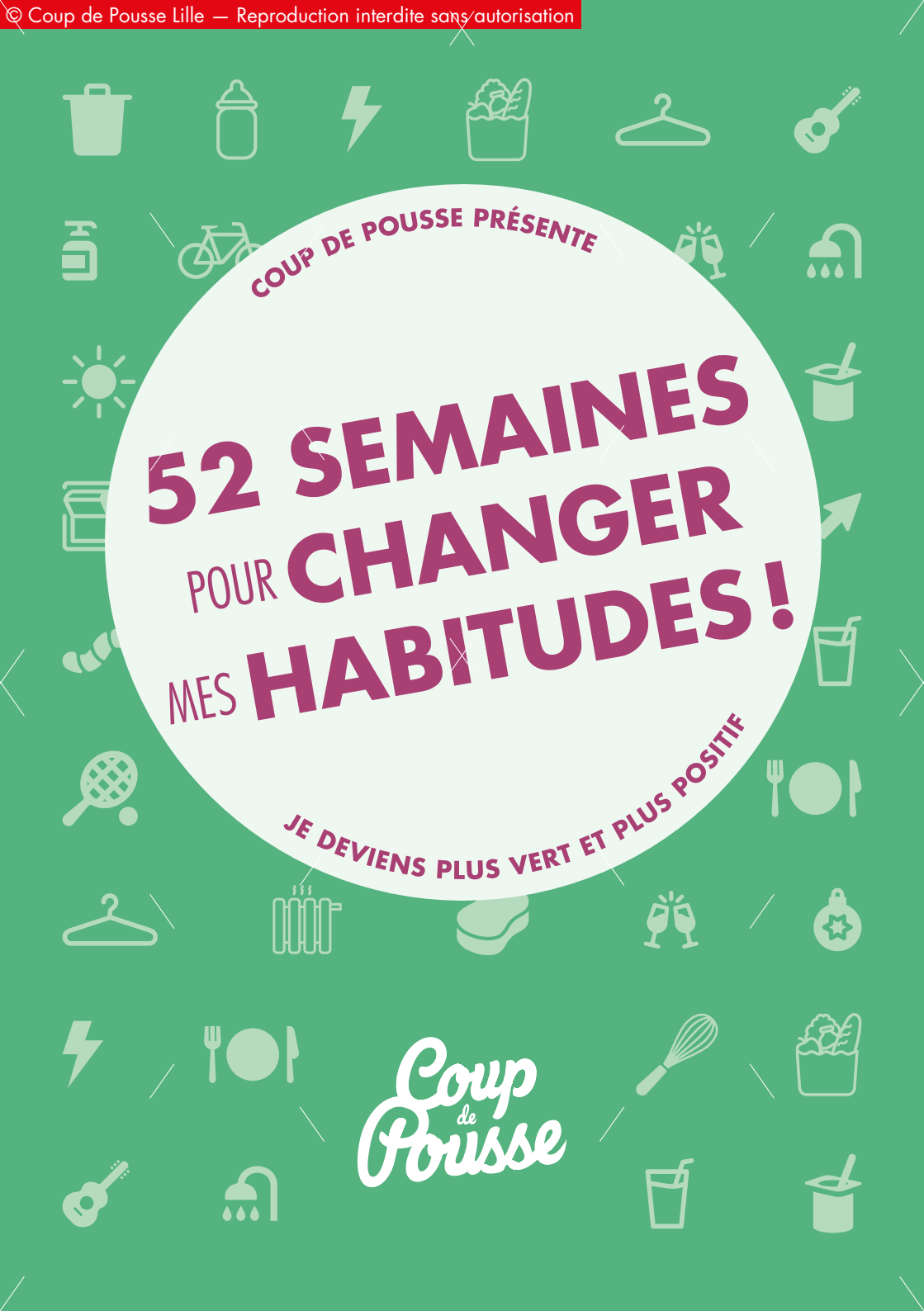


COUP DE POUSSE PRÉSENTE

52 SEMAINES
POUR **CHANGER**
MES **HABITUDES!**

JE DEVIENS PLUS VERT ET PLUS POSITIF

Coup
de
Pousse



AVERTISSEMENT

Aucune partie de ce document ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme ni par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement ou les systèmes de stockage et de récupération des informations, ou traduite dans une autre langue, pour tout autre but que l'utilisation personnelle sans la permission écrite expresse de Coup de Pousse.

ÉDITO



UN PETIT COUP DE POUSSE ?

Bonjour toi !

Tu as envie d'être acteur(ice) du changement et de te tourner vers une consommation plus éco-friendly mais tu ne sais pas par où commencer ? Si oui, ce livret est fait pour toi !

Pourquoi 52 semaines pour changer mes habitudes ? Parce qu'on croit au changement progressif ! Il vaut mieux changer doucement mais sûrement.

Mais c'est quoi Coup de Pousse ?

Coup de Pousse est une association jeune et joyeuse formée en mai 2016 par une dizaine d'ami(e)s ayant l'ambition d'inviter et d'accompagner le plus grand nombre vers un changement progressif d'habitudes, afin de rendre le monde **plus vert et plus positif**. Son noyau organisateur est composé d'une poignée de communicant(e)s dont deux graphistes et deux community managers, ainsi que d'une dizaine de bénévoles

en charge de la conception et animation d'ateliers pédagogiques. Dans une volonté d'associer une image jeune et chaleureuse à la notion souvent caricaturée d'écologie, *Coup de Pousse* a choisi de **mettre en lumière des gestes verts et malins, aux intérêts tant individuels que collectifs, pour encourager à une régénérescence commune**. Afin d'initier des rencontres ludiques et conviviales avec le grand public, nous avons convié les lillois dans différents bars, pour quatre ateliers pédagogiques conçus sur les thèmes suivants : la cosmétique naturelle en *DIY*, les jus de fruits et légumes maison, les courses zéro-déchet, le compostage, et enfin le recyclage et le troc de vêtements.

Suite au franc succès de notre première édition qui a déplacé plus de 200 personnes, nous avons eu envie de donner une suite au projet. Après réflexion collective, nous avons estimé important de reprendre les sujets, conseils et adresses évoqués lors de nos ateliers, et d'en étayer la liste pour créer un livret structuré, complet, qui accompagnerait les lillois au quotidien dans leur démarche de changement.

Une semaine, un défi

Chaque semaine, nous présentons sur une double page un état des lieux sur un sujet (exemple : quels sont les produits utilisés en cosmétiques ?), et des solutions concrètes à ton échelle (exemple : lieux où acheter ses cosmétiques 100% naturels, recettes pour les réaliser soi-même...). Cela te permet de te poser les bonnes questions dans un premier temps (pourquoi changer ?) avant d'adopter concrètement de nouvelles habitudes (comment changer ?). On aimerait que tu vois chaque thème comme un défi à réaliser dans la semaine. Nous avons mis en avant nos adresses favorites de la métropole lilloise.

Nous avons conservé volontairement un style d'écriture différent pour chaque semaine car nous sommes 8 à avoir rédigé ce livret ! Chacun a écrit sur ses sujets de prédilection mais surtout y a transmis sa propre vision tout en maintenant une certaine objectivité.

Tu verras, tu ne seras probablement pas intéressé par tous les sujets, profite de la semaine qui t'intéresse moins pour faire un point sur les semaines passées.

Si tu n'es pas d'accord avec l'une de nos approches, n'hésite pas à nous le faire savoir, tout conseil sera accueilli avec grand plaisir par l'équipe.

Nous avons fait le choix d'éviter des sujets trop polémiques, nous ne souhaitons pas nous fatiguer sur des débats.

Nous ne sommes pas chargés de te convaincre, juste de te proposer une autre façon de consommer et de te faciliter la tâche en te donnant directement les adresses afin de te faire gagner du temps.

Encore une fois, ce livret est propre à la vision des auteurs, nous ne demandons pas à ce que tu y adhères à 100%.

Bonne lecture et à bientôt !



SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| Edito | 2 |
| Sommaire | 4 |
| Janvier | |
| S01 Les bars engagés à Lille | 6 |
| S02 Manger avisé! | 8 |
| S03 Le chauffage | 10 |
| S04 Je m’essaie au vrac..... | 12 |
| S05 Les restos engagés..... | 14 |
| Février | |
| S06 Comprendre les logos de recyclage..... | 16 |
| S07 J’éco-conduis | 18 |
| S08 C’est pas bio la vie?..... | 20 |
| S09 Mode éthique et responsable | 22 |
| Mars | |
| S10 Compost et réutilisation des déchets alimentaires..... | 24 |
| S11 Améliorer mes habitudes au boulot..... | 26 |
| S12 Je deviens un(e) acheteur(euse) de cosmétiques avisé(e)!..... | 28 |
| S13 L’électricité..... | 30 |
| Avril | |
| S14 Fruits et légumes de printemps..... | 32 |
| S15 Je fabrique mes boissons végétales..... | 34 |
| S16 Je fais grandir mes petites pousses..... | 36 |
| S17 Mon nid douillet en mode récup’..... | 38 |
| S18 Je m’essaie au végétarisme..... | 40 |
| Mai | |
| S19 Mon pique-nique zéro-déchet..... | 42 |
| S20 Les festoches de l’été..... | 44 |
| S21 Vacances et écologie, c’est pas un souci! | 46 |
| S22 Fruits et légumes d’été..... | 48 |

Juin

| | | |
|------------|--|----|
| S23 | L'eau..... | 50 |
| S24 | Je prépare l'été..... | 52 |
| S25 | Mais c'est qui, Coup de Pousse?..... | 54 |
| S26 | La salle de bain : back to basics..... | 56 |

Juillet

| | | |
|------------|---|----|
| S27 | Je cuisine avec la pulpe de mon lait végétal..... | 58 |
| S28 | Les petits bobos du quotidien..... | 60 |
| S29 | Je fabrique mes conserves de légumes..... | 62 |
| S30 | Je geek responsable..... | 64 |
| S31 | Lutter contre l'obsolescence programmée..... | 66 |

Août

| | | |
|------------|---|----|
| S32 | Mes cheveux en mode naturel..... | 68 |
| S33 | Je me bouge en mode zéro CO ₂ | 70 |
| S34 | Je fais mes barres de céréales et mes gels pour le sport..... | 72 |
| S35 | Les produits ménagers..... | 74 |

Septembre

| | | |
|------------|--|----|
| S36 | Une rentrée raisonnée!..... | 76 |
| S37 | Je fais mes yaourts maison..... | 78 |
| S38 | Mon bébé zéro-déchet..... | 80 |
| S39 | Fruits et légumes d'automne..... | 82 |
| S40 | Je m'intéresse aux youtubeurs engagés..... | 84 |

Octobre

| | | |
|------------|---|----|
| S41 | Je fais mes soupes moi-même..... | 86 |
| S42 | Ma vaisselle zéro-déchet..... | 88 |
| S43 | La vie intime des filles (et des mecs)..... | 90 |
| S44 | Les pousses s'engagent..... | 92 |

Novembre

| | | |
|------------|---|-----|
| S45 | Je deviens dresseur(euse) de vers..... | 94 |
| S46 | La salle de bain : graine d'expert(e)..... | 96 |
| S47 | Fruits et légumes d'hiver..... | 98 |
| S48 | Une semaine sans remplir ma poubelle noire..... | 100 |

Décembre

| | | |
|------------|--|-----|
| S49 | Les cadeaux de Noël..... | 102 |
| S50 | La déco de Noël..... | 104 |
| S51 | Être <i>éco-friendly</i> tout en étant Cathy Guetta..... | 106 |
| S52 | Bonne année !..... | 108 |

| | |
|----------------------|-----|
| Crédits | 110 |
|----------------------|-----|

SEMAINE 1 • SORTIES



LES BARS ENGAGÉS À LILLE

Vendredi soir, l'appel de la bière avec les copain(ine)s se fait entendre! Maxime et Anaïs sont chauds comme la braise et proposent un barathon.

OK pour un barathon, mais on propose un tour des bars qui s'engagent à leur échelle en proposant des concepts, des boissons ou des planches faisant vivre l'activité locale et/ou des produits respectueux de l'environnement.

Rendez-vous au **Mousse Touch'** pour une première bière. À la carte : des bières du Nord, des croque-monsieurs à tomber par terre avec des produits achetés aux **Halles de Lille Wazemmes** (entre autres) et d'une boulangerie qu'on adore : **Le Pain de nos Ancêtres**, rue des Bouchers.

Je sors du Mousse Touch' des papillons pleins les yeux (vous comprendrez pourquoi), direction **La Ressourcerie** avec une

soirée-projets comme je les aime. Il paraît que Coup de Pousse y est de nouveau pour organiser une soirée quizz avec pleins de lots écolo à gagner (ouiii!). La Ressourcerie est un bar différent des autres puisqu'il est participatif. Kesako? 5% du chiffre d'affaires du mois est reversé à un projet culturel, artistique, éco-friendly...

Je décide d'y manger un petit houmous frais acheté chez **Poids des Saveurs**. Et oui, Camille et Clémence ont pensé à tout : elles ont choisi des producteur(ice)s locaux(ales)!

Quelques verres de punch et de limonade plus tard, je décide d'emmener mes potes s'accouder au bar de **L'Atomic Rabbit** dans le Vieux-Lille. C'est l'un de nos repères parce que les gins sont super bons mais aussi -et surtout- parce que leurs planches et leurs frites sont délicieuses, façonnées avec des produits locaux achetés à la **Ferme de Willems**! Miam.

L'Atomic, on y retourne toujours car les patrons sont hyper sympas et montrent un vrai engagement, jusqu'à l'usage de produits écologiques pour faire briller le sol. Le bar propose à la vente des pailles en inox à 1€ pour éviter de consommer des pailles en plastique toute la soirée!

L'estomac bien rempli et rassasié, je décide de partir faire une virée en **V'Lille** vers un tout autre quartier : direction Vauban pour faire un coucou au **Do It Yourself Café**, proposant de bonnes bières artisanales, de délicieux jus de fruits bio et des encas vegans.

Après une dernière bière, on décide de rentrer, car demain de grandes choses nous attendent!



Nos adresses

- **Le Mousse Touch', l'Atomic Rabbit, Le Lovibond ou L'Idéal** pour leurs produits locaux
- **Le Do It Yourself Café** pour leurs encas vegans
- **Le Toc** pour ses produits de la ferme
- **L'Écart** pour ses deux bières bio
- **Le Woody** pour sa déco palette

Les petits tips de l'écolo malin dans les bars

Quand c'est un jour de grand évènement (braderie, matchs de foot, fête de la musique...), je prends mon éco-cup afin d'éviter les gobelets en plastique distribués.

J'achète une paille en acier chez Alice de **Day by Day** pour remplacer les pailles en plastique.

Je refuse les tubes en plastique lumineux et les pailles mis en décoration dans les verres.



SEMAINE 2 • EN CUISINE



MANGER AVISÉ !

Pour cette troisième semaine, je m'attaque aux labels alimentaires.

Comment choisir parmi les divers labels ? Y a-t-il des aliments à éviter ? Quels sont les ingrédients que je ne souhaite pas trouver dans mon assiette ?

En route vers une cuisine saine et avisée !

Choisir des produits labellisés peut m'aider à mieux consommer. On fait le point sur tous les labels disponibles et sur leur signification !



Le label français du bio, 95% minimum d'ingrédients bio



Le label européen du bio



Label indépendant, 100% d'ingrédients bio, sans OGM, vision globale



Produits issus du commerce équitable certifiés/bio AB



Produits AB sans mixité entre bio/non bio, seuil OGM inférieur à 0,1%



Label Biocoop: produits 100% bio, animaux nourris à 100% en bio



Produits AB fabriqués de façon équitable, limite l'emballage et les transports



Produits issus du commerce équitable. Sans label AB, certifie le non-usage de certains pesticides et OGM



N'est pas un gage de qualité sanitaire, mais de qualité gustative jugée supérieure



Certifient le mode de production ou l'ancrage géographique d'un produit, mais pas ses qualités environnementales, nutritives ou gustatives !



Me voilà paré(e) pour affronter les rayons de mon supermarché ! Bien que le mieux soit de faire moi même mes petits plats... Pas de cocktail dangereux, et que du bon !

À garder en tête pour bien choisir

- Plus la liste des aliments contenus dans le produit est courte, mieux c'est !
- La liste des ingrédients est renseignée dans l'ordre décroissant de leur quantité dans le produit.
- J'évite les sucres ajoutés et les édulcorants.
- Moins il y a d'additifs, mieux c'est.
- Je privilégie des matières grasses de qualité comme l'huile d'olive, le beurre, la crème entière et je fais les produits allégés. À proscrire: l'huile de palme, mauvaise pour l'environnement, la margarine et ses graisses hydrogénées.
- Une étiquette mentionnant des vertus extraordinaires peut cacher des défauts bien pires... !
- Je peux me munir de la liste du site *UFC Que Choisir* recensant les additifs alimentaires et leurs impacts sur la santé.
- Je peux déléguer le job à l'application **Yuka** reprenant cette liste et les éléments relatifs à la qualité nutritionnelle des produits.

SEMAINE 3 • ÉNERGIE



LE CHAUFFAGE

Le chauffage est une source de dépense très importante dans un foyer, et également un des premiers postes d'émissions de CO₂. Afin de réduire ma consommation, je peux faire des efforts pour la plupart sans dépense.

Je réduis ma consommation électrique

Winter is coming, il est l'heure de remettre en route le chauffage ! Cette année, je peux faire en sorte de réduire ma consommation en suivant quelques règles simples :

- Je ferme les volets la nuit et installe des rideaux épais, comme ça je conserve la chaleur dans la maison,
- J'aère sans gaspiller, 5 à 10 minutes par jour en ouvrant en grand suffisent. J'éteins mes radiateurs le temps de l'aération pour ne pas affoler mon thermostat,
- Je m'emmitoufle dans un plaid bien chaud lorsque je squatte sur le canapé,

- Je mets ma chaudière ou mes radiateurs en mode *hors-gel* lorsque je m'absente plus de deux jours,
- Lorsque je ne suis pas chez moi, je baisse mon chauffage de 3°C de moins que ma température de confort,
- Je mets une température de confort de 19°C (20°C pour les frileux !) dans les pièces de vie et 17°C dans les chambres parce que 1°C représente 7% sur ma facture !
- J'isole mes combles pour éviter les déperditions de chaleur. Avec les crédits d'impôts, ça peut me coûter seulement 1€ !
- Je peux également améliorer l'isolation de mon logement facilement et pour pas cher !

J'ai une chaudière gaz/fioul, voici quelques conseils :

- Je dégage mes radiateurs de tout objet superflu : rideau, coffre, linge, et je nettoie leurs grilles de ventilation,
- Je ferme les robinets des radiateurs dans les pièces inoccupées (de préférence je ferme le té de réglage du radiateur et non le robinet),
- Je purge mes radiateurs avant l'hiver,
- Je fais réaliser l'entretien de ma chaudière par un spécialiste tous les ans. Une chaudière propre et bien réglée consommera moins,
- J'isole les tuyaux de chauffage qui passent dans les pièces inoccupées comme le garage (il existe des tutos sur internet si je suis un peu bricoleur),
- Si ma chaudière est ancienne, je peux investir dans un nouveau modèle à condensation et bénéficier de *crédits d'impôts pour la transition énergétique* (CITE), ou passer aux énergies renouvelables si j'en ai la possibilité !

Pour aller plus loin

Je peux participer au défi des **Familles à énergie positive**.

Je constitue une équipe (entourage, voisins, collègues...) et je m'inscris sur la plateforme. Je suis mes consommations et j'effectue des actions afin de les réduire. Je peux même remporter des prix !

SEMAINE 4 • ZÉRO-DÉCHET



JE M'ESSAIE AU VRAC

Ca y est, j'en ai marre de voir mes pâtes périmées depuis 2014 dans le fond de mon armoire et des déchets à chaque fois que je me mets à cuisiner.

Et si je m'essayais au vrac ?

Les raisons de s'initier au vrac sont nombreuses

Moins de gâchis : j'achète uniquement ce dont j'ai besoin, directement dans mes bocaux ou mes sacs en toile. Les placer dans un bocal à la maison permet de voir où j'en suis, mais surtout d'acheter uniquement quand je l'ai vidé.

Les produits sont de qualité : le *made in France* et le bio sont généralement favorisés par les enseignes proposant ces produits.

Moins d'emballages : fini le sachet de riz en plastique, les conserves ou le carton finissant irrémédiablement à la poubelle !

Je réalise des économies en évitant d'acheter des produits que j'ai déjà dans mon placard mais aussi grâce aux prix plus intéressants.

Mes bonnes adresses

Day by Day : Alice et Olivier tiennent cette boutique géniale du côté de Gambetta, et j'adore y aller car le choix est incroyable. Ils proposent aussi bien des produits alimentaires secs (bio ou non), du thé et des produits cosmétiques que de la literie et de la nourriture pour chien et chat ! C'est l'endroit idéal pour commencer à acheter en vrac car Alice me guide dans mes achats et met à disposition gratuitement des bocaux pour me lancer !

À vos Bocaux : avenue de Dunkerque, Cindy est de très bon conseil et propose une sélection judicieuse.

Harmonie Nature : créé en 1998, ce magasin indépendant va jusqu'à proposer l'eau en vrac ! Plus qu'un magasin bio, Harmonie Nature est également un lieu d'échange et d'animation autour du bien-être et de la consommation responsable. J'adore y aller car l'équipe est vraiment à l'écoute et à la recherche de nouvelles activités pour donner envie aux clients de se tourner vers la consommation responsable.

BioCoop : tous les Biocoop proposent des produits en vrac. L'offre est à 100% bio. En plus d'y acheter mes légumes, j'amène mes sacs à vrac ! Il y en a plusieurs à Lille, je choisis le magasin le plus proche de chez moi.

Bio c'bon : ces magasins proposent également un large choix de produits en vrac bio : gros coup de cœur pour leurs cookies vegan !

Au marché : j'ouvre grand les mirettes pour trouver le produit qu'il me faut.

Même les grandes enseignes s'y sont mises, le vrac est partout !



Vive les bouteilles consignées !

On applaudit l'entreprise lilloise **Jean Bouteille** qui réhabilite la consigne et l'associe à la vente en vrac. Huile, vinaigre, jus, vin, lessive et bientôt de la bière disponibles dans leurs enseignes partenaires !

SEMAINE 5 • SORTIES



LES RESTOS ENGAGÉS

Parce qu'il n'y a évidemment pas que les bars et les magasins qui s'engagent à Lille, il y a aussi et surtout les restaurateur(ice)s. Ils sont les premier(e)s à aimer les bons petits plats et à choisir leurs produits avec amour.

Après le barathon de la première semaine avec Maxime et Anaïs, je leur propose un restaurant tranquille pour être en forme le lendemain ! Iels sont d'accord mais commence alors un casse-tête afin de choisir le restaurant où nous dînerons.

Ce soir, Maxime est plutôt pizza et nous propose de manger chez Angelo de la **Pizzeria del Vera**. C'est vrai qu'Angelo est super sympa et que ses pizzas sont délicieuses : lui seul a la recette d'une pâte fine et savoureuse, et bio comme une partie de ses produits. Angelo se fournit chez les commerçants de Wazemmes afin de favoriser une économie locale. Chapeau !

Anaïs est plus burger ce soir. Elle nous vante les mérites du burger végétarien de **De Rode Koe** à tomber par terre. La cuisine y est bio, varie en fonction des saisons, fraîche et délicieuse.

Elle n'a pas tort mais pas ce soir, j'y suis déjà allée cette semaine. Je leur propose **Le Bloempot**. Un restau du vieux Lille tenu par Florent Ladeyn et Kevin Rolland autour d'une cuisine locale, de bières de la région dans un lieu magnifique.

Iels sont motivé(e)s, j'appelle, et évidemment, c'est complet depuis deux mois ! Et oui, au Bloempot c'est une réservation conseillée deux mois à l'avance, autrement, il y a peu de chance de trouver une place.

C'est pas grave, Anaïs, la reine des bonnes adresses nous met tous d'accord en proposant d'aller chez **Happy F'eat**. Cuisine fraîche avec une carte adaptée en fonction des saisons avec des plats vegans. On est prêt(e)s à se régaler !

D'autres adresses

FOODTRUCKS :

- **Pauline et Valentine**
- **KM200**
- **VG'Terrien**

POUR LA PAUSE DU MIDI :

- **Chicon Pressé** où vous achetez vos petits plats au poids
- **Happy F'eat** avec leurs plats locaux, vegans et végétariens
- **Paave** - vegan
- **Gorilla** - végétarien, vegan et bio
- **L'îlot bar** - produits locaux
- **La Clairière** - végétarien
- **Pizza Jazz** - pizzas vegans et végétariennes
- **Isty Bisty** - vegan
- **L'Hopen Source** - végétarien et bio

RESTAURANTS POUR LES OCCASIONS PLUS SPÉCIALES (genre la naissance de ton premier lombric) :

- **Le Chanteclerc**
- **Aux Epherites**
- **La Consigne**

SEMAINE 6 • ZÉRO-DÉCHET



COMPRENDRE LES LOGOS DE RECYCLAGE

**Je souhaite réduire mes déchets
mais avant d'y arriver, il me
reste tout de même quelques
poubelles à descendre...**

**Même si le recyclage n'est pas
la solution, pas de tergiversation :
je ne veux pas trier comme
un pied.**

Pour qu'en tout lieu je sois incollable,
un petit rappel des déchets recyclables
partout en France s'impose :

- Les cartons à condition qu'ils ne soient pas sales ou humides,
- Les papiers (journaux, magazines, prospectus). À ne pas froisser ! Attention : le papier photo et le papier peint ne sont pas recyclables à cause de leur traitement,
- L'acier et l'aluminium (boîtes de conserve, barquettes en aluminium, canettes, aérosols), hors papier aluminium (trop fin pour être recyclé) et capsule de café,
- Les briques alimentaires (soupes, lait, crèmes...).



Triman : L'emballage est recyclable



L'anneau de Möebius :
L'emballage est recyclable



Pour le plastique, je vais retrouver des numéros allant de 1 à 7 : seuls les numéros 1 (PET) et 2 (PEHD) sont recyclables



Produit en aluminium recyclable



Produit en acier recyclable



Produit en verre recyclable

Les faux amis



L'emballage ne doit pas être jeté sur la voie publique



L'entreprise paie une taxe (obligatoire). Aucune garantie de recyclabilité ou d'origine. Devrait disparaître d'ici 2020.

Les capsules de café

Ces petites capsules en aluminium sont de plus en plus présentes depuis quelques années. Malheureusement, elles sont une source de pollution très importante et sont souvent néfastes pour la santé (ajout d'arômes artificiels, café de mauvaise qualité, additifs...).

Pour éviter cela, je peux me tourner vers des capsules biodégradables comme le proposent les marques **Legal** et **Terramoka**, ou encore mieux, je peux essayer les capsules rechargeables **Bluecup**.

La cafetière traditionnelle italienne reste la solution la plus durable malgré tout !





Parce qu'il n'est pas toujours possible d'éviter de prendre la voiture et que je ne veux pas ruiner mon empreinte carbone d'un malheureux coup d'accélérateur, je me mets à l'écoconduite.

C'est jusqu'à 20% d'économie de carburant que je peux faire en suivant quelques bonnes astuces.

J'adopte la bonne attitude au volant

Au démarrage de ma *titine*, je ne la fais pas chauffer à l'arrêt même par temps froid. Je privilégie une conduite assouplie sur les 5 premiers kilomètres.

Sur mon trajet, j'évite le sur-régime moteur, je passe à la vitesse supérieure dès 2500 tour/min en essence et 2000 tour/min en diesel. En règle générale, je circule sur le rapport de vitesse le plus élevé possible. Je traite *titine* telle une princesse et ne la secoue pas d'à-coups intempestifs.

Finis les accélérations à toute berzingue dans les embouteillages ! Pour ralentir j'utilise mon frein moteur : j'anticipe, et hop je lâche l'accélérateur sans freiner. Si je suis à l'arrêt pour plus de 20 secondes, je n'hésite pas à couper mon moteur. En ralentissant ma vitesse je réduis également ma consommation (10 km/h, je peux le faire !).

Je joue sur ma consommation électrique

L'air glaciale en été, j'éviterai ! J'utilise ma clim judicieusement : 5°C entre intérieur et extérieur et je m'évite un choc thermique.

En hiver, la vitre arrière je cesserai de dégivrer, dès le gel envolé.

Je gonfle mes pneus

Un sous gonflage de 0,5 bars entraîne 2,4 % de consommation en plus. La pression des pneus est à vérifier à froid, c'est à dire après moins de 3 km de route. Si je dois faire un long trajet je surgonfle mes pneus de 0,2 à 0,3 bar.

Quand je dois charger ma voiture

J'essaie de répartir le poids. Je réduis au maximum le temps de route avec une remorque ou un coffre de toit et je ne garde pas les barres de toit si je n'ai pas besoin du coffre.

Une dernière petite astuce : si j'ai l'amour du défi, je peux télécharger l'application **Geco air**. Développée par l'*IFPEN* (Institut Français du Pétrole et des Energies Nouvelles), elle me gratifie d'un nombre grandissant de *pops* selon mon style de conduite. Plus je pollue, plus je *pop*. Et quand j'obtiens le petit ange de l'écoconduite, je suis vraiment content(e) !

Pour finir, je pense au covoiturage : c'est plus écolo ça fait des copain(ine)s !



© FIDEL FERNANDEZ / UNSPLASH.COM



SEMAINE 8 • EN CUISINE

C'EST PAS BIO LA VIE ?

Moins de pollution des sols, de l'eau et de l'air, des aliments plus goûteux, moins de pesticides dans mon assiette, moins d'additifs...

Et si on s'essayait au bio ?

Le bio, c'est cher ?

Les produits industriels, plats préparés et gâteaux sont plus onéreux en bio qu'en non bio. Et si on réduisait leur consommation pour consommer davantage de produits bruts ? En privilégiant les fruits et légumes de saison, je maîtrise mon budget. J'adapte mon panier à mon porte-monnaie et me prépare moi-même de délicieux cookies et lasagnes !

Pour ce qui est de la viande et du poisson, leurs prix sont élevés : une occasion pour ajuster ma façon de les consommer. En fonction de mes capacités, je mixe entre produits conventionnels et bio pour enfin trouver l'équilibre qui me convient.

Je consomme bio, mais où ?

Je peux acheter bio dans mon supermarché habituel, mais attention aux dérives de la grande distribution. Car si manger bio, c'est bon pour ma planète et pour moi, manger local, de saison, en réduisant mes déchets reste tout aussi important ! Aussi, le supermarché du coin n'est pas forcément mon meilleur allié pour m'aider à bien consommer. Sur-emballé, venant de loin, et sans critère éthique particulier... La grande distribution rend accessible le bio mais présente des inconvénients.

Je peux me rendre dans des supermarchés bio, qui selon les enseignes auront à cœur de respecter la saisonnalité des produits, et de rémunérer équitablement les agriculteur(ice)s. **Biocoop** me permettra de trouver mon bonheur dans l'un de leurs magasins lillois.

Et si je veux passer commande auprès des agriculteur(ice)s, je peux m'inscrire à une **AMAP** (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) et récupérer mon panier une fois par semaine.

Le principe d'une AMAP est de préserver l'existence et la continuité des fermes de proximité dans une logique d'agriculture durable. Je m'inscris pour une durée d'une saison (printemps/été et automne/hiver) et je reçois un panier de produits frais et bio : fruits, légumes, œufs, fromage... Le contenu dépend des produits arrivés à maturité sur l'exploitation du producteur. J'ai de bons produits, l'agriculteur est justement rémunéré et ma planète préservée, c'est tip-top !

Quelques AMAP Lilloises : **AMAP aux pots** à Jean Baptiste Lebas le jeudi, **AMAP la fée des champs** à la maison de quartier Vauban le mercredi, **AMAP du beau pays** aux halles de Wazemmes le 2^{eme} vendredi du mois, **AMAP des Weppes** dans la cour de la **MRES** le mardi, et **AMAP de la pévèle** au **Mutualab** le mardi.

Si je ne me sens pas de recevoir un panier toutes les semaines dont je ne peux pas choisir la composition, je peux aussi faire mes courses auprès du **Court circuit** ou de **La ruche qui dit oui**. Ces sites me permettent de commander chez les agriculteur(ice)s du coin. Tout n'est pas bio mais je peux filtrer sur les produits bio et je trouve vite mon bonheur. Il existe plusieurs points de retraits sur la métropole. Je commande et paie en ligne puis vais chercher ma commande une fois par semaine dans différents coins de la métropole. C'est également l'occasion de rencontrer les agriculteur(ice)s.

Je parle à mes collègues des **Serres des Prés** de Villeneuve d'Ascq. Chaque vendredi, des fruits, légumes, jus et tartinables apéros peuvent m'être livrés directement sur mon lieu de travail. Un bon moyen de sensibiliser au bio tout en encourageant l'agriculture locale et la réinsertion professionnelle, car c'est l'une de leurs missions.

Enfin, je pense à **Mes voisins producteurs**. Je peux retirer mes bons produits (fruits et légumes, épicerie, crèmerie, boulangerie...) en point relais ou me faire livrer en vélo !

Alors, le bio, on s'y met ?



SEMAINE 9 • MODE



MODE ÉTHIQUE & RESPONSABLE

En consommant la mode d'une autre manière et sans faire l'impasse sur le style, je peux donner du sens à mes actes. De nombreuses perspectives stimulant la créativité s'offrent désormais à moi.

Voici plusieurs pistes pour m'y retrouver quand je débute ma consommation responsable. En attendant, un mot d'ordre : consommer moins, mais mieux !

Je deviens minimaliste

Je me désencombre de l'inutile et je facilite le choix de mes tenues. Bonne nouvelle : la contrainte booste la créativité !

Un grand tri s'impose dans mon armoire. Chouette ! J'ai l'impression de découvrir des nouveautés dans mes vêtements oubliés ! Pour ceux qui ne me conviennent plus ou sont trop usés : je vends, je donne, je recycle : trocs, vides-dressing, friperies, sites de revente et d'échange...

Pour les vêtements les plus usés, je pense aux relais de recyclage ou à l'*upcycling*.

Je commence ma « détox » des achats non essentiels. J'essaie de rentrer dans des boutiques sans acheter de vêtements pendant une semaine, puis un mois, etc... Enfin, je pense qualité et durée pour mes prochains achats.

J'encourage la seconde vie des vêtements et les solutions responsables

Pour cela, il existe une multitude d'alternatives :

- Je recherche des créateur(ice)s, artisans locaux, français(e), européen(ne)s ayant des valeurs éthiques et un impact positif (impact carbone contrôlé, relocalisation de l'emploi, transparence sociale et environnementale) avec des sites comme **bloomers.eco** ou **Happy New Green**,
- Je suis la page Facebook de **Tourne Fringues**, une association lilloise organisant des trocs de fringues gratuits dans les bars,
- Je participe aux nombreux vide-dressings : **Violette Sauvage**, **La Maison de mode**, ou dans les bars : **Le Mother**, **La Ressourçerie**...
- Les friperies **Ding fring** et **Funny vintage**,
- **Oxfam**, en plus de l'achat d'un vêtement de seconde main, l'argent est reversé à l'association, qui lutte contre les injustices et la pauvreté,
- J'utilise les sites de reventes, que ce soit pour revendre mes fringues ou les acheter : **Vinted**, **Videdressing**, **Leboncoin**, **Ebay**, **Ugotawish**, **Pretachanger** et bien d'autres....



PROCHAINE ÉTAPE
MON NID
DOUILLET EN
MODE RÉCUP'
S17

© ALEXANDRA GORN / JUNSPASH.COM

Boutiques responsables

- **El Market** - vêtements, déco et accessoires
- **Faguo** - chaussures et accessoires
- **Julie Meurisse** - créatrice française de sacs et vente d'accessoires de créateur(ice)s européen(ne)s et français(e) (je trouve enfin mes mouchoirs en tissus!)

Fabriqué en France

- **Arthur** - PAP homme/femme/enfant
- **St James** - PAP homme/femme
- **Agnès B** - Chaque saison, une collection fabriquée en France
- **KOST** - Chaussures hommes (mais une collection femme à venir d'après l'accueillante vendeuse)
- **Neuf mois** - vêtements de grossesse
- **La Vie est Belt** - ceintures et nœuds papillons fabriqués à Tourcoing à partir de pneus de vélo!
- **Le slip français** - sous vêtements homme et femme.



Tous les ans, ce sont 354 kg de déchets par foyer qui partent à la poubelle, dont 40% sont compostables. Le compost, c'est simplissime: un retour des produits naturels... À la nature! Autant lui rendre ce qu'elle m'a donné pour pouvoir produire de nouveau!

Le compost à Lille c'est possible! Voici plusieurs options:

Je file à la **MRES** (Maison Régionale de l'Environnement et des Solidarités) suivre une petite formation pour savoir ce que je peux (ou non) mettre dans un composteur collectif. A la suite de cette formation, l'association **Des Jardins et des Hommes** me donne mon bac à compost.

Je trouve ensuite le jardin collectif le plus proche de chez moi grâce à leur carte de géolocalisation. C'est parti pour changer mes habitudes de tri! Une fois le bac plein, je n'ai plus qu'à déposer mes épluchures dans le composteur collectif toutes les deux

semaines (selon ma consommation de légumes).

Il existe peut-être un jardin collectif de quartier auquel je peux demander l'installation d'un composteur (Association **les Ajoncs**).

Je peux également le déposer à la déchetterie la plus proche.

Fabriquer son bac à compost

Si j'ai accès à un petit bout de verdure, je peux fabriquer mon bac à compost facilement grâce aux nombreux tutoriels disponibles sur le net, mais je m'en occupe comment?

Faire un compost ne demande pas beaucoup de temps. Une surveillance régulière est la clé du succès! Un compost bien entretenu ne génèrera pas d'odeurs. Quelques règles à suivre pour bien composter:

- mettre les bons déchets (pas de viande ni de poisson!),
- mélanger les apports (pour maintenir l'équilibre carbone/azote),
- aérer le compost et l'humidifier de temps en temps.

Je peux tenter de ré-utiliser mes épluchures en faisant:

- du thé à base d'épluchures,
- des chips au four à base d'épluchures de patates,
- des soupes de fanes de carottes, de betteraves...



© NESTHIAN GUNAWATI / UNSPLASH.COM

PROCHAINE ÉTAPE

JE DEVIENS
DRESSEUR(EUSE)
DE VERS
S45



Même au boulot, on peut la jouer éco-responsable. Pour ça il suffit de quelques petits gestes tout au long de la journée !

Je commence par utiliser un moyen de transport plus écolo (si c'est possible) pour y aller : vélo, bus, train ou encore co-voiturage... En arrivant, je sors ma tasse pour prendre mon café et non mon gobelet. Et si je préfère le thé, je peux amener ma boule à thé et utiliser du thé en vrac. Je vais ensuite allumer la multiprise et mon ordinateur que j'ai éteint la veille en partant. Je commence par trier mes mails : ceux qui ne me seront plus utiles sont supprimés, le reste est classé dans des dossiers.

Lorsque le chauffage ou la clim' est en route, je pense à fermer la porte de mon bureau et les fenêtres pour ne pas gaspiller d'énergie. Je n'allume pas systématiquement la lumière de mon bureau ou du couloir mais profite de la lumière naturelle au maximum.

Le midi, je privilégie mon petit plat ramené dans mon tuptup', ou j'en amène un pour aller m'acheter mon déjeuner. Si j'ai la chance d'avoir une cantine, je peux pousser mon entreprise à mettre en place des bacs de tri, voire même des bacs à compost.

Un employé de bureau consomme en moyenne 80 kg de papier par an, soit un rejet de 25 kg de CO₂. Cela correspond à un trajet de 200 km avec un véhicule récent.

Si j'ai des impressions à faire, je réfléchis à leur pertinence. Je privilégie le recto-verso, l'impression pages multiples ou encore la réduction de marges. Je peux aussi utiliser l'aperçu avant impression pour être sûr(e) de ne pas imprimer une ligne sur une page. En cas de *fail*, je réutilise les pages en brouillons. Si je jette une feuille de papier, je pense à ne pas la chiffonner, cela simplifiera son recyclage.

Je pense également à recycler les cartouches d'encre : de nombreux organismes proposent de les récupérer comme **Elise**, **Conibi**, **Recycl'me** ou encore **Le triporteur à Cartouches**. Je peux le proposer à mon entreprise si elle ne l'a pas encore mis en place. Il en est de même pour les piles, les bouchons ou encore les appareils électroniques.

Lors des impressions, je pense à la typographie *Ecofont Vera Sans Regular* qui utilise moins d'encre que toutes les autres !

Lorsque je fais une pause, je pense à mettre mon écran en veille (50% de consommation d'énergie en moins) et à éteindre la lumière de mon bureau. Je pense à prendre une gourde ou un verre pour boire de l'eau (idéalement, une fontaine est à disposition sur mon lieu de travail).

Pour des réunions, je privilégie la visioconférence pour limiter les déplacements sinon je m'organise pour covoiturer. Je pense à éteindre la lumière en sortant de la salle!

Je limite ma consommation frénétique de stylo billes. Je privilégie les crayons de bois (ou à papier ou de papier ou gris) ou encore les stylos plume à l'ancienne avec encrier (la grande classe). Si ces options ne me plaisent pas, je peux utiliser des recharges pour stylos billes.

Lors de ma pause pipi, je signale toute fuite sur les installations pour limiter les consommations d'eau inutiles. J'utilise les systèmes de chasse d'eau à faible débit si possible et ne laisse pas l'eau couler pendant que je me lave les mains.

En partant, je pense à éteindre mon ordinateur et la lumière. Je suis maintenant un(e) employé(e) éco-responsable!

La bonne idée à proposer à mon employeur : Faire livrer des corbeilles de fruits issus de producteurs locaux via **Les Paniers de Léa**.

Ils se déplacent également avec leurs *Vélos smoothies* pour des ateliers de sensibilisation ludiques autour de l'alimentation!



© OUI BAL / UNSPLASH.COM

SEMAINE 12 • SOINS



JE DEVIENS UN(E) ACHETEUR(EUSE) DE COSMÉTIQUES AVISÉ(E) !

Parmi la profusion des produits cosmétiques qui me sont proposés au supermarché se cachent de nombreux indésirables qui peuvent être irritants, allergènes, cancérigènes, des perturbateurs endocriniens... Et ça fait peur !

Mais pas de panique, je peux trouver des astuces afin de sortir de ce dédale un peu flippant.

En premier lieu, je me munis de la carte repère des molécules toxiques d'**UFC Que Choisir** listant les principales substances à éviter et pourquoi. Cela me permettra de choisir entre tous les produits de mon supermarché préféré. **UFC Que Choisir** a également rédigé une liste de plus de 1000 produits cosmétiques contenant des ingrédients indésirables. Cela peut me permettre d'aller plus vite mais attention, c'est une liste non-exhaustive qui s'étoffe constamment.

J'ouvre l'œil car aujourd'hui beaucoup de marques sont passées maîtresses en *greenwashing* : bouteilles vertes, dessin de jolies plantes et même la mention *produit d'origine naturelle* sont des pièges à éviter. Les mentions *hypoallergénique*, *testé sous contrôle dermatologique* et *peaux sensibles* ne signifient rien de précis donc ça n'est pas non plus un gage de qualité.

Petit florilège de mots fourre-tout dont je dois me méfier : *pure, naturel/nature, sans paraben* (cela peut cacher d'autres trucs pas cools !), *plantes, traditionnel, végétal...*

Je suis bloqué(e) et je ne sais plus quoi choisir? Voici quelques repères qui peuvent aider :

Je peux obtenir le guide de **60 millions de consommateurs** qui a déjà sélectionné certains cosmétiques non toxiques. La liste n'est pas complète mais elle me permet d'aborder les rayons douche/maquillage/bien-être un peu plus sereinement !

Je peux également me tourner vers le bio, un peu plus exigeant envers les composants de ses cosmétiques. Parmi tous les labels, **Nature & Progrès** reste le plus exigeant. Acheter en magasin bio me permet d'avoir une sélection restreinte de produits et m'évite les écueils du *greenwashing*.

Sinon, je fabrique mes propres cosmétiques ! Je connais ainsi les composants de mes cosmétiques et sélectionne chaque ingrédient avec soin. Rendez-vous aux semaines 26 et 46 pour en savoir plus et pour connaître les adresses lilloises où trouver mes produits !



PROCHAINE ÉTAPE
JE FABRIQUE MES COSMÉTIQUES!
S26 / S46

© ANNA SULTMAN / UNSPLASH.COM

Un perturbateur endocrinien, qu'est-ce que c'est ?

Le nombre de molécules non testées et potentiellement dangereuses ne cesse d'augmenter. Selon les *Nations Unies*, le volume des substances produites par l'industrie chimique a augmenté de près de 300 fois depuis 1970. Aujourd'hui, beaucoup d'études sont en cours, et l'Europe lutte pour statuer sur le sujet.

En attendant, je fais quoi moi ? Pourquoi ne pas appliquer le principe de précaution et éviter les produits identifiés comme contenant ce type de substances ? D'après le CNRS, cela pourrait même préserver le QI de mes enfants. Un investissement à long terme !

SEMAINE 13 • ÉNERGIE



L'ÉLECTRICITÉ

Cette semaine, je mets en place des éco-gestes pour réduire ma facture d'électricité!

Dans la cuisine

- Je couvre ma casserole lorsque je fais chauffer de l'eau,
- Je coupe ma plaque un peu avant la fin de ma cuisson,
- J'utilise des casseroles adaptées à la taille de mes plaques (je n'utilise pas la giga plaque pour ma mini casserole!),
- J'évite de laisser la porte du frigo ouverte longtemps,
- Je laisse refroidir les plats avant de les mettre au frigo,
- Je fais décongeler mes produits en les mettant dans le frigo d'abord,
- Je laisse un espace d'au moins 10 cm derrière mon frigo pour laisser circuler l'air,
- Je nettoie la grille à l'arrière de mon frigo 2 à 3 fois par an,

- Je dégivre mon congélateur 2 fois par an,
- Je m'assure que mon lave-vaisselle est plein avant de le lancer,
- J'utilise la fonction éco de mon lave-vaisselle,
- J'utilise le mode pyrolyse de mon four après une cuisson (le four est déjà chaud!),
- Je vérifie les joints de mon four tous les ans,
- Si possible, je remplace mes plaques électriques par de l'induction,

Dans la salle de bain

- Je baisse la température de mon ballon électrique (45 à 50°C suffisent),
- Je branche mon lave-linge sur l'arrivée d'eau chaude,
- Je lave mon linge à 30°C (40°C maxi),
- J'utilise le programme éco de mon lave-linge,
- Je laisse mon robinet côté eau froide si je n'ai pas besoin d'eau chaude.

Dans la maison

- J'éteins la lumière dans les pièces où il n'y a personne (bah oui!),
- Je dépoussière mes luminaires: gain de luminosité immédiat!
- Je débranche mes chargeurs après utilisation,
- Je mets en place des coupe-veille sur les appareils électroniques (simple multiprise avec interrupteur ou programmateur si je suis sûr(e) de mes horaires) notamment pour la box internet et le décodeur TV,
- Je remplace les lampes halogènes par des LEDs,
- Je choisis des appareils économes en énergie (TV avec consommation inférieure à 80W, appareils électro-ménagers classe A+++).

Je dis oui à l'électricité verte !

Je peux également opter pour un fournisseur d'électricité verte comme **Enercoop** ou **ekWateur**. Celui-ci est une SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif) dont la quasi-totalité des bénéfices est réinvestie dans l'objet même de la structure, à savoir : les énergies renouvelables et les économies d'énergie. C'est une entreprise solidaire. Je donne du sens au peu d'électricité que je consomme encore après avoir mis en place tous mes éco-gestes.

SEMAINE 14 • EN CUISINE



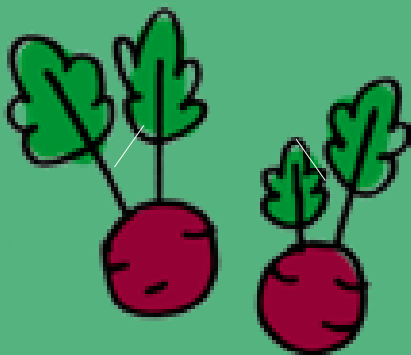
FRUITS ET LÉGUMES DE PRINTEMPS

Le printemps est revenu !
J'ai survécu à l'hiver et j'en
ai un peu marre de manger
du chou et du potiron ?

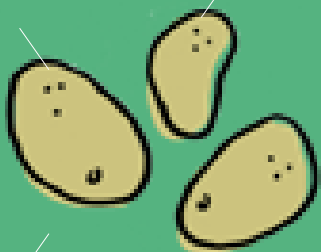
Je fais le plein de vitamines avec
les fruits et légumes qui viennent
d'arriver : kiwi, concombre,
asperge, petit pois... Encore un
peu de temps, et les aubergines
et les tomates seront là !



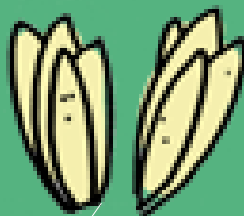
oranges



betteraves



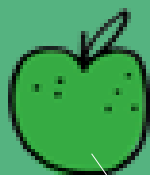
potatoes



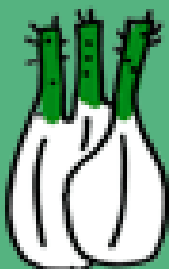
endives



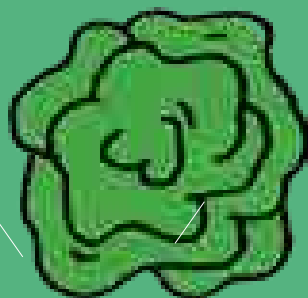
choux de
Bruxelles



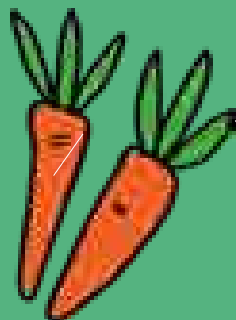
pommes



fenouil



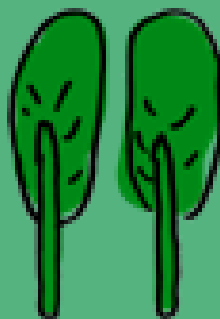
salade



carottes



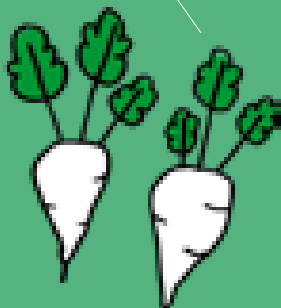
brocoli



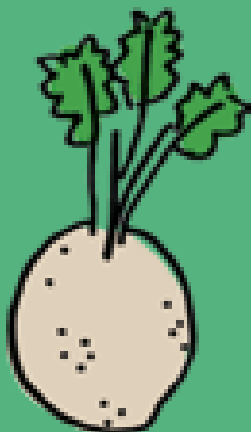
épinards



ail



navets



celeriac

Mais aussi:

Citron, pamplemousse, salsifi, topinambour, chou fleur, chou rouge, chou rave, poireau, kiwi, noix, asperge, oignon blanc, radis, roquette, petit pois, haricot vert, fraise, artichaut, rhubarbe, concombre...

SEMAINE 15 • EN CUISINE



JE FABRIQUE MES BOISSONS VÉGÉTALES

On est tou(te)s (à peu près) d'accord sur un point: le lait d'amande ou de soja, pour tremper ses biscottes ou pour y baigner ses flocons d'avoine, c'est vraiment délicieux! Les seuls hics? Le prix (3€ le litre de lait d'amande!) mais également la quantité d'emballage.

Quand on sait que ces boissons sont composées à 90% d'eau, ça donne envie de tenter l'option DIY. Alors, on se lance et on le fabrique soi-même?

J'ai besoin de...

Soja? Amandes? Noisettes? Riz? Avoine? Je peux faire des boissons végétales avec à peu près toutes les graines ou céréales.

Pour me lancer, j'ai besoin d'un mixeur, d'un torchon qui va me servir de tamis, d'un entonnoir et d'une bouteille en verre vide.

Je me remonte les manches!

C'est parti ma petite pousse! Je pèse mes graines ou céréales (bio de préférence): 100 grammes par litre de boisson, et je les mets à tremper 24 heures dans l'eau. Après les avoir bien rincées, je les passe au mixeur avec 1 litre d'eau jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Enfin, je transvase dans la bouteille avec l'entonnoir, en filtrant grâce au torchon pour récupérer la pulpe. Je conserve mon lait 3 à 4 jours au frais.

Je fais quoi de la pulpe?

Ce qui est cool quand je fais mon lait végétal moi-même, c'est que je conserve la pulpe (ou l'okara pour le soja), que je peux incorporer dans toutes sortes de préparations: gâteaux, tartes, légumes... Rendez-vous semaine 27 pour les recettes!

Au final...

J'ai fait des économies (un litre de lait de soja maison revient à 30 centimes contre 1,5 à 2€ dans le commerce!), j'ai économisé beaucoup de déchets et d'énergie (imagine le coût énergétique pour fabriquer, transporter et recycler chaque brique!).

J'achète mes ingrédients chez

- Day by Day
- Bio c'Bon
- Biocoop
- NaturéO
- BBG
- Au marché de Sébastopol

© RAW PIXEL / UNSPLASH.COM

PROCHAINE ÉTAPE
JE CUISINE AVEC
LA PULPE DE MON
LAIT VÉGÉTAL
\$27

SEMAINE 16 • ENFANTS



JE FAIS GRANDIR MES PETITES POUSSÉS

C'est bien beau de pouponner en mode zéro déchet, mais je fais comment pour que mes enfants deviennent des citoyen(ne)s conscient(e)s et qui s'engagent pour le respect de leur planète ?

Pour éveiller mes cher(e)s bambin(e)s à la protection de la nature et passer un bon moment en famille, voici quelques idées :

Une balade en vélo-cargo

Une balade à la citadelle à pied ou à bord d'un convoi exceptionnel de l'association **Velowoman** pour transporter toute la famille à vélo.

La ferme pédagogique Marcel Dhenin

La ferme propose depuis peu un service de *prêt de poules* ; pas mal pour initier les enfants au zéro déchet ! Si la famille n'est pas prête pour accueillir ce nouvel habitant, je peux déposer mes déchets dans le composteur de quartier installé à la ferme.

Les ateliers nature de la ferme urbaine à la gare Saint Sauveur

Le mercredi et le samedi après midi, ateliers ouverts aux 5/12 ans, accompagné(e)s d'un adulte, dans la limite des places disponibles. Inscription sur place 15 minutes avant.

Le Jardin des plantes

Une visite ou un atelier au **Jardin des Plantes** (je pense à vérifier le programme, le lieu n'étant pas en accès libre).

Une visite au musée d'Histoire Naturelle de Lille

Je peux découvrir les expositions permanentes ou temporaires en famille lors de visites ou d'*ateliers Parents-enfants* ou à l'aide des livrets-jeux sur la biodiversité ou la théorie de l'évolution de Darwin, rien que ça ! Je peux même organiser l'anniversaire de mon(ma) petit(e) passionné(e) d'animaux sur place (à partir de 7 ans).

Le rucher urbain de Saint André

Je fais découvrir le monde des abeilles à mes petit(e)s amateur(ric)e(s) de miel, le rucher urbain de Saint André, **Les mûres ont des abeilles** propose des ateliers découverte du rucher, fabrication de bougies en cire d'abeille, et même des interventions dans les écoles ou les centres de loisirs grâce à la ruchette pédagogique transportable !

L'École de la Forêt à Phalempin

Cet été, j'envoie les enfants faire un mini séjour en tipi à l'**École de la Forêt à Phalempin** pour apprendre les petits gestes du quotidien pour préserver la nature.

Voilà mes poussés parées pour grandir en toute sérénité !



Les vélos cargos de l'association
Velowoman sont à retirer à :

- La Librairie Au Temps Lire (Lambersart)
- Biocoop du Molinel
- Les Mains dans le Guidon
- Hopen Source

© VELOWOMAN/AMN LILLE



Le Musée d'Histoire Naturelle de Lille

PROCHAINE ÉTAPE
UNE RENTRÉE
RAISONNÉE!
S35



C'est vintage! Pour ce qui est des meubles et de la déco, la seconde main c'est ultra tendance et sans conséquence.

Voici une partie de mes adresses en région!

Le Village des antiquaires

Pour trouver un meuble vintage et design, rendez-vous au Village des antiquaires, à Saint-André.

Emmaüs

Aussi bien pour leurs points de vente physiques que sur leur site internet : différents points de collecte et revente dans toute la région, Wambrechies et Saint-André-lez-Lille.

Leboncoin

Est-il encore utile de vous présenter ce site pour trouver toute votre décoration de seconde main à moindre prix entre particuliers ?

Les différents sites de don et troc

- donnons.org
- donne.consoblog.com
- toutdonner.com
- mytroc.fr
- france-troc.com...

Je trouve les braderies et brocantes lilloises les plus proches de chez moi

Pour cela, je peux jeter un œil sur le net :

- brocabrac.fr
- vide-greniers.org
- sabradou.com...

Vive l'artisanat!

Je cherche sur internet des artisans lillois qui fabriquent et rénovent près de chez moi. Je favorise le commerce de proximité !

Je recycle mes meubles

Grâce à **Eco-Mobilier**, je recycle mes meubles et je favorise la réinsertion professionnelle.

Le réseau Envie

Il propose dans son réseau de magasins des produits électroménagers à des prix avantageux. Le petit + : les produits sont réparés et reconditionnés par des salarié(e)s en insertion.

Je bricole écolo

Si pour pimper mon nid douillet, je souhaite réaliser quelques travaux, je peux me tourner vers des matériaux sains et écologiques.

Natubat à Tourcoing est LA bonne adresse de la métropole : peinture, déco, matériaux, paillage... La gamme est large et on y a trouvé notre bonheur. En bonus, les petits conseils de la vendeuse sont top!

© BECCA TABERY / UNSPLASH.COM

PROCHAINE ÉTAPE
JE LUTTE CONTRE
L'OBSOLESCENCE
PROGRAMMÉE
S31

SEMAINE 18 • EN CUISINE



JE M'ESSAIE AU VÉGÉTARI- SME

Vegan, végétalien, végétarien, ça ne donne pas trop envie tout ça. J'y tiens à mon entrecôte sauce au poivre et puis les fêtes sans foie gras, je n'imagine même pas !

Et si je réfléchissais en douceur à ma consommation de viande et de poisson et à ses différents impacts, en voyant ce que je peux changer selon mes envies ? Pourquoi ne pas instaurer des jours sans viande dans ma semaine, comme m'y invite Paul McCartney ?

L'idée, c'est de réduire sa consommation de viande mais de continuer à se régaler et même de découvrir de nouvelles saveurs. Le petit plus c'est les économies que je vais ainsi pouvoir faire !

Pourquoi ?

Selon l'Organisation des nations unies

pour l'agriculture, l'élevage est responsable à 14,5% des émissions mondiales de gaz à effet de serre (dont 9,7% rien que pour les bovins)... C'est plus que les transports dans le monde (14% en 2015).

Manger du poisson sauvage a aussi son impact : vous savez, la surpêche ! D'après **WWF** (World Wildlife Fund), 85% des effectifs exploités à des fins commerciales de par le monde sont déjà surpêchés ou risquent de l'être à très court terme. C'est notre copain Némou qui pourrait disparaître !

La solution à tout ça, c'est une consommation de végétaux variés qui m'offrent suffisamment de protéines pour garantir l'équilibre de mon régime alimentaire. Nous sommes sauvés !

Par où commencer ?

Je mélange des céréales, légumineuses ou soja, légumes cuits ou crus. J'assaisonne d'huile d'olive, d'herbes fraîches et d'épices. Voici une assiette colorée et ultra gourmande !

Et pour aller plus loin, je peux m'essayer au veganisme

- Remplacer les produits laitiers d'origine animale par des alternatives végétales.

Exemple : beurre de coco ou huile de tournesol, yaourt au soja (pour le faire moi-même, rendez-vous en semaine 47), lait végétal (amande, riz, millet, noisettes, épeautre, soja, avoine...).

- Réduire ma consommation d'œufs : une cuillère à soupe de graines de chia dans un peu d'eau et j'ai un liant pour mes recettes !
- Tester le cuir végétal pour mes chaussures : et oui, le végétarisme ne se limite pas à l'alimentation mais également aux vêtements et aux produits cosmétiques !



© KEVIN MCCUTCHEON / UNSPLASH.COM

Je compose mon assiette en picorant dans chaque catégorie :

Céréales

Pâtes, riz, épeautre, boulghour, quinoa, sarrasin, semoule....

Protéines

Lentilles, haricots blancs/rouges, pois cassés, pois chiches, fèves, tofu, tempeh...

Légumes de saison

Carottes, betterave, concombre, tomates, poivrons, ail, oignon rouge...

Assaisonnement

Huile d'olive, jus de citron, vinaigre balsamique, sauce soja, sauce chili...

Herbes et épices

Persil, basilic, coriandre, menthe, ciboulette, sel, poivre, paprika, gingembre, cumin...

Topping

Graines de courge, de sésame, de pavot, de tournesol...

Quelques recettes à tester

Risotto de courgettes et champignons, burger aux haricots, wok de nouilles au tofu, tarte à la carotte...

SEMAINE 19 • SORTIES



MON PIQUE-NIQUE ZÉRO-DÉCHET

Les beaux jours arrivent, avec les envies de soleil et de sortir tôt du bureau pour retrouver ses ami(e)s dans les parcs lillois. Pourtant, je n'ai pas envie de remplir les poubelles de la ville...

Et si j'essayais de pique-niquer en mode zéro-déchet?

J'appelle les ami(e)s, je les laisse s'occuper des bières et donne la précaution numéro 1 pour un apéro réussi : on prend tous nos verres en plastique réutilisable. Après tous les festivals écumés, aucun(e) de nous ne restera en rade de gobelet ! Pour étancher la soif, je vais nous préparer une infusion glacée maison que je transporterai dans mon thermos.

Pour nos papilles, je pioche dans mes achats fait en vrac au marché et dans les boutiques spécialisées : carottes, radis, melon, pain, fromage, jambon cru... Je prépare tout cela et je le mets dans mes bocaux. Je prépare également un houmous et des rillettes de sardines maison. Rapide, efficace et toujours un succès !

Pour le dessert, je prépare un mœlleux aux pommes avec de la farine achetée en vrac. Sur le chemin je passe chez mon(ma) boulanger(ère) pour acheter la traditionnelle baguette que je prends soin de demander sans emballage. Avant de partir, j'ai pris soin de glisser quelques serviettes en tissu dans mon sac à dos.

Au final, un pique-nique en réduisant mes déchets c'est super facile : j'utilise ce que j'ai à la maison, je fais mes achats en vrac donc tout est déjà sans emballage, je fais attention d'avoir des couverts, des verres en plastique réutilisables, des serviettes/torchons avec moi...



© BRITANNY GAHER / JUNEASH.COM

SEMAINE 20 • SORTIES



LES FESTOCHES DE L'ÉTÉ

Les pousses ont le swing dans la peau ! C'est parti pour la tournée des festivals de l'été, pour écouter tous les airs entendus cette année. C'est décidé, en plus d'écouter du son que j'aime (car la musique est bonne, bonne, bonne), je favorise les festivals engagés.

Comme je ne peux pas tous les faire, je sélectionne 3 festoches pas trop loin.

We Love Green

Je commence l'été avec **We Love Green**, au Bois de Vincennes, proche de Paris. Depuis 2011, le festival -qui porte bien son nom- invite des groupes de renom mais aussi des *start-ups* engagées dans les énergies renouvelables, l'économie circulaire... J'y trouve aussi une scène *Think tank* où je peux regarder des films amenant une réflexion sur notre consommation et les solutions aux problèmes environnementaux, mais aussi assister à des conférences.

Enfin, WLG met en place un workshop promouvant des oeuvres d'art réalisées avec des matières premières recyclées.

Les Nuits Secrètes

Après ma virée parisienne, je préfère rester dans la région et fonce aux **Nuits Secrètes** à Aulnoye-Aymeries. Un festival bucolique avec sa fameuse scène: *le Jardin*. Avec tous ses meubles recyclés et ses food-trucks végétariens qui s'approvisionnent à moins de 100 km, je trouve mon bonheur ! Ce festival a vraiment une excellente programmation et une ambiance bien sympa.

PS: ils ne proposent pas d'*Ecocups*, je n'oublie pas de prendre la mienne !

Le Cabaret Vert

Pour terminer l'été, je m'aventure dans les Ardennes pour swinguer avec les sangliers de la région mais aussi écouter les groupes choisis par les joyeux lurons du **Cabaret Vert**.

Atmosphère au top, engagement total de la part des organisateur(ice)s, line-up variée et de qualité sont au rendez-vous !

Si je n'ai jamais testé les toilettes sèches de ma vie, c'est l'occasion avec ce festival !

Les petits tips du festivalier écolo

- Je ne jette pas mon mégot par terre, je le range dans une petite boîte pour ne pas abîmer la pelouse et de polluer les eaux (un mégot par terre pollue 500 litres d'eau à lui tout seul !),
- Je ramène mon éco-cup au cas où il n'y en aurait pas sur place,
- Je favorise le covoiturage ou le train pour y aller,
- J'amène ma gourde pour me rafraîchir,
- Je refuse les flyers inutiles.

SEMAINE 21 • VACANCES



VACANCES ET ÉCOLOGIE, C'EST PAS UN SOUCI !

**Ça y est c'est les vacances !
Je me sens tout de suite plus
léger(e), c'est l'occasion de
tenter des vacances adaptées
à mon nouveau mode de vie.**

**Hop! Je fais mon sac et me
voilà parti(e)...**

À l'étranger :

J'ai envie de rencontres ? Je peux tester le **Wwoofing**. J'aide un(e) agriculteur(ice) en échange du gîte et du couvert.

Des labels existent pour m'aider à choisir parmi les lieux touristiques (*EarthCheck*, *GreenGlobe...*). Le site **Voyages pour la planète** pourra aussi m'aider à sélectionner un séjour écoresponsable.

En France :

EN LOCATION

Pour les adeptes de la location, je favorise les gîtes et hôtels labellisés lieux de tourisme durable (**La Clef Verte** par exemple) et je ne perds pas mes bonnes habitudes de l'année !

EN CAMPING

Si j'aime le camping, il existe des campings labellisés (**Via Natura...**) valorisant une démarche éco-responsable.

EN VÉLO

Trop statique pour moi ? Pourquoi ne pas découvrir une des routes **Eurovelo** qui parcourent l'ensemble de l'Europe ? Et si je suis un récalcitrant du dénivelé, il existe de nombreux canaux cyclables comme le canal du Midi : en partant de Toulouse, je passe à Carcassonne déguster un petit cassoulet et moins d'une semaine plus tard, c'est la Méditerranée !

À PIEDS

Si je préfère la marche à pieds, il existe plus de cent GR (sentiers de Grande Randonnée) en France. Balisés, ils me permettent de découvrir des paysages incroyables avant de poser mon sac à dos dans un refuge gardé ou non. Une aventure sportive, écologique et économique !

L'astuce du voyageur

Je privilégie toujours le train (je peux même y mettre mon vélo) ou le covoiturage.

Pour un trajet de 1300 km (Lille-Florence), mon bilan CO₂ est de 184 kg en avion, de 192 kg en voiture seul(e) et de 4,16 kg en TGV ! (Source ADEME)

Louise, notre petite pousse rapportée
dans le massif de Belledonne, en Savoie.

© OLIVIER MARIA

SEMAINE 22 • EN CUISINE

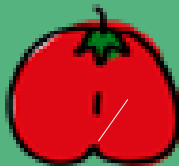
FRUITS ET LÉGUMES D'ÉTÉ

Bamboléo! L'été est là: je me pavane sur mon biclou, mollets à l'air, avant de piquer une tête dans la piscine.

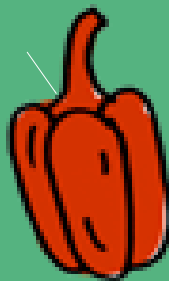
Au petit-dej, c'est salade de fruits pour tout le monde, et à midi, salade et grillades (de viande ou de légumes). Mes assiettes sont gourmandes et colorées, le bonheur!



artichauts



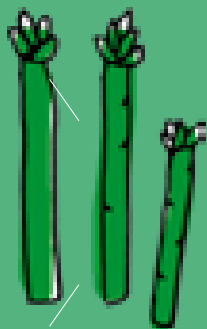
tomates



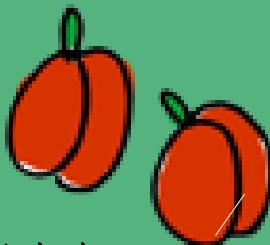
poivrons



framboises



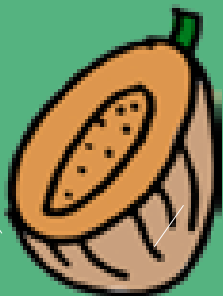
asperges



abricots



courgettes



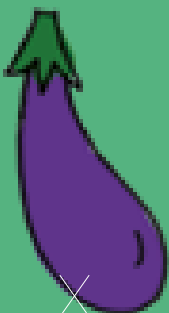
melons



figues



maïs

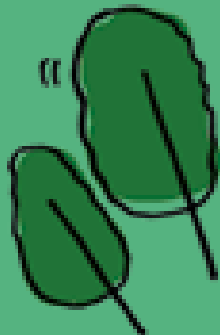


aubergines

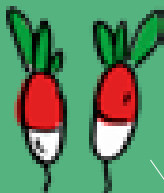
épinards



pêches



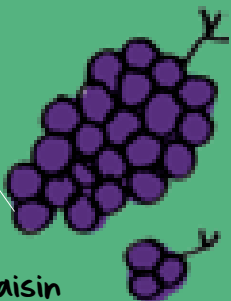
cassis



radis



fraises



raisin

Mais aussi:

Cerises, échalotes, myrtilles,
oignons, prunes, groseilles,
pastèques, mirabelles, mûres...

SEMAINE 23 • ÉNERGIE



L'EAU

En moyenne, un habitant sur la planète utilise 1385 m³/an, soit l'équivalent de la piscine olympique de Marx Dormoy. C'est déjà trop pour permettre le renouvellement des réserves. Chacun peut donc faire un petit effort à son niveau pour baisser sa consommation.

Il existe des petits gestes qui, en devenant des habitudes, feront baisser ma facture d'eau et limiteront mon impact !

Je limite ma consommation d'eau

- Je coupe l'eau en me brossant les dents,
- Je répare un robinet qui fuit,
- Je limite les chasses d'eau ou mets en place un double bouton,
- Je fais tourner mon lave vaisselle plein plutôt que de faire la vaisselle à la main (10 litres d'eau pour les plus récents contre 42 litres pour la vaisselle à la main),

- Je préfère la douche au bain (80 litres en moyenne contre 150 pour le bain),
- Je récupère l'eau de pluie pour l'arrosage des plantes ou encore pour faire tourner ma machine à laver (je verse environ 2 seaux dans le tambour avant de la lancer),
- Je mets des éco-mousseurs sur mes robinets (jusqu'à 50% d'eau économisée),
- Je lave ma voiture avec des détergents écologiques qui ne nécessitent pas de rinçage à l'eau. Je peux aussi la faire laver dans les stations spécifiques de lavage sans eau (*Cosmaticar, Sineo, NettyCars, EcoWash...*). Je peux aussi utiliser l'eau de pluie récupérée pour la laver.

Je réduis la pollution de l'eau

Et s'il faut limiter sa consommation d'eau, il est aussi important de ne pas la polluer. Pour cela, quelques gestes du quotidien sont à revoir :

- J'amène mes huiles de cuisson en déchetterie,
- J'utilise des produits ménagers sains pour l'environnement,
- Je jette mes mégots à la poubelle,
- J'apporte les restes de solvants, peintures et emballages souillés à la déchetterie.

Astuces pour une douche plus écolo

- Je range mon arrosoir pas loin de la douche : pendant que l'eau chauffe, je la récupère pour arroser les plantes !
- J'essaye de faire durer la douche le temps d'une chanson (et pas *Bohemian Rhapsody!*),
- Je coupe l'eau pendant que je me savonne,
- J'installe un pommeau de douche économe en eau trouvable dans de nombreux commerces ou sur internet,
- Les plus écolos iront jusqu'à faire pipi sous la douche !
- Si je suis bricoleur, je peux même mettre en place un système pour récupérer l'eau de la douche pour les toilettes (environ 50% d'eau économisée!).



Les beaux jours arrivent et avec eux les rayons du soleil dont il faut se protéger!

Cet été, c'est décidé, je pense à ma peau et aux petits poissons.

Je me renseigne donc sur ce que sur ce que contiennent les crèmes solaires du commerce.

En voici les éléments majeurs!

Des nanoparticules

Les crèmes solaires conventionnelles contiennent des actifs (parmi les plus dangereux: le benzophène, l'oxybenzone et l'octinoxate) qui peuvent traverser la barrière de notre peau et porter atteinte à la croissance, au développement, au comportement et au stockage d'énergie.

Des filtres chimiques

En me baignant la crème se dilue dans l'eau et la pollue, cela impacte durement la biodiversité marine notamment les petits poissons et les coraux.

Heureusement, je peux facilement trouver des solutions pour éviter cela. Je cherche donc de la crème solaire à base de filtres minéraux, si possible certifiée bio (pour éviter également les nanoparticules). Aujourd'hui, les marques ont créé des crèmes qui s'étalent plus facilement et ne laissent pas de traces blanches (il en existe même des teintées si je veux tricher!).

Quelques marques qui s'engagent :
Acorelle, Laboratoires Biarritz, Alphanova, Sanoflore...

Astuce

Avec le soleil, la mer, le sable, j'ai vite la peau déshydratée. Je peux facilement fabriquer mon après-soleil super hydratant naturel. Voici la recette!



MON APRÈS-SOLEIL SUPER HYDRATANT NATUREL DIY

POUR 200 ML :

- 100 g de beurre de karité non raffiné
- 50 g de beurre de coco
- 50 ml d'huile d'amande douce
- 20 à 30 gouttes d'huiles essentielles (ylang ylang, lavande, pamplemousse...)

COMMENT JE FAIS ?

1. Je commence par faire fondre au bain-marie les beurres. Une fois fondus, je retire du feu et laisse refroidir 30 minutes.
2. J'ajoute ensuite l'huile d'amande douce et les huiles essentielles. Je mélange et je réserve ensuite au congélateur pour 20 minutes, il faut que les huiles se solidifient en partie. Je peux alors fouetter le mélange après avoir raclé les parois.

Cette technique me permet d'avoir une texture onctueuse. Si je n'ai pas le temps, je peux zapper la dernière étape et mélanger simplement avant de mettre dans un pot.

Cette crème peut s'appliquer sur le corps en été mais aussi l'hiver lors des grands froids.

Il ne me reste plus qu'à préparer mon maillot de bain, mon masque et mon tuba et je suis prêt(e) pour l'été !

SEMAINE 25 • LES PETITES POUSES



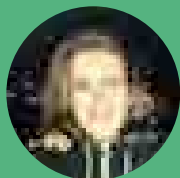
MAIS C'EST QUI, COUP DE POUSSE ?



Lucie

J'ai intégré Coup de Pousse car j'avais envie de faire ma petite part et de partager mes expériences et de m'enrichir de celles des autres. L'écriture de ce livret a été l'occasion d'échanger pendant de longues heures avec tous les membres du collectif et de découvrir les nombreux acteur(ice)s engagé(e)s de la métropole !

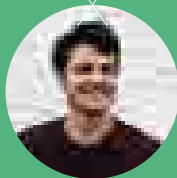
Nous aussi, on part en vacances ! Alors pas d'article cette semaine : à la place, on découvre qui sont les joyeux lurons que nous sommes et quelles sont nos motivations !



Marie

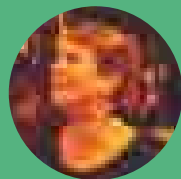
Ce livret a mis plus d'un an à être rédigé, on en a eu des réunions, à échanger sur la structure, les idées qu'on voulait faire passer et le graphisme général !

J'ai adoré l'écrire avec la team. J'espère que vous le ressentirez dans la lecture et qu'il vous donnera envie de découvrir un nouveau mode de consommation et de chouettes adresses lilloises !



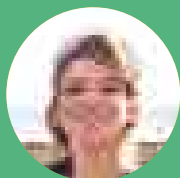
Olivier

Chez Coup de Pousse, chacun a sa vision de l'écologie, et c'est ce qui est enrichissant. Alors que certains sont plus branchés cosmétique ou mode, je suis plutôt sport et alimentation. Ce livret est un peu notre bébé, la synthèse de nos actions, de nos expérimentations, j'espère qu'il vous donne envie de passer le cap !



Bénédicte

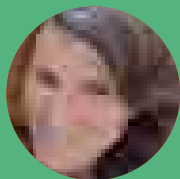
Coucou les Pousses et futures Pousses ! J'ai moi aussi rejoint les Pousses en 2016. Comment ne pas résister à leur grain de folie et à leur énergie ? Pouvoir se révéler et s'épanouir autour de valeurs et désirs communs de préserver *Nenette La Planète*, et surtout grandir ensemble et continuer de propager les beaux gestes, quoi de mieux ? Que ce livret donne envie au plus grand nombre de devenir une belle pousse !



Maÿlis

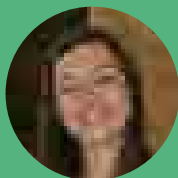
Voilà une nouvelle preuve que le changement commence bien par nous : plus nombreux(euses) on sera à démocratiser ces gestes du quotidien, plus la conscience collective se mettra en marche ! Merci à la communauté grandissante de pousses de nous suivre dans cet engagement, que nous proposons tout au long de l'année à travers ce livret : ça donne la patate, voire la pêche selon la saison.

Bonne lecture... Et à l'aventure !



Aurélie

J'ai rejoint Coup de Pousse en 2016 en participant à leur premier Barathon. J'avais besoin d'agir pour être en accord avec mes valeurs. Ils m'ont intégrée dans le groupe avec enthousiasme ! Je me réjouis des avancées écologiques et de nos progrès à nous tou(te)s, les pousses !



Anaïs

Après le succès de notre barathon en 2016, l'idée nous est venue d'écrire un livret. Le projet semblait fou au départ : trouver 52 sujets qui nous tiennent à cœur et écrire sur chacun dans l'idée de donner envie au plus grand nombre de changer son mode de consommation. Le challenge était de taille !

Après quasiment un an de travail, nous avons atteint notre objectif ! Je suis super fière de notre travail et j'espère qu'il participera au changement que je veux voir dans le monde.



Lélia

Avec Coup de Pousse, j'ai trouvé une équipe avec qui partager les idées et questionnements liés à mon changement de mode de vie vers plus d'écologie. Les ateliers étaient l'occasion de mettre en commun nos découvertes avec un public avide de bonnes idées.

Pour aller plus loin, le livret était l'occasion de partager des astuces et d'approfondir ma démarche. En effet nous avons fouillé, cherché, testé pour pouvoir proposer des solutions abordables. Parce qu'il n'est pas si difficile de changer, encore est-il nécessaire de savoir par où commencer !

Retrouvez-nous sur :
  @Coupdepousselille
coupdepousselille.fr

SEMAINE 26 • SOINS



LA SALLE DE BAIN : BACK TO BASICS

**Je m'attaque à la salle de bain.
Je me rends rapidement compte
que je peux prendre soin de moi
au naturel, pour moins cher
et en arrêtant de remplir
ma poubelle !**

PRÉCAUTIONS :

Avant toute utilisation de mon produit DIY (Do It Yourself), je l'applique dans le pli du coude et attends 24 heures. Si aucune réaction ne se produit, je peux utiliser le produit sans danger.

Tout d'abord, je me tourne vers les produits bons pour ma santé et pour la planète. J'apprends donc à changer mes habitudes ! Voici les indispensables au naturel :

- Je limite les déchets en passant aux savons et shampoings solides à acheter en vrac ou à faire moi-même. Il en existe de toutes les odeurs et pour tous les types de peaux/cheveux. Pour les savons pour le corps, je privilégie la saponification à froid (évite l'effet peau tiraillée).
- Fini les cotons disques jetables et lingettes démaquillantes, je passe aux lavables ! Il en existe différentes sortes : en coton bio, en bambou ou encore en eucalyptus. Et si je suis motivé(e), je peux même les faire moi-même avec une machine à coudre et des morceaux de tissu.
- J'opte également pour la version solide du déodorant que je peux acheter ou fabriquer moi-même. Si je ne suis pas trop sensible, je peux m'appliquer directement sur les aisselles du bicarbonate de soude. J'évite ainsi tout risque de contact avec des sels d'aluminium néfastes pour ma santé.
- J'utilise une brosse à cheveux en bois et non avec un manche en plastique !

Où trouver tous ces produits?

SAVONS SOLIDES : Möbius, la savonnerie de Romu

SHAMPOINGS NATURELS : Weleda, Melvita, Avril

SHAMPOINGS SOLIDES : Lamazuna, Pachamamaï, Kufu

COTONS LAVABLES : Les tendances d'Emma, Kufu

MAIS AUSSI... Biocoop, Ethics, Harmonie Nature, El Market, Day by Day

POUR APPRENDRE À FAIRE MES COSMÉTIQUES MOI-MÊME : Mademoiselle Biloba

MON SHAMPOING DIY

POUR 2 PETITS SHAMPOINGS :

- 60 g Tensioactif SCI ou SCS (dérivé de l'huile de coco)
- 10 g de poudre de plante votre choix (Ortie piquante, Rhassoul, Shikakai...)
- 20 g d'huile végétale (HV)
- 10 g d'eau
- 15 à 20 gouttes d'huile essentielle (HE) selon le type de cheveux :

SECS : HV Coco + HE Ylan Ylang

GRAS : HV Jojoba + HE Tea Tree

CHUTE DE CHEVEUX : HV Avocat + HE menthe poivrée

BOUCLÉS : HV Brocolis

ANTI-PELLICULAIRE : HV Chaulmoogra + HE Cade ou bois de rose.

C'EST PARTI !

1. Je fais fondre au bain-marie le tensioactif avec l'eau en mélangeant avec un mini-fouet, puis j'ajoute la poudre ou le mélange de poudres et l'huile végétale.

2. Une fois bien mélangé, je sors le bol du bain-marie puis j'ajoute les huiles essentielles.

3. Je mets dans un moule et laisse sécher 24h à l'air libre.

4. Je frotte simplement mon savon directement sur mes cheveux mouillés pour qu'il se mettent à mousser, je masse et je rince.

Mon shampoing est périssable : je le jette s'il change d'odeur.

MON DÉODORANT DIY

POUR 100 ML :

- 50g d'huile de coco
- 30g de bicarbonate de soude (ultra fin)
- 20g de fécule (maïs,...)
- 5g de cire végétale (cire de candellila ou de carnauba) ou 4g de cire d'abeille

Je peux en fabriquer en plus grande quantité, car il se conserve très bien plusieurs mois !

C'EST PARTI !

1. Je fais chauffer au bain-marie l'huile de coco avec la cire végétale pour les rendre liquides. J'ajoute ensuite la fécule et le bicarbonate petit à petit en mélangeant bien pour obtenir la texture souhaitée.

2. Je transvase ensuite dans le récipient de mon choix et mon produit est prêt !

3. Astuce : si je veux donner une autre odeur à mon déo, je peux y ajouter des huiles essentielles, par exemple : lavande officinale ou palmarosa (environ 5 gouttes de chaque).

Le + : En cas d'intolérance au bicarbonate de soude, je le remplace par de l'argile blanche.

SEMAINE 27 • EN CUISINE



JE CUISINE AVEC LA PULPE DE MON LAIT VÉGÉTAL

En semaine 15, j'ai pu apprécier mon délicieux lait végétal homemade. Qu'il était bon ! Mais que faire avec la pulpe (ou *okara*) recueillie ?

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » disait notre cher Lavoisier. Alors on se remonte les manches, et aux fourneaux !



BISCUITS MOELLEUX À L'OKARA D'AMANDE

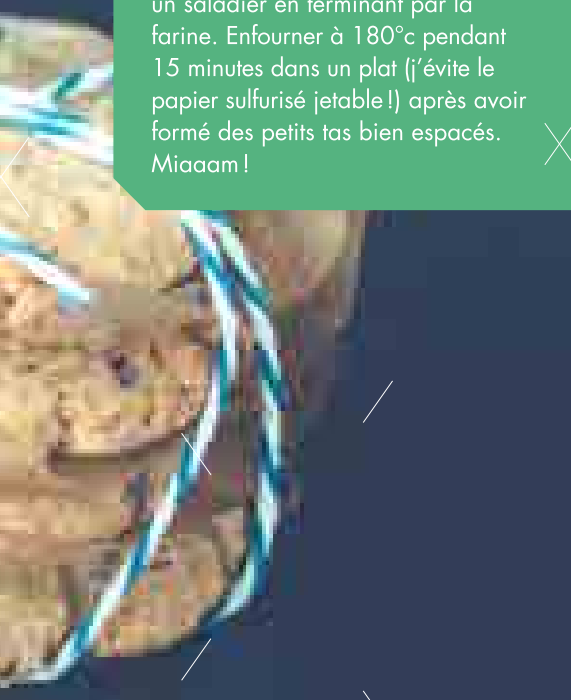
LES INGRÉDIENTS :

- 80 g de farine de blé T65
- 50 g de lait végétal maison
- 40 g d'okara
- 40 g de sucre de coco
- 20 g d'huile de tournesol
- 1 càc de bicarbonate alimentaire
- 5 gouttes de vanille liquide
- 1 pincée de sel

COMMENT JE FAIS ?

Je mélange tous les ingrédients dans un saladier en terminant par la farine. Enfourner à 180°C pendant 15 minutes dans un plat (j'évite le papier sulfurisé jetable!) après avoir formé des petits tas bien espacés. Miaaam!

© MARKUS SPISKE / UNESPASH.COM



GALETTES DE LÉGUMES À L'OKARA DE SOJA

LES INGRÉDIENTS :

- 250 g d'okara bien pressé
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de chapelure
- 80 g de champignons frais coupés en lamelles
- 50 g de carotte râpée
- 50 ml de lait de soja
- 1/2 petit oignon coupé très finement
- Pour épicer : sel, poivre, ail, persil, gingembre, curry...

COMMENT JE FAIS ?

Je mélange les ingrédients énergiquement et je laisse reposer 30 minutes après avoir formé une boule. Je forme des petites galettes et je les passe dans la chapelure, puis je les cuis avec un filet d'huile d'olive. Une petite sauce tomate, et bon app'!

Le saviez-vous ?

L'okara de soja est riche en fibres, protéines, calcium, et fer. Celui d'amande l'est en manganèse, en cuivre, en magnésium et en vitamine E. Il est donc aussi très intéressant sur le plan nutritionnel!

SEMAINE 28 • SOINS



LES PETITS BOBOS DU QUOTIDIEN

J'en ai marre de prendre un anti-douleur au moindre mal de tête ou des pastilles chaque hiver? Je les remplace par des produits naturels pour soigner mes petits bobos.

Voici quelques astuces!

Maux de tête

J'applique une goutte de menthe poivrée (une goutte d'huile essentielle est aussi puissante que 75 bols de tisane) sur le bout de mes doigts et l'applique sur mes tempes en prenant soin de rester loin des yeux sinon ça pique! Je me nettoie bien les mains ensuite pour éviter tout contact avec les muqueuses. Cela permet de calmer la douleur.

Maux de ventre/ballonnements

Je mets quelques gouttes de basilic tropical dans une huile végétale (macadamia par exemple) à appliquer en friction sur l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre (l'intestin est enroulé dans ce sens).

Coup de barre

Je mets une goutte de menthe poivrée sous la langue et hop je suis reboosté(e)! Attention, pas plus d'une fois par jour et jamais plus de 3 semaines en continu.

Rhume

Il existe un remède miracle: le ravintsara! Une fois que je me suis habitué(e) à son goût, je ne pourrais plus m'en passer! Dès les premiers symptômes, je mange 1 à 2 gouttes sur un morceau de sucre ou une petite cuillère de miel 3 fois par jour (je peux le diluer dans une boisson chaude comme une infusion de thym en cas de mal de gorge).

Règles douloureuses

Un mélange d'huiles essentielles de basilic tropical et de camomille noble dans une huile végétale à appliquer en friction sur le bas ventre.

Acné

J'applique de l'huile essentielle de tea tree dilué dans de l'huile végétale sur la zone concernée 2 à 3 fois par jour.

Aphtes

Je peux faire des bains de bouche au bicarbonate de soude (attention aux gencives sensibles tout de même).

Verrues

J'applique chaque nuit un morceau de peau de citron macéré préalablement dans du vinaigre blanc sur la verrue jusqu'à sa disparition.



© CHRISTIN HUME / JINSPASHI.COM

Précautions

Les huiles essentielles sont des produits puissants, elles sont à utiliser avec précaution. Je me renseigne bien avant utilisation (notamment si c'est une huile photo-sensibilisante) et respecte les doses. L'utilisation des huiles essentielles est sous votre responsabilité, Coup de Pousse n'est en aucun cas responsable de tout effet indésirable suite à leur utilisation.

SEMAINE 29 • EN CUISINE



JE FABRIQUE MES CONSERVES DE LÉGUMES

Je suis utilisée depuis des temps reculés pour préserver les aliments pendant des années à température ambiante... Je suis, je suis? La conserve!

Et si j'oubliais les conserves industrielles et leurs additifs, substances chimiques et emballages en métal pour en faire moi-même? C'est parti!

Je cuis mes fruits et légumes ou mes préparations à ma guise : cornichons, ail, tomates, courgettes, aubergines, mais aussi clémentines, pêches, ratatouilles...

Je plonge mes bocaux vides 10 minutes dans une grosse marmite d'eau bouillante. Je les laisse sécher et je les retourne sur un linge propre.

Deux options s'offrent alors à moi :

- Je verse ma préparation encore bouillante jusqu'à ras bord, je visse le couvercle, je retourne le bocal et je laisse refroidir. À l'ouverture, j'entendrai le fameux « poc » des pots de bébé!
- Je verse ma préparation jusqu'à 5 mm du bord, je referme et je plonge à nouveau dans l'eau bouillante pendant 20 minutes. Je laisse refroidir 24 heures à température ambiante avant de les stocker.

Les avantages

Mis en conserve juste après la cueillette, les légumes gardent ainsi tous leurs nutriments. Et je peux apprécier les saveurs de mes légumes préférés hors saison ! Huum, des bonnes tomates à l'huile d'olive en plein mois de décembre !

Quelques idées de conserves

- Chutney de betterave : betteraves, oignons, pomme, cannelle, raisins secs,
- Duo de carotte et patate douce au curry,
- Compote de pomme, mangue et myrtille...



© MONIA SZABONWASKA / JUNEFLASH.COM



J'ai épluché les bonnes techniques pour mieux faire mes courses, minimiser mes déchets, et même devenir reine ou roi du DIY.

Mais si je suis un(e) internaute, un(e) geek ou un(e) googleur(euse) qui souhaite alléger son empreinte carbone, comment je fais ?

Je fais mes recherches de manière responsable et solidaire

Lilo

Lilo est un moteur de recherche qui finance des projets sociaux et environnementaux.

L'objectif numéro 1 de Lilo est de donner la possibilité à ses utilisateur(ric)e(s) de s'investir dans des projets sociaux et environnementaux avec l'argent qu'il génère.

À chaque recherche que je fais avec Lilo, je collecte une goutte d'eau qui représente l'argent que j'ai généré avec ma recherche. Je peux ensuite distribuer

mes gouttes d'eau aux projets sociaux et/ou environnementaux, soutenus par Lilo, comme par exemple l'opération *Joyeux Noël*, qui vise à offrir des cadeaux à des personnes sans-abris.

Ecosia

Si je suis une petite pousse attentive, je reconnais sûrement cet autre moteur de recherche. Sur le même principe que Lilo, chaque recherche internet effectuée sur Ecosia aide à la reforestation de la forêt Amazonienne. Magique non ?

L'organisme reverse 80 % de ses revenus publicitaires à un programme de plantation d'arbres au Brésil. Et pour encore plus de magie, le site internet d'Ecosia affiche le nombre d'arbres qui ont déjà été plantés, et je peux savoir combien l'ont été grâce à moi. Je n'attends plus pour planter des arbres depuis mon canapé.

Si je connais l'adresse du site que je veux visiter, je la tape directement dans la barre d'adresse, une recherche en moins c'est du CO₂ en moins dans l'atmosphère. Saviez-vous que chaque internaute français effectue presque 1000 recherches par an, ce qui représente 10 kg de CO₂ émis ?

Ma boîte mail

Maintenant que j'ai changé de moteur de recherche, pourquoi pas faire de même avec mon hébergeur d'adresse mail ?

Newmanity Mail vise à limiter l'empreinte numérique et l'empreinte carbone générées par le flux d'e-mails que nous produisons : l'envoi d'un mail avec photo émet 20 g de CO₂. Soit l'équivalent carbone produit par une lampe de 60 watts allumée durant 25 minutes, décrit Stéphane Petibon, son directeur général.

Grâce à un hébergement vert (Greenshift), les e-mails envoyés de cette boîte mail émettent deux fois moins de CO₂ que la moyenne. En version gratuite pour les boîtes mails personnelles, ou payantes pour les professionnel(le)s, j'obtiens un nouveau pouvoir magique.

Je pense aussi à faire le ménage régulièrement dans ma boîte mail, j'efface tout ce qui ne me sert pas et je me désabonne des newsletters que je lis une fois par an.

J'essaye de ne pas ouvrir dix mille onglets à la fois sur ma page internet parce que cela fait surconsommer les serveurs internet du bout du monde.

Pour mieux comprendre l'impact environnemental d'internet, je visite le site **Backbone**, qui réunit toutes les informations nécessaires pour limiter notre e-consommation comme des chiffres marquants et des comparaisons plus que réalistes, afin de prendre conscience de mes gestes quotidiens. Une véritable mine d'or pour tous ceux et celles qui voudraient en savoir plus sur comment surfer de façon responsable !



SEMAINE 31 • ZÉRO-DÉCHET



JE LUTTE CONTRE L'OBSOLESCENCE PROGRAMMÉE

J'essaie de faire durer mes appareils le plus longtemps possible en tentant de lutter contre l'obsolescence programmée. Mais c'est quoi ça déjà ?

Ah oui ! C'est le fait que les fabricant(e)s utilisent des techniques de production moins durables afin que je remplace mes appareils dans un laps de temps de plus en plus court...

Si je souhaite lutter contre ces pratiques qui ne font du bien ni à mon porte monnaie ni à ma planète, voici quelques adages que je peux adopter afin de lutter contre cette course au déchet :

- Lorsque je devrai remplacer l'un de mes appareils numériques, les sites de vente après reconditionnement je regarderai (pour mon futur smartphone par exemple). Certaines grandes enseignes ont leur circuit de produits reconditionnés et en creusant un peu je découvre que certains peuvent même racheter mon matériel sous conditions.

- Pour les ustensiles de cuisine et autres petites choses, en braderie je fouillerai, chez **Emmaüs** je chinerais.
- Lorsque j'aurai besoin d'un plus gros électroménager, à **Envie** je me rendrai.
- Un oeil sur **Leboncoin**, ainsi que sur les différentes pages Facebook de troc (Troc et Dons Zéro Déchet Lille, Lille à récup'...), je garderai.
- Lorsqu'une pièce détachée je chercherai, sur les sites des fabricants d'électroménager et des revendeur(euse)s je regarderai.
- Aux **Repair-Cafés** je m'intéresserai : j'y trouve de l'aide pour faire réparer mes objets du quotidien (TV, ordi, sèche-cheveux, lampe...), et même selon les propositions, pour faire un peu de couture.

Les bonnes adresses de la métropole

Emmaüs à Wambrechies et Tourcoing, **Envie** à Lomme

Sur le web

Reconditionnement :

recommerce.com
remadeinfrance.com
certideal.com
backmarket.com
ecophone.com...

Achat gros électroménager :

webdistrib.com

Recherche de pièces détachées :

seb.fr
electromenager_express.com

Repair Café

Je n'hésite pas à me renseigner à la **MRES**, ou chez **Tipimi** à Fives.



SEMAINE 32 • SOINS



MES CHEVEUX EN MODE NATUREL

C'est vers une spécialiste que je me tourne cette semaine pour aborder l'idée de la coloration naturelle. Evelyne tient le salon de coiffure Arc en Ciel à Lille et propose des soins naturels et bio. On écoute l'experte !

Depuis quand êtes-vous passé au naturel et bio ?

Depuis 8 ans ! J'ai commencé sur moi car je perdais énormément mes cheveux, j'avais des démangeaisons lors de l'application de la coloration chimique et des allergies.

Quels sont les produits de salle de bain essentiels que vous pouvez nous conseiller au quotidien ?

Dans un premier temps, un bon shampoing naturel et bio spécifique à votre cheveu et un soin hydratant.

Quelle est la valeur ajoutée de vos produits, par rapport

à des produits non bio et non naturels ?

Nous adaptons nos masques à l'argile et aux huiles essentielles à chaque type de cheveu. Ils les nettoient de tout produit chimique et traitent la cause des imperfections.

Comment est fabriquée une coloration végétale ?

C'est un mélange de poudres et d'extraits naturels de plantes. Une centaine de pigments sont obtenus à partir de racines, fleurs et végétaux broyés.

Les colorations végétales sont-elles toutes labellisées bio ?

Celles que nous utilisons atteignent 90% de composants bio. Les principales marques que nous utilisons ont un label bio (comme **Logona** avec le label BDIH) mais d'autres qui se lancent utilisent aussi des produits purs et de qualité. Lorsque l'on est en contact avec les bons producteur(ice)s, les labels (qui sont aussi un business, il faut le savoir) ne sont pas indispensables sur le produit fini. Il faut s'y connaître, vérifier les procédés de fabrication et savoir lire les composants.

Quel est l'impact écologique de la coloration végétale par rapport à la coloration classique ?

Quand une couleur classique est rincée, tous les composants chimiques rejoignent les eaux usées qui vont polluer les nappes phréatiques, les rivières avec les conséquences que l'on connaît. Les couleurs végétales, elles, sont à base de plantes qui se diluent dans l'eau et leurs composants sont non polluants, la nature retourne à la nature.

Dure-t-elle aussi longtemps qu'une coloration classique ?

Nos clientes reviennent en moyenne tous les deux mois pour refaire leur couleur et constatent qu'elle résiste bien au temps et aux agressions externes. De plus, il n'y a pas l'effet racine qui caractérise les couleurs chimiques.

Nos cheveux deviennent-ils secs et cassants après plusieurs colorations végétales, comme c'est le cas avec une coloration classique ?

Bien au contraire ! Au lieu d'éjecter la couleur naturelle, les pigments végétaux d'une couleur végétale adhèrent au cheveu, l'entourent et le gainent. Plus on en fait, plus le cheveu gagne en épaisseur et en résistance.

Le prix d'une coloration végétale est-il plus élevé qu'une coloration classique ?

Non, car nous travaillons avec un forfait (shampooing à l'ortie/masque à l'argile/pose de la coloration) pour détoxiner les cheveux colorés chimiquement et traiter les problèmes du cuir chevelu. Le rapport qualité/temps passé/prix est donc raisonnable.

Un grand merci à Evelyne d'**Arc-en-ciel Coiffure** ! Je peux également me rendre au salon **Chut les coiffeurs travaillent**.

© ELEMENTS DIGITAL / UNSPLASH.COM



SEMAINE 33 • MOBILITÉ



JE ME BOUGE EN MODE ZERO CO₂!

Cette semaine, je laisse ma voiture au garage et opte pour un mode de transport doux, bon pour ma santé et pour la planète. Ce n'est pas le choix qui manque!

Je trouve une alternative à la voiture

- Les transports en commun (efficace, pratique et reposant, c'est le moment idéal pour écouter le dernier podcast de Guillaume Meurice ou enfin lire le dernier livre dégoté à la bouquinerie **Oxfam**),
- Le covoiturage (économique, vecteur de rencontres anthologiques),
- La marche à pied ou la course pour les plus motivé(e)s,
- Et enfin notre petit préféré: le vélo!

Vive le vélo!

Les chiffres confirment le fort impact du plan de circulation lillois dans la ville-centre et les communes voisines +32% de cyclistes entre le premier semestre 2016 et 2017.

Je m'équipe

Si je n'ai pas profité de la prime à l'achat de la **MEL** pour acheter un beau vélo, de nombreuses possibilités s'offrent à moi :

- Les **V'Lille** accessibles sur abonnement pour du ponctuel,
- Si je dois transporter ma marmaille, j'opte pour l'option *vélo-cargo* en louant un des convois exceptionnels de l'association **Velowomon**.

Il y a aussi plein de bons plans pour trouver un vélo d'occasion, avec la petite touche vintage qui va bien chez **Emmaüs**, **Leboncoin**, **Les mains dans le guidon**...

J'enfourche ma monture

Savez-vous que le vélo est le moyen de transport le plus rapide en ville pour les trajets de 1 à 5 kilomètres?

Tiens donc...Et si je tentais de tester à vélo un trajet que je fais habituellement en voiture? Avant de partir, je vérifie l'accessibilité vélo de mon parcours en consultant la carte de cyclabilité de l'**ADAV** (Association pour le Droit Au Vélo).

Si j'ai quelques appréhensions, l'**ADAV** propose aussi des ateliers de *remise en selle*. Rendez-vous sur leur site pour plus d'informations et pour soutenir leurs actions ou m'investir!

Si mon vélo me fait le coup de la panne et en attendant l'installation de bornes de réparation et de gonflage dans toute la ville (on salue l'initiative de la ville de Rennes), je peux réparer moi-même mon vélo dans la bonne humeur aux **Jantes du Nord**, (atelier participatif et solidaire) ou me prendre un abonnement aux **Mains dans le guidon**.

Une fois le bolide réparé, c'est parti pour une balade festive ! L'association **Velorution Lille** organise des *masses critiques* pour réinvestir la ville à vélo tous les derniers vendredis du mois, l'occasion de rencontrer des cyclistes et de pédaler sans stresser !

On y croise régulièrement les vélos rigolos du **Grand Huit**, les vélos familiaux de **Vélowomon** ou encore **La Vitrocyclette** !

Autre balade urbaine, option lever de coude, les **Binouze Bikers** organisées par l'association **La Pédale Palienne** ! L'association organise aussi des ateliers de réparation à l'**IEP** (Institut d'Etudes Politiques de Lille).

Mes guiboles frétilent d'impatience... Alors si je rêve d'une ville apaisée, je réveille le Raymond Poulidor ou la Jeannie Longo qui sommeille en moi !

NOGHE

SEMAINE 34 • EN CUISINE



JE FAIS MES BARRES DE CÉRÉALES ET MES GELS POUR LE SPORT

Lors de ma prochaine course,
j'essaye de compter les sachets
de gels et barres énergétiques
qui jonchent le sol...

Quelle tristesse !

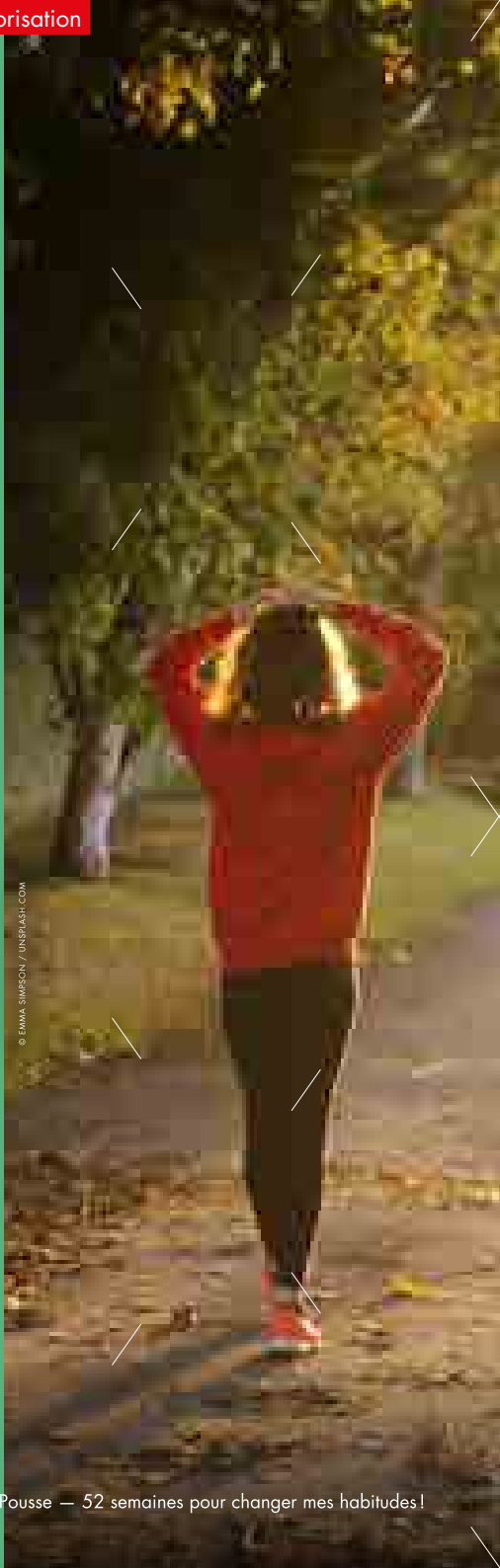
Et si, dans le sport aussi, on
tentait de réduire ses déchets
et de faire attention à ce
que l'on mange ?

Pourquoi faire moi-même mes aliments pour le sport ?

Je maîtrise la composition, je fais des économies, je peux varier les recettes à l'infini, je crée moins de déchets... Alors c'est parti !

Un gel énergétique coûte près de 100€ au kilo et possède autant d'emballage que de produit à l'intérieur. Encore deux bonnes raisons d'enfiler le tablier !

© EMMA SIMPSON / UNSPLASH.COM



BARRES DE CÉRÉALES POUR LES POUSES SPORTIVES

LES INGRÉDIENTS :

- Flocons d'avoine
- Miel ou sirop d'érable
- Pépites de chocolat, fruits sec, noix, amandes ou noisettes concassées (selon mes envies !)

COMMENT JE FAIS ?

Je crée la base de mes barres en mélangeant les flocons d'avoine et le produit sucrant (miel, sucre, sirop d'érable...).

J'y ajoute ce dont j'ai envie : amandes, noix ou noisettes concassées, morceaux de chocolat, fruits secs ou confits... Et je n'oublie pas de mettre une pincée de sel et même quelques épices pour relever le tout (vanille, cannelle, gingembre).

J'étale le tout dans un moule et j'enfourne à 180°C pendant une quinzaine de minutes. J'attends que ça refroidisse puis je coupe mes barres et les conserve dans un récipient en verre. Avant de sortir, je les emballe dans un tissu.

Si avec ça, je ne bats pas tous mes records !

GELS ÉNERGÉTIQUES

LES INGRÉDIENTS :

- 30 g de miel liquide
- 30 g de sirop d'agave
- 40 ml de jus d'orange
- 1 pincée de sel

COMMENT JE FAIS ?

Je verse le tout dans une gourde souple en mélangeant bien, j'enfile mes baskets et c'est parti !

SEMAINE 35 • ENFANTS



UNE RENTRÉE RAISONNÉE !

Drinnng! L'heure de la rentrée a sonné! Comment gérer la liste des fournitures sans ratures?

Je me mets en mode premier de la classe et je procède par étapes.

Étape 1 : Je vérifie le matériel de l'année précédente, et je ne vais pas racheter une trousse, une équerre et un compas si ce n'est pas nécessaire.

Pour centraliser et éviter de me disperser, je crée une boîte ou un tiroir dans la maison et j'y regroupe toutes les fournitures. Cela permet à toute la maisonnée de se réapprovisionner pendant l'année et au moment de la rentrée, il n'y a qu'à vérifier ce qui manque avant de racheter !

Étape 2 : Je choisis des fournitures sans produits nocifs et robustes : je privilégie des matières recyclées ou même sans plastique : règle en bois, outils de géométrie en métal, ciseaux en acier inoxydable, stylos rechargeables... Le coût est supérieur à l'achat mais c'est plus solide et donc ça dure plus longtemps ! Pour les cahiers,

je vérifie la présence des logos **PEFC** et **FSC** qui indiquent que le papier est issu de forêts gérées durablement.

Si je suis déjà un *aficionado* du vrac, j'opte pour l'achat des fournitures en papeterie, sans suremballage : ma poubelle me dira merci.

Pour le cartable, je privilégie la seconde main, ou des marques qui utilisent des matières recyclées. (Le fameux cartable en *PolyEco* de **Tann's** est incontournable dans les cours de récré, il est fabriqué à partir de bouteilles en plastique recyclées).

Étape 3 : J'investis dans un kit goûter zéro déchet : une boîte à goûter en métal ou un sac en tissu et une gourde réutilisable.

Étape 4 : Pour les vêtements de la rentrée, je fais le point sur ce qui doit être racheté et j'écumé les braderies ou dépôts vente de la région. Si je manque de temps, je me focalise sur le strict nécessaire !

Le coup de pouce des assos : le site **donnons.org**, référence de la récup sur le net : on peut y trouver ou donner des fournitures scolaires.

Les communautés locales **Emmaüs** organisent aussi des ventes spéciales rentrée dans toute la France.

Avec tout ça, mes enfants sont d'attaque pour la rentrée, et moi je retiens une larme à la sortie de l'école (avec mon mouchoir en tissu bien sur!).

© AARON BURDEN / UNSPLASH.COM

Des trajets mutualisés !

Avec l'application **Cmabulle**, je me mets en relation avec les autres parents d'élève et je rends les trajets conviviaux et écolo.





Les produits ménagers contiennent des produits chimiques et de nombreux perturbateurs endocriniens.

J'essaie donc de m'orienter vers des produits naturels mais tout aussi efficaces !

Les premiers pas

Je commence par éliminer les lingettes et autres produits jetables pour le nettoyage de mon chez-moi. Je passe à des produits durables et lavables : lingettes microfibre pour les poussières et le nettoyage de surface, tawashi pour le nettoyage des sanitaires, serpillère ou nettoyeur vapeur pour le sol.

Le produit nettoyant

Je peux trouver facilement dans le commerce des produits nettoyants à base de produits naturels, les acheter en vrac (chez **Day by Day** ou **Biocoop Molinel** par exemple) mais je peux aussi les fabriquer moi-même ! Pour le nettoyage du sol, il suffit de mettre

un bouchon de savon noir pour 3 litres d'eau chaude et de frotter avec ma serpillère.

La lessive

Ce produit est un des plus importants puisque je suis en contact avec via mes vêtements, alors autant en avoir un respectueux pour ma santé et pour l'environnement. Il existe de nombreuses marques qui s'engagent en utilisant uniquement des produits naturels. Je peux également acheter ma lessive en vrac ou la fabriquer moi-même. Pour le détachant, la terre de sommières est très efficace et il existe des savons de Marseille en contenant.

À Lille, l'eau est très calcaire, il est donc important d'utiliser de l'adoucissant. Mais pour cela, pas besoin de me ruiner, je le fabrique moi-même !

Lave vaisselle

Si je compte le nombre d'emballages de tablettes jetés, il y a de quoi avoir le vertige. Pour cela, il y a également plusieurs solutions. Je peux acheter des pots de poudre lave-vaisselle, acheter mes tablettes en vrac ou je peux les fabriquer moi-même ; je limite ainsi les déchets. Je m'oriente vers des marques engagées afin que ma vaisselle respecte l'environnement.

Pour le liquide de rinçage, du vinaigre blanc pur ou dilué fait très bien l'affaire.

Astuces :

Pour le nettoyage des toilettes, il suffit de vaporiser mon produit multi-usage sur les parois et dans le fond et d'y saupoudrer du bicarbonate de soude. Je laisse ensuite la réaction se faire pendant 30 minutes. Il ne me reste plus qu'à brosser les parois et tirer la chasse d'eau.

PROCHAINE ÉTAPE

MA VAISSELLE
ZÉRO-DÉCHET

S42

© DAIGA ELIABE / UNSPLASH.COM

MON NETTOYANT MULTI SURFACES

Dans un bocal, je mets du vinaigre blanc et de l'eau. J'y ajoute des pelures de clémentines, d'oranges ou de citron bio de préférence. Je laisse macérer 2 semaines et mon produit est prêt. Je n'ai plus qu'à le transférer dans un flacon vaporisateur. Je peux y ajouter un peu de SCS pour qu'il soit moussant. Je peux utiliser ce produit pour les sanitaires, la cuisine : il est nettoyant et anti-calcaire !

MON ADOUCISSANT DIY

LES INGRÉDIENTS :

- $\frac{1}{3}$ de vinaigre blanc
- $\frac{2}{3}$ d'eau
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude (attention à la réaction chimique avec le vinaigre !)
- 15 gouttes d'huiles essentielles de mon choix (lavande, citron, tea tree, pamplemousse)

SEMAINE 37 • EN CUISINE



JE FAIS MES YAOURTS MAISON

Je me lance dans la fabrication de yaourts maison... C'est pas si compliqué !

INGRÉDIENTS POUR 5 YAOURTS :

- 1 litre de lait (ou de boisson végétale)
- 1 yaourt nature (bio de préférence)
- 4 càs de sucre (non raffiné et bio de préférence)
- 1 gousse de vanille (facultatif)
- 1 càc d'agar-agar

Avec yaourtière

Dans une casserole, je mets l'agar agar, le lait, la gousse de vanille grattée, et je fouette le mélange.

Je porte à ébullition. Aux premières bulles, je baisse le feu et laisse 2 minutes à feu doux en remuant de temps en temps au fouet.

Je laisse refroidir jusqu'à ce que le mélange soit tiède (½ heure ou plus).

Dans un saladier, je mets un yaourt nature, le sucre et le contenu de la casserole. J'enlève la gousse de vanille et mélange bien au fouet.

Je verse ensuite la mixture dans des pots et mets dans la yaourtière environ une nuit. Le lendemain matin, je mets les pots au frigo et je peux les déguster quelques heures plus tard.

Si je n'ai pas de yaourtière, je peux aussi faire sans

Au cuiseur-vapeur

Je remplis d'eau la cuve du cuiseur-vapeur, je place le couvercle et le fais tourner à vide pendant 10 minutes. J'éteins ensuite et place rapidement les pots remplis dans le panier. Je referme et laisse les yaourts prendre pendant 8 heures sans bouger le cuiseur-vapeur. Une fois les yaourts fermes, je ferme les pots et les place au frais.

Au four

Je mets les pots au bain-marie dans le four à 50°C pendant 15 à 20 minutes, puis je l'éteins en laissant la porte bien fermée. Je les laisse ainsi au chaud pendant 4 à 6 heures (à voir en fonction de la prise, c'est à dire de leur fermeté). L'été, il est possible de les laisser simplement au soleil. Plus longtemps ils seront au chaud, plus ils seront acides (et fermes).

Et si je ne suis pas très yaourt, je peux aussi faire de la compote de pommes, de poires ou de rhubarbe pour mes desserts de tous les jours !

Je peux varier les goûts en remplaçant la vanille par

- Des zestes de citrons,
- Des morceaux de fruits frais : en les ajoutant lorsque le lait a tiédi puis en mixant l'ensemble,
- De la noix de coco râpée : environ 4 cuillères à soupe,
- Des spéculoos : laisser fondre une vingtaine de spéculoos dans le lait,
- Du chocolat : une plaque de 200 g à faire fondre dans le lait,
- De la purée d'oléagineux (d'amande, de noisette...) : environ 4 cuillères à café de purée à ajouter au lait avant la mise en pot.

SEMAINE 38 • ENFANTS



MON BÉBÉ ZÉRO- DÉCHET

Avoir un enfant, ça chamboule tout et c'est souvent l'occasion de prendre conscience de la vulnérabilité de notre environnement !

Pour les personnes sans bébé on vous laisse retourner à la case bar, profitez tant qu'il est encore temps (on rigole) !

Alors direction planète bébé en pleine santé et zéro déchet

- Je prépare de bonnes purées maison avec des légumes de saison,
- Je peux facilement dégoter les vêtements en braderie ou dans des lieux de vente d'occasion ou des associations,
- J'évite les produits d'hygiène bébé industriels remplis de perturbateurs endocriniens (on vous en parle un peu plus loin) et je prends soin de bébé avec des produits tout doux et naturels : couches lavables, liniment fabriqué maison, lingettes réutilisables,

- Pendant l'allaitement je peux utiliser des coussinets d'allaitement lavables ou solution encore plus naturelle : les coquillages d'allaitement (si je me prends pour la petite sirène),
- Il existe le label **Ecolo-Crèche** : je peux me renseigner pour savoir si ma crèche est adhérente ou proposer qu'elle s'intéresse à ce sujet. À travers ce label, les crèches s'inscrivent dans une démarche plus écoresponsable, respectueuse de la santé des enfants et du personnel (couches lavables, produits ménagers naturels, bio...),
- Je parle à ma crèche de **Croc la vie** et de leurs livraisons de repas frais et bio pour la restauration collective des moins de trois ans.

Les bonnes adresses

Ethics : La référence zéro-déchet pour la vie avec bébé ! Perinne prodigue ses conseils avec bienveillance et propose même un service de location de couches pour tester pendant un week-end, une semaine ou plus. Des ateliers sont également organisés (portage, fabrication de produits d'hygiène...).

Les trouvailles de Béné, Les bébés de Sabine : pour habiller les enfants avec de l'occasion.

Sans oublier les innombrables **braderies** de la région !

LES PURÉES MAISON POUR BÉBÉ

DEUX INGRÉDIENTS SEULEMENT :

- de l'eau
- le légume de mon choix (bio et de saison !)

COMMENT JE FAIS ?

Je fais cuire les légumes dans un peu d'eau ou à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, puis je les réduis en purée à l'aide d'un mélangeur en ajoutant un peu d'eau.

L'astuce pour les stocker : je récupère les petits pots vides de la crèche et congèle mes purées !

LE LINIMENT MAISON

LES INGRÉDIENTS :

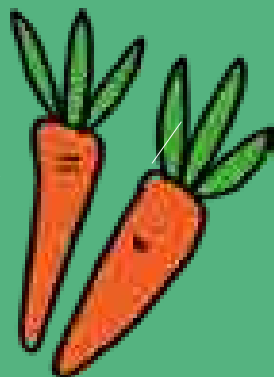
- 300 ml d'huile d'olive
- 200 ml d'eau de chaux
- 4 gouttes d'huile de pépins de pamplemousse

SEMAINE 39 • EN CUISINE

FRUITS ET LÉGUMES D'AUTOMNE

L'été est passé, je regarde mes photos de vacances au bureau, alors qu'il fait gris dehors... Pas de panique: en ce début d'automne, de nombreux légumes poussent encore.

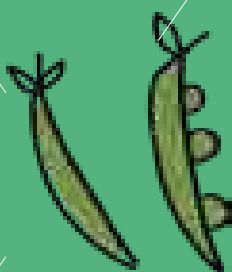
Je fais le plein de nutriments, mes défenses immunitaires vont en avoir besoin!



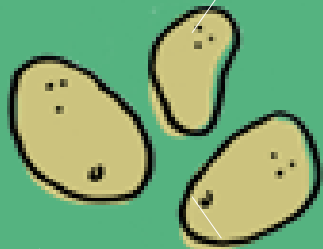
carottes



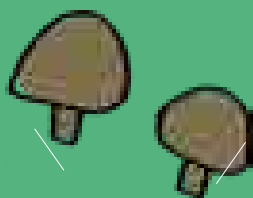
choux-fleur



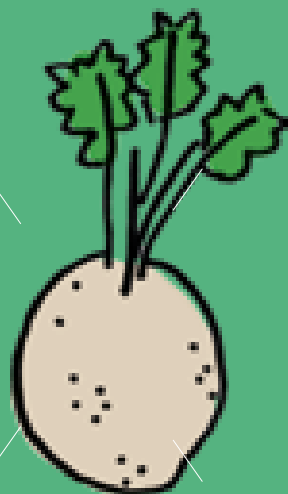
haricots verts



pommes de terre



champignons



céleri



châtaignes



noix



blettes

Mais aussi:

Courges, raisin, coing,
aubergines, panais, poireaux,
grenade, kaki, mâche,
pommes, betteraves, poires,
topinambours, romarin...



J'adore les vidéos de Mcfly et Carlito et les pranks de Nou, mais après avoir ri comme une baleine, je décide de continuer à me marrer avec d'autres youtubeur(euse)s ayant décidé de dédier leur activité à la sensibilisation de la communauté.

Je décide de commencer par le **Professeur Feuillage**. Accompagné par Sophie, son assistante, iels vulgarisent les problématiques environnementales en prenant comme crédo l'humour potache.

Les thèmes sont variés autour du bio, du gaz de schiste, le plastique, les énergies renouvelables. On voit que les vidéos sont recherchées avec des sources solides. Ça me donne envie de continuer à améliorer mes habitudes !

Après avoir visionné la trentaine de vidéos du professeur, Youtube me suggère les vidéos de **La Barbe**.

Même si j'ai déjà passé une bonne partie

de l'après-midi sur l'ordinateur, je clique et adhère ! **Nicolas Meyrieux** et son humour truculent me font beaucoup rire. Il dénonce des sujets graves tout en légèreté. Gros coup de coeur pour la vidéo sur le *greenwashing* !

Parce que j'ai envie de continuer à me bidonner tout en visionnant local, je décide de me tourner vers **Les Hommes Propres**. Ces deux mecs de la métropole lilloise nous amusent en donnant toujours des solutions aux problèmes dénoncés comme celui des bouteilles en plastique ou des mouchoirs en papier !

Pour un peu plus de sérieux, je clique sur les vidéos de **Data Gueule**. Elles sont bourrées de chiffres et de faits qui donnent des frissons.

Face à ce constat et pour m'aider à me motiver, je peux finir par une petite vidéo de **Partager c'est sympa**. Ce vidéaste a décidé de relayer les actions des gens qui se bougent de part le monde. Ça décoiffe !

Les youtubeurs qui s'engagent

- **Steve Cutts** et ses dessins cyniques
- **Partager c'est sympa** : Vincent Verzat fait le tour de France des personnes qui s'engagent. Des vidéos ultra enthousiastes donnant envie de s'engager dans des associations !
- **Et tout le monde s'en fout** : le trio qui monte qui monte ! Des vidéos intelligentes et extrêmement bien jouées. On adore !
- **Le Professeur Feuillage**
- **La Barbe**
- **Les Hommes Propres**
- **Data gueule**
- **Max Bill**



© STEVE CUTTS/ANKNET VEZAT/ET TOUT LE MONDE SEN FOUT/LE PROPRIÉTAIRE FEUILLAGÉ/À BARRER/LES HOMMES PROPRES/DATE GIBULE

SEMAINE 41 • EN CUISINE



JE FAIS MES SOUPES MOI-MÊME

**Quoi de plus réconfortant
que de faire mes petites soupes
maison lorsque l'hiver arrive ?**

**Je contrôle à la fois la composition
de la recette et la provenance
des légumes. Pas de sucre ajouté
ni d'additif, que du frais !**

**En préparant en grande quantité,
j'ai plusieurs repas prêts à
l'avance pour me la couler douce
pendant quelques soirées.**

**Voici quelques recettes à tester
et à approuver pour se
réchauffer cet hiver et
changer de la traditionnelle
poireaux-pomme de terre !**

L'astuce :

Si je veux pouvoir déguster ma soupe plus longtemps, je peux la mettre en bocaux lorsqu'elle est encore bouillante, les fermer et les retourner. Je peux ensuite les conserver au frigo pendant 15 jours. S'il y a bien le « ploc » des pots de bébé à l'ouverture, c'est tout bon !

SOUPE PANAIS POMMES POIREAUX

LES INGRÉDIENTS :

- 1 poireau
- 1 panais de taille moyenne
- 1 pomme
- 25 cl de lait végétal épeautre/
châtaigne
- une petite cuillère rase de cumin
- muscade et sel de céleri

COMMENT JE FAIS ?

Pendant que ma sauteuse chauffe avec 2 généreuses cuillères d'huile d'olive, j'épluche et découpe mes ingrédients. Je fais d'abord revenir le poireau, puis j'y ajoute le panais et enfin la pomme. Une fois ceux-ci revenus, j'ajoute un demi litre d'eau bouillante pour recouvrir les légumes et laisse cuire jusqu'à ce que les légumes soient cuits complètement et fondants, l'eau de cuisson a quasi disparu. Je mixe ensuite le tout avec mon pied-mixeur. Sur le feu doux j'allonge le tout avec 25 cl de lait végétal. Une fois le tout bien mélangé, j'ajoute le cumin en poudre, le sel de céleri, et la muscade moulue.

© TAYLOR KISER / UNSPLASH.COM

SOUPE POTIMARRON PATATE DOUCE

LES INGRÉDIENTS :

- 1 potimarron
- 1 à 2 patates douces
- 33 à 50 cl de lait végétal (avoine, amande, soja)

SOUPE BUTTERNUT COCO

LES INGRÉDIENTS :

- 1 courge butternut
- 5 carottes
- 33 cl de lait de coco

COMMENT JE FAIS ?

J'épluche les légumes, je les fais revenir quelques minutes dans ma cocotte avec un peu d'huile ou de beurre et j'ajoute le lait végétal. Je complète avec de l'eau pour recouvrir les légumes en ajustant en fonction de la texture que je veux donner. J'ajoute le sel, le poivre et les épices selon mes préférences (le curry se marie bien avec ces légumes) et je laisse cuire 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Je mixe avec mon pied à soupe ou mon mixeur. Il ne me reste plus qu'à déguster !

CRÈME DE BETTERAVES ET PURÉE D'AMANDE

LES INGRÉDIENTS :

- 1 oignon jaune
- 450 g de betteraves pelées
- 1 pomme de terre
- 2 cl à soupe de vinaigre balsamique
- 1 L bouillon de légumes
- 125 g de crème liquide
- 70 g de purée d'amande

COMMENT JE FAIS ?

Je fais revenir l'oignon haché dans ma sauteuse dans un peu de beurre ou d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit translucide. J'ajoute mes betteraves et la pomme de terre coupée en cubes ainsi que le vinaigre balsamique. Je laisse cuire 2 minutes et je recouvre de bouillon. puis incorpore la purée d'amandes et la crème. Je laisse mijoter le tout pendant 30 minutes à feu doux. Une fois cuit, je dégaine mon mixeur-plongeur, mon meilleur ami cet hiver, et je réduis le tout en purée bien lisse. Hop, je goûte, j'assaisonne si besoin, et je sers saupoudrée de quelques amandes effilées ou quelques graines de courge.



Cette semaine, c'est la révolution dans mon évier. On reprend tout à zéro et on recommence.

Ça va être bien, ça va être très bien même !

Je commence par regarder tout ce qu'il y a autour de mon évier, et il y a du boulot ! La bonne nouvelle, c'est qu'il existe plein d'alternatives pour réduire mes déchets et m'entourer de produits bons pour moi et pour la planète.

Les éponges jetables

C'est bien simple, au bout d'un mois d'utilisation, on a déjà envie de les jeter. Je peux les remplacer par une brosse vaisselle en fibres à tête interchangeable et une paille de fer pour le côté scratchy.

Je peux à nouveau faire appel à mon côté créatif en créant mes éponges lavables *DIY* : les *tawashi* ! Ceux-ci peuvent s'utiliser pour faire la vaisselle mais aussi le ménage. Comme une éponge classique, quoi ! Je peux facilement trouver des tutos sur internet pour en faire avec des vieux collants ou des vieux t-shirts.

Le produit vaisselle

Plusieurs solutions s'offrent à moi. Je peux décider de me lancer dans la fabrication de mon produit vaisselle ou m'orienter vers des marques responsables qui utilisent des produits non nocifs comme **l'Arbre vert**, **La maison verte**, **Ecodoo** ou encore **La droguerie écologique**. Je trouve mon produit vaisselle en vrac dans les magasins cités semaine 4.

Je peux également remplacer le produit vaisselle par sa version solide soit un cake vaisselle (on aura tout inventé). Ci-contre la recette !

MON PRODUIT VAISSELLE SOLIDE

LES INGRÉDIENTS :

- 100 g de sodium coco sulfate (pas de panique, c'est un tensioactif dérivé de l'huile de coco qui va faire mousser)
- 15 g de vinaigre blanc ou d'eau
- 10 g de cristaux de soude (pour nettoyer en profondeur)
- 20 g d'huiles essentielles (antibactériennes et qui sentent bon de préférence : tea tree, citron, orange, pamplemousse, menthe verte...)

COMMENT JE FAIS ?

Si je suis sensible, je peux utiliser un masque lorsque je manipule le SCS (sodium coco sulfate) car il est très volatile. Je fais chauffer le SCS et le vinaigre/eau au bain-marie pendant environ 10 minutes en mélangeant pour créer quelque chose d'homogène. Je retire ensuite du feu, j'ajoute les cristaux de soude, je mélange bien et enfin j'ajoute mes huiles essentielles. Je transfère ensuite dans un pot adapté où je jasse bien le tout, et voilà : mon cake est prêt !

COMMENT JE L'UTILISE :

Je prends mon tawashi ou ma brosse vaisselle que je mouille, que je frotte sur mon cake et puis je fais ma vaisselle.

Me voilà paré(e) pour faire ma vaisselle zéro-déchet !

SEMAINE 43 • SOINS



LA VIE INTIME DES FILLES (ET DES MECS)

En moyenne, une femme utilise entre 10 000 et 15 000 produits menstruels (tampons, serviettes,...) au cours de sa vie.

Cela représente plus de 45 milliards de serviettes hygiéniques jetées chaque année dans le monde. Ça donne rapidement le tournis, alors voici quelques idées pour limiter les déchets !

La cup ou coupe menstruelle

Ça fait maintenant quelques années qu'on en entend parler, mais pas si simple de s'y mettre. Heureusement, il en existe maintenant de tout type, adaptées à toutes les morphologies. Je peux donc choisir une cup plus ou moins grande en fonction du volume de mes menstruations voire des jours (genre pour le pic du 2ème jour !), ou même en choisir une plus rigide pour le sport.

Les avantages sont d'avoir un produit sain dans mon corps (la cup est faite en silicone hypoallergénique), de faire des

économies (entre 15 et 30€ la cup d'une durée de vie de 10 ans), et c'est aussi plus pratique.

Alors concrètement, comment je l'utilise ?

Tout d'abord, je choisis la forme et la taille qui me conviennent (je peux me faire conseiller en magasin, chez **Ethics** par exemple).

Avant chaque cycle, j'ébouillante ma cup pendant 10 minutes dans un grand verre. Je teste ensuite le pliage de la cup et je tente de l'insérer. Il vaut mieux l'humidifier avant, c'est plus simple ! Pour la retirer, j'attrape le bout et tire doucement, puis pince la cup pour retirer l'effet ventouse sur les parois. Le plus pratique est de la vider et de la mettre en place sous la douche.

Le tout est de me lancer sans oublier qu'il faut un petit temps d'adaptation.

Si je ne suis pas prête pour la cup, je peux choisir des tampons en coton bio afin de ne pas avoir des produits toxiques en moi.

Les serviettes hygiéniques lavables

Si je ne veux pas de la cup ou si je préfère avoir une protection supplémentaire, je peux tester les serviettes lavables. Ce sont les descendantes des linges de nos grands mères en beaucoup plus pratiques et plus jolies ! Elles sont composées en majorité de coton ou de bambou biologique.

Il en existe également de différentes tailles, de différentes épaisseurs et de différentes couleurs. Elles se mettent en place à l'aide d'un bouton pression.

Après utilisation, il suffit de les mettre directement à la machine si elles sont légèrement tachées, sinon les faire tremper dans de l'eau (froide ou chaude avec un peu de percarbonate de soude si besoin

pour la blancheur) avant de les mettre à la machine. (attention à ne pas mettre d'adoucissant du commerce pour ne pas les abîmer).

Je m'y retrouve aussi sur le plan de l'hygiène (il suffit de chercher la composition des serviettes jetables, beurk!) et également sur le plan économique (entre 4 et 6€ la serviette pour une durée de vie de 3 à 5 ans).

Je peux même les fabriquer moi-même facilement : il existe des dizaines de tutoriels sur internet.

Il existe également des culottes de règles (qui sont mêmes jolies!). La marque française **Fempo** s'est lancée dans cette aventure et séduit de plus en plus de clientes : elle est ultra-fine, lavable et ne contient aucune nanoparticules d'argent.

Les bonnes adresses :

CUP :

Day by Day, Ethics, Mooncup, Ladycup

SERVIETTES HYGIÉNIQUES

LAVABLES : Plim, Ethics

CULOTTES MENSTRUELLES :

Fempo, Modibodi

Et pour les mecs ?

Je remplace ma mousse à raser par du savon : je me mouille la peau puis j'applique le savon de Marseille 72% d'huile olive ou du savon d'Alep à la main ou avec un blaireau. De quoi protéger la peau et raser efficacement !

J'abandonne les rasoirs jetables et en achète un durable en inox ou en bambou. J'essuie bien la lame après chaque utilisation pour allonger sa durée de vie.

© CHRISTOPHER CAMPBELL / UNSPLASH.COM

SEMAINE 44 • ASSOCIATIF



LES POUSSES S'ENGAGENT

Si agir chez moi me donne envie d'aller plus loin, je peux me tourner vers l'associatif et les actions collectives.

Je veux m'engager à long terme dans une association et pour trouver chaussure à mon pied, rien ne vaut la **MRES** (Maison Régionale de l'Environnement et des Solidarités), un réseau associatif des les Hauts-de-France. J'y trouverai des associations engagées dans la défense de l'environnement sous toutes ses formes : promotion du vélo, du transport collectif, du bio, protection de la biodiversité, plantation d'arbres, il y en a pour tous les goûts. Je peux devenir bénévole ou participer à des chantiers, ateliers...

Pour les nordistes et français(es) plus au sud : si je cherche à participer à des événements ponctuels dans le thème de la défense de l'environnement, je peux regarder l'agenda du site **J'agis pour la nature**, qui m'indique des actions près de chez moi prévues dans les jours à venir.

Si je n'ai pas beaucoup de temps, je peux participer au référencement de la biodiversité avec **Vigie-Nature**. Je deviens acteur(rice) de la recherche sur la biodiversité : papillons, escargots, oiseaux, insectes pollinisateurs, plantes sauvages... Je fournis ainsi des données aux chercheur(euse)s afin d'analyser les réponses de la nature face aux changements qu'elle subit.

Si mon truc c'est l'économie d'énergie, pourquoi ne pas me lancer dans le défi **Famille énergie positive**? Chez Coup de Pousse, on est plusieurs à l'avoir essayé et ça motive! En septembre, je crée une équipe de choc, et c'est avec elle que je vais relever le défi d'économiser un max d'énergie par rapport à mes consommations de l'hiver précédent. La saison est ponctuée de réunions où l'on fait le point sur nos actions, nos consommations. Sympa et convivial, entre ami(e)s ou en famille, je consomme moins et je rigole bien.

Sportif(ve), je peux allier mon hobby à la défense de l'environnement. **Run Eco Team**, c'est un moyen de connecter les coureur(euse)s autour de la collecte de déchets : à chaque sortie, je collecte et prends une petite photo que je partage avec cette communauté de motivé(e)s des baskets. Je peux suivre le groupe sur Facebook ou télécharger l'application et ainsi alimenter le compteur des déchets collectés. Rien de révolutionnaire mais comme toujours à plusieurs on se sent plus fort.

Le partage, une autre forme d'engagement. **Tipimi** est une plateforme collaborative qui permet le prêt d'objet. Je peux emprunter ou déposer des objets que j'utilise trop peu (l'appareil à raclette que l'on sort une fois par an ou la ponceuse du bas du placard). Pour ce faire, j'adhère pour une année

moyennant une contribution de 10 à 40€ selon ce que je peux et veux payer. Cela me donne droit à un nombre de points : quand j'emprunte, je donne des points et quand je prête, j'en gagne. Et hop, plus besoin d'acheter de perceuse pour la fixation de ma nouvelle horloge !

Finalement je me sens proche de ma team Coup de Pousse et j'ai envie d'en faire partie, alors pourquoi pas les rejoindre !



© COCINA ARBELETTI / UNPLASH.COM

SEMAINE 45 • EN CUISINE



JE DEVIENS DRESSEUR(EUSE) DE VERS

Dresser des vers ? C'est possible ? Oui, ça s'appelle le lombricompostage !

Késako ? Les matières organiques que je jette sont compostées grâce à des vers. Je fais moins de déchets et je récupère un engrais incroyablement efficace pour mes plantes !

Je m'inspire de l'expérience de nos pousses passées maîtres dans l'art du lombricompost, Mélina et Nicolas :

Comment se passe la colocation avec les lombrics ?

Mélina : Au top ! L'avantage c'est que c'est sans odeurs. Et leur température de confort se situe entre 5 et 25°C, donc on s'entend bien ! Le fait qu'ils soient bien cachés dans le lombricomposteur aide aussi.

Combien de vers y a-t-il dans ton lombricompost ?

Nicolas : Entre 6000 et 8000 vers, la population s'autorégule en fonction de l'apport en nutriments.

Concrètement, comment as-tu mis en place le lombricompost chez toi ?

M : C'est assez simple. Dans mon cas j'ai acheté directement l'ensemble lombricomposteur + vers inclus. Je devais les garder au frais pour qu'ils restent en hibernation. Ensuite, la mise en place c'est du terreau, des matières carbonées type papier/carton, les vers et un tapis d'humidité (une mousse à garder humide fournie avec le lombricomposteur). Ne reste plus alors qu'à les nourrir. Les vers se sont acclimatés en 3 mois.

Et maintenant, comment ça se passe au quotidien ?

Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui veut se lancer ?

M : Je leur donne environ une assiette complète de déchets organiques par semaine. Attention, il ne faut pas leur donner d'agrumes, et les coquilles d'oeufs seulement si elles sont écrasées. C'est très simple d'entretien et tous les trois mois j'ai de l'engrais naturel !

N : Mes conseils : bien se renseigner sur le fonctionnement du lombricompostage (ça peut paraître compliqué mais en fait non), prévoir un emplacement (la taille d'une poubelle !), choisir son lombricomposteur, penser à ce qu'on va faire du compost et du *thé de vers* (c'est de l'engrais naturel) générés.

Quelles sont les erreurs à éviter?

N : Mettre des déchets non adaptés (les vers ne mangent pas les agrumes par exemple) peut être très désagréable (mauvaises odeurs...) car le compostage ne fonctionne plus ! Pas de panique, une communauté bien présente sur internet vous donnera des conseils pour sortir des situations les plus délicates.

Aussi, il faut mettre suffisamment de déchets carbonés (cartons ondulés, boîtes d'œufs, rouleaux de papier toilette...). Il ne faut pas négliger l'apport de ces déchets afin de maintenir l'équilibre de l'écosystème, et ça permet de réduire un peu plus ses déchets.

**Je suis maintenant convaincu(e)
et je franchis le pas sans hésiter !**

Je nourris mes vers avec :

Les déchets végétaux, viande, coquilles d'œufs broyées, cartons, boîtes d'œufs, rouleaux de papier toilette...

J'évite :

Les épiluchures d'agrumes.

Où trouver mes vers ?

Je peux les acheter dans le commerce ou les récupérer chez un(e) dresseur(euse) de vers professionnel(le) grâce au site d'échange de vers et d'expériences entre particulier(s) **plus2vers**.

© MARCUS SPRE / UNSPLASH.COM

SEMAINE 46 • SOINS



LA SALLE DE BAIN : GRAINE D'EXPERT(E)

Maintenant que je suis plus avancé(e) dans la démarche, je m'attaque aux autres rituels dans la salle de bain !

Nettoyage des oreilles

Fini les cotons tiges mauvais pour mes oreilles et pour la planète, je tente l'*Oriculi* : petite tige en bambou ou en inox réutilisable. Il ressemble à une mini cuillère qui permet de retirer facilement le cérumen de l'oreille après la douche (on s'y habitue après plusieurs utilisations). Je peux demander conseil à mon pharmacien en cas de doute.

Nettoyage des ongles

Je choisis un kit de manucure en inox qui durera dans le temps. Pour de beaux ongles résistants, je peux les masser plusieurs fois par semaine avec de l'huile d'olive, de l'huile de ricin ou encore de la vitamine E puis les laver avec un savon doux.

Le brossage de dents

Je passe à un dentifrice plus naturel : il en existe des bio dont la liste des ingrédients est plus courte et plus compréhensible ! Et si je suis un peu aventurier(e), je peux tester les dentifrices solides voire le faire moi-même. J'enlève également le plastique de ma bouche en achetant des brosses à dents en bambou compostables. Il existe également des brosses à dents en plastique biodégradable à tête rechargeable.

S'hydrater la peau

Pas besoin de crème coûtant une fortune, une huile d'argan ou de jojoba bio pressée à froid fait très bien l'affaire. Elle s'applique directement sur la peau pour un effet hydratant immédiat. Je peux la remplacer par d'autres huiles végétales en fonction du besoin et même faire des mélanges pour combiner les effets, en suivant le tableau de la page de droite !

MON DENTIFRICE DIY

INGRÉDIENTS :

- 1 càs de bicarbonate de soude ou de blanc de meudon
- 4 càs d'argile blanche
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe ou de citron.

TROP FACILE !

Je mélange bien le tout et mouille ma brosse à dent, je la trempe dans la poudre et hop !

Attention, utiliser le bicarbonate pur peut endommager l'émail des dents. Mieux vaut l'utiliser avec parcimonie.

| Besoin | Huile végétale adaptée | Astuce |
|---------------------------------|---------------------------|--|
| Peau grasse | Huile de lin | À conserver au frigo et à l'abri de la lumière |
| Vergetures/crevasses | Huile d'amande douce | Adaptée aux peaux sensibles |
| Contre le vieillissement cutané | Huile d'avocat | Favorise la régénération cellulaire, à appliquer le soir |
| Anti-rides | Huile de rose musquée | Efficace aussi pour la cicatrisation |
| Points noirs | Huile de nigelle | À diluer dans une autre huile (20%) |
| Peau très sèches | Huile de germe de blé | Attention aux allergies |
| Teint éclatant | Huile de noyaux d'abricot | Protège légèrement du soleil |
| Peau mixte/acnéique | Huile de jojoba | Se conserve très bien |

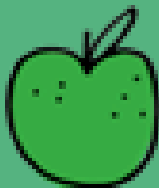


© CLAUDE GRUNSTAUD / UNSPLASH.COM

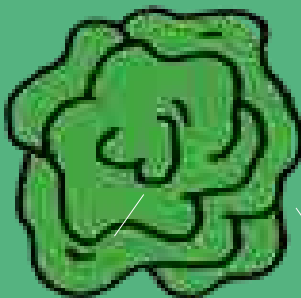
SEMAINE 47 • EN CUISINE

FRUITS ET LÉGUMES D'HIVER

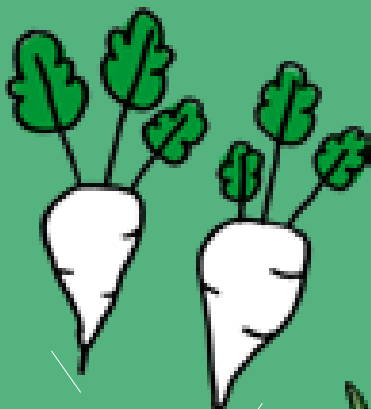
C'est l'hiver: les températures sont au plus bas et le soleil n'a pas l'air de vouloir s'attarder... Il va falloir se réchauffer en cuisine! Pas de panique, je cuisine de délicieuses soupes, potages ou autres gratins.



pomme



salade



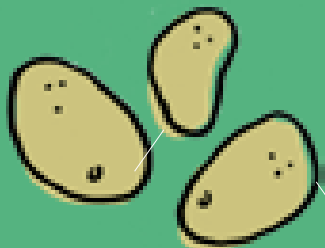
panais



bignon



carottes



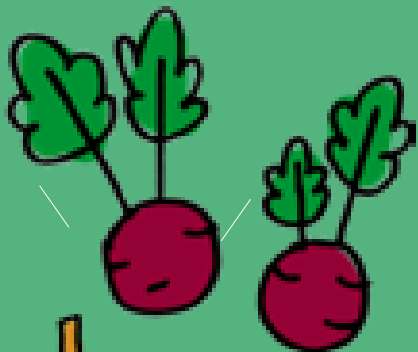
pommes de terre



ail



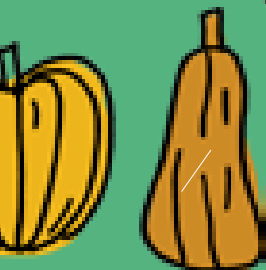
poires



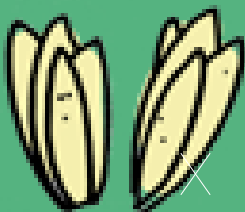
betteraves



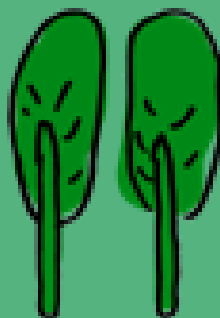
poireaux



courges



endives



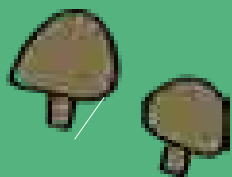
épinards



choux de
Bruxelles



brocoli



champignons

Mais aussi:

Clémentines, oranges,
pamplemousse, kiwi, mâche,
chou vert, chou rouge,
chou frisé, citron...

SEMAINE 48 • ZÉRO-DÉCHET



UNE SEMAINE SANS REMPLIR MA POUBELLE NOIRE

Après avoir appris à acheter en vrac, être devenu(e) expert(e) pour faire mes cosmétiques naturels, avoir dompté les vers de mon lombricomposteur ou trouvé un endroit pour déposer mes épluchures, j'ai constaté que ma poubelle était déjà nettement moins remplie.

Suis-je capable de vivre une semaine sans remplir ma poubelle noire ?

Il ne me manque plus qu'une étape : acheter mes produits frais et d'épicerie chez mes commerçants favoris avec mes tuptup'.

Avec cette technique, terminés les emballages en plastique. Pour résumer certaines idées du livret et me permettre de réaliser l'objectif de la semaine :

- Produits d'épicerie (pâtes, riz, biscuits, farine, sucre...) : direction les boutiques proposant du vrac (semaine 4),
- Fruits et les légumes : j'amène mon tote-bag et les mets directement dedans. Si je suis au supermarché, je colle l'étiquette directement sur le produit,
- Poisson, produits laitiers, viande, produits traiteur : j'utilise mes tuptup' ou bocaux en verre,
- Pain : j'amène mon sac à pain chez le(la) boulanger(e),
- Cosmétiques : j'achète en vrac ou je les fais moi-même avec des produits achetés eux-mêmes en vrac (semaines 26 et 46),
- Produits d'entretien : je peux les acheter en vrac en amenant mon contenant ou je les fais moi-même avec toutes les recettes données dans le livret (semaine 35).

Avec ces techniques, terminés les emballages en plastique! Et pour aller plus loin, voici quelques astuces supplémentaires :

- Je privilégie les produits de seconde main pour les vêtements, livres, meubles, éléments de décoration... En plus, c'est plus économique (semaines 9 et 17),
- Je termine les produits dans mes armoires afin d'éviter de les jeter,
- Je recycle ce qui peut être recyclé, même si l'objectif n'est pas de vider la poubelle noire pour remplir la poubelle verte,

**Ma poubelle devrait être moins remplie qu'auparavant...
Un pur bonheur de ne plus
devoir la descendre pendant
un bon moment!**



© WESLEY BLAND / UNSPLASH.COM

SEMAINE 49 • NOËL



LES CADEAUX DE NOËL

La course aux cadeaux commence... C'est le moment de favoriser les cadeaux respectueux de l'environnement, faisant vivre de belles enseignes et qui, à coup sûr, feront plaisir à mon entourage!

Direction **Mademoiselle Biloba** pour offrir un atelier où j'apprends à faire mes cosmétiques maison : shampoing, baume à lèvres, baume pour le corps... Des recettes simples que je pourrai ensuite reproduire à la maison ! Je pourrai aussi y trouver un kit zéro-déchet pour la salle de bains de **Lamazuna**, des cotons lavables ou encore des savons faits dans la région. Pour les fans de vélo, direction **Les mains dans le guidon** pour dénicher un vélo d'occasion, ou un abonnement annuel pour réparer sa bécane quand c'est nécessaire !

Pour mes potes qui se lancent dans la réduction de leurs déchets, un **bee's wrap** leur fera sûrement plaisir : il s'agit d'un tissu en coton bio enduit de cire d'abeille, idéal

pour emballer ses aliments. Une alternative au papier alu et film plastique, nettement plus élégant et réutilisable ! J'en trouve chez **Ethics**.

Pour les p'tites pousses, je vais chez **Les petites fivoises** : des créations aux couleurs et matières douces et naturelles, imaginées, faites et testées maison. Disponibles sur le site de **A little Market** et **Bibi Pirouette et ses amis**, elles sont 100% Hauts-de-France ! Je pense également aux jeux de société *made in France* dégotés chez **naturéO**.

Parce qu'une bonne bouteille fait toujours plaisir, je fais donc un tour chez **Les comptoirs de Justin**, où je trouve du whisky ou du rhum à la pompe. Je choisis la taille de la bouteille, puis la fais remplir par Justin. Les bouteilles sont consignées, une bonne raison d'y retourner.

Et bien sûr, je n'oublie pas les cadeaux *DIY* : pourquoi ne pas me lancer dans la création de cadres végétaux ? Ou encore dans la fabrication de cookies *home made*, des bougies, et pourquoi pas un collier de pâtes ? (Non là, on rigole ! Quoique.)

Je pense également aux emballages cadeaux tout doux pour la planète : je m'inspire des *furoshiki* japonais et emballe mes cadeaux avec un joli morceau de tissu. Pour cela, je peux recycler de vieux vêtements ou morceaux de tissu ou en acheter. **By Lelicam** et **Présent Durable** vendent des emballages en tissus et expliquent différentes techniques pour les utiliser.

Et enfin... Joyeux Noël !

Pour un Noël éthique et écolo

Un Noël qui rime avec éthique et écologie ?
Direction le **Marché de Noël de Roubaix**
ou le **Noël des créateurs en Nord** du
Mutualab, pour découvrir tous les stands de
produits en vrac, faits main, locaux, recyclés...



Pourquoi ne pas éviter la décoration *made in Asia* cette année et s'orienter plutôt vers du local?

Difficile de se freiner en cette période de surconsommérisme mais je peux faire des choix de produits respectueux de l'environnement et des conditions de travail de ceux et celles qui les fabriquent.

Les produits responsables

Je peux trouver facilement toutes sortes d'articles uniques et créatifs sur des sites prônant le commerce équitable comme **Artisans du monde** ou encore **Altermundi**. À Lille, la boutique **El Market** regorge d'objets de déco durables et équitables correspondant à tous les styles. Les marchés de Noël peuvent également permettre de trouver des produits locaux et artisanaux.

Le calendrier de l'avent

Il est attendu avec impatience par les petit(e)s (et les grand(e)s) chaque année,

alors pourquoi ne pas le personnaliser? Il est très facile de le faire soi-même et venir y mettre des petits cadeaux, des petits mots ou des petites attentions. Il existe des centaines d'idées et de tutos sur internet, et en plus, il est réutilisable!

Le sapin de Noël

Un problème épineux s'impose : sapin naturel, sapin artificiel ou sapin *DIY*?

Celui ayant le plus d'impact sur l'environnement est le sapin artificiel, de part sa fabrication (souvent en Asie), son transport, sa composition (matières plastiques générant des produits toxiques) mais également sa destruction (un sapin artificiel dure en moyenne 6 ans et n'est pas recyclable).

Le sapin naturel semble donc être un meilleur choix ; il a pourtant quelques inconvénients. Il est cultivé avec des pesticides néfastes pour la biodiversité, il perd ses épines et son transport génère des émissions de CO₂. Néanmoins, celui-ci est souvent cultivé dans des zones peu propices à d'autres cultures, est biodégradable (les villes créent souvent des lieux de dépôts) et il sent bon!

Pour éviter les inconvénients de ses prédécesseurs, la meilleure alternative reste le sapin *DIY*! Si je suis bricoleur(euse), je peux créer mon sapin à partir de planches de bois ou de carton de récup, il existe de nombreux tutos sur internet. Si je n'ai pas envie, je peux juste décorer une grande plante d'intérieur. Si je suis créatif, je peux créer un sapin sur un de mes murs à partir de branches de bois, de masking tape, de ficelles ou encore de guirlandes lumineuses.

Les guirlandes de lumières

La période de Noël est propice aux lumières sur le sapin mais aussi dans le jardin. Afin de limiter mes factures d'électricité, je peux privilégier des ampoules LEDs et mettre en place des programmeurs sur les prises afin de ne pas les laisser allumées toute la nuit. Il existe même des guirlandes solaires pour utiliser zéro électricité.

Le fameux réveillon

Une table de Noël sans décoration, c'est un peu triste : alors exit la déco *made in China* non réutilisée l'année suivante, on tente de faire sa déco *home made*. Voici quelques idées :

- La récup : vieux pots de yaourt en verre, vieilles clés, boîtes de conserves, du tissu... peuvent faire des merveilles avec un peu d'imagination.

- La pâte à sel : de l'eau, de la farine, du sel et des colorants naturels. Je peux m'en servir pour faire tout type de forme décorative et c'est une bonne activité manuelle !

- La nature : quoi de mieux que d'utiliser du houx, du sapin, des pommes de pin ou encore des écorces d'agrumes pour agrémenter ma déco !

- Je privilégie bien sûr les serviettes et nappes en tissu et la vaisselle réutilisable pour plus de chic.

Et si je veux aller plus loin dans la démarche, pourquoi pas ne tenter de faire un repas de Noël vegan ? On trouve de nombreuses idées sur internet qui donnent tout de suite l'eau à la bouche.



SEMAINE 51 • SORTIES



ÊTRE ÉCO-FRIENDLY TOUT EN ÉTANT CATHY GUETTA

C'est la fête ce soir, et après avoir mis en application certains conseils du livret, je souhaite continuer à pratiquer pour cette belle soirée !

Du fait maison

Primo, exit les chips industriels, je décide de préparer des petits toasts de chèvre et au pâté ainsi qu'un délicieux houmous pour la soirée !

Pour le pâté, le pain et le fromage, je les achète chez mon(ma) boucher(e), boulanger(e) et fromager(e) préféré(e)s dans mes tuptup' et mon sac à vrac. Quant au houmous, j'achète une boîte de pois-chiches pré-cuits pour les mixer avec des patates douces, du citron et de la bonne huile d'olive. (Je laisse la possibilité aux plus courageux(euses) d'acheter les pois chiches en vrac la veille pour les tremper et cuire afin d'éliminer même le déchet de la boîte de conserve ou du bocal).

Stop au gaspi !

Deuxio, j'élimine tous les produits à usage unique. Sopalin, serviettes en papier, pailles, gobelets sont remplacés par leurs versions durables : plusieurs torchons, quelques serviettes en tissu, des pailles en acier ou en bambou, les *Eco cups* que j'ai récupérés lors de gros événements. Les potes ne verront pas la différence, c'est même plutôt un kiff finalement !

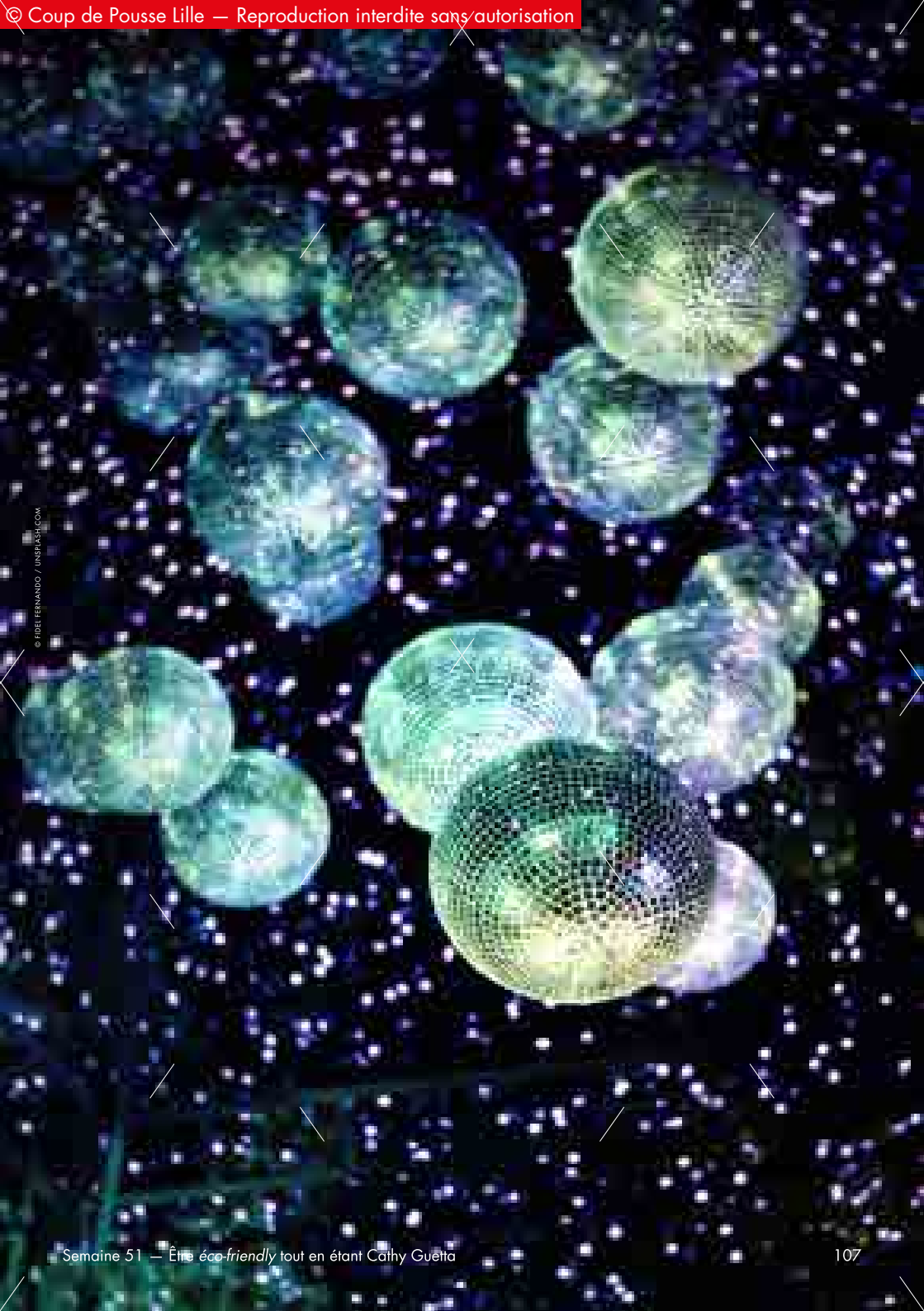
Vive le vrac !

Tercio, si je veux aller plus loin dans la démarche : j'achète mon vin et mes alcools en vrac (que je consommerai avec modération, bien sûr !). **Day by day** et **La Vignery** permettent d'acheter son vin en vrac et **Les comptoirs de Justin** propose des whiskys et rhum à la pompe.

Je passe une soirée endiablée et qui plus est : demain j'aurai moins de poubelles à descendre (habile, Bill) !

Les astuces de la pousse teufeuse

- Je favorise des produits locaux,
- Je peux laver mon sol avec du vinaigre et du citron le lendemain,
- Je peux demander aux ami(e)s de favoriser le vrac ou d'amener ce qu'ils ont cuisiné dans des tuptup',
- J'organise le cadeau commun pour les grandes occasions ou le budget pour la soirée sur **Colleo**, une plateforme qui reverse un pourcentage de la cagnotte à des associations.



© FIDEL FERNANDO / UNSPLASH.COM

3, 2, 1...

BONNE ANNÉE !

Voilà ! Un an de petit gestes et de grand engagement qui s'achève.

Cette année, j'ai fait un grand nombre de petits gestes pour rendre le monde plus vert et plus positif. Je profite des fêtes pour boire un coup, faire le point sur ce que j'ai accompli et sur mes objectifs à venir.

On espère que cette année fut l'occasion pour toi de découvrir de nouvelles idées et astuces, de les partager, de rencontrer les acteurs qui s'engagent dans la métropole et ailleurs. Nous ayons pris un grand plaisir à partager nos découvertes.

Chez Coup de Pousse, nous sommes convaincus qu'il est possible de changer pour nous assurer un futur vivable et agréable, par nos petits gestes du quotidien et nos choix de consommation.

Pour finir, on te propose un dernier éco-geste : **PARTAGE !**

Partage le livret, ses idées, partage les autres découvertes que tu auras pu faire, partage tes déboires et réussites, partage tes envies pour que l'écologie soit affaire de bonne humeur sur notre chère petite planète qui saura faire sans nous mais pas l'inverse.

© TIM ZANKEET / UNSPLASH.COM

Merci! ♥

Toute l'équipe de Coup de Pousse remercie chaque personne ayant contribué de près ou de loin à la création de ce livret et à son financement. Les bars, restaurants et autres enseignes nous faisant confiance, nos partenaires pour le coup de pouce financier, nos familles et nos amis pour supporter nos totebags et nos tawashis au quotidien, et bien sûr toutes les personnes qui nous se bougent et qui nous inspirent chaque jour!

Ce livret n'aurait pu être publié sans les 123 personnes qui ont contribué à notre campagne de financement participatif!

Pascaline Achaintre, Anne-Sylvie Avisse, Julie Bar, Clement Basse, Camille Bedard, Doriane Bellet, Martine Bertho, Brigitte Besnard, Anaïs Besnard, Elise Beauque, Alice Bigorgne, Benedicte Blanc, Nicolas Boldo, Jean-Charles Borrens, Marie Borrens, Anne-Charlotte Bouchet, Nathalie Brabant, Mélanie Buisset, Rémi Butel, Sophie Camelan, Suzanne Carranca, Justine Chaigneau, Tiphonie Chivot, Léa Conte, Jeremy Crocquefer, Catherine D'Hont, Cécile De Blic, Maÿlis De Blic, Marie Delbarre, Anne Delcloy, Marion Delomez, Morane Delos, Perrine Dereux, Thomas Douche, Loïc Drouard, Lucie Drouard, Mina Duchateau, Léna Duhamel, Marion Duhaut, Elodie Dupré, Anne-Laure Dusart, Frédéric Fondeur, Lélia Fouville, Melina Fouville, Aurélie Gamelin, Rémi Gilbert, Bruno Grollemund, Clara Gruy, Charline Guillier, Florent Guinard, Mathilde Hennebicq, Antoine Hermant, Louise Herry, Caroline Heyndrickx, Mickael Hibon, Anaïs Huguet, Melanie Huret, Barbara Josa, Anaïs L'héritier, Eric Labérenne, Cécile Lacoste, Valérie et Jean-François Lacoste, Marie-Claire Lacoste, Alice Lafon, Agathe Lamirand, Fabienne Lanciaux, Guy Lanciaux, Gros Bob Le Blanc, Delphine Lebrun, Juliette Lebrun, Charlotte Lecoeur, Nicolas Lecreca, Gauthier Lefebvre, Camille Lefebvre, Aurélie Lelièvre, Camille Leneuf, Clemence Leplat, Juliette Lingée, Charlotte Loquet, Julien Louf, Philippe Louf, Simon Louf, Ophélie Luis Madeira, Pauline Maertens, Florence Maillot, José Maria, Liliane Maria, Olivier Maria, Philippe Maria, Gatien Monnier, Alain Moron, Pauline Moron, Capucine Et Vianney Motte, Noémie Nocus, Esther Pamart, Nathalie Pecqueur, Anne Pinart, Caroline Pitteman, Alain Platteau, Bastien Platteau, Guillaume Regnaud, Caroline Remy, Marine Ricaud, Virginie Robin, Gabrielle Rybicki, Emilie Saint Pol, Vindhya Saravane, Marianne Sezille De Mazancourt, Pierre-Antoine Sezille De Mazancourt, Charlotte Telliez, André Thibaud, Frederic Trannoy, Maxime Troclet, Marine Vallas, Elodie Verdonck, Marion Vermeulen, Gaetan Viol, Elisabeth Virlet, Alison Waymel, Marie Wechman, Thomas Wiart, Romain Wohlgroth et Lucas Wojcik. **Vous êtes incroyables!**

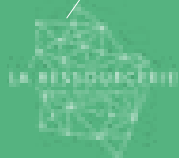
Merci également à Day by Day Lille, Ethics et TWF (Traditional World Foods).

Nos partenaires:



Vins d'artisans et pépites de caviste

Un merci spécial à Michel de **Terre de Vignes/La Grande Cave** à Coignières dans les Yvelines, qui juste en lisant un article sur nous dans consommation collaborative nous a donné un grand coup de pouce financier pour la réalisation de ce livret. Si vous passez par là, n'hésitez pas à aller déguster un de ses produits.



Merci à **La Ressourcerie**, bar participatif à Lille qui grâce à son concept de reverser 5% du chiffre d'affaires du mois réalisé à un projet a contribué largement à l'atteinte de l'objectif du crowdfunding. Merci Clémence et Camille, c'est un plaisir d'avoir pu organiser des événements dans votre joli bar.



Retrouvez-nous sur :



@Coupdepousselille
coupdepousselille.fr

Donnez-nous un coup de pousse financier :
[helloasso.com/
associations/coup-de-pousse-lille/](https://helloasso.com/associations/coup-de-pousse-lille/)

Faites nous un petit coucou :
coupdepousselille@gmail.com



52 SEMAINES POUR CHANGER MES HABITUDES!

Tu souhaites devenir acteur du changement et te tourner vers une consommation plus éco-friendly mais tu ne sais pas par où commencer? Ce livret est fait pour toi!

Chaque semaine, découvre nos solutions et nos bonnes adresses sur un thème donné pour devenir plus vert: alimentation, beauté, transport, énergie...

À la fin de l'année, les furoshikis, les huiles essentielles, le bicarbonate de soude et le compost n'auront plus de secret pour toi!

