



# Be the change

by Greenmoods

Cocher les actions acquises.

## Maison

- Fabriquer maison ses produits d'entretien (rdv sur notre site)
- Fabriquer maison ses éponges (à partir de t-shirts ou chaussettes) recyclés, lavables et réutilisables : les tawashis.
- Utiliser des sacs tissus (réutilisables) et des "tuptup" pour les courses.
- Ne plus utiliser de papier sulfurisé ou d'aluminium et passer au «Bee's wrap» à acheter ou à fabriquer soi-même.
- Avec une maison et un jardin, installer un composteur. Avec un appartement, installer un lombricomposteur. En collectivité, initier l'installation d'un composteur collectif.

## Alimentation

- Privilégier les aliments labellisés ou issus du commerce local et raisonné.
- Diminuer sa consommation de viande et de poisson.
- Privilégier les circuits courts.
- Se mettre au vrac pour une consommation plus juste et sans déchets d'emballages.
- Faire la cuisine et transformer soi-même les aliments.
- Bannir les plats industriels bourrés de conservateurs et autres produits nocifs pour la santé.

## Cosmétique & Hygiène

- Utiliser des cotons démaquillants lavables.
- Éventuellement les fabriquer soi-même.
- Vider ses placards des cosmétiques non utilisés
- Et les donner à des associations.
- Privilégier les cosmétiques labellisés & issus de la slow cosmétique.
- Éventuellement les fabriquer maison : déodorant, stick à lèvres...
- Éviter les cosmétiques dont le listing des ingrédients est trop long (cela n'est jamais bon signe).
- Éviter les tampons et les serviettes hygiéniques jetables, se tourner vers des alternatives : cup, sous-vêtements menstruels...

## Mode

- Privilégier une mode engagée et engageante.
- Vider ses placards des vêtements non utilisés : les vendre d'occasion, les recycler ou les donner.
- Limiter le nombre de pièces dans ses placards.
- Essayer la location de vêtements qui se développe.

## Mobilité

- Pour des petits trajets : privilégier la marche à pied ou le vélo.
- Diminuer l'usage de la voiture et penser à la mutualisation.
- Lorsque j'utilise la voiture : penser au covoiturage en tant que conducteur.

## Entraide

- Soutenir des projets en laissant parler le cœur.
- Regarder le film «Demain» et de manière générale, se documenter et réfléchir sur les possibles.
- Offrir le livre "La famille presque zéro déchet" de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret ou "2h pour changer le monde" de Pierre Chevelle.
- Parler à ses voisins et organiser une fête des voisins.
- Créer du lien, échanger et partager, ne pas avoir peur de l'autre.
- Mutualiser les appareils du quotidien : électroménagers, outils de jardin, matériels de sport etc

## Énergie & Eau

- Se renseigner ou adhérer à un fournisseur d'énergies renouvelables.
- Se déconnecter des smartphones, supprimer les notifications et ne pas utiliser le téléphone le soir et le week-end.
- Vider sa boîte mails des messages conservés inutilement.
- Ne pas tirer la chasse d'eau pour un petit pipi.
- Récupérer l'eau de pluie pour arroser le jardin.
- Faire pipi dans le jardin, c'est un excellent engrais ou sous la douche, c'est drôle !

Avez-vous conscience que si tous nous faisons un peu, alors nous avons réellement une partie d'un pouvoir grandiose ? Bien-sûr, nous avons besoin de force à plus grande échelle aussi mais c'est en commençant par en bas que l'on peut viser haut, non ? C'est en commençant par des petites choses (qui peuvent paraître insignifiantes (mais qui ne le sont pas)) que l'on peut se légitimer à faire de grandes choses !