+ de SANTÉ

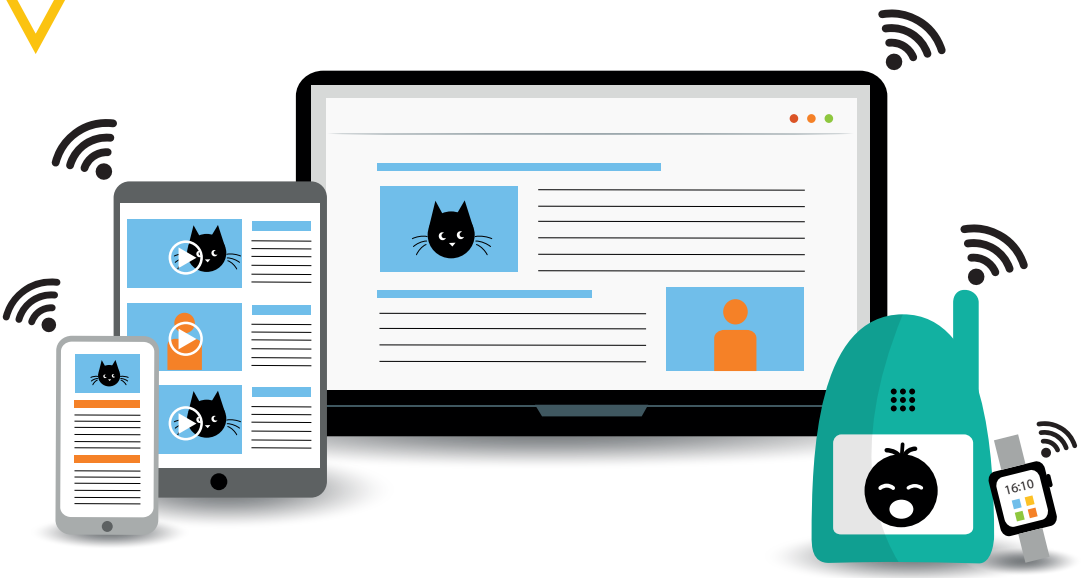
− de (mauvais) cosmétiques

Et si on se chouchoutait avec des cosmétiques sains et naturels, qui ne risquent pas d'irriter la peau, de perturber les hormones ou de polluer les rivières ?

- Utiliser peu de produits différents et choisir des compositions simples et naturelles. Par ex. une huile végétale peut démaquiller et nourrir la peau.
- Troquer le gel douche pour du savon saponifié à froid et surgras.
- Opter pour des produits sains et naturels pour le bain et le change de bébé.
- Préférer les cosmétiques bio ou écologiques labellisés. Ou fabriquer soi-même certains produits. Au moins, on sait ce qu'il y a dedans !

+ de SANTÉ

− d' hyperconnexion



Et si on profitait de la technologie tout en protégeant sa santé ?

- Téléphoner avec une oreillette. On évite aussi de laisser son smartphone près de ses organes génitaux (et du ventre si on est enceinte).
- Éteindre le wi-fi quand on ne l'utilise pas, par ex. quand on dort. Et se passer des objets connectés.
- Bien choisir son babyphone et toujours le placer à au moins un mètre de bébé.
- Déconnecter. On sort se balader, on éteint son téléphone pendant les repas ou quand on joue avec ses enfants. Et pas d'écran dans les chambres, pour les adultes comme les enfants !

+ de SANTÉ

− de malbouffe

Et si on mangeait mieux, même quand on n'a pas le temps de cuisiner maison ?

- Cuisiner de plus grandes quantités et garder les extras au congélateur pour les soirs où on est pressé.
- Faire la part belle aux légumes et fruits locaux et bio. Et réduire les produits sucrés. Surtout les bonbons, auxquels on préfère un bon chocolat, des biscuits pas trop sucrés ou un goûter maison.
- Acheter des produits pauvres avec peu d'additifs. Certains additifs peuvent causer des intolérances, des allergies ou sont cancérigènes.
- Donner à bébé des repas sains et écologiques, idéalement faits maison.

+ de SANTÉ

− de pesticides

Et si on trouvait des solutions saines et naturelles pour prévenir et résoudre les « invasions » ?

- Favoriser la biodiversité au jardin. Et choisir des plantes indigènes, bien adaptées au sol et aux conditions climatiques, et les planter au bon endroit.
- Observer son jardin. On garde un œil sur les petits soucis pour voir s'ils se résolvent naturellement. Si besoin, on intervient à temps, avec des solutions naturelles (voir nos recettes naturelles d'insecticides, fongicides et améliorants).
- Éviter d'utiliser des pesticides à l'intérieur.

+ de SANTÉ

− de déplacements en voiture

Et si on optait plus souvent pour des trajets sans voiture et meilleurs pour la santé ?

- Préférer la marche pour les petits trajets. La boulangerie, la pharmacie ou l'école des enfants est proche ? On laisse la voiture au garage et on en profite pour prendre l'air.
- Se déplacer à vélo. On est moins exposé à la pollution que dans une voiture et on fait de l'exercice !
- Tester les nouveaux moyens de micro-mobilité. Trottinette ou gyroroue peuvent être utiles pour rejoindre une gare ou un rendez-vous sans voiture.
- Covoiturer pour réduire la pollution de l'air.

+ de SANTÉ

− de pollution intérieure

On passe 90% de son temps à l'intérieur. Et si on s'assurait de respirer un air sain ?

- Aérer sa maison 15 minutes tous les jours, matin et soir. Et éviter les parfums d'intérieur.
- Faire le ménage avec des produits écolabellisés ou naturels (vinaigre, savon noir...).
- Choisir des matériaux écologiques quand on fait des travaux (argile, peintures écologiques, isolants naturels, bois massif...). Et préférer des meubles en matières naturelles (bois massif, lin, coton...).
- Éviter les pesticides. Gare à ceux cachés dans le matelas anti-acariens, le savon antibactérien, les colliers antipuces...

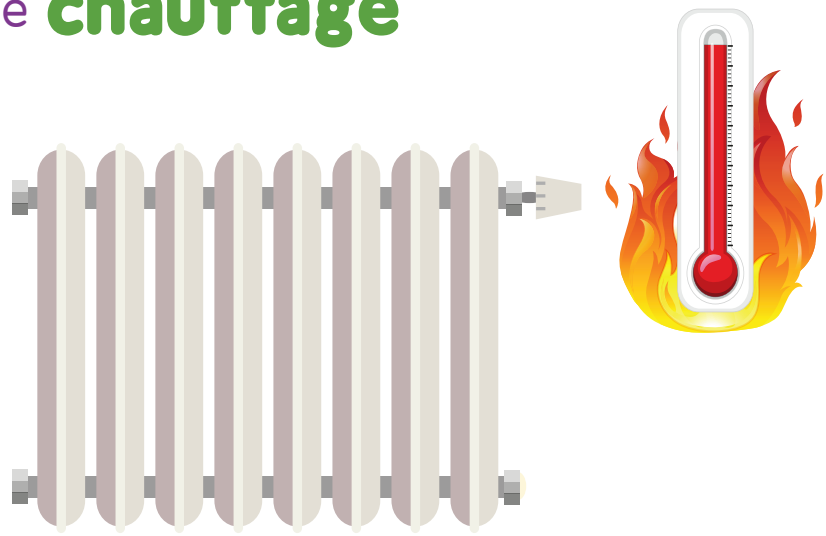
+ de SANTÉ

7

− de .....

+ d' ÉCONOMIES

− de chauffage

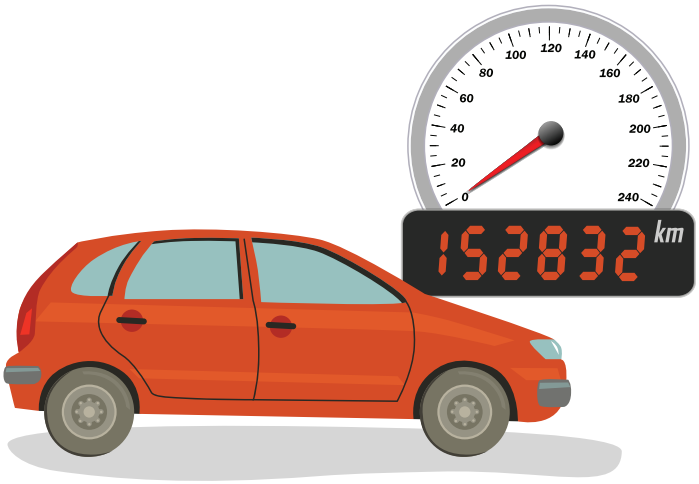


Et si on réduisait ses factures tout en émettant moins de CO_2 ?

- Isoler sa maison, c'est le plus efficace. Même isoler juste le sol du grenier permet déjà 30% d'économies.
- Chauffer à 19°C quand on est à la maison. Et baisser le chauffage à 15°C la nuit, quand on s'absente ou dans les pièces inoccupées. Bien comprendre comment régler le thermostat en combinaison avec les vannes des radiateurs permet d'allier confort et économies.
- Faire des petits aménagements, comme placer un réflecteur isolant derrière les radiateurs et isoler les tuyaux d'eau chaude qui passent dans la cave ou le garage.

+ d' ÉCONOMIES

− de kilomètres en voiture

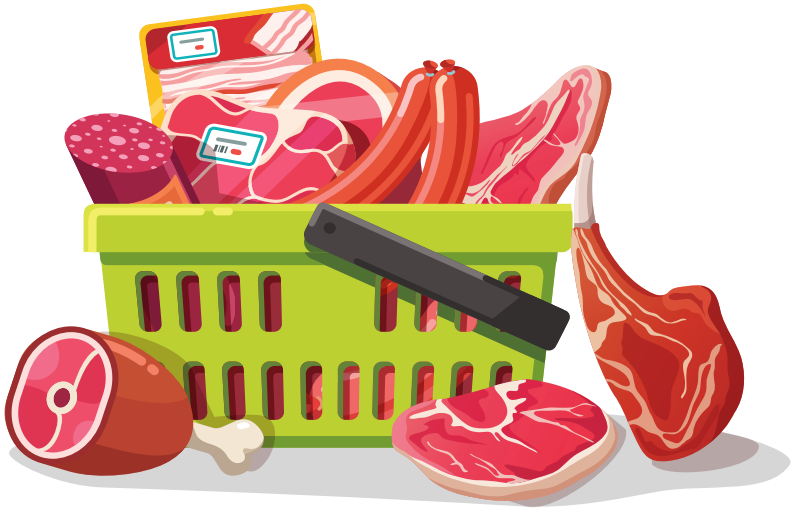


Et si on arrivait à éviter 7000 km par an pour économiser 520 € et 1 tonne de CO_2 ?

- Covoiturer, pour les trajets réguliers (école, travail), les vacances ou les loisirs.
- Varier les modes de déplacement et prendre le train, le bus ou le vélo dès que possible. Et troquer sa voiture individuelle pour une voiture partagée. On évite ainsi d'importants frais fixes (assurance, entretien, réparations...).
- Télétravailler plus souvent.
- Éviter les petits trajets en voiture. En Belgique, 60% des déplacements font moins de 5km. Une distance facile à parcourir à pied ou à vélo, sans dépenser un euro !

+ d' ÉCONOMIES

− de viande



Et si on cuisinait des repas flexitariens, pour manger plus équilibré et pour économiser en moyenne 600 € par personne et par an ?

- Réduire les quantités de viande (75 à 100g de viande par jour) et faire la part belle aux légumes. On peut aussi instaurer un jour sans viande, par ex. le « jeudi veggie ».
- Préparer plus souvent les plats végé qu'on connaît déjà : omelettes, pâtes, salades, quiches...
- Acheter des substituts de viande, faciles à cuisiner quand on n'a pas le temps ou l'habitude.
- Découvrir des aliments qu'on connaît peut-être moins : lentilles, les pois chiches, céréales...

+ d' ÉCONOMIES

− d' obsolescence programmée

Et si on gagnait des centaines d'euros en gardant son matériel plus longtemps ?

- Éviter de remplacer un appareil qui fonctionne encore par un nouveau (smartphone par ex.). Et voir si on peut réparer ce qui est cassé avant de remplacer.
- Bien s'informer avant l'achat d'un appareil, le choisir adapté à ses besoins et si possible évolutif.
- Opter pour des appareils solides et une marque de qualité. On vérifie aussi la garantie et la disponibilité de pièces de rechange.
- Revendre ou donner ce dont on ne se sert plus.

+ d' ÉCONOMIES

− de vêtements neufs

Les vêtements sont un sacré budget : 1854 € par an pour soi et ses enfants. Et si on alliait écologie et économies pour composer sa garde-robe ?

- Éviter le lèche-vitrine, surtout pendant les soldes. Avant de faire les boutiques, on liste ce dont on a besoin... et on s'y tient.
- Acheter ses vêtements en seconde main ou faire du troc.
- Louer sa tenue pour les occasions spéciales (mariage, fête costumée, vacances sportives...) ou l'emprunter à un.e proche.
- Réparer ses vêtements abîmés au lieu de les jeter. On peut aussi customiser ses fringues pour leur donner un coup de jeune.

+ d' ÉCONOMIES

– de fournitures scolaires inutiles

Et si on adoptait quelques réflexes pour gagner facilement jusqu'à 70 € par enfant ?

- Réutiliser un maximum. On fait le tri dans le matériel de l'année passée pour récupérer ce qui est en bon état.
- Partager entre frères et sœurs. On n'a pas tous les jours besoin du dictionnaire ou du matériel d'arts plastiques. Autant les mettre en commun.
- Acheter en seconde main.
- Choisir du matériel solide. Il vaut mieux mettre quelques euros de plus pour du bon matériel que devoir le remplacer en cours d'année. On opte aussi pour des fournitures rechargeables : stylo, portemine, correcteur...

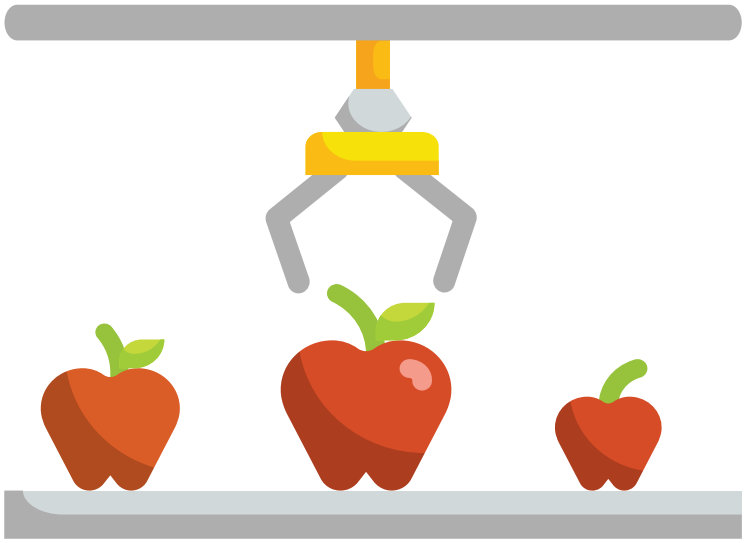
+ d' ÉCONOMIES

7

– de .....

+ de CONVIVIALITÉ

− d' industrie agroalimentaire



Et si on faisait de belles rencontres avec les producteurs installés près de chez soi tout en préservant l'environnement ?

- Participer à un groupe d'achat alimentaire. Ces groupes sont au plus près des producteurs. En plus de la convivialité entre membres, c'est une belle façon de découvrir les visages derrière son assiette !
- Aller au marché. Les producteurs vous y parleront avec amour de leurs bons produits.
- Faire ses achats en direct à la ferme ou dans un magasin de producteurs.
- S'abonner à un panier bio local.

+ de CONVIVIALITÉ

− d' isolement

Métro, boulot, dodo, retraite... On peut vite se sentir isolé. Et si on testait des modes de vie plus conviviaux ?

- S'installer dans un habitat groupé. À côté de son espace privatif, on définit ensemble des lieux et équipements à partager (potager, buanderie, salle des fêtes, barbecue, voiture...).
- Découvrir l'habitat intergénérationnel.
- Partager un jardin ou un potager.
- Rejoindre ou lancer une initiative de transition dans sa ville ou son village. On y développe ensemble des actions pour rendre son lieu de vie plus durable, résiliant et convivial.

+ de CONVIVIALITÉ

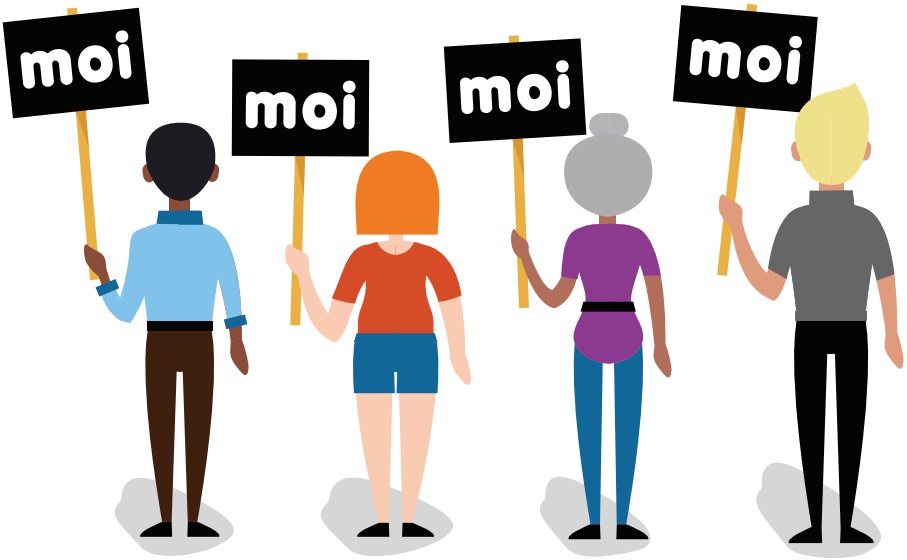
− de trajets en solitaire

Et si on partageait ses trajets pour des transports plus sympas et plus écologiques ? On s'organise en direct ou via une plateforme en ligne.

- Covoiturer pour aller travailler. On sympathise au passage avec ses collègues.
- Covoiturer pour partir en vacances. Parfait quand on n'a pas envie de faire une longue route en solitaire.
- Covoiturer pour aller à un évènement. Concert, expo, festival... On se met dans l'ambiance avant même d'arriver !
- Collectiviser les trajets des enfants pour les déposer à l'école ou à leurs activités.

+ de CONVIVIALITÉ

− d' individualisme

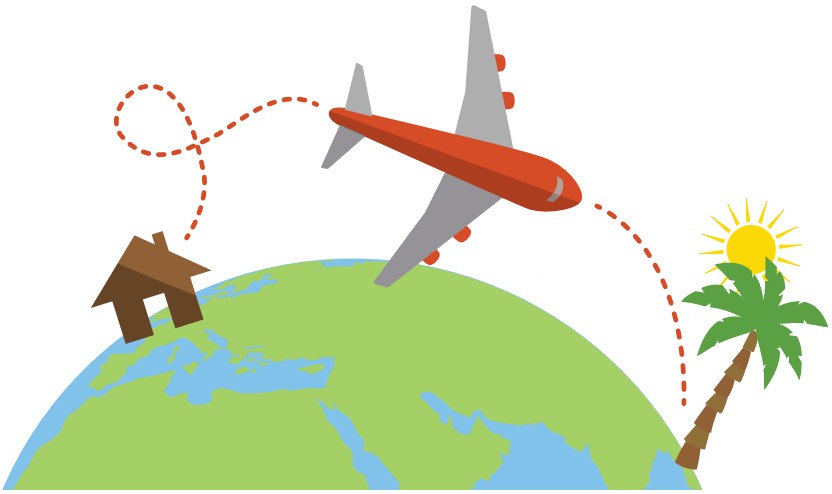


Nous vivons une époque pleine de défis pour l'avenir. Et si on faisait de l'entraide une habitude ?

- Échanger des services ou des savoirs, par ex. via un SEL (système d'échange local).
- Faire ses courses alimentaires via un groupe d'achat (GAC, GASAP...) ou un supermarché coopératif. On peut aussi installer des bacs de « nourriture à partager » sur son trottoir, sur le modèle des « Incroyables comestibles ».
- S'entraider pour réparer les appareils et objets, par ex. via les Repair Cafés. Et donner ce que l'on n'utilise plus pour que d'autres en profitent.
- Faire du bénévolat.

+ de CONVIVIALITÉ

− de vacances lointaines



75% des gaz à effet de serre du tourisme sont liés au transport. Et si on vivait de belles expériences tout en réduisant son empreinte carbone ?

- Voyager près de chez soi. La Belgique et ses pays voisins offrent des paysages et activités variés.
- Loger chez l'habitant, dans un hébergement durable labellisé.
- Faire des activités nature avec un guide. Ou visiter avec un habitant (les « Greeters »).
- Opter pour des vacances engagées près de chez soi avec le WWOOFing en ferme bio, des chantiers nature ou solidaires... Ou faire un stage thématique en Belgique. Richesse des rencontres au rendez-vous !

+ de CONVIVIALITÉ

− de cadeaux matériels

Et si le plus beau cadeau n'était pas un objet à emballer mais une expérience à vivre ?

- Offrir une activité à partager, pour passer du temps ensemble.
- Proposer un massage, des heures de repassage, un week-end de babysitting... On offre de la relaxation et du temps pour soi.
- Préparer des « bons pour... », même pour les enfants. On propose un gros bon (un séjour dans une cabane dans les arbres par ex.) ou des plus petits parmi lesquels piocher (bon pour un cinéma, pour faire de la pâtisserie ensemble, pour aller chez le glacier, pour passer la nuit sous une tente au jardin...).

+ de CONVIVIALITÉ

7

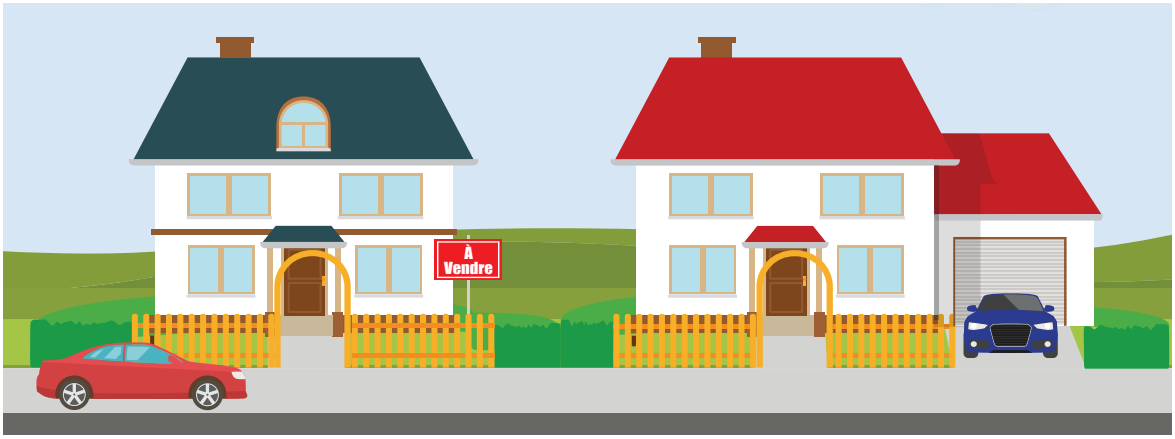
− de .....

– d' épargne classique

L'argent qui dort sur un compte peut servir à financer les énergies fossiles, l'armement... Et si on mettait son argent au service de ses valeurs ?

- Ouvrir un compte d'épargne dans une banque éthique.
- Préférer des placements labellisés Financité & Fairfin pour un bénéfice environnemental et/ou social.
- Soutenir des projets durables via un don, du crowdfunding ou une plateforme de financement alternatif.
- Isoler son logement et installer des panneaux solaires. On économise et on gagne en confort.

– d' habitat qui ne me correspond pas



On n'adhère pas à l'idéal de la maison 4 façades clé sur porte dans un quartier résidentiel ? Et si on trouvait un lieu de vie qui nous correspond mieux?

- Habiter près de son travail pour réduire les trajets et gagner en qualité de vie.
- Choisir un appartement en ville, pour la proximité des services et activités, pour les transports, pour l'autonomie des enfants...
- Rénover sa maison pour économiser l'énergie et y aménager un potager pour produire une partie de sa nourriture.
- Opter pour un habitat groupé, sa convivialité et les projets durables développés ensemble. Ou un habitat léger pour vivre plus simplement.

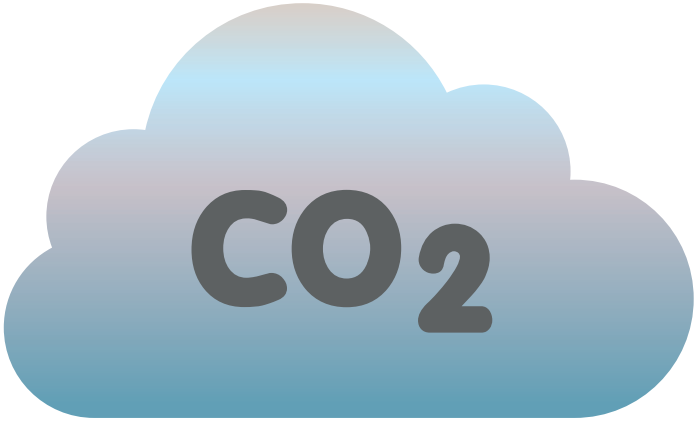
– de destruction de la nature

La nature est essentielle à l'équilibre des écosystèmes. L'observer ou s'y promener est ressourçant. Et si on aidait à préserver la biodiversité ?

- Laisser de la place à la nature (ne pas tondre une partie du jardin par ex.). On aménage aussi des abris variés (tas de bois ou de pierres ici ou là, mare, haie, hôtels à insectes...).
- Éviter les pesticides.
- Limiter les pollutions lumineuses et sonores. Et respecter les animaux sauvages, surtout pendant la période de reproduction.
- Éviter l'étalement urbain. Plus les infrastructures humaines occupent d'espace, moins il en reste pour la nature.

+ de SENS

− d' empreinte carbone



Le défi climatique ne pourra être relevé que par la participation de tous : pouvoirs publics, entreprises et citoyens. Et si on agissait à son niveau ?

- Moins prendre l'avion et la voiture.
- Opter pour des énergies renouvelables. Et économiser le chauffage par une meilleure isolation et des petits gestes (baisser la température quand on s'absente et pendant la nuit par ex.).
- Manger moins de viande et la choisir locale et bio.
- Réduire son empreinte numérique : acheter ses appareils en seconde main (smartphone, ordi, TV), les garder longtemps, les entretenir et les réparer, consommer moins de vidéo en streaming...

+ de SENS

− d' encombrement

Et si on se désencombrait, pour profiter du bien-être que ça apporte et avancer vers l'objectif zéro déchet ?

- Faire un grand tri chez soi : ce qu'on veut garder, ce qui doit être réparé, ce qu'on peut donner ou vendre. On évite si possible de jeter pour allonger la durée de vie des objets.
- Éviter de se réencombrer avec des achats inutiles. Tout bénéfice pour l'environnement et le portefeuille !
- Pour les cadeaux, on fait savoir à ses proches que l'on préfère recevoir des expériences à vivre plutôt que des objets à accumuler...

– de temps gaspillé en magasin

Qu'est-ce qu'on perd comme temps de vie dans les rayons des magasins ! Et si on le troquait contre des activités agréables à apprendre, pratiquer, partager ?

- Faire ses courses en circuit court. Elles sont plus rapides quand on ne doit pas lire chaque étiquette pour vérifier ce qu'on achète...
- Cuisiner maison. C'est plus long que de chauffer un plat préparé mais peut être un moment de plaisir, seul ou en famille.
- Fabriquer soi-même certains produits d'entretien, cosmétiques, déco, cadeaux... Parfois en moins de 10 minutes ! On s'y met petit à petit, en fonction de ses préférences.

+ de SENS

− de .....

+ de POUVOIR D'ACTION

− de produits industriels tout faits

On achète bien des choses par habitude, sans penser qu'elle sont faites loin, dans des conditions souvent déplorables. Et si on en fabriquait certaines soi-même ?

- Faire ses produits d'entretien et cosmétiques.
- Créer des jeux et jouets pour et avec ses enfants. Avec du carton de récup, on crée un circuit de voitures, une maison de poupée, une cuisinette...
- Offrir des cadeaux faits maison.
- Coudre ses vêtements ou construire ses meubles. Avec un peu de savoir et d'outils, adieu la consommation de masse : on profite de créations sur mesure avec des matériaux écologiques.

+ de POUVOIR D'ACTION

− de nourriture du commerce

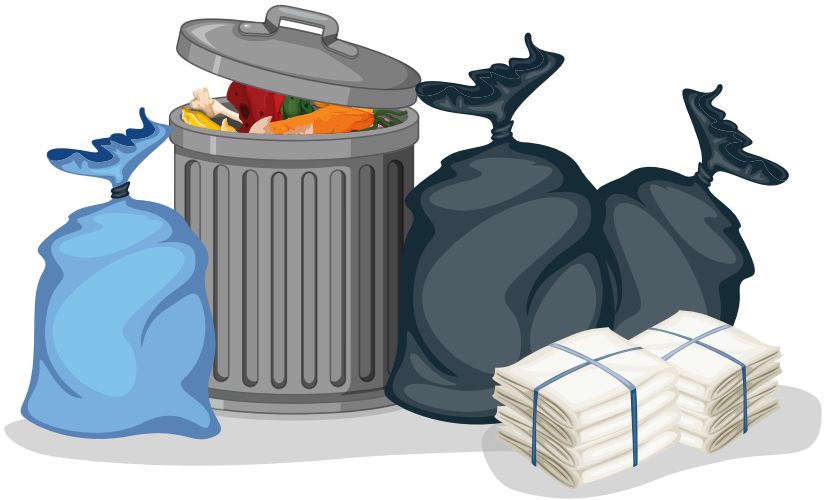
Et si on participait à relocaliser l'alimentation en produisant une partie de sa nourriture ?

- Faire un potager écologique ou rejoindre un potager collectif. Quelques mètres carrés bien gérés apportent déjà une sympathique production.
- Cultiver, même en appartement. Des tomates sur le balcon, des chicons dans une armoire, des salades sur le toit, des aromatiques dans la cuisine... C'est déjà un début !
- Cuisiner maison du pain, des yaourts, des cookies pour le goûter des enfants...
- Bien conserver son surplus de production grâce aux conserves, à la lacto-fermentation, à la congélation...

+ de POUVOIR D'ACTION

3

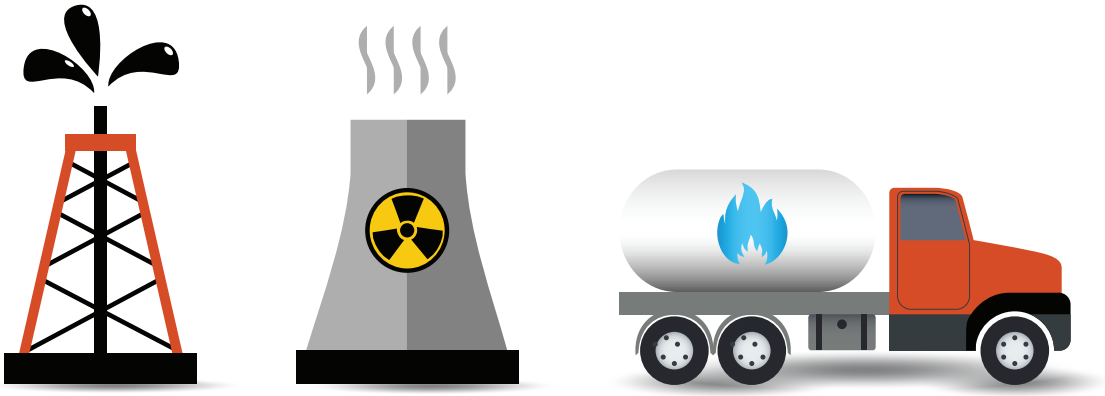
− de déchets



Et si on avançait au quotidien vers le zéro déchet ?

- Acheter en vrac. Et boire l'eau du robinet.
- Choisir des produits rechargeables ou réutilisables: sac de courses, gourde, stylo, cafetière sans dosette, langes et lingettes lavables, coupe menstruelle, cure-oreilles...
- Louer, emprunter ou partager une voiture, des livres, des jeux, des outils de bricolage ou de jardinage, une tonnelle... Et quand on achète, opter pour la seconde main.
- Garder ses appareils longtemps.
- Composter ses déchets de cuisine et trier ses déchets pour le recyclage.

− d' énergies fossiles et de nucléaire à la maison



Et si, pour le climat, l'environnement et son portefeuille, on consommait moins d'énergie et on la choisissait de sources renouvelables ?

- Diminuer sa consommation de chauffage, d'eau chaude et d'électricité par une série de petits gestes qui ne coûtent (presque) rien.
- Isoler sa maison.
- Installer des panneaux solaires, choisir un fournisseur d'électricité verte et/ou investir dans une coopérative d'énergie renouvelable.
- Se chauffer au bois, à certaines conditions : on brûle dans une chaudière ou un poêle à haut rendement du bois bien sec, provenant de forêts bien gérées, idéalement locales.

+ de POUVOIR D'ACTION

− d' achats automatiques

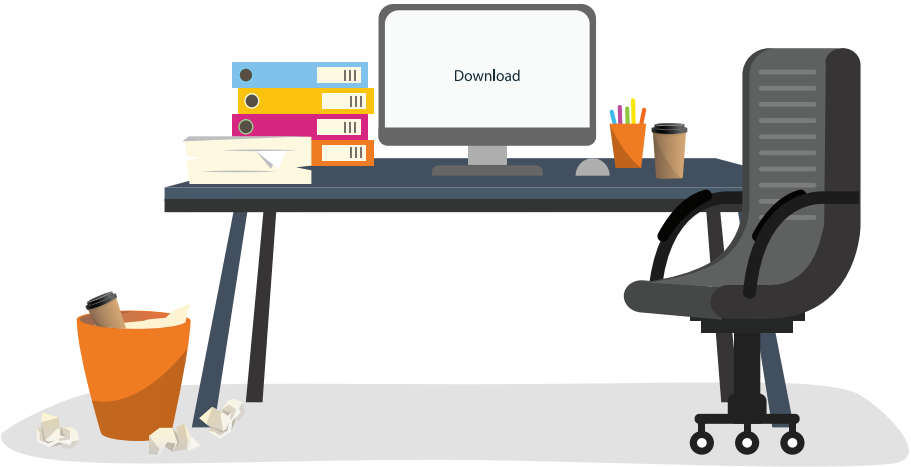
Et si on s'arrêtait un instant pour changer ses habitudes d'achat ?

- Remettre en question sa routine. Les produits que l'on achète et les magasins où l'on se rend sont souvent le fruit des habitudes.
- Lire les étiquettes pour vérifier la composition et la provenance des produits. Et se méfier du greenwashing.
- Chercher des alternatives aux géants de l'e-commerce.
- Regarder au-delà du prix d'achat. Les promos cachent parfois des machines peu solides, énergivores, aux consommables coûteux... On fait bien le compte, surtout pour les gros achats.

+ de POUVOIR D'ACTION

6

− d' empreinte écologique au travail



Et si on adoptait aussi de bons réflexes au bureau et qu'on suggérait des actions à son employeur ?

- Acheter des appareils économes en énergie et labellisés. On pense à éteindre ceux qui restent en veille. Et on garde les ordinateurs longtemps.
- Choisir des fournitures écologiques : classeurs et chemises en carton, papier recyclé, stylos rechargeables...
- Réduire et recycler les déchets : imprimer en recto-verso, utiliser une tasse lavable...
- Rendre la cantine plus durable.
- Opter pour le « budget mobilité » à la place de la voiture de société.

+ de POUVOIR D'ACTION

7

– de .....

écoconso Infos : www.ecoconso.be/less-is-more

+ de LIBERTÉ

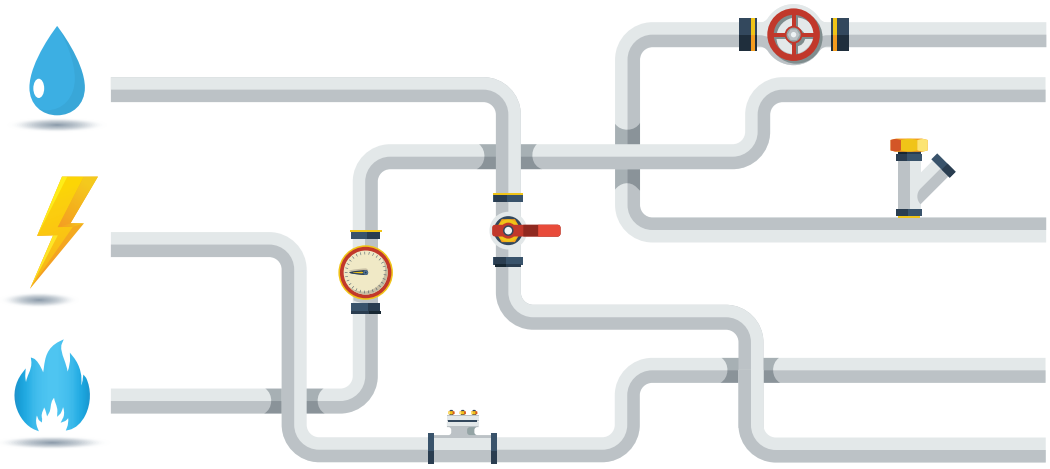
− de magasins de chaînes

Et si on achetait chez les artisans et petits indépendants plutôt que les grandes enseignes ?

- Acheter local. On soutient les entrepreneurs installés près de chez soi qui fabriquent meubles, cosmétiques, produits d'entretien, jouets, vélos, bijoux... Plus d'emplois, moins d'émissions de CO_2 !
- Éviter de se balader dans les grandes artères commerçantes, surtout pendant les soldes. Les articles se ressemblent tous dans les magasins de chaînes. On cherche plutôt les petites boutiques et les artisans dans les ruelles, sur les marchés, à certains évènements ou via leur boutique en ligne.

+ de LIBERTÉ

− de dépendance aux réseaux d'énergie et d'eau



Et si on augmentait son indépendance tout en restant raccordé aux réseaux d'énergie et d'eau, par confort et solidarité ?

- Réduire ses besoins c'est le premier réflexe ! Une production maison couvre alors plus facilement sa consommation de chauffage, électricité et eau. Par ex. : isoler sa maison, réduire les gaspillages, installer des toilettes sèches...
- Collecter l'eau de pluie pour arroser le jardin ou alimenter la toilette. Et pour la lessive, la douche ou la boisson, moyennant une filtration adaptée.
- Produire son électricité avec des panneaux photovoltaïques.

+ de LIBERTÉ

− de dépendance alimentaire

Transporter de la nourriture autour de la planète, c'est fou. Et si ça devenait l'exception, pour compléter une alimentation locale riche et diversifiée ?

- Acheter des aliments de saison chez les producteurs locaux.
- Faire un potager (ou un potager collectif si on n'a pas de jardin). On utilise des semences locales traditionnelles, on récolte ses propres graines et on les partage. Et on plante des arbres fruitiers.
- Bien conserver son surplus de production (conserves, lacto-fermentation, congélation...).
- Composter ses déchets de jardin et de cuisine. C'est un bon engrais gratuit et naturel.

+ de LIBERTÉ

− de pétrole

Pas besoin d'attendre l'effondrement. Et si on préparait la transition en douceur, dès aujourd'hui ?

- Se passer de voiture autant que possible.
- Réduire sa consommation de chauffage : habiter dans un logement plus petit, l'isoler et adopter quelques gestes qui font de belles économies.
- Acheter moins et local. Il y a beaucoup de pétrole caché derrière les objets du quotidien et l'assiette...
- Passer ses vacances près de chez soi. Il y a tant de beaux coins à y découvrir !
- Utiliser moins de plastique, surtout pour les produits à usage unique.
- Préférer les engins de jardinage manuels ou électriques plutôt qu'à moteur thermique.

+ de LIBERTÉ

− de GAFAM

Google, Amazon, Facebook, Apple, Microsoft. Et si on se passait de ces multinationales ?

- Installer un bloqueur de pub pour réduire leurs revenus. Utiliser un moteur de recherche alternatif.
- Utiliser des solutions libres pour son navigateur Internet et divers services en ligne (agenda, formulaire, visioconférence...). On opte aussi pour une alternative à Gmail et Outlook pour ses mails.
- Éviter Amazon et plutôt faire ses achats dans les magasins physiques ou les boutiques en ligne des artisans et des petits commerces.
- Moins utiliser les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Youtube, Messenger, Linkedin...).

+ de LIBERTÉ

− de fatalisme

Parfois, on se sent submergé. Et si, au lieu de se résigner, on reprenait sa liberté d'agir à son niveau pour bâtir un monde meilleur ?

- Agir dans son quotidien. On aligne ainsi ses actions avec ses valeurs. Et on inspire parfois d'autres à se lancer.
- S'engager dans des projets citoyens (transition, coopérative citoyenne...). On change la société ensemble, en partant de l'échelle locale !
- Faire entendre sa voix lors d'enquêtes publiques.
- Participer aux actions des associations : marche pour le climat, formation en permaculture, pétition, masse critique vélo, Repair Café...

+ de LIBERTÉ

− de .....