Pages 5 et 6
Les énergies et le transport	Pages 7 et 8
La mode et la déco	Pages 9 et 10
Le ménage	Pages 11 et 12
Les tout petits	Pages 13 et 14
Les loisirs et les voyages	Pages 15 et 16
Le jardin et le potager	Pages 17 et 18
Conclusion	Page 19

INTRODUCTION

Bienvenue dans la team de ceux qui prennent soin de la planète !

Je me présente ; Je m'appelle Marine, je suis la Créatrice de la marque "Les Créations de Marine". C'est en 2013 que commence mon aventure de future écolo ! Grâce à certains documentaires et des lectures, j'ai décidé d'arrêter ma consommation de viande et de m'intéresser à l'écologie. En 2017, un autre déclic vient à moi ; Convaincue que l'impact de nos choix de consommation pèse lourd dans la balance, je mets en place des habitudes Zéro Déchet et minimalistes. En 2019, ma grand-mère m'offre ma première machine à coudre, c'est quelque chose de très symbolique pour moi. Je commence par coudre mes propres sacs à vrac et mes cotons démaquillants. Après mes études, souhaitant faire un métier qui respecte mes valeurs et qui a du sens, je décide de lancer ma boutique en ligne d'alternative Zéro Déchet en 2020.

Depuis 2020, sur mes réseaux sociaux, mon blog, en salon et maintenant ici, je souhaite vous guider et vous faire découvrir toutes les astuces pour avoir un quotidien plus écologique facilement, et pour que, vous aussi,, vous puissiez prendre soin de notre belle planète.



À travers ma boutique, je vous propose de tenter l'aventure du Zéro déchet avec des accessoires visant à réduire, voire à supprimer vos déchets (cotons, lingettes, fleurs de douche, essuie-tout, etc.)

Vous pourrez retrouver mes créations en tissus écologiques favorisant l'économie locale et quelques accessoires d'autres artisans Français sélectionnés pour leurs valeurs comme les savons ou encore les cartes à planter.

À bientôt sur ma boutique !

- Marine Régnier

La cuisine

L'impact de notre alimentation sur notre planète : Piqûre de rappel !

Manger est à la fois une nécessité et un plaisir. Et comme nous le savons depuis longtemps, la qualité de notre alimentation détermine notre état de santé et notre longévité.

Mais saviez-vous que notre alimentation génère des impacts sur l'environnement très importants qu'il devient urgent de limiter ?

En effet, l'alimentation représente entre 20 et 50 % de l'empreinte environnementale (Source : Ademe) des Français. Un tiers des gaz à effet de serre provient de nos assiettes par la production, la distribution et la consommation de nourriture.

Malheureusement, la demande alimentaire ne cesse d'augmenter et le gaspillage aussi.

En France, le gaspillage alimentaire représente entre 20 et 30 kg par habitant et par an, dont 7 kg d'aliments non consommés et encore emballés.
(Source : Ademe)

Ma green attitude avant les courses

Objectif : Anticiper mes achats pour moins gaspiller

- J'effectue un rapide inventaire de mon réfrigérateur et de mes placards
- J'essaie si possible de finir les restes et les fonds de placards
- J'essaie d'anticiper mes repas de la semaine afin de prévoir les bonnes quantités
- Je rédige ma liste de course, de préférence le ventre plein !

Ma green attitude pendant les courses

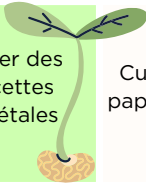
Objectif : Moins acheter pour mieux consommer

- J'essaie de restreindre mes achats à la liste de courses
- Je privilégie les produits Bio locaux ET bruts pour ne pas alourdir mon ticket de caisse
- Je choisis des produits de saison
- Je choisis les produits favorisant une consommation alimentaire plus durable tels que les légumineuses et céréales complètes
- Je privilégie le choix d'une alimentation majoritairement végétale en choisissant des protéines comme le Tofu, les PST (Protéines de Soja Texturées), légumineuses, etc.
- Je favorise aussi les boissons végétales. (Rappelons que 18 % des émissions des gaz à effet de serre sont imputés à l'élevage. (Sources : FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations))



- Je n'achète pas de bouteille d'eau pétillante et j'investis dans une fontaine à eau gazeuse, qui me permet de réduire mon impact sur l'environnement et aussi d'économiser 200 € dès la première année si j'ai pour habitude d'en consommer régulièrement.
- Je limite les emballages et je privilégie le vrac ou les produits avec des emballages réutilisables (comme les bocaux en verre)
- J'achète des produits concentrés ou solides qui ont des volumes plus faibles que les produits liquides non concentrés (lessives, savons...). Le nombre de camions nécessaires à leur transport est donc moins important.
- Je n'oublie pas mes sacs réutilisables

Le Bingo des astuces écolos dans la cuisine !

 Avoir une gourde	Dégivrer régulièrement le congél	Cuisiner sois-même	Poêles et casseroles sans Pfas 
Avoir une fontaine à eau	Préférer les tisanes au thé	Utiliser des couvres-plat réutilisables	Composter
Utiliser des chiffons ou essuie-tout lavable	 Utiliser des tupperware	Utiliser une brosse à vaisselle	Ustensiles en bois ou inox
Trier	Préférer la chicorée (ou alternatives) au café	 Tester des recettes végétales	Cuisiner sans papier sulfurisé

La salle de Bain

On récupère l'eau de chauffe !

En attendant que l'eau chaude arrive avant de prendre une douche, vous pouvez récupérer l'eau froide dans un contenant. Selon la distance entre votre ballon d'eau chaude et votre douche dans votre habitat, vous n'obtiendrez pas la même quantité d'eau froide que votre voisin. Une chose est sûre, vous récupérez de l'eau propre, et parfois plusieurs litres !

La réutilisation ?

- Arrosez vos plantes
- Remplissez votre chasse d'eau de WC
- Versez l'eau directement dans les toilettes utilisées et ainsi, économisez une chasse d'eau, soit 9L d'eau en moyenne
- Rincez-vous les cheveux à l'eau froide pour les plus courageux (effet brillance)



Attention aux produits cracra !



Dans un premier temps, j'évite les produits de douche ou de beauté emballés dans du plastique. Je privilégie les produits avec des emballages réutilisables ou consignables.

Le top du top : j'achète des produits solides (déodorants, savons, shampoings, dentifrice, soin corps, etc).

Dans un second temps, je fais attention à la composition des produits de douche et cosmétiques que je choisis :

- On se tourne vers les labels FIABLES comme Cosmebio, Ecocert, etc.
- Les marques avec les logos Vegan & Cruelty Free sont en général des marques engagées écologiquement (Pas toutes !)
- On évite les microplastiques : Souvent sous la dénomination de « polymer », « polyquaternium »... Ces substances non biodégradables sont une catastrophe pour les océans : ils sont tellement petits qu'ils ne peuvent pas être filtrés ! On peut les trouver dans les gommages, mais pas que : ils servent de paillettes dans les bains moussants, de liant, de texturant...
- Dans la famille "je dois éviter", je voudrais : BHT, EDTA, huiles minérales – paraffine (faite à partir de pétrole), ammonium quaternaire, triclosan, phénoxyethanol (Perturbateur endocrinien suspecté)... Afin de les identifier, on vous conseille des applications telles que YUKA ou INCI BEAUTY : elles permettent de vulgariser les listes INCI et vous indiquer lorsque des composants à éviter sont présents.

- Éviter les sulfates : Le plus souvent en tête de liste INCI, ils peuvent apparaître sous différentes dénominations : « Sodium Lauryl Sulfate », « Sodium Lauryl Sulfate »... Tensioactifs servant à faire des bulles et base lavante à moindre coût pour les industriels, les sulfates sont connus pour être très irritants. Ils vont ainsi décaper la peau, et abîmer au passage notre barrière hydrolipidique. En d'autres termes, un gel douche qui prétend être hydratant et qui contient des sulfates, c'est un peu comme un gel apaisant à base d'ortie. Évitez-le donc si vous avez la peau sensible ou réactive !

Le Bingo des accessoires et habitudes à avoir dans la Salle de Bain :

 Utiliser des lingettes ou cotons lavables	Utiliser un SPF green	La brosse à dent à tête interchangeable	Savon solide 
Shampooing solide	Maquillage rechargeable	Rasoir de sûreté	Cure-oreille
Maquillage Bio & Vegan 	Baisser la température de la douche	Objectif 0 poubelle dans la SDB	Déodorant solide ou rechargeable
Pochette sauve-savon	Crème hydratante corps solide	Pas de fleur de douche en plastique ! 	Douche rapide

L'énergie et le transport

Le chauffage et le chiffre qui fait mal : 1590 €

C'est la facture de chauffage annuelle moyenne des ménages français.

La température moyenne d'un logement français est de 20°C, alors que l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) préconise une température de 19°C. En baissant le chauffage d'un degré, chaque Français pourrait économiser 7 % d'énergie et réduire ainsi sa facture énergétique. Petit défi : Vous pouvez essayer de retarder un peu l'allumage des chauffages à l'arrivée de la saison froide.

Quelques NOMBREUSES astuces pour ne pas avoir froid :

- On ne se balade pas en short et t-shirt, un sous-pull, un pull et un pantalon confortable pour la maison, c'est top !
- On opte pour des chaussettes pilou (il existe même des chaussettes chauffantes rechargeables !)
- Les plaids sont vos amis !
- Cuisiner au max des plats au four, on laisse ensuite le four ouvert une fois la cuisson terminée pour réchauffer la pièce.
- On met des tapis et des rideaux chez soi. Cela participe à une bonne isolation.
- On boit des boissons chaudes tout au long de la journée (de bonnes tisanes !)
- Les petits éclairages tamisés aux couleurs chaudes participeront à une sensation de chaleur, d'ambiance cocooning.
- L'éternelle bouillotte ! Parfait pour rebooster notre corps quand il se refroidit
- Et bien sûr, bouger ! Faire le ménage, du sport, une balade, etc.



1 trajet en voiture sur 2 fait moins de 3 Km !



En France, le transport est le premier émetteur de gaz à effet de serre. Le parc de véhicules représente un quart des émissions de CO2. La moitié provenant des particuliers. Pour réduire la pollution liée à l'automobile, il est grand temps de se tourner vers des moyens de transport durables et collaboratifs comme le vélo, le train, le bus, le métro ou encore le covoiturage.

Pour des trajets inférieurs à 3 km, essayez de ne pas prendre la voiture. Elle consomme de 50 % à 80 % en plus au premier kilomètre ! Vous pouvez faire cette distance à pied ou à vélo, ça va plus vite.

Pour les courses, vous pouvez utiliser un chariot à course si vous êtes à pied, un vélo cargo, une remorque ou des sacoches si vous êtes à vélo par exemple.

Être Green au boulot !

Comme cité sur la page précédente, privilégier le vélo ou les transports en commun pour aller au travail, c'est génial !

Maintenant parlons café... En moyenne, chaque employé consomme trois gobelets en plastique par jour. À l'échelle de la France, cela représente 4 milliards de gobelets par an, 126 par seconde et 32 000 tonnes de déchets dont seul 1 % est recyclé... Ça fait mal.

Pour palier à ça, prenez votre mug préféré et réutilisez-le toute la journée.

Encore mieux : Ne buvez pas de café et optez plutôt pour de la chicorée, des alternatives au café à base d'orge torréfié ou encore les fameuses tisanes.

Doucement avec la photocopieuse : Lorsque vous avez une présentation à faire, utiliser une diapo au lieu d'imprimer le contenu pour chaque participant.

3 conseils pour surfer responsable :

- Taper des mots-clés précis dans les moteurs de recherche ou utiliser l'outil de recherche avancée. Mieux : créer des favoris et rentrer directement l'adresse du site (si on la connaît) dans la barre de navigation.
- Fermer les onglets pas ou plus consultés.
- Supprimer régulièrement les cookies et les téléchargements.

Le bingo des économies d'énergie

Adopter un moteur de recherche engagé 	Vider sa boîte mail	Pas de sucre raffiné avec le café 	Mettre un Stop Pub sur la boîte aux lettres
éteindre la lumière en sortant	Chauffer seulement les pièces de vie	Privilégier la wifi à la 4G	Laver son linge à 30°
Pas d'avion !	Pas de sèche-linge 	Mettre des ampoules basse consommation	Ne pas surcharger le réfrigérateur
Changer ses anciens appareils électroménager pour du A+++	Débrancher les appareils en veille	Ne pas prélever la vaisselle	Faire tourner le lave-linge plein 

La mode et la déco

6 Français sur 10 possèdent jusqu'à 10 vêtements qu'ils n'ont jamais portés

C'est triste, mais c'est vrai. Encore plus consternant : 70 % des vêtements que nous portons sont fabriqués en Asie et contiennent des produits chimiques nocifs dans les teintures. Ils sont conçus pour seulement quelques utilisations et sont fabriqués en polyester ou toutes autres matières contenant du plastique.

Alors comment y remédier ?

- On achète d'occasion
- On choisit des vêtements neutres qui s'accordent ensemble (ou presque)
- On choisit des vêtements de qualité et solides, qui dureront des années
- On choisit des fibres naturelles et durables telles que le lin, le chanvre, le coton bio, la viscose de bambou. Il existe de nouvelles fibres artificielles qui sont issues de la pulpe de bois des plantations FSC comme le Lyocell (ou Tencel), le modal ou encore le Lenpur. À défaut, on peut prendre des matières synthétiques recyclées qui réutilisent les déchets plastiques comme les bouteilles.
- On évite les fibres artificielles dérivées de la pétrochimie comme le polyester, le nylon, le polyamide et l'acrylique.
- On choisit plus facilement grâce aux labels.

Les labels principaux

GOTS (Global Organic Textile Standard) : Ce référentiel garantit l'utilisation d'au moins 70 % de fibres naturelles issues de l'agriculture biologique et l'utilisation de procédés de production socialement responsables et respectueux de l'environnement à toutes les étapes de la production.

Demeter : Ce label garantit que le textile est issu de l'agriculture biologique ou biodynamique, et que l'utilisation de substances dangereuses et de procédés chimiques est limitée.

Bio équitable et Ecocert ESR : Ces logos garantissent que le coton est issu de l'agriculture biologique et du commerce équitable. Les pratiques agricoles pour sa culture limitent les impacts environnementaux sur la faune, la flore et le milieu naturel.

Oeko-Tex Standard 100 : Ce label garantit l'absence, ou une teneur très faible, de substances indésirables dans les produits textiles de tout type, du fil jusqu'au produit fini, y compris les accessoires non textiles comme les boutons, fermetures Éclair, matières de garniture... Pour la santé et pour la peau. Il impose également de respecter des critères environnementaux de fabrication (mais pas de critères sociaux).

La régle d'or de la déco :

La voici : au moment de l'achat, si je ne sais pas où mettre l'objet, je ne l'achète pas.
C'est déjà une bonne base ! Mais voici une liste non exhaustive des actions à mettre en place pour avoir une déco écologique (ou au moins consommer plus raisonnablement) :

- On évite le total look, souvent chargé et coloré selon la mode du moment, on s'en lasse vite. Et alors tout changé (canapé, tapis, meuble, objet, linge de maison, etc.) serait antiproductif dans une démarche écologique, on préférera un ensemble neutre avec de petites touches personnelles
- On peut acheter des meubles d'occasion
- On peut aussi relooker nos meubles déjà présents à la maison
- On peut déplacer nos meubles pour une sensation de nouvelle décoration
- On change nos petits éléments comme les housses des coussins ou les plaids selon la saison par exemple. (on fait une rotation bien sûr)
- On mise sur la décoration végétale avec des jolies plantes durables et dépolluantes comme les Anthurium, le Caoutchouc ou encore les Pothos et Monstera.
- On repeint en mode green avec des peintures naturelles, biodégradables et sans solvant. Parmi ces peintures, on trouve : Les peintures à l'argile, les peintures à la chaux ou encore les peintures aux huiles végétales

Le Bingo de la Déco et de la Mode

J'accessoirise 	Mes bougies sont en cire naturelle	Je troque	Je fais du tri
Je choisis une lessive écologique	Je choisis des tons naturels	Je ne mets pas mes vêtements au sèche-linge	Je mise sur des meubles en bois massif et durable
je fais de l'upcycling	Je me crée une garde-robe "capsule" 	Je choisis des meubles éco-certifiés	Made in local 
Je fais confiance à l'artisanat Français	J'épure mon intérieur	Je remets mes tenues de soirée	Je répare (meubles et vêtements)

Le ménage



Cherchez l'erreur...

Parmi les 100 000 substances chimiques autorisées sur le marché européen, seuls les effets de 3 000 substances ont été étudiés. C'est un peu mince lorsque l'on sait que de nombreuses substances chimiques utilisées dans les produits ménagers sont néfastes pour notre santé et l'environnement : elles peuvent être cancérogènes, corrosives, irritantes pour la peau et le système respiratoire et déclencher des allergies. Sans compter qu'en mélangeant certains produits ménagers, on peut produire des gaz toxiques.

La liste noire :

Les dérivés pétrochimiques

Ces substances provenant du pétrole permettent d'obtenir les bases lavantes et d'autres composants utilisés dans les produits conventionnels. Bien que d'origine minérale, le pétrole est non renouvelable et proche de l'épuisement.

Les phosphates

Aujourd'hui proscrits dans la plupart des lessives, ils sont toujours présents dans les produits pour lave-vaisselle et jouent notamment un rôle d'anticalcaire. Ils sont rejetés dans les rivières ou les mers côtières et sont responsables de la prolifération d'algues qui, à terme, détruisent les écosystèmes.

Les séquestrants non biodégradables

De type EDTA (acide éthylène diamine tétra-acétique) ou NTA (acide nitrilotriacétique), ces produits servent d'agents anticalcaires. Dans les cours d'eau, ils ne se dégradent pas et jouent un rôle de complexant, notamment sur les métaux lourds. Pour neutraliser le calcaire, les formules écologiques contiennent des produits biodégradables de type citrate et bicarbonate.

Les parfums et colorants de synthèse

Ils servent à masquer l'odeur des produits, à parfumer le linge ou à rendre les produits plus attrayants. Sans utilité pour le lavage, ils peuvent causer des irritations de peau.

Dans les lessives écologiques, les parfums sont naturels, extraits de plantes, comme les huiles essentielles par exemple. Les colorants sont, quant à eux, rares et toujours naturels, comme la betterave ou la chlorophylle.

Les enzymes modifiées

Dans les lessives, elles accélèrent la destruction des tâches sur le linge. Elles sont généralement cultivées sur supports génétiquement modifiés, se fixent dans les tissus et peuvent être actives sur la peau après lavage (car résistantes aux différentes températures). Dans les lessives écologiques, les enzymes utilisées ne sont pas modifiées et ne se fixent pas dans les tissus.

Les azurants optiques

Dans les lessives en poudre courantes, ces produits de synthèse servent de "trompe-l'œil" et rendent le linge plus blanc en apparence. Lors du lavage, ils se fixent dans les textiles et restent ainsi constamment en contact avec notre peau.

L'eau de Javel

C'est une solution aqueuse d'hypochlorite de sodium et de potassium dont on connaît désormais les dangers. Corrosive, elle provoque des brûlures sur la peau et libère du chlore tout au long de son existence (lors de sa production, de son utilisation, puis de son rejet avec les eaux domestiques). Une fois libéré, le chlore peut alors s'associer avec d'autres molécules organiques et se convertir en organochlorés, particulièrement toxiques et persistants.

L'eau de Javel est dangereuse pour la santé. Elle est corrosive et peut brûler la peau, les yeux, les muqueuses. Mélangée à d'autres actifs comme de l'anticalcaire, ou de l'ammoniaque, l'eau de Javel émet des gaz qu'il vaut mieux ne pas inhaler pour s'éviter de sévères atteintes aux poumons. Elle est responsable de nombreux accidents domestiques partout dans le monde.

Qu'on se le dise, l'eau de Javel ne nettoie ni ne détartre ! C'est un blanchissant et un désinfectant. D'ailleurs, elle est bien trop puissante pour l'usage qu'on en fait, elle tue sans distinction tous les virus, bactéries, algues ou champignons, y compris ceux dont nous avons besoin pour maintenir nos défenses immunitaires efficaces. Donc indirectement, l'eau de Javel nous affaiblit et nous rend plus sensibles aux infections. Forcément, elle n'est pas biodégradable, car elle tue les bactéries qui pourraient la dégrader.

5 bonnes raisons d'abandonner les produits d'entretien conventionnels :

- Ils sont constitués à partir de matières premières issues de la pétrochimie dont l'extraction est très coûteuse en énergie.
- Ces dernières produisent des résidus toxiques.
- Ces produits épuisent les ressources naturelles.
- Ils utilisent un grand nombre de matières premières synthétiques qui se fixent dans les textiles, pouvant provoquer des irritations et des allergies.
- Ces matières premières, de par leur mauvaise biodégradabilité, détruisent les milieux aquatiques et s'accumulent dans la nature.

5 bonnes raisons de se mettre aux produits d'entretien écologiques

- Ils utilisent des matières premières minérales et végétales renouvelables
- Leur extraction est peu coûteuse en énergie.
- Les composants sont choisis pour leur biodégradabilité optimale.
- Ils utilisent des emballages recyclables.
- Leur efficacité est équivalente aux produits d'entretien conventionnels

Pour faire le ménage au quotidien, utilisez :

- Le bicarbonate et le vinaigre blanc pour nettoyer, détartre et désodoriser
- L'acide citrique pour détartre et faire briller la robinetterie
- Le blanc de meudon pour nettoyer les vitrages
- Le savon noir pour dégraisser
- Le percarbonate de sodium pour blanchir les vêtements et tout désinfecter
- Le savon de Marseille pour détacher



Les tout-petits

Je choisis des cosmétiques Bio de qualité

Un seul mot d'ordre : achetez moins, mais mieux ! Optez pour des cosmétiques certifiés bio, formulés avec amour pour préserver bébé des pesticides et d'autres substances chimiques si néfastes pour son organisme incapable de se défendre efficacement.

Rappelons que le label Cosmébio interdit les composants éthoxylés comme le SLS, les PEG, le phénoxyéthanol, les silicones, les parfums et colorants de synthèse, les composants irradiés ou issus d'organismes génétiquement modifiés, les matières premières d'origine animales, les parabènes, les huiles minérales. De plus en plus de marques "spécial bébé" appliquent aujourd'hui ces principes, mais il convient toutefois de bien contrôler les formules des produits que vous achetez.

Je dis bye-bye aux lingettes !



Au-delà de leur aspect pratique, les lingettes jetables présentent l'inconvénient majeur de générer beaucoup de déchets. En outre, elles peuvent être pré-imprégnées de fragrances synthétiques et contenir du phénoxyéthanol et des parabènes.

Une alternative ? Il existe des carrés en tissu pour le change, plus confortable pour bébé et doux pour la peau. Le tout lavable, donc réutilisable un grand nombre de fois. Qui plus est, ces accessoires sont souvent proposés dans des matières écologiques (coton bio, eucalyptus, bambou, lin, etc).

J'espace les bains

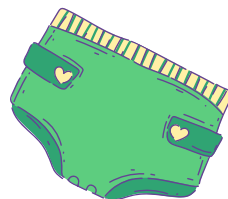
Le bain quotidien n'est pas une nécessité. Il peut être donné tous les 2 jours ou 1 à 2 fois par semaine. Vous pouvez également espacer les shampoings ; Ne lavez pas les cheveux avec un shampoing que lorsque c'est nécessaire (environ 1 fois par semaine), pour éliminer les petites desquamations et salissures dues à la transpiration du cuir chevelu. Ne mettez que très peu de shampoing et mélangez-le avec de l'eau.



Je gagne au change

Chaque enfant, entre sa naissance et l'acquisition de la propreté (à 2 ans et demi environ), utilise 4 000 à 5 000 couches ! Imaginez ce que cela représente pour l'environnement et pour le porte-monnaie (entre 1 200 et 2 000 €). Sur une base de 5 changes par jour, on compte environ 1 800 couches jetables par an qui finissent à la poubelle, représentant près de 300 kg de déchets...

Aujourd'hui, les couches lavables sont aussi pratiques que les jetables et n'ont plus rien à voir avec les bouts de tissu et les épingles de sûreté qu'utilisaient nos aïeules ! En coton bio, en bambou ou en chanvre, elles se ferment avec des bandes velcro, se lavent en machine et peuvent même servir pour les autres bébés de la famille ou être données à des amis. Que d'économies en perspective !



Il faut compter 400 à 800 € d'investissement pour s'équiper en couches lavables (une vingtaine idéalement pour se constituer un stock suffisant et tenir sur plusieurs jours).

Si elles peuvent sembler plus coûteuses à l'achat que les jetables, finalement, elles reviennent environ 3 fois moins cher que ces dernières.

L'alimentation de bébé

L'allaitement est non seulement un geste écologique, économique et très pratique, mais il est aussi bénéfique à la santé du nourrisson et celle de sa maman. Car via l'allaitement, la mère transmet à son bébé des anticorps et nutriments importants. Côté anti-gaspillage, l'allaitement permet d'éviter les achats de lait maternisé et de biberons, il ne nécessite pas de micro-onde, etc. Il génère moins de déchets (boîte de lait, tétine...)



Je veille à son alimentation ; Pensez à proposer à votre enfant des aliments simples, en petites quantités (pour éviter le gaspillage), et évidemment plutôt des fruits et légumes bio de saison. Si vous n'avez pas le temps de cuisiner, préférez les plats préparés bio aux petits pots traditionnels ou, mieux encore, préparez une fois dans la semaine de nombreuses compotes et purées que vous congèlerez et étiquetterez.

Les loisirs et les voyages

Je choisis (bien) mes vacances

En 2007, environ 900 millions de voyageurs ont parcouru le monde. On estime qu'en 2020, plus de 1,5 milliard de touristes sera prévu dans le monde. Bien choisir ses vacances est donc une nécessité pour préserver notre planète et protéger au mieux les individus qui y travaillent. Bonne nouvelle : 68% des Français sont aujourd'hui prêts à voyager de façon responsable, c'est dire si le tourisme écologique fait des adeptes.

Avec plus de 350 établissements certifiés, la certification « Écolabel européen » pour les services d'hébergements touristiques et pour les services de campings a le vent en poupe.

Gardez bien en mémoire, lorsque vous préparez vos vacances, que le voyage le plus écologique ne sera pas celui qui vous fera découvrir de lointaines contrées inexplorées, mais celui qui polluera le moins. Voici quelques conseils pour vous aider à faire le bon choix.

Je pars moins loin, moins souvent, plus longtemps

Partir moins loin permet d'éviter, dans la mesure du possible, les trajets en avion. Privilégiez le train aux autres modes de transport.

Il existe des services pour payer moins cher ses billets comme le service OUIGO de la SNCF par exemple.

Lorsque le choix de la destination impose l'avion, il est conseillé de privilégier les séjours plus longs, afin, bien sûr, de profiter davantage du pays visité, mais aussi de limiter ses émissions à effet de serre, responsables du réchauffement planétaire et des changements climatiques.

Je recherche des prestataires locaux engagés dans une démarche de tourisme durable : Privilégiez ce type de prestataires (gîtes, petits hôtels, fermes, chambres d'hôtes...) qui sont généralement soucieux du respect de l'environnement.

Cela ne coûte pas plus cher, bien au contraire. Choisissez de préférence un hébergement jouissant de l'Écolabel européen (hôtel, gîte, camping, etc.).

Les autres labels intéressants liés au tourisme :

- Clef Verte
Pour en savoir plus: www.laclefverte.org
- EarthCheck
Pour en savoir plus: <http://earthcheck.org>
- Hôtels au Naturel
Pour en savoir plus: www.hotels-au-naturel.com



Zoom sur l'Ecolabel européen « services d'hébergement touristique » ou « services de camping ». Créé en 2003, il est le seul label écologique officiel certifié par un organisme indépendant (Afnor Certification) et reconnu à l'échelle européenne. Il signale à la clientèle les hébergeurs qui prennent des mesures écologiques strictes et quantifiées (29 critères obligatoires et 60 critères optionnels pour les services d'hébergement touristique).

Qu'il s'agisse d'hôtels confortables ou de campings rustiques, les sites ecolabellisés s'engagent à respecter l'environnement par l'utilisation d'énergies renouvelables, par un usage économe de l'eau, par la réduction des déchets et par la formation du personnel pour un comportement écologique.

Pour consulter la liste par région : www.ecolabels.fr/fr/les-hebergements-touristiques-et-campings-certifies

Le Bingo des Loisirs & Voyages



Je privilégie la location entre particuliers	J'emporte des produits écoresponsables	Je réduis au max le poids de mes bagages	Trousse beauté écolo
Je n'utilise pas la clim	Lingettes et cotons lavables	Je tente le troc de maisons	J'évite de générer des déchets sur place
Pas de loisirs polluants (quad, jet ski, bateau, etc.)	Crème solaire écoresponsable	J'offre des cadeaux dématérialisés	Je ne cueille pas les fleurs sauvages
Je tente le woofing	Pique-nique zéro déchet	Cadeaux Made in France	Je découvre la France

Le jardin et le potager



Je choisis (bien) mes vacances

Lorsque l'on a la chance d'avoir un jardin, il s'y passe généralement beaucoup de choses : on fait pousser des plantes, des fleurs, des arbres, parfois des fruits et légumes, on arrose, on passe la tondeuse, on traque les bestioles qui grignotent nos plantations, on arrache les mauvaises herbes, on se prélassé aussi... Bref, on s'active et on y passe du bon temps. Toutefois, à vouloir trop en faire, on peut vite tomber dans l'excès, polluer sans même s'en rendre compte et dépenser son argent inutilement.

Un chiffre qui fait froid dans le dos!

La France est le premier consommateur européen de produits phytosanitaires et le troisième au niveau mondial, avec 100 000 tonnes de matières actives par an!

Les plus gros consommateurs sont évidemment les agriculteurs, mais les jardiniers amateurs utilisent environ 8 000 tonnes de pesticides par an, soit 8 % des produits vendus en France. Concernant les jardiniers du dimanche, entre 13 et 15 millions, la moitié approximativement utilise régulièrement des pesticides...

J'achète du solide et durable

Il est parfois tentant d'acheter des outils en promotion, même s'ils ne sont pas toujours de bonne qualité et ont de fortes chances d'avoir une durée de vie très limitée, sous peine d'avoir à en racheter. Misez sur des outils robustes, fabriqués en Europe ou, mieux, en France. Choisissez-les en acier inoxydable ou carboné, avec un manche en bois certifié FSC (Forest Stewardship Council, ou « Conseil pour la bonne gestion des forêts »). Préférez les mécaniques.

Inutile de trop vous équiper, cantonnez-vous à n'acheter que l'essentiel, à savoir des outils que vous utilisez fréquemment pour les travaux récurrents.

Le sarcloir, la grelinette, le croc, la serfouette, la fourche bêche, la griffe spatulée, le plantoir, le transplantoir... Autant d'outils aux jolis noms qui vous permettront de jardiner tout en respectant la biodiversité de la terre et les racines de vos plantes.

Je prends soin de mes outils



Pour préserver l'état de vos outils, pensez à les brosser après chaque usage afin de les débarrasser de la terre, puis de les essuyer avec un chiffon propre légèrement huilé. Pensez également à les ranger dans un endroit sec, en prenant soin de mettre la partie métallique vers le haut.

Je jardine tout naturellement

Refusez systématiquement les pesticides, fertilisants et herbicides d'origine pétrochimique. Les pesticides diminuent également la fertilité des sols, se répandent d'un terrain à l'autre, souillant parfois les cultures bio, et contaminent l'air que nous respirons, les brouillards et les pluies.

Tous ces produits représentent une réelle menace pour la santé, mais aussi pour la nature. Or, il est tout à fait possible d'avoir un beau jardin individuel en bonne santé sans traitement chimique. Jardiner écolo, c'est simplement accepter l'idée que les oiseaux, les insectes et les mauvaises herbes participent aussi à l'équilibre du jardin et du potager.

Je respecte la vie nocturne

L'éclairage nocturne contribue à dérégler l'écosystème des organismes et des espèces nocturnes comme les papillons ou les oiseaux migrateurs. Alors, limitez les lumières la nuit dans votre jardin ou bien, installez des systèmes d'éclairage avec minuterie ou détection des mouvements.



Biodiversité et gain de temps

Vous pouvez choisir pour un gazon à faible croissance, ainsi, vous diminuez la production de déchets verts, les besoins en eau et les corvées de tonte. Bien entendu, ce système fonctionne uniquement si vous devez installer une nouvelle parcelle de gazon. Autrement, vous pouvez miser dans tous les cas sur les zones de "non tonte", vous pourrez alors créer de petits chemins ou des parterres sauvages qui favoriseront la biodiversité dans votre jardin.

En parlant de biodiversité, le meilleur moyen de faire venir les insectes pollinisateurs dans votre jardin est de planter différentes espèces mellifères. Papillons et abeilles, pour ne citer qu'eux, vous diront merci.



J'apprends à économiser l'eau

Si arroser est une nécessité, ne pas gâcher d'eau doit être une priorité. Voici quelques conseils pour ne pas faire déborder votre facture :

- Arrosez en soirée : l'évaporation de l'eau est moins importante car les sols sont moins chauds. Les plantes peuvent ainsi utiliser une plus grande quantité d'eau avant la chaleur du lendemain.
- N'arrosez pas les feuilles ! En effet, en plus d'être inutile, les feuilles mouillées en périodes de fortes chaleurs ont tendance à s'abîmer.
- Donnez la bonne quantité d'eau à vos plantes : L'eau doit atteindre les racines, des quantités trop faibles d'eau ne permettent pas une infiltration suffisante dans le sol. Il vaut mieux arroser en grande quantité moins souvent, qu'une petite quantité tous les jours.
- Installez des récupérateurs d'eau de pluie. Vous pouvez installer une ou plusieurs cuves allant de 200 à 10 000 Litres selon les modèles. Vous pourrez alors y relier vos gouttières et ne pas utiliser l'eau courante pour arroser votre jardin et potager !
- Je paille mon potager avec de la paille, du foin ou autres déchets végétaux, je paille mes parterres de jardin avec une bonne couche d'écorces ou autres paillages naturels et esthétiques : Cela permet de diminuer de 70 % l'évaporation de l'eau dans le sol !

Arroser et économiser l'eau, ça s'apprend ! Vous avez désormais les clés pour utiliser le moins d'eau potable possible, baisser vos factures d'eau et économiser votre temps, qui est précieux dans l'apprentissage de nouvelles astuces pour un mode de vie plus durable.

CONCLUSION

Soyez fier de vous !

À travers ce guide, nous avons exploré huit domaines essentiels de notre quotidien, où chaque petit geste compte pour bâtir un mode de vie plus durable. De l'alimentation à la gestion des déchets, de l'optimisation de notre consommation d'énergie au choix de vêtements écoresponsables, chaque aspect de notre vie quotidienne offre des possibilités de transformation.

Il est facile de se sentir dépassé par la complexité des enjeux environnementaux, mais la vérité, c'est que chaque petite action a un impact, même si elle peut sembler modeste. Chaque fois que nous choisissons un produit local, que nous réduisons notre consommation d'eau ou que nous privilégions des modes de transport plus écologiques, nous faisons une différence. Ces gestes, cumulés, sont le cœur d'un changement profond et nécessaire.

Le plus important est de ne pas attendre d'être parfait. Adopter un mode de vie plus durable ne signifie pas tout changer du jour au lendemain, mais plutôt prendre des décisions conscientes et responsables, un pas à la fois. Commencez par ce qui vous semble le plus accessible, et laissez ces nouvelles habitudes se développer progressivement. Chaque petit effort est une victoire.

Vous n'êtes pas seul dans cette démarche. De plus en plus de personnes et d'organisations choisissent de repenser leur manière de consommer et de vivre, avec la conviction que chacun de nous peut contribuer à un avenir plus respectueux de notre planète.

Il est temps de passer à l'action, de faire en sorte que ces gestes quotidiens deviennent des habitudes et de transformer nos vies en un exemple de durabilité. Un mode de vie plus respectueux de l'environnement est à la portée de chacun, et chaque effort compte.

Alors, qu'attendez-vous pour commencer à changer le monde, un petit geste à la fois ?

- Marine Regnier