Résolutions

Comment passer une année plus écoresponsable ?

7 BLOGUEURS VOUS DONNENT LEURS MEILLEURS CONSEILS ET ASTUCES



Sommaire



HELLO

Le mot de Maman zéro déchet p.1

ORGANISATION

12 astuces écoresponsables pour mamans débordées p.2

DÉCO

10 déchets à garder pour des DIY écoresponsables réussis p.11

COUPLE

Écoresponsabilité : ce qu'on a mis en place dans notre foyer et nos prochains défis p.20

LIFESTYLE

5 résolutions écoresponsables pour 2021 p.24

COUPLE & SEXUALITÉ

5 alternatives écoresponsables pour une sexualité plus verte p.28

ÉDUCATION & PARENTALITÉ

8 expériences écoresponsables à faire avec de jeunes enfants p.38

VOYAGE

Mes astuces pour voyager zéro déchet (ou presque) p.47



7 blogueurs vous donnent leurs meilleurs conseils et astuces pour passer cette année en mode green!

Dans ce <u>précédent article</u>, je vous annonçais le lancement de mon événement interblogueurs, autour du thème « **Résolutions : comment passer une année plus écoresponsable** ».

Pour rappel, cet événement était ouvert uniquement aux blogueurs et rédacteurs web, ayant un blog ou un site internet.

L'idée était d'écrire un article sur des pratiques écoresponsables, afin de donner aux lecteurs des conseils et astuces pour passer la nouvelle année en mode green!

J'ai donc reçu **7 articles de 7 blogueurs**, qui bloguent dans des domaines variés comme la déco, le couple, l'organisation, le voyage, la parentalité, etc. D'ailleurs, je leur dis un énooooorme MERCI pour leur participation et un grand bravo pour la qualité de leur article.

Aujourd'hui, j'ai le plaisir de vous les faire découvrir dans cet ebook!

Tout au long de guide, vous pourrez à tout moment, cliquer sur les liens (en bleu et soulignés), si vous souhaitez en savoir plus.

Bonne lecture!

Efi du blog Maman Zéro Déchet

12 astuces écoresponsables pour mamans débordées

PAR TATIANA DU BLOG PANDA PRODUCTIF



Je pense que, comme moi, tu aimerais être plus **éco-responsable** vis-à-vis de la planète mais sans forcément que cela rajoute encore plus de choses à gérer dans ta vie déjà bien occupée. Enfin moi, c'est clairement ça! J'ai tellement de choses à gérer que je peux **faire des petites choses** si cela n'entraine pas trop de complications, même si dans l'idée, j'aimerai en faire beaucoup plus.

J'aimerais bien être super éco-responsable mais **je n'ai pas forcément un temps fou à y consacrer.** Et si cela complique ma vie qui est déjà bien speed et bien chargée, je ne tiendrai pas sur la durée, c'est certain!

Cependant, j'ai découvert qu'on pouvait quand même changer des choses dans nos comportements, dans nos achats sans trop d'efforts et sans que cela soit prise de tête.

Alors comment être éco-responsable en mode Panda Productif?

Voilà 12 astuces faciles à suivre!

Être écoresponsable dans la cuisine

En adaptant guelques petites choses dans la cuisine, on peut facilement avoir un comportement un peu plus green.

L LES ÉPONGES LAVABLES

Lors d'un échange de maison, j'ai découvert les éponges lavables!

Je ne sais pas pourquoi je n'y avais jamais pensé avant! Et pourtant, on consomme un paquet d'éponges sur l'année! Entre toutes celles que je dissémine dans toute la maison pour le nettoyage, plus celle de la vaisselle et encore une autre pour la table... Bref, j'en achète très souvent (trop !), car on les change très régulièrement. En plus, elles sont emballées dans du plastique. Bref, ce n'est pas du tout éco-responsable!

La dame chez qui nous avons échangé avait des éponges H2O. Même si j'ai bien adhéré au principe (plus

que je ne le pensais), je n'ai pas aimé leur forme rectangulaire, trop large pour mes petites mains (mais c'est vraiment un avis perso!).

Du coup, j'ai acheté celles-ci que j'utilise depuis un mois maintenant pour la vaisselle et la table et j'en suis très contente. Leur forme est plus adaptée à mes mains, elles ont un bon pouvoir absorbant et le côté grattant est bien aussi.



le les passe à la machine une fois par semaine environ. Elles résistent bien même si celles pour la vaisselle perdent un peu de leur épaisseur, ça ne change rien à leur pouvoir lavant et grattant.

le te conseille de tenter, c'est plutôt sympa et ça ne coûte pas trop cher.

2. LA BROSSE À VAISSELLE EN BOIS ET LE LIQUIDE VAISSELLE

Mon ancienne brosse à vaisselle en plastique étant très usée, j'ai décidé de la remplacer par une brosse plus éco-responsable. J'ai donc acheté une brosse à vaisselle en bois la semaine dans mon petit magasin éco-friendly préféré : le Petit Bocal Sablais.

Elle est très bien, elle est douce mais fait bien le job en grattant comme il faut (et tu sais si tu as lu mon article sur 21 astuces pour faire le ménage rapidement qu'il faut laisser l'eau agir plutôt que de s'énerver à gratter pendant 10 minutes!).

le n'ai pas encore de recul sur sa durée de vie. Mais sa tête est remplaçable sans avoir à changer le manche ce qui est plutôt sympa, car ça diminue encore les déchets!



Comme j'avais fini ma bouteille de Paic, j'en ai profité que j'étais au Petit Bocal pour acheter du liquide vaisselle en vrac. Il est super bien aussi! Du coup, ça fera une bouteille de plastique en moins dans le tri dans les mois à venir!!

Les petits pas font les grandes rivières!

3. L'ESSUIE-TOUT LAVABLE

Alors, ça me trotte dans la tête depuis des mois mais je n'ai pas encore réussi à passer le cap ! le sens que ce serait bien, car on fait une grosse consommation de sopalin dans la cuisine...



On a amélioré (un peu) les choses en achetant les très gros rouleaux mais ce n'est pas encore tip-top, car on jette beaucoup...

J'ai découvert **l'essuie-tout lavable** grâce à Julie qui en fabrique et en vend sur son site : <u>Vraiment Julie</u>. Ce serait bien que je saute le pas un de ces jours... mais apparemment je ne suis pas encore prête à me passer de mon sopalin!

4. UTILISER UNE GOURDE

On a également acheté des gourdes pour chacun d'entre nous pour éviter de consommer des bouteilles en plastique (source infinie de déchets à recycler). À la maison, on boit aussi l'eau du robinet depuis plusieurs années donc on a un grand pichet que l'on remplit pour mettre sur la table.

En ce qui concerne les gourdes, pour t'aider à choisir si tu n'as pas encore cet objet indispensable, je te conseille l'article d'Efi qui a fait un comparatif sur 7 gourdes made in France! Certaines sont tellement belles que tu as presque envie d'acheter les 7!

Comme tu vois, dans la cuisine, avec de touts petits changement, tu peux déjà arriver à être plus éco-responsable sans avoir à fournir vraiment d'efforts!

Être plus écoresponsable dans la salle de bain

Dans la salle de bain, c'est assez simple aussi de **changer quelques petites habitudes** sans se prendre la tête pour autant!

5. LES COTONS À DÉMAQUILLER

J'avais testé il y a quelques années et je n'avais pas été convaincue. J'avais donc repris mes **cotons jetables**, ce qui clairement est loin d'être éco-responsable...



Mais mes filles ont acheté il y a quelques mois des <u>mini-serviettes à démaquiller chez Séphora</u> (tu connais les ados et leur amour

pour Séphora). Elles ont trouvé que ça marchait super bien alors j'en ai piqué une pour tester.

Et en effet, elles marchent très bien. Du coup, on a racheté une deuxième boite pour moi (on en a donc 14 pour 3 et ça nous suffit pour tenir entre les machines). Maintenant c'est terminé les 5 à 6 cotons à démaquiller que l'on jetait tous les soirs !!!

Bon, il faut savoir que les petites serviettes ne gardent pas leur couleur immaculée très longtemps. Tout ne part pas au lavage à la machine mais dans l'ensemble ca va.

Par contre, la pochette de rangement/lavage vendue avec est vraiment **trop petite** pour bien laver. l'ai donc acheté un filet de lavage où elles peuvent bien se séparer. le te déconseille de les laver sans **filet** si tu ne veux pas voir ta machine à laver arrêter de fonctionner suite à la migration d'un de ces petites carrés dans la pompe avec arrêt de l'essorage. Crois-moi (c'est du vécu...), ce n'est pas super agréable

de te taper la vidange à la main !!! Au bout de 2 fois, j'ai dit stop : c'est dans le filet ou pas lavé!



6. LE SABLIER DANS LA DOUCHE

À la fin de la journée, une bonne douche, ça fait du bien et ça élimine les tensions. Mais, si on ne fait pas attention, on peut facilement y passer 10 voire 15 minutes!

En grande fan des minuteurs, j'ai souvent pensé à en utiliser un pour limiter mon temps sous la douche. Mais rien qu'à l'idée de devoir sortir en urgence pour l'arrêter (la petite sonnerie criarde limitant un peu le côté relaxant de la douche), je n'ai jamais réussi à le faire!

Par contre, j'ai découvert récemment qu'il existait des sabliers à ventouse pour la douche ! le pense le commander rapidos! C'est un sablier de 5 minutes. C'est super visuel avec le sable qui s'écoule, je trouve ça génial!

7. LE SHAMPOING SOLIDE ET SAVON

l'en avais marre des bouteilles en plastique dans la salle de bain.

Donc j'ai voulu tester les **shampoings** solides. J'en ai essayé deux différents et bof... le ne suis pas convaincue pour l'instant... Je crois que j'aime trop quand ça mousse (comme les gosses !). Si tu en as un à me conseiller, n'hésite pas à me mettre un lien dans les commentaires. ie veux bien encore en essayer un dernier!

Pour le gel douche, je le prends maintenant en contenant d'un litre et j'utilise une éponge en filet (encore mon côté accro à la mousse) pour en consommer moins. Mon chéri est lui au savon en pain donc au final, je dirais qu'on n'est pas trop mal sur les déchets. le sais que je devrais aussi passer au coton-tige réutilisable. Pas encore réussi là non plus, mais ca fait parti de mes prochains défis green!

8. LE BAUME À LÈVRES

Je suis obligée d'utiliser du baume à lèvres de nombreuses fois par jour sinon j'ai direct les lèvres gercées (jusqu'au sang...). Du coup, je les consomme à une vitesse folle et ca fait beaucoup de petits tubes à jeter!

l'ai découvert il y a peu qu'en fait, une fois que le baume ne sort plus du tube. il en reste encore énormément au fond !! Quasiment un tiers du baume est caché à l'intérieur du tube inaccessible!



l'utilise donc désormais un pinceau lèvre pour aller chercher ce qui reste au fond! Il y a plus d'un centimètre de produit. Ça me dure plusieurs semaines!

Encore une fois, comme tu vois, c'est assez simple, avec de petits gestes. d'être plus éco-responsable dans la salle de bain sans que cela ne demande vraiment d'efforts.

Avoir des enfants plus écoresponsables!

9. EN LEUR APPRENANT À TRIER

Cela fait longtemps qu'on trie chez nous. Mais mes filles m'ont dit que ce n'était pas le cas chez certains de leurs amis.

J'ai remarqué qu'on trie d'autant plus si c'est simple et facile à faire. Ma mère doit par exemple aller jusque derrière son garage à chaque fois qu'elle a quelque chose à mettre dans sa poubelle de tri. (Elle laisse comme ça, car elle veut marcher plus possible). Mais le nous, je sais que l'on ne trierait quasi rien si on devait faire un effort pour le faire, je nous connais par cœur.

Donc dans la cuisine, on a deux tiroirs : un pour les déchets ménagers et un pour les recyclables avec chacun, plus un sac suspendu pour le verre. On n'a jamais eu à sortir de la cuisine pour trier et je pense que c'est pour ça que mes filles le font depuis toutes petites.

Bref, ce n'est pas compliqué de faire trier tes enfants : papiers, verres, recyclables. II suffit de apprendre pendant les repas et la cuisine. Et si tu en as marre de répéter, tu peux aussi afficher les consignes de tri au-dessus de la poubelle pour aider les plus petits. Au bout de guelques semaines, cela devient hyper simple pour eux!

Pour plus d'idées faciles à mettre en place développer l'autonomie de tes enfants, lis l'article 20 astuces pour rendre ton enfant autonome.

10. EN LEUR EXPLIQUANT COMMENT NE PAS GASPILLER L'EAU

Déjà le sablier pour la douche me semble une bonne idée pour les enfants : dès qu'il y a du défi dans l'air, ils sont à fond!

Ensuite. n'hésite leur pas à apprendre à couper l'eau pendant qu'ils se brossent les dents ou se **savonnent les mains**. 3 minutes d'eau qui coule pour rien, ça fait beaucoup de litres à la fin de l'année! Tu verras une belle différence sur ta facture d'eau.

Chez nous, on a quasi arrêté les bains pour éviter une trop grosse consommation d'eau. Et finalement ça ne nous manque pas. Et quand les filles étaient petites, on n'avait pas de baignoire, elles sont donc passées rapidos à la douche.

II. EN TRIANT LEURS VÊTEMENTS

Au jour le jour, les enfants ont vite tendance à mettre les vêtements dans le linge sale (ou encore pire sur le sol !) à la fin de la journée. Alors que certains vêtements pourraient encore être portés au moins une fois!

le t'explique dans cet article comment les aider à ne pas tout mettre au sale trop vite. C'est astuces faciles à des mettre en place et qui vont faire baisser ton nombre de machines à laver. Et moins tu fais de machine à laver. moins tu consommes d'eau/ d'électricité et plus tu es éco-responsable!

Idem, à chaque nouvelle saison, tu peux faire avec eux un tri des vêtements pour donner/vendre/ recycler ceux qui sont devenus trop petits ou qui ne seront plus jamais portés.

12. EN UTILISANT LE VERSO DES FEUILLES DE PAPIER

les enfants ont vite tendance à jeter les feuilles de papier même si elles n'ont qu'un côté utilisé.

Depuis qu'on a installé une bannette " feuilles avec verso libre" à côté de l'imprimante, mes filles jettent beaucoup moins de papiers. Elles ont pris l'habitude de poser dedans les feuilles imprimées pour leurs cours et de les réutiliser ensuite une prochaine fois de l'autre côté.

Quand les deux côtés sont utilisés, cela fini dans la poubelle à papiers qui est dans le même coin du bureau.

J'ai remarqué que moins il y a de pas à faire pour aller à la poubelle, plus le succès est grand!

Tu vois qu'il est assez simple de donner de bonnes habitudes à tes enfants pour avoir un comportement plus éco-responsables dès tout petits.

En conclusion

J'espère que ces 12 astuces simples et efficaces t'auront donné des idées pour adopter des gestes éco-responsables sans que cela demande de gros efforts au niveau familial.

Je me dis que si tout le monde y met du sien, on arrivera à de bons résultats! Et si tu veux aller plus loin pour être plus éco-responsable, je te conseille d'aller sur le blog d'Efi, <u>Maman Zéro Déchet</u>.

Tu peux commencer par lire son article sur les <u>5 règles indispensables pour commencer le zéro déchet</u> qui t'explique comment réduire, réutiliser et recycler au quotidien.

N'oublie pas de t'abonner à la page de **Panda Productif** et d'y aller régulièrement y faire un tour pour voir les derniers articles parus.

Clique ici pour t'abonner!



10 déchets à garder pour des DIY écoresponsables réussis

PAR ÉLISE DU BLOG MON UNIVERS DÉCO



Nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir **agir pour une planète plus verte** et c'est bien! Sur mon blog, le sujet de la déco « écoresponsable » est très présente. Fabriquer à la main, en toute simplicité et en respectant au maximum l'environnement, c'est possible et avec des objets du quotidien. Souvent, dans les articles de réductions des déchets, on lira tout ce qu'il faut enlever de sa consommation/changer et réduire... C'est très difficile, le chemin est long et souvent frustrant.

Si ces concessions sont trop dures, alors faisons travailler notre imagination pour **recycler intelligemment**!

Si on récupérait certains déchets et les transformait en quelque chose de sympa et utile ?

Ce n'est souvent pas sorcier, vous savez utiliser une paire ciseaux ? Coller du papier ? Alors allons y!

J'écris cet article pour participer à l'événement interblogueur organisé par mon amie Efi du blog Maman Zéro Déchet. Le thème de cet événement est le suivant « Résolutions : comment passer une année plus écoresponsable » Allez y faire un tour, son site est gorgé de conseils et astuces pour réduire ses déchets, d'ailleurs mon article favori est : 5 règles indispensables pour débuter

Quels déchets pour réussir ses DIY?

Toute l'année, il y a un certain nombre de choses que je garde, pour les **relooker** et ou les **réutiliser** dans mes bricolages. Et voici la liste des déchets à ABSOLUMENT GARDER!

I-Les boîtes à chaussures

Ou d'autres grandes boîtes en carton. Une belle boîte relookée est très séduisante!



UNE BOÎTE CADEAU

Pour un anniversaire, Noël ou tout autres festivités comme un mariage,

un baptêmes... La boîte relookée se transforme en emballage parfait pour un ou des beau(x) cadeau(x). On prendra une boîte en excellent état, puis il nous faudra 2 couleurs contrastées et un joli pochoir.

UNE BOÎTE POUR LES ENVOIS

Si la boîte est dans un état plutôt médiocre, je la garde généralement pour les envois d'articles vendus sur des sites de deuxième main.

2-Les conserves

le garde les conserves de tailles et dimensions différentes pour des projets simples et rapides. Décorées avec de la peinture ou du joli papier, on en fait des boîtes à crayons, des rangements pour le bricolage (genre boîte à boutons, paillettes, tout autres petites choses) et je garde les boîtes de thon pour en faire de jolies bougies. Si vous aimez la douce et chaleureuse lumière des bougies naturelles, voici le tuto pour les réaliser et les personnaliser:



Cliquez sur l'image pour voir la vidéo.



Cliquez sur l'image pour voir la vidéo.

3- Les boîtes de boissons instantanées

DES RANGEMENTS UTILES À LA MAISON

lci, on est sur la même logique que le point précédent, ces boîtes, plus grosses que les conserves, me servent pour des rangements plus imposants. C'est un rangement très apprécié dans la salle de bain, pour y ranger les peignes, le sèche-cheveux, les élastiques, le maquillage, etc. Mais aussi dans la cuisine! l'en ai repris une dizaine pour en faire des boîtes à vrac. Finition papier ou peinture. Je vous partage le tuto en vidéo de mes boîtes à vrac :

POUR OFFRIR



Ces boîtes sont aussi le contenant idéal pour y mettre des gourmandises. Gâteaux maison, chocolat, thé, café, infusion... Avec du beau papier selon le thème. Petit DIY écoresponsable de dernière minute, car je dirais que, en 15 minutes de travail la boîte est terminée

le vous montre ci-dessous, comment on s'y prend:



Cliquez sur l'image pour voir la vidéo.

Pour les customiser, il nous faut sous-couche d'accroche. une ou deux jolie(s) couleur(s), le pochoir tendance et le tour joué. Osons l'originalité, je propose de faire un mobile à accrocher au mur Voici la marche à suivre en vidéo ici.

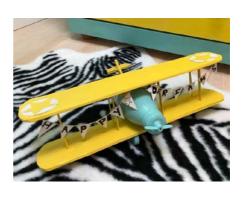
4-Les bouteilles



EN VERRE

Les bouteilles en verre, qu'elles soient simples ou joliment travaillées, on les customise facilement pour les transformer en vase. On y place une belle rose, ou un petit bouquet de fleurs séchées, ses bouteilles sur un joli meuble ou près d'une fenêtre, rentrent dans un style vintage ou romantique.

EN PLASTIQUE



Il faut d'abord bien choisir sa bouteille en plastique, elles ne sont pas toutes faites pour une deuxième vie. Les bouteilles d'eau plate sont souvent trop fragiles, en revanche, les bouteilles de lait sont parfaites!

le fais des avions avec, en cadeaux de naissance. Le tuto complet pour le réaliser se trouve ici : un avion en carton.

5- Les bocaux en verre

POUR LES GOURMANDISES MAISON

J'ai toujours besoin de bocaux quand je fais de la cuisine, salé ou sucré. Dedans, on y laisse nos préparations maison comme des confitures, mais aussi de la tapenade, du baba ganoush autres petites préparations. et Pour cela, je garde tous les conditionnements de moutarde, cornichon, pâte à tartiner, etc. Si on souhaite les offrir, on a juste à trouver un joli morceau de tissu et un élastique.

POUR LA DÉCO



Ils s'utilisent aussi très facilement en décoration, pour des bougies ou photophores comme présentés au point 2. Si on cherche de l'ori-

ginalité, j'ai réalisé un jardin de mini cactus avec des pots de bébé. Voici la marche à suivre pour les réaliser :

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour faire un mini cactus il faut :

- Un petit pot en verre (pot de bébé ou yaourt par exemple)
- De la pâte Fimo
- De la peinture => l'ai utilisé de la gouache
- Un marqueur indélébile noir à la mine fine
- Du ruban et du masking tape
- Du gros sel

TRAVAILLER LA PÂTE FIMO

La pâte Fimo prend environ 24 h à sécher il est donc intéressant de commencer par réaliser les petits cactus. D'abord, il faut réchauffer la pâte en la malaxant bien, puis sur une feuille d'aluminium, on étale la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Lorsqu'on a atteint une épaisseur de plus ou moins 0,5 cm on peut découper la forme du cactus. l'ai tout fait avec un simple couteau. J'ai disposé mes cactus sur une planche, puis près d'un radiateur. Mes cactus ont une longue tige, c'est pour qu'ils tiennent mieux dans le pot en verre (cf image).



La tige = la hauteur du pot. J'ai aussi pris le temps de réaliser des minis panneaux, avec aussi une longue tige, mais attention c'est fragile, plusieurs se sont cassées.

Les personnes qui ont lu cet article ont aussi aimé : Faire des bougies de Noël

HABILLER LES VERRINES

Pendant que les cactus sèchent tranguillement, on habille les verrines. l'ai trouvé du masking tape large, la difficulté est de le poser droit! Ainsi que du ruban pour ajouter un joli noeud en haut du pot.

PEINDRE LE CACTUS

Avec de la simple gouache, les cactus se sont habillés de couleurs! Du vert. du bleu, du jaune... Les miens sont multicolores. Je n'ai pas oublié l'arrière, c'est plus joli entièrement peint. Une fois sec, j'ai tracé les contours du cactus avec un marqueur indélébile noir à la mine fine, ainsi que les reliefs et des croix pour faire les épines.

ASSEMBLAGE DE LA VERRINE

On y presque! Tous les éléments sont prêts, il suffit de les assembler. Pour la dernière étape on prend le pot en verre, avec une main on place le cactus bien droit dans le pot et avec l'autre on verse le gros sel. Il reste à mettre les petits panneaux et c'est fini!

6- Le carton

Mon chouchou! Lorsqu'on connaît toutes les possibilités du carton, on s'y passionne... Des objets de déco ou des meubles! Pour les constructions, je conseille de garder les plus grandes plaques carton (double cannelure), elles sont solides. Elles vont nous permettre de créer des objets et meubles durables et écoresponsables.

Pour s'initier au cartonnage, je vous invite à lire mon article ici 7 projets à faire avec du carton.







Les petites boîtes en carton me servent pour les envois.

7-Les boîtes de céréales

Et oui, je les garde toutes!

CUSTOMISER DES OBJETS

La cartonnette de ces boîtes me sert à faire des motifs pour customiser absolument tout ce que je veux! Cela va de la simple boîte jusqu'au meuble en carton. En voici quelques exemples:





CACHE MISÈRE

La cartonnette me permet aussi de réparer des objets en carton, ou d'avoir une surface lisse.

Lorsqu'on peint du carton, les cannelures ressortent toujours un peu, mettre de la cartonnette est un super moyen de lisser tout cela!

8-Les poignées de tiroirs/portes



On peut utiliser les poignées pour finir la décoration de boîte. ou lorsque je construis/customise un meuble, il est bon d'avoir des poignées de côté. C'est un peu comme une couturière qui garde les boutons.

9 – Les vieux meubles

On a tous besoin de changement à un moment de notre vie. Si nos vieux meubles (encore fonctionnels) nous encombrent, on peut, soit les vendre en deuxième main. soit les relooker! Le relooking de meuble est devenu une alternative très tendance |

C'est un moyen de garder nos meubles en bois de qualité, une manière de personnaliser sa décoration et surtout, c'est une passion prenante et de-stressante.





10-D'autres DIY écoresponsables

Pour ce point là, je vous laisse prendre la parole! J'ai énuméré tous mes **DIY écoresponsables**. Alors j'aimerais savoir ce que vous cherchez comme idées de recyclage, ou si vous aussi vous faites des créations en utilisant du vieux ou des choses inutiles. Laissez-moi un petit commentaire en dessous.

C'est la fin ! J'espère que cet article vous inspire et que cela vous donne envie de vous lancer, je vous dis à très vite pour d'autres tutos et conseils déco écoresponsables.

ON RESTE EN CONTACT

Avant de partir, Inscrivez-vous aux <u>ateliers Carton d'Elise</u> au bas de cette page vous recevrez par mail les ateliers ainsi que les actus du blog. Et suivez-moi sur les réseaux sociaux!

<u>Facebook</u> pour suivre les actus <u>Youtube</u> pour l'accès à tous mes tutos <u>Pinterest</u> pour voir mes inspirations <u>Instagram</u> pour voir mes créations

À très vite!

Elise Boo





Écoresponsabilité : ce qu'on a mis en place dans notre foyer et nos prochains défis

PAR MARIE-EVE DU BLOG UN COUPLE QUI DURE



Depuis que l'on vit ensemble, nous avons petit à petit adopté certaines bonnes pratiques.

Quand on regarde des reportages avec des couples ou familles qui sont autosuffisantes, petite cabane au fond de l'Alaska sans eau ni électricité, ça nous fait rêver. Mais je te rassure, on n'y est pas encore! Du tout!

Voici cependant les **2 grands principes** qui nous conduisent à une vie de plus en plus **écoresponsable**.

Principe n°1: Utile ou futile? Pour une consommation réfléchie

Avant d'acheter quelque chose, on se demande toujours si on en a vraiment besoin. Cela a fait partie de notre éducation, dans sa famille comme dans la mienne. Parado-xalement, on peut aussi facilement craquer sur quelque chose, et on n'est pas très économes, mais on a toujours cette petite question en tête « utile ou futile ? ».

La gestion du budget et des courses est un gros chapitre dans une vie de couple! Il peut y avoir pas mal de désaccords à ce niveau-là. On y travaille, en étant au moins d'accord sur une chose : ne pas être dans la surconsommation déraisonnable. Si on achète quelque chose, c'est pour l'utiliser et en faire bon usage. On achète d'occasion quand c'est possible.

Pour aller plus loin, nous pourrions

essayer de plus souvent emprunter ou louer au lieu d'acheter. Cela n'est pas encore très développé dans notre société, mais je pense que cela va venir. On a quelques équipements que l'on utilise peu souvent mais c'était plus simple et rapide de les acheter au lieu de chercher une alternative.

Ce qui est un peu délicat dans tout ça, c'est **l'équilibre entre les achats nécessaires et les achats plaisir**. On pourrait être plus cohérent en faisant des choix écoresponsables y compris pour les achats de Noël, les souvenirs de vacances, etc.

D'ailleurs, je t'ai déjà parlé d'un choix de cadeau de Noël pour notre fils qui a failli tourner au désastre!

D'un autre côté, notre démarche écolo ne doit pas devenir un fardeau trop pesant sur le foyer.

En plus de ce qu'on achète, il y a aussi tout ce qu'on peut **faire nous-mêmes**. Nous n'avons pas d'habitudes bien installées dans ce sens, mais on est contents quand on fait notre pain nous-mêmes (ou plein d'autres

choses côté cuisine : mayonnaise, pâte à pizza, goûters, pains à hamburger), ou certains cosmétiques ou produits d'entretien (lessive, liquide vaisselle...).

lci, mes fondants au chocolat préférés : un plaisir à faire et à déguster !



Principe n°2:
Recycler c'est bien
beau, mais réduire
nos déchets c'est
encore mieux

La réflexion est de savoir ce qu'on peut **réutiliser au lieu d'acheter** du jetable. Voici des exemples de ce que j'aime (ré)utiliser:

- Éponge lavable,
- Lingettes bébé lavables,
- Sodastream pour l'eau pétillante au lieu des bouteilles en plastique,
- Beewrap au lieu du cellophane/alu,
- Feuille de cuisson réutilisable...

J'utilise aussi des **cosmétiques** solides pour éviter les emballages : le savon et shampoing c'est 100% acquis pour moi. La gourde de compote réutilisable n'a malheureusement pas eu le succès escompté auprès de mon fils, mais je retenterai...

Sinon, un incontournable chez nous : on mange les restes! On évite au maximum le gaspillage, on ne fait pas de trop grosses courses et on a un petit frigo. Ça aussi, tout un chapitre de la vie de couple! On n'a pas forcément envie de se retaper le taboulé de la veille et la soupe de l'avant-veille, mais on finit le frigo avant de préparer autre chose. Je suis embêtante là-dessus, et mon homme fait de gros efforts: merci, je t'aime.

Si mon homme est le Roi des occasions/bonnes affaires et des réparations en tout genre, c'est moi la Reine du réutilisable et de la gestion des stocks.



Il nous reste néanmoins beaucoup de progrès à faire, notamment acheter plus souvent en vrac, au marché ou chez les petits producteurs locaux. En circuit court. on réduit non seulement les déchets (emballages, etc.), mais aussi la pollution. Nous sommes encore très habitués au supermarché.

Voilà pour quelques idées, je n'ai pas tout détaillé

Note importante

Ce qui est important en couple, c'est de laisser la liberté à l'autre de faire ses propres choix - par exemple utiliser aussi des lingettes jetables pour changer le bébé. On est

« mixtes » sur pas mal de choses. On a le droit de ne pas être tout le temps sur la même longueur d'onde et il vaut mieux laisser l'autre avancer à son rythme et selon sa sensibilité, sur tout ce qui concerne le respect de l'écologie. En tout cas, nous, c'est comme ça qu'on s'en sort et qu'on avance petit à petit. le te recommande à ce sujet la lecture du ebook de la Révolution des Tortues : Engagé et heureux, le guide pour faire sa transition écologique.

Pour la suite, de grandes aventures écoresponsables nous attendent. en couple et en famille!

Et toi, quels sont tes acquis et tes défis pour être plus écoresponsable ?

Cet article participe à l'événement interblogueurs organisé par Maman Zéro Déchet sur le thème « Résolutions : comment passer une année plus écoresponsable?». Si vous ne la connaissez pas, allez découvrir son blog super intéressant! À commencer par les <u>5 règles</u> indispensables pour débuter le zéro déchet.



5 résolutions écoresponsables pour 2021

PAR MARION DU BLOG LA GRANDE MARION



En cette fin d'année 2020, l'heure du bilan arrive. Et pour préparer au mieux l'année 2021 j'ai envie de me mettre au défi pour renforcer mon évolution dans ma consommation et de réduire davantage

mon impact sur notre chère planète. Et quoi de mieux que de participer à l'évènement interblogueurs de ma copine Efi alias <u>Maman Zéro</u> <u>Déchet</u> pour commencer ce défi ? C'est parti.

1. Habillement : seconde main, local ou rien

Pour cette première résolution, que je suis trop motivée à tenir, je souhaite ne plus acheter de vêtements dans des enseignes de fast fashion.



Je ne vous apprends rien, l'industrie de la mode est l'une des plus polluantes au monde et l'une des moins respectueuses de l'être humain dans ses conditions de production. C'est avec cette réflexion que j'ai commencé à consommer différemment. Pour réaliser ce défi je souhaite

consommer uniquement du seconde main ou du local pour m'habiller.

Mes adresses préférées pour de la seconde main :

• En Alsace : <u>friperies Ding Fring</u> qui font parti de l'association Le Relais Est

• Sur internet : Vinted

Tout au long de l'année, je vais vous proposer des articles en lien avec ces résolutions et le premier sera sur mes adresses (magasins alsaciens ou sites).

Hygiène : fabriquer mon dentifrice

Côté recette zéro déchet dans la salle de bain, j'ai bien envie de commencer par le dentifrice.

Ce produit qu'on utilise au minimum 2 fois par jour et dont on ne connaît pas concrètement la composition, peut être remplacé par seulement quelques ingrédients.

Je vais vous partager un test d'un dentifrice green qui m'a été offert, puis une recette qui me tente bien.



Recette à tester : celle de Jennifer du compte instagram <u>@vie_raisonnee</u>

3. Maison : organiser ma cuisine

Des bocaux **pour avoir une vision rapide de mes stocks** de produits secs, un coin pour les courses avec



mes sacs à vrac et ne plus les zipper (franchement c'est tellement frustrant d'aller au magasin et de capter en caisse que t'as encore oublié tes sacs lol).

J'ai envie de rendre ma cuisine idéale pour des courses de façon à éliminer un maximum de déchets plastique. Je vous propose de faire un avant après lorsque j'aurai coché cette étape pour 2021.

4. Produits finis : remplacer par de meil-leures compositions

Pour cette quatrième résolution écoresponsable de ma liste j'aimerais finir mes produits aux compo pas toujours clean par des produits minimalistes et sains. L'idée est d'approfondir ma transition et de me débarrasser définitivement de masques reçus dans des boxes, de déodorants un peu douteux ou encore de gels douche fantaisie. J'ai déjà commencé par éradiquer les

crèmes et soins pour le visage, par le sérum Kosmestory que j'aime beaucoup trop.

5. Des menstruations zéro déchet



Et la dernière mais pas des moindres, opter pour une solution zéro déchet et respectueuse de mon corps lors de mes règles : les culottes de règles. Oui, car la cup ne me convient plus vraiment et je tiens à ne pas revenir aux protections hygiéniques jetables même bio, etc. le vous invite à lire mon article sur le choix d'une protection.

l'ai quelques marques qui me tentent bien: Sisters republic, So cup ou encore Fempo.

l'espère que ces résolutions vous ont inspiré pour que de votre côté l'envie de vous mettre au défi vous submerge. Si c'est le cas, partagez en commentaires vos idées.

le vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année et prenez soin de vous.

Schmoutz

COUPLE & SEXUALITÉ

5 alternatives écoresponsables pour une sexualité plus verte

PAR CHRISTOPHE DU BLOG HARMONIE DES CORPS



Après une année 2020 calamiteuse dont les causes sont très fortement liées au réchauffement climatique, à la prédation des terres par l'humain pillage et au ressources, il serait grand temps de changer nos comportements.

On entend souvent parler de modifier ses habitudes alimentaires. d'acheter des biens plus durables, de privilégier l'occasion, etc.

Cependant, en matière de sexualité, qu'est-il possible de faire pour préserver un peu la planète et ses habitants? C'est ce que je te propose de découvrir à travers 5 idées écoresponsables que tu pourrais mettre en pratique.

I. Des protections hygiéniques féminines écoresponsables ?



BILAN

Chaque femme va avoir en moyen 450 menstruations au cours de sa vie. Elles durent environ 6 jours. Il faut changer les protections hygiéniques au moins 4 fois par jour. Si l'on fait le calcul, cela donne au bas mot 10 800 protections dans une existence.

Ce n'est donc pas négligeable. Depuis les années 50, **les protections jetables** ont remplacé les solutions présentes par le passé. C'était le côté très pratique et confortable qui fut plébiscité. Les femmes les adoptent pour se libérer l'esprit et pour gagner du temps.

COÛTEUX À TOUS LES ÉGARDS

Il y a bien sûr des contreparties à ce sentiment de liberté. Déjà, il y a un **coût non négligeable**.

Ensuite, les processus de production industriels ont introduit des traitements chimiques sur la ouate utilisée. Cela a favorisé l'absorption de substances plus ou moins nocives à travers les muqueuses.

Pour l'environnement, la facture est encore plus lourde. Le coton consomme une quantité d'eau très importante pour être manufacturé. Pour obtenir la blancheur, des produits agressifs sont appliqués.

Quand on rajoute à cela l'industrialisation nécessaire à la production de masse, le transport, l'empaquetage et le système de distribution, l'impact est fort.

DES ALTERNATIVES PLUS VERTES EXISTENT

Pourtant des solutions pérennes existaient déjà depuis fort longtemps, et l'on commence à les redécouvrir.

LES CULOTTES DE RÈGLES

En premier lieu, les culottes de règles reviennent en force. Elles sont de plus en plus esthétiques et invisibles. Elles préviennent mieux des fuites par des formes élastiques ajustées. Il y en a pour tous les goûts ou presque. Plusieurs marques disponibles. Fempo) sont Elles se lavent en machine et sont réutilisables. Elles permettent toutes les activités qui étaient les serviettes possibles avec hygiéniques. De nombreuses utilisatrices témoignent en leur faveur.

LES COUPES MENSTRUELLES

Ensuite, c'est aussi un autre retour, celui des coupes menstruelles. le dis « retour », car existaient déjà des modèles à la fin du XIXe siècle. Aujourd'hui, les coupes sont en

silicone. Certes, ce n'est pas recyclable, mais elles sont réutilisables presque à l'envi. Elles viennent s'insérer comme les tampons à l'intérieur du vagin. La mise en place est relativement simple et convient à de nombreuses femmes. Il existe plusieurs fabricants de cups, ce qui les rend facilement accessibles.

Ce sont des alternatives fiables. largement réutilisables qui auront donc un impact fort d'un point de vue individuel sur l'empreinte que tu laisseras. En plus économiquement, c'est très intéressant.

2. Les préservatifs



UNE PROTECTION EFFICACE

Le préservatif est aussi un produit fabriqué à grande échelle. On estime qu'il s'en vend 27 milliards chaque année dans le monde. C'est énorme.

lci, je ne vais parler que de l'aspect contraceptif. Le préservatif demeure à ce jour la meilleure des protections contre les infections sexuellement transmissibles (IST). Donc tant que tu ne pratiques pas une sexualité régulière et exclusive avec une personne saine, son utilisation reste indispensable.

Les personnes qui ont lu cet article ont aussi lu : Le secret de la séduction - Ce que les experts ne te disent <u>jamais</u>

DES ALTERNATIVES ANTI-CONCEPTION

Toutefois, il est possible d'avoir contraception masculine une plus écologique. Cela va aussi ravir les hommes qui se plaignent de ne plus rien ressentir dès qu'ils enfilent la cagoule.

Ces solutions sont totalement réversibles. Il faut en général trois mois d'utilisation pour que l'effet soit effectif. Ce sont les slips et anneaux chauffants. Ces deux dispositifs agissent de la même

façon. Ils permettent de maintenir les bourses et donc les testicules des hommes contre leur corps. Lachaleurvabloquerlaproduction des spermatozoïdes. Il y a toujours éjaculation, mais celle-ci n'autorise plus la fécondation.

C'est assez difficile de dénicher des slips chauffants, mais pas impossible. Il existe en outre des patrons en ligne pour les fabriquer soi-même. Attention, il est nécessaire de bien respecter les directives pour qu'ils restent efficaces.

Au vu de la rareté des boutiques qui vendent ces dispositifs, on peut penser que les hommes sont quelque peu réticents à se retrouver stériles même temporairement. Pourtant c'est totalement réversible quelques semaines après avoir arrêté le port.

3. Remplacer la pilule par des solutions plus écoresponsables

Les premières pilules contraceptives apparaissent dans les années 60.

Ce fut une révolution pour les puisqu'elles femmes pouvaient facilement réguler leur fécondité. On peut donc comprendre à juste titre l'engouement fort pour celle-ci.



LA LIBÉRATION A UN COÛT!

Cependant, c'était sans compter sur les désordres qu'elle allait produire aussi bien sur le plan planétaire que dans le corps des femmes elle-même.

Tout d'abord, les industries de la santé produisent de nombreuses pilules contraceptives différentes. Pour cela, il faut des matières premières pour fabriquer les hormones de synthèses. De plus, les conditions radicales conception imposent de consommation d'énergie importante (air conditionné et filtré), nettoyage très régulier, etc. Les plaquettes en plastique et aluminium servant d'emballage n'étaient pas recyclées jusqu'à présent.

UN IMPACT SUR LA FAUNE

Ensuite, une partie des hormones ingérées ainsi sont évacuées dans **les urines**. Ce sont donc des flots d'hormones féminines qui arrivent dans les fleuves perturbant fortement la reproduction des animaux aquatiques, notamment les poissons.

DES EFFETS SECONDAIRES NOTOIRES

Après 60 ans d'utilisation, les effets secondaires de ces pilules sont quand même nombreux.

peuvent engendrer la femme une prise de poids, la baisse de la libido, des troubles de l'humeur pour les désordres les plus courants. Toutefois, la liste est longue comme le bras. Beaucoup de femmes se tournent vers d'autres moyens de contraception.

Cependant, même si l'on parle beaucoup de la charge mentale de supporter la contraception du couple, il est aussi important d'être certaines

du devenir de son corps. En effet, après l'acte en cas d'incident (par oubli par exemple de la part de l'homme), c'est quand la femme qui en supportera tous les désagréments. Je ne crois donc pas trop à la contraception partagée à part avec des partenaires fixes.

DEUX SOLUTIONS DURABLES ET ÉCORESPONSABLES

Les alternatives durables pour la contraception féminine ne sont pas légion. J'en compte réellement deux.

Le premier est le stérilet en cuivre. Malgré ce qui était affirmé par le passé, il peut être implanté même chez une personne qui n'a pas eu d'enfant. Il est adapté pour la plupart des femmes et ne doit être changé que tous les 5 ans.

Ensuite, il y a le diaphragme qui se place au fond du vagin devant le col de l'utérus un peu avant un rapport. Il est possible de le réutiliser plusieurs fois.

Cependant, sa pose nécessite un peu de dextérité et ne convient pas vraiment pour les premiers rapports.

Tout comme la pilule, ces dispositifs ne protègent néanmoins pas des IST.

4. Les jouets sexuels



UNE INDUSTRIE PESANTE

S'il y a bien un geste écoresponsable immédiat que tu peux faire, c'est avec les jouets dédiés à la sexualité.

Leur production énorme. est secteur pèserait plus 22 milliards de chiffre d'affaires dans le monde par an. C'est colossal. Comme toutes les productions de masse, il y a un immense gâchis sur les ressources et énergies utilisées pour satisfaire ce marché.

ILS MOBILISENT DES RESSOURCES IMPORTANTES

D'un côté, il y a les matériaux employés qui sont principalement en plastique fréquemment non recyclable. En 2020, on ne sait toujours pas recycler le silicone qui recouvre de plus en plus de jouets par exemple. Il y a aussi les sextoys usant d'électronique et de moteurs pour lesquels il faudra en plus des batteries souvent noyées à l'intérieur du produit. Ces composants nécessitent des métaux précieux, des éléments chimiques rares qui demandent de creuser dans les sols pour les extraire.

ILS PEUVENT NUIRE À TA SANTÉ

Je n'ose pas non plus parler des plastiques de mauvaise qualité, qui peuvent laisser s'échapper des particules qui vont entrer dans ton corps par inhalation ou par contact avec les muqueuses. Cela risque au fil du temps d'engendrer des effets délétères sur ta santé. En plus les sextoys vibrants ne sont pas toujours bien utilisés et peuvent ainsi troubler ta sexualité.

Les personnes qui ont lu cet article ont aussi lu : <u>Masturbation et culpabilité</u>

VERS DES PLAISIRS DURABLES

Tu peux dès lors très facilement faire un geste pour toi et la planète, sans pour autant réduire ton plaisir. Pour cela, il est nécessaire de bien sélectionner tes jouets sexuels. Il est préférable de choisir des produits faits dans une matière naturelle ou recyclable. Le verre, le métal et le bois sont donc à privilégier. Ce seront en effet des compagnons d'une vie et si vraiment tu souhaites débarrasser. ils pourront avoir une nouvelle utilisation sous une autre forme. Tu devras cependant accepter de ne pas avoir d'amis vibrants, mais rassure-toi, on peut largement s'en passer.

J'ai interviewé dernièrement un fabricant de jouets en bois dont la première préoccupation était d'avoir une fabrication éthique.

Tu peux également privilégier des <u>objets</u> de ton <u>quotidien</u> que

tu pourras détourner de leur fonctionnalité première.

Comme tu le vois, il est possible avec un peu d'imagination et en sélectionnant bien tes achats de prendre beaucoup de plaisir sans ruiner la planète.

5. Les fleurs



Et maintenant si je te disais que le geste d'offrir des fleurs même s'il est une démonstration d'amour ou d'amitié est surtout très mauvais pour la planète.

ÉTAT DES LIEUX

Pour comprendre cela, il faut étudier un peu ce marché. En Europe, les Pays-Bas sont les principaux pourvoyeurs de fleurs, mais ce ne sont pas les seuls. Pour en avoir toute l'année, ils ont recours à une agriculture intensive où les pousses sont forcées. Pendant les saisons froides il faut que les plantes se sentent en condition de fleurir comme au printemps ou en été. Elles sont ainsi cultivées sous serre où l'atmosphère est chauffée et l'éclairage est artificiel

Que ce soit des fleurs coupées ou en pot, les techniques sont les mêmes pour les amener à maturité le plus rapidement possible. Ensuite une fois récoltées, il faut les faire parvenir dans les magasins. Il y a quotidiennement plusieurs camions qui débarquent à Rungis pour alimenter tout le marché de l'Île-de-France.

certaines destinations Pour et productions, c'est par avions que les acheminements sont effectués. Ce ne sont donc pas des marchandises sans impact sur la planète, même si ce sont des végétaux (qui absorbent certes un peu de CO2).

LES ALTERNATIVES ENVISAGEABLES

Ainsi, aulieu de faire des cadeaux floraux, je vais te proposer des alternatives qui seront bien plus respectueuses.

En réalité en offrant des fleurs on espère offrir des plaisirs. C'est pour le plaisir de recevoir, le plaisir des yeux, celui du cœur. Mais tu en conviendras, il est envisageable de donner du plaisir tout autrement.

Heu ? Mais à quoi penses-tu là d'un coup? Non, il n'y a pas que les câlins horizontaux, quoique c'est aussi symþа.

Voici une liste d'alternatives que tu devrais préférer aux fleurs :

• Tu peux offrir un plaisir culinaire, en réalisant toi-même un repas fait avec des **produits locaux** le plus possible. L'application Yuka peut t'aider à trouver les aliments de saison. Tu peux également si tu cuisines aussi bien qu'un fer à repasser sait nager, inviter ton ou ta partenaire dans un restaurant. Pour trouver

restaurant écoresponsable, un je t'invite à utiliser par exemple le site www.placetobio.fr ou encore www. greenraid.fr pour dénicher un bon restaurant pas loin de chez toi.

- Il est de même possible d'offrir des créations d'artisans locaux que tu trouveras sur la plateforme Etsy.com. Tu pourras y chiner de nombreux produits fabriqués avec soins et parfois sur mesure. Non seulement ce sera la plupart du temps des réalisations uniques, mais en plus cela fait fonctionner l'artisanat. C'est une bonne facon de faire plaisir.
- · Pour finir, tu peux aussi offrir une attention particulière, comme préparer une soirée à deux, en sortant le grand jeu. Tu veilleras à avoir une chouette tenue pour ce moment. Ce pourra être une soirée dinatoire avec musique dansante ou douce, quelque chose à boire et lumière tamisée. Si le trip de ton couple c'est plutôt de faire la fête, une réception surprise avec des amis autour d'un thème spécifique pourra enchanter ta moitié, etc.

Comme tu le vois, il n'est pas toujours nécessaire de dépenser beaucoup d'argent pour faire plaisir. C'est bien souvent l'intention, la surprise et l'investissement que tu y engageras qui vont rendre ce moment plaisant et pourquoi pas inoubliable.



Clique sur l'image pour voir la vidéo.

Alors c'est vrai, tu ne vas pas sauver la planète même si tu mets à profit ces conseils en appliquant à la lettre ce que je viens de te mentionner. Cependant, rien n'évolue si personne ne bouge. En plus si l'on peut allier gestes écoresponsables, couple, plaisir, amour et harmonie, pourquoi s'en priver?

le te convie donc à essayer pour 2021. Janvier est le mois propice pour de bonnes résolutions.

À toi de te lancer.

le t'invite à me dire dans les commentaires si tu as déjà des pratiques écoresponsables dans ton couple ou dans ta sexualité.

Télécharge mon podcast ici

l'ai réalisé cet article dans le cadre d'un évènement « Comment passer une année plus écoresponsable » Maman Zéro Déchet. du site

l'apprécie beaucoup les articles qui y sont présentés pour conseils avisés. le te recommande particulièrement le gommage pour la peau à réaliser toi-même.

L'image que l'on renvoie est tellement importante pour la confiance en soi.

ÉDUCATION & PARENTALITÉ

8 expériences écoresponsables à faire avec de jeunes enfants

PAR FABIENNE DU BLOG DES PARENTS ET DES ENFANTS



Découvrez 8 expériences écoresponsables avec de jeunes enfants allongez liste avec vos la expériences...

Tous les parents de jeunes enfants savent combien l'arrivée d'un enfant rime souvent avec matériel encombrant.

Bien souvent, on s'éloigne de nos aspirations écolo d'antan. Et pourtant... vous allez découvrir qu'il peut en être autrement.

Cet article participe à l'événement « Résolutions : comment passer une année plus éco-responsable?» proposé par Efi du blog Maman Zéro Déchet.

le vous invite à visiter son blog et à lire sans plus attendre mon article préféré qui pose les bases du zéro déchet et permet à tout un chacun de se lancer. Vous trouverez des ressources pour expérimenter cette aventure et pourquoi pas adopter cette philosophie de vie...

1. Accoucher en maison de naissance ou à la maison

« Je me souviens comme si c'était hier de ce jour si particulier. L'été indien touche à sa fin, je me couvre de ce manteau qui conserve la chaleur de mon corps. Plus que jamais, je vais sentir jour après jour cette chaleur grandir. Le test est positif. En mon sein la vie s'éveille...

Cette vie à peine naissante me donne déjà des ailes. Je ressens toute la puissance et l'intelligence de ce corps qui se passe à merveille du mental... le me sens libre, guidée par une force qui invite à la confiance. Cette liberté, je veux en disposer pour le grand jour. le veux accueillir mon bébé en ayant la liberté de porter mes propres vêtements ou d'être nue, de m'abandonner dans un grand bain d'eau chaude, d'adopter des positions physiologiques qui faciliteront le travail de mon bébé.

Ce bébé, je veux l'accueillir dans un environnement chaleureux, je veux

le protéger avec une lumière tamisée, en écoutant une musique douce...

Entourés de deux sages-femmes exceptionnelles, nous avons accueilli nos deux enfants dans la maison de naissance des Dix Lunes, un véritable nid d'amour...»



Naissance physiologique en maison de naissance

Cette approche s'inscrit dans le cycle immuable de la vie et redonne confiance en la capacité innée de la femme à donner la vie.

Et ce qui est formidable, c'est que c'est une expérience totalement écoresponsable!

Au-delà de la merveille d'être connectée à l'essentiel, accoucher en maison de naissance nécessite moins de personnel qu'à la maternité, pas de frais d'hospitalisation et puisque la maman n'a subit aucune anesthésie, elle est tellement en forme que toute la famille peut rentrer à la maison dans les heures qui suivent.

C'est tellement plus économique, qu'en Suisse, certaines assurances santé versent une prime à la maman...

> 2. Utiliser des couches lavables

Parmi mes 8 expériences écoresponsables avec de jeunes enfants, la seconde, c'est l'utilisation de couches lavables

Avant la naissance de ma fille, je me suis posée mille questions au sujet des couches.

Les couches jetables représentent 40% des déchets ménagers d'un foyer ayant un enfant en âge de porter des couches.

Ainsi, sur cette période, un enfant utilise près de 6000 couches, ce qui représente plus d'une tonne de déchets, selon le Planétoscope.

Pour la France, ce sont près de 3,5 milliards de couches jetées chaque année, ce qui représente 351.000 tonnes de déchets pour un coût approximatif de traitement de 21 millions d'euros!



Couches Freetime de Bumgenius

Et si encore ce n'était qu'un problème de quantité. Les produits polluants présents dans les couches jetables de type Pxxpers sont catastrophiques à la fois pour les parties intimes du bébé et par voie de conséquence pour la planète.

Les couches lavables ne sont pas du total zéro déchet mais on réduit considérablement notre C'est donc un choix totalement ! Les couches écoresponsable lavables utilisées avec mon premier bébé ont été utilisée par le second. Encore en très bon état, elles sont allées poursuivre leur vie dans un orphelinat à Madagascar.

L'orphelinat disposant de très peu de moyens ne pouvait pas acheter des couches jetables et les nourrices étaient soucieuses de protéger les enfants et leur environnement.

3. Accompagner son enfant vers la propreté

Parmi mes 8 expériences écoresponsables avec de jeunes enfants, la 3^{ème} vise cette fois-ci à en finir avec les couches.

Au fil de mes expériences et de mes recherches, j'ai également découvert l'Hygiène Infantile Naturelle et cela a complètement vibré en moi. Notre bébé est totalement équipé la naissance pour signifier dès

son besoin d'évacuer, que ce soit son envie de faire pipi ou caca. Même chez les nourrissons, l'envie d'uriner provoque une de spasme douloureux qui les fait réagir.

Ce sont nous, les adultes, qui par méconnaissance, ne captons pas ces signaux et qui n'y répondons pas. À force, le nourrisson ne les émet plus.

Lorsque j'ai découvert ce fonctionnement, cela m'a empli d'une grande tristesse. l'ai réalisé que c'était un peu comme si l'enfant voulait communiquer avec nous et qu'on ne lui répondait pas...

Du coup, je me suis dit que ce n'était jamais trop tard pour bien faire. Aux environs des 7 mois de mon deuxième enfant, j'ai compris qu'il était encore possible de réactiver cette connexion. Il était plus facile l'écouter lorsqu'il émettait des bruits avant de faire caca. le répondais systématiquement à ces signaux en le prenant dans les bras et en l'accompagnant sur le pot. Je transformais ce moment en un grand moment de tendresse. Je m'approchais de lui, je le serrais délicatement dans mes bras et je le câlinais. Je l'accompagnais avec des paroles en lui expliquant qu'il était en train de faire caca, que c'était vraiment super et en lui disant bravo. Bien souvent, on restait là un moment et on prenait le temps de lire une histoire. J'avais transformé le dernier étage de ma tour de produits de salle de bain en bibliothèque. Ce moment était donc associé pour lui à un moment très agréable.



Petit à petit, la communication s'est clairement établie et il signifiait de plus en plus clairement son envie de faire caca. Et, petit à petit, nous avons aussi réussi à faire cela pour les pipis. J'étais vraiment connectée à lui et je sentais quand il avait be-

soin d'évacuer. Je l'ai également laissé très souvent les fesses à l'air en été. Résultat, il a été propre un mois avant ses deux ans, le jour et la nuit. Et fini les couches lavables!

NB: Je tiens à préciser que je travaillais et qu'il est possible de mettre en place cette communication durant les périodes que l'on partage avec l'enfant même s'il a un mode de garde et que les autres adultes adoptent des méthodes plus classiques.

4. Allaiter son bébé

Parmi mes 8 expériences écoresponsables avec de jeunes enfants, la 4ème est la plus naturelle : allaiter son bébé. Voici encore une expérience "so ecoresponsable"!

Allaiter, c'est écologique, économique et tellement bon pour la santé physique et émotionnelle de l'enfant et de la maman.

À toutes celles qui s'interrogent à ce sujet et qui ont besoin d'une belle énergie pour avoir confiance et mettre en place l'allaitement avec sérénité, je vous invite à visionner cette vidéo d'une vingtaine de minutes:



Cliquez sur l'image pour voir la vidéo

Se faire confiance pour réussir son allaitement

5. Se laver moins souvent

Parmi mes 8 expériences écoresponsables avec de jeunes enfants, la 5^{ème} peut paraître surprenante.

À sa naissance, notre sage-femme nous a conseillé de ne laver notre bébé que lorsque le bout de cordon ombilical serait tombé. Elle m'a expliqué que le nourrisson était recouvert de vernix et que c'était la meilleure protection dont il pouvait bénéficier pour protéger sa peau et son corps. Après 4 jours seulement, le cordon qui avait pu sécher facilement est tombé.

Puis, nous avons conservé cette habitude de limiter les bains ou les douches afin de préserver la protection naturelle de la peau.

Les enfants n'ont pas besoin de recevoir un bain tous les jours. Une douche ou un petit bain tous les 2 à 4 jours est suffisant pour bien rincer les parties intimes et il suffit de savonner uniquement les pieds et les mains.

Arrêtons de décaper la peau de nos enfants avec divers produits d'hygiène.

La plupart des produits industriels sont truffés de produits chimiques dérivés du pétrole.

Et, il en va de même pour les cheveux. Les produits classiques sont abrasifs pour le cuir chevelu. J'ai découvert la méthode "No Poo" (pour "no shampoo" = pas de shampoing). L'idée de base est que notre cuir chevelu est doté d'une couche protectrice, que l'on décape littéralement

lorsque l'on utilise des shampoings industriels. Alors qu'il suffit de se laver les cheveux en commençant par se brosser longuement les cheveux, puis se frotter et masser le cuir chevelu avec ses mains sous l'eau et se brosser encore les cheveux Pour ma fille, j'utilise uniquement un démêlant bio sur les longueurs.

Résultat : alors même que les enfants fréquentaient la plus grosse crèche du canton, ils n'ont jamais eu de poux. Ouf! Car voici les cheveux de ma princesse.



NB: Pour les adultes, il est recommandé de se rincer les cheveux avec le mélange

suivant : un litre d'eau + une cuillère à soupe de jus de citron + une cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Il est également possible d'ajouter sur cheveux humides une grosse noix de gel d'aloé vera + 6 gouttes d'HE de tea tree et de rincer le tout à l'eau après une heure.

6. Pour les vêtements : miser à fond sur le "déjà-porté"

Parmi mes 8 expériences écoresponsables avec de jeunes enfants, la 6ème est adoptée de bon cœur par des milliers de familles

En ce qui concerne les vêtements, parents sont instinctivement éco-responsables! Il est formidable de voir comment se créent des réseaux de parents qui se passent et se repassent les vêtements de leurs enfants. De vraies foires fouilles improvisées dans les parcs et même dans les bureaux! Quelle merveille!

En plus, l'avantage des vêtements déjà portés, c'est qu'ils sont grandement

débarrassés des produits chimiques tels que les pesticides utilisés pour la culture du coton non bio et des produits chimiques dont ils sont aspergés pour supporter le voyage de 3 semaines en bateau qui les ramène en général d'Asie du sud-est vers l'Europe ou l'Amérique du Nord.

Vous l'aurez compris, les quelques vêtements que vous aurez à acheter malgré tout pour vos enfants seront de préférence en coton bio, notamment pour les sous-vêtements.



logging seconde main rapiécé avec des patchs!

Enfin, il est intéressant de faire appel à une fée couturière pour réparer leurs vêtements préférés ou encore de les rapiécer avec des patchs autocollants au fer à repasser.

Je l'ai fait pour 3 joggings que l'on m'a donnés usés au genoux et mon garçon était super content!!

7. Apprendre aux enfants à prendre soin de leurs jouets

On peut devenir écoresponsable dès son plus jeune âge.

En effet, on peut facilement apprendre aux enfants à prendre soin de leurs jouets afin qu'ils puissent être donnés et réutilisés par d'autres enfants. l'ai même l'impression qu'ils sont plus enclin à en prendre soin quand ils savent que cela profitera à un autre enfant. Tout le monde y gagne.





Nous avons travaillé à bien remettre en état les jouets à donner et les enfants étaient très concentrés sur cette importante mission.

8. Adopter la Communication Non-Violente

Parmi mes 8 expériences écoresponsables avec de jeunes enfants, la 8ème devrait vous surprendre.

Et oui, le geste le plus écoresponsable que j'ai expérimenté est de me lancer dans l'écologie de la relation envers soi-même et envers les autres. C'est le plus grand bien fait que l'on puisse se faire à soi, aux autres et à cette planète.

Bien entendu, tout comme l'écologie, c'est un chemin que l'on emprunte et chaque pas nous fait progresser.

Si vous voulez en savoir plus, je vous invite à lire le résumé du livre "Élever ses enfants avec bienveillance" de Marshall Rosenberg ou encore l'article 'dépasser les luttes de pouvoir', basé sur un exemple issu du livre "Être parent avec son cœur" de Inbal Kashtan

Surtout ne me croyez pas, expérimentez!!

Si ces 8 expériences écoresponsables avec de jeunes enfants vous ont plu, je vous invite à le commenter et à partager vos expériences avec vos enfants. Nous serons ainsi les uns pour les autres des sources d'inspiration intarissables...

Et à nouveau, je vous invite à visiter le blog Maman Zéro Zéchet pour découvrir les conseils et astuces d'Efi pour un mode vie plus sain et heureux.



Mes astuces pour voyager zéro déchet (ou presque)

PAR JULIE DU BLOG JULIFESTYLEJLS



Faire des efforts zéro déchet au quotidien, je le fais déjà à ma (petite) échelle. Je ne suis pas parfaite là-dessus, loin de là. Mais j'essaye de faire ma part. Vous l'avez déjà sûrement remarqué en lisant mes autres articles ecofriendly!

Par contre, jusqu'il y a quelques années, je ne le faisais pas forcément en voyage. Pourquoi ? Déjà parce qu'on est vite limité en terme de volume/poids. Aussi, on se dit que bon, c'est les vacances, donc on peut bien faire un petit break de tout ça (si déjà on le fait le reste de l'année). Mais en fait, c'est justement en toutes circonstances qu'il est important de faire attention! Et ce n'est pas si difficile au final. Dans cet article, je vous donne mes astuces pour voyager zéro déchet! Surtout que, vous allez le voir, ça va justement vous faire gagner de la place dans vos bagages!

Voyager zéro déchet : en pratique

LA TROUSSE DE TOILETTE

l'avais déjà testé quelques cosmétiques solides chez moi, mais ce n'était pas toujours concluant.

J'ai quand même décidé de retenter le coup lors de mon récent voyage au Mexique. l'ai donc emmené un shampoing solide et un savon solide que j'avais déjà mais que je n'utilisais pas. Mon souci, c'est de ne pas savoir où les mettre dans la douche une fois utilisés...

l'ai aussi pris un dentifrice solide et une brosse à dent en bambou. c'était l'occasion de tester! l'ai eu les dents sensibles à un moment donné. je les testerais séparément pour voir



si c'est la formulation du dentifrice ou la dureté de la brosse à dent.

l'ai aussi emmené mes produits zéro déchets habituels : des cotons réutilisables (pour le DIY, c'est par ici), un oriculi, et une culotte menstruelle au cas où!

Le seul produit que je n'ai pas encore testé, c'est le déodorant solide, le n'avais pas envie d'utiliser un déodorant dont je ne connais pas l'efficacité pour la première fois sous la chaleur mexicaine...

Et je dois le dire, l'utilisation de tous ces cosmétiques solides et autres articles réutilisables m'ont fait gagner énormément de place dans ma trousse de toilette! le n'en revenais pas. Moi qui devais voyager léger pour ce voyage, c'était parfait!

Le quotidien en voyage

UNE GOURDE

le l'utilise déjà au boulot, dans le train ... Mais pour le Mexique, mes acolytes

Adeline et Sam m'ont conseillé d'acheter la gourde avec filtre intégré LifeStraw Go. Pourquoi ? Tout simplement parce que l'eau potable n'est pas très répandue et que cette gourde permet de boire (presque) n'importe quelle eau, même l'eau de la rivière!

Et avec les fortes chaleurs, je dois dire qu'on était bien contents d'avoir une gourde que l'on pouvait remplir à partir de n'importe quel point d'eau (lavabos sur les sites archéologiques et dans les restaurants ...).

Si j'avais eu ma gourde, je n'aurais pas pu boire autant car la plupart des points d'eau n'étaient pas potables. Et si j'avais dû acheter des bouteilles d'eau, j'en aurais acheté un sacré paquet. Et donc dépenser beaucoup d'argent (cumulé sur 3 semaines et demi) et produire beaucoup de déchets.

Aussi, je m'en suis servie en avion. l'ai demandé au personnel de bord de remplir ma gourde au lieu que I'on me serve ma boisson dans un gobelet en plastique. Le stewart a d'abord cru que je voulais du rab de boisson..!! Le voyage en avion est d'ailleurs loin d'être zéro déchet quand on voit le nombre de sur emballage, les compagnies aériennes ont du boulot sur ce sujet!

UN TOTE BAG

Ouand on a l'intention de faire à manger soi-même en voyage, ça dépanne lorsqu'on va faire des courses. Ou lorsque l'on achète des souvenirs qui ne rentrent pas dans notre sac à dos déjà bien rempli (tmtc !). Ou quand on va à la plage et qu'on a besoin d'un petit sac pour nos affaires.



UN RÉCIPIENT RÉUTILISABLE

En parlant de se faire à manger soi-même, un bon plan (si on a de la place bien sûr), c'est d'emmener un récipient réutilisable, type Tupperware. Un bocal en verre c'est bien aussi, mais c'est plus lourd et ça peut casser (le plastique a du bon des fois !). Lors d'un séjour dans les parcs nationaux aux US, cela m'a bien servi lorsque j'ai fait des courses pour pique-niquer.

La suite logique, c'est de prendre des couverts réutilisables avec soi. le n'y avais pas pensé au Mexique, j'étais bien embêtée 2 ou 3 fois. Une paille en inox ou en bambou peut être utile également!

UNE SERVIETTE EN TISSU

l'en ai toujours une sur moi d'habitude pour ne pas utiliser de serviettes en papier. Je l'avais aussi oublié au Mexique (quelle étourdie !), je saurais qu'il ne faudra plus faire cette erreur.

Il y a bien d'autres astuces, mais j'avais envie de partager les miennes! Mon amie Adeline avait d'ailleurs fait un article beaucoup plus complet et détaillé à ce sujet, je vous invite à aller le lire, il est extra!

Et vous alors, ce sont quoi vos bonnes idées pour voyager zéro déchet ?

Pour info, cet article participe à l'événement "Résolution 2021 : comment passer une année plus éco-responsable ?" du blog Maman Zéro Déchet, un blog que j'aime beaucoup (coucou Efi)!

Ce blog regorge de bonnes astuces ZD, dont mon article préféré : "5 règles indispensables pour débuter le zéro déchet".

