

LA LISTE DE MES ACTIONS POUR MÈRE NATURE	CE QUE JE DOIS CHANGER
HABITAT	HABITAT
Laver les gros contenant de la cuisine pour éviter de faire tourner la lave vaisselle trop souvent	Acheter des serviettes en tissu et des mouchoir en tissu à laver
Ne pas laisser plus de 3 lumières allumés en même temps	Je fabrique mon propre détergent en poudre pour lave vaisselle : http://www.savethegreen.fr/2014/02/14/2-recettes-de-produits-vaisselle-faits-maison/
Tout débrancher quand je pars en vacances	Je fabrique mon propre liquide vaisselle : https://www.familiezerodechet.com/archives/2015/01/12/31303556.html
J'équipe mon logement d'économiseur d'eau : https://www.cacomenceparmoi.org/mousseurs-robineets	J'utilise du savon de marseille : https://www.slow-cosmetique.com/le-mag/choisir-veritable-savon-de-marseille/
Je traque les fuites d'eau chez moi robinet + toilette : https://www.cacomenceparmoi.org/fuites-deau	J'achète de l'électricité verte https://www.cacomenceparmoi.org/achete-de-lelectricite-verte1 + https://www.cacomenceparmoi.org/achete-de-lelectricite-verte2
CUISINE	CUISINE
Je règle la température de mon congélateur à -18°C et celle du frigo à +5°C	Je cuisine les épiluchures : https://www.cacomenceparmoi.org/je-cuisine-les-epiluchures
SDB	SDB
Fabrication mon propre déodorant : https://www.youtube.com/watch?v=V2eAeqNk8M	Faire ma propre lessive : https://www.familiezerodechet.com/archives/2014/12/02/31076075.html
Quand je prends ma douche j'arrête toujours l'eau pendant que je me savone	Faire mon propre gel. Par ici : https://www.cacomenceparmoi.org/cre-coiffante
Je lave mes habits que lorsqu'ils sont sales et sentent mauvais (ex : je mets mes pantalons au congélateurs)	Prendre des douches moins longues
J'ai fabriqué mon adoucissant écologique : http://www.sortezouvert.fr/2016/11/zero-dechet-comment-laver-son-linge.html	Je fabrique mon savon liquide : https://www.grands-mers.net/fabriquer-du-savon/
Je fais pipi sous la douche	Faire sécher mon linge plus à l'air libre
J'utilise le minimum de papier toilette	Je remplace ma propre crème hydratante https://www.madmoizelle.com/huile-hydratation-visage-90832 Ou https://www.cacomenceparmoi.org/creme-hydratante
Je ne laisse pas l'eau couler quand je me brosse les dents	Acheter aloé vera plante pour vertu hydratante et autres https://stephiegreen.com/aloee-vera-3-astuces-utilisation-100-green/
Je mets mes pantalons et jeans au congélateur au lieu de les laver toutes les semaines	Acheter du papier toilette compact
J'utilise un gel douche et shampooing Lush sans emballage, naturel et utilisable sur le long terme	
Je lave majoritairement mon linge à basse température (30°c)	
Je fais sécher mon linge à l'air libre autant que faire se peut et évite d'utiliser le sèche linge	
Je n'utilise plus de coton de tige depuis 4 ans et utiliser un cure oreille en métal très pratique et évite que la cire + le coton s'agglomèrent dans mon oreille avec le temps	
ALIMENTAIRE	ALIMENTAIRE
Je ne mange pas de viande, de poisson, d'œuf et de lait	Stopper les plastiques à usage unique
J'évite d'acheter des sacs plastiques, j'ai mes propres sacs en tissu pour les FL et mon sac à dos pour les courses	Acheter davantage de produits locaux
J'achète rarement des FL qui viennent en dehors de l'Europe et j'essai de privilégier la production Suédoise au	Stopper le fromage
Je ne mange plus de bonbons à cause de la graisse animal dedans	Acheter des grosses quantités pour éviter le packaging
Quand je peux j'évite le plastique (paille, gobelets, couverts), j'ai même un set de couvert en alu dans mon sac en permanence avec moi et une gourde	Acheter des contenants pour graines, pâtes et autres
Je ne jette pratiquement jamais de la nourriture pour limiter le gaspillage alimentaire	Faire notre propre pâte à pizza
Je cuisine toujours pour 2 personnes en plus en plus de moi et ma compagne pour avoir une portion chacun le lendemain midi ce qui évite de manger d'acheter aux supermarchés une salade ou autres	Planter un avocatier : http://www.jardiner-malin.fr/fiche/avocat-avocatier.html
J'achète uniquement du miel produit localement	Acheter deux gobelets réutilisables à mettre dans mon sac + un set couvert pour Agnes
Je demande à emporter ma nourriture au restaurant quand je ne la finit pas (c'est rare ^^)	Utiliser mes épiluchures de légumes : https://www.cacomenceparmoi.org/je-cuisine-les-epiluchures
	Je fais des fast food
	Faire mon propre fromage : https://www.cacomenceparmoi.org/fromage-vegetal
	J'arrête d'acheter mon tofu dans les grandes surfaces comme Lidl et je passe ma consommation à 2 fois par semaine max https://e-re.net/10-pires-aliments-environnement-populaires-21098/
TRANSPORT	TRANSPORT
Je me déplacer à 90% en vélo, le reste c'est en transport en commun	Prendre deux avions par an (et aucun long courrier)
Quand je peux prendre les escaliers je prend les escaliers	Vendre ma voiture et ne jamais en racheter une
	Stopper les escalators dans le métro
	Je compense l'empreinte carbone de mes déplacements : https://www.cacomenceparmoi.org/compensation-carbone + https://co2solidaire.org/je-souhaite-compenser/je-suis-un-particulier/ + https://www.amisedesenfantsdumonde.org/wide-aux-enfants/transformation-carbone
TECHNOLOGIE	TECHNOLOGIE
J'utilise Ecosia (moteur de recherche solidaire) sur mon téléphone et mon ordinateur	Prochain téléphone : acheter un fairphone
J'ai passé en mode black mon messenger	Utiliser un fair ordi prochain achat
J'utilise l'application The Great Suspend qui ferme mes onglets inactifs	Transférer mes données sur un DD locale et dire merde au drive de Google !
Je mets mon téléphone en mode avion le soir avant de me coucher	
J'ai supprimé tous les comptes de réseaux sociaux que je n'utilise pas (twitter, insta, pinterest, google +)	Supprimer tous les comptes que je n'utilise pas
J'ai une signature de mail sans photo ni logo	Chercher mes hotels via Ecosia hotel me permet de planter 25 arbres à chaque réservation : https://hotels.ecosia.org/?languageCode=fr&label=fr-fr-popup
J'utilise we transfer pour transférer des gros fichiers	
J'ai arrêté le porno	
J'utilise un bloqueur de pub pour limiter le nombre de pages ouvertes (bien souvent à mon insu)	
Je mets tous mes sites habituels en favoris dans mon navigateur pour réduire mes requête sur Ecosia et j'organise le tout en dossier dans mon navigateur	
J'ai supprimé toutes mes activités Google et bloquer l'enregistrement de ces dernières + programmer leur suppression pour celles que je souhaite laisser	
https://support.google.com/accounts/answer/4657visit_id=637010663280544112	
J'ai désactivé les applications en arrière plan sur mon téléphone	J'utilise l'application 90 jours
J'ai acheté un réhausseur pour mon ordinateur pour éviter la surchauffe. Gestion de la batterie. Gestion des réparations.	
ACHATS / FINANCE	ACHATS / FINANCE
Je n'achète plus de vêtements à moins que cela soit utile	Emprunter les livres à la bibliothèque au lieu de les acheter sur Amazon
J'ai placé 20% de mes avoirs dans une banque éthique : La Nef	Acheter mes vêtements dans des friperies
Je ne fais plus les soldes et n'alimente pas la consommation de masse non raisonnée	Je rejoins un supermarché collaboratif. Contact Philippe Livet facebook
Je répare mes objets cassés avec https://www.spareka.fr/	Je stoppe l'achat des produits avec de l'huile de palme cf https://www.cacomenceparmoi.org/huile-de-palme?fbclid=IwAR3IAVOWCpXfBOWtSRJFETZqL8TEwrtFAX9jsJovMQNKwfh9KAPhBPM
	J'achète mes cadeaux dans des boutiques solidaires
	Je n'achète plus personnellement d'objet neuf. Inscription au défi 'Rien de Neuf' : https://riendeneuf.org/
	Acheter plus de fruits et légumes de saisons
	Acheter plus de produits issus de l'agriculture biologique
JOB	JOB
Je communique sur LinkedIn sur le changement climatique et je me renseigne beaucoup sur le sujet	J'ai ouvert mes formations à France Nature Environnement (EN COURS)
DECHET / RECYCLAGE	DECHET / RECYCLAGE
Je trie mes déchets parfaitement	Composter mes déchets organiques
Je ramasse les déchets autour de chez moi une fois par mois et dans la rue quand j'en vois	http://www.compostage.info/index.php?option=com_content&view=article&id=17&Itemid=16
Quand quelque chose est cassé j'essaie toujours de le réparer avant de le racheter	
J'ai fait le tri dans mes armoires, je n'ai plus aucun habits que je ne porte pas chaque semaine	
DONS FINANCIERS ET NATURE	DONS FINANCIERS ET NATURE
J'ouvre le contenu de mes formations gratuitement à toutes personnes travaillant à la lutte contre le réchauffement climatique	
Je donne 30 euros tous les mois à l'association L214	
ENVIRONNEMENT	ENVIRONNEMENT
J'ai réalisé mon bilan carbone et pris la décision de voyager uniquement en train en avion et de continuer à respecter les engagements ci-dessus	
Je dispose d'ampoule LED partout dans mon logement	
J'ai collé un stop pub sur ma boîte au lettre	
EDUCATION	EDUCATION
Je me met aux informations positives : https://positiv.fr/	Je repense mon rapport au temps en regardant le documentaire "L'urgence de Ralenti" https://www.video-streaming.eu/l-urgence-de-ralenti.htm
Je m'inspire des plus belles personnes de ce monde en regardant des TedX : https://www.tedx.com/#/	Je continue à changer le monde avec des micros actions en découvrant de nouvelles ici : https://www.en2heures.fr/
	Je m'inscris au MOOC "l'entrepreneur du changement" https://www.coursera.org/learn/l'entrepreneur-changement
	Avant de changer le monde, je comprends son mode de fonctionnement et ses principaux défis. Comment faire
Je regarde le documentaire sur l'élevage "Cowspiracy" : https://www.youtube.com/watch?v=BAcb4-kyU10	Je m'implique dans d'autres actions en faveur de l'écologie grâce à ce livre "l'impliquez-vous" : http://www.impliquez-vous.com/
	Je regarde le documentaire pour changer mes habitudes alimentaires : "Food Inc" : https://www.dailymotion.com/video/xyycay
	Je regarde le documentaire de martin : https://www.demain-lefilm.com/
	Je regarde le documentaire "En quête de sens" : https://enquetedesens.lefilm.com/
	Je regarde le document "No impact man"
	https://www.amazon.com/gp/product/B002RXBG5E/ref=as_li_tf?ie=UTF8&camp=1789&creative=9325&creativeASIN=B002RXBG5E&linkCode=as2&tag=colinbeavan-20
	Je prends conscience des enjeux liés à l'eau dans le monde avec le documentaire "La soif de l'eau" :