

*Le petit guide
du radin écolo*



**ZÉRO DÉCHET
ECONOMIES
MINIMALISME**

LE MONDE DE JUSTINE

Le Petit guide du radin écolo

Opter pour un mode de vie simple et sans impact

Tu as envie d'économiser un max de fric ? Envie de préserver notre planète ? Ça tombe bien, moi aussi !

Dans ce premier e-book, je te partage tous mes petits conseils pour **économiser et être plus écolo**, j'ai même envie de dire pour « écologiser » ta vie. Je viens d'apprendre à l'instant que oui ça se dit !

Je ne suis pas parfaite, j'apprends tous les jours, mais j'ai suffisamment d'astuces pour avoir envie de te les partager !

Pourquoi radin ? En fait, ça vient de mon copain qui est devenu ... radin !

C'est pas facile tous les jours de vivre avec un radin ... surtout quand on l'a connu quand il ne l'était pas.

Mais bon comme je suis dans un état d'esprit où j'essaye de voir le positif dans chaque chose, je me suis dit que ça me permettrait d'économiser. Et de te faire économiser, oui je sais, je suis trop sympa !

Honnêtement, le but de cet e-book est vraiment de te donner les clés pour réussir à adopter une vie plus simple, plus minimaliste et avec le moins d'impact sur l'environnement en réduisant tes déchets.

Sérieusement, j'espère que ce premier e-book te plaira, qu'il t'apprendra des choses, que tu arriveras petit à petit à réduire tes déchets tout en économisant.

Surtout pas à n'hésite
me

donner ton avis, ça me permettra de faire mieux la prochaine fois. Et si tu l'as aimé, n'hésite pas à le partager tout autour de toi.

Je te laisse à présent découvrir mon travail, en commençant par le sommaire, allons-y !

Sommaire

Première partie : Pourquoi ?

- Pourquoi devenir écolo ? (page 4 à 6)
- Pourquoi devenir radin ? (page 7)

Deuxième partie : A l'action !

- Trier, ça fait du bien, dis oui au minimalisme! (page 8 à 10)
- Dans la cuisine (page 11 à 13)
- Dans la salle de bain (page 14 à 16)
- Désencombrer son salon et sa chambre (page 17)

Troisième partie : les petits bonus !

- Astuces diverses à mettre en pratique facilement (page 18/19)
- Remerciements (page 20)

Pourquoi devenir écolo ?

Il y a quelques temps, je me heurtais à un gros problème : **la gestion de mes déchets.**

Depuis que mon copain et moi habitons ensemble, on s'est rendu compte qu'on jetait énormément.

Quand je dis énormément, ça signifiait au début de notre emménagement **1 poubelle de 100 litres tous les trois jours**, ce qui est énorme. On essayait de faire attention mais on n'y arrivait pas. On s'y prenait mal et on était mal renseigné.

Aujourd'hui, on arrive à une **poubelle de 50 l pour deux semaines et demie**, c'est déjà mieux qu'avant, même beaucoup mieux.

On peut toujours s'améliorer et je compte bien réduire encore plus mes déchets.

Mais comme toute démarche, on apprend, on teste des choses et on s'améliore. Tu verras, quand tu t'y mettras, ça sera difficile au début, il faudra changer tes habitudes mais tu seras tellement fier(e) de toi après et ça n'a pas de prix !

Quelques faits m'ont rappelé à l'ordre :

Notre planète se meurt, des îles constituées de déchets, 7 fois plus grandes que la France se créent (le 7eme continent).

Nous sommes tous à notre échelle, responsables de cette planète et c'est affreux. **50% des espèces animales ont disparus**, les océans sont pollués, les poissons sont moins nombreux que le plastique, on enfouit toute notre merde sous la terre.

Comme si lorsqu'on faisait le ménage, on mettait la poussière sous le tapis ...

En général, l'humain fout sa merde partout où il peut. Il pense qu'il règne sur le monde, qu'il a le droit de faire ce qui lui plait, mais un jour et c'est en train d'arriver, ça va lui retourner en pleine tronche et on va tous se retrouver comme des cons.

Je suis persuadée que la nature est bien faite et qu'on va se faire prendre à notre propre piège, mais malgré les discours pessimistes que l'on peut entendre, je suis certaine qu'il est toujours temps de changer.

Tu as le pouvoir de tout changer à ton échelle ! Je ne sais pas si tu connais l'histoire du Colibri de Pierre Rabhi , si tu ne la connais pas, voici l'histoire :

« Un feu dévastateur se déclenche sur la terre, qui se propage à grande vitesse de village en village, de forêt en forêt... Les hommes courent, s'empressent, mais rapidement n'ont plus qu'une hâte : s'éloigner et se mettre à l'abri.

Dans le ciel, un petit colibri s'affaire. Il vole de feuille en feuille, très haut, à la recherche de la moindre goutte d'eau. Dès qu'il en saisit une, au creux d'une feuille ou d'une souche, il la met dans son bec et va la projeter sur le feu. Et le manège recommence, le petit colibri s'affaire, toujours plus rapide et concentré sur sa tâche.

Un homme qui l'aperçoit le rappelle à l'ordre « Petit colibri, mais pourquoi t'affaires tu ? Tu vois bien qu'à toi tout seul, tu n'éteindras pas le feu... »

Et le petit colibri répond : « je fais ma part ».

Moral de l'histoire, si chacun faisait ne serait-ce qu'une action, cela changerait tout.

C'est ton devoir, en tant que citoyen et habitant de notre belle planète de **faire ce qui est en ton pouvoir, à ton échelle pour sauver notre planète.**

En gros, être **un super héros du quotidien**. Je ne te dis pas d'être parfait, je te dis simplement, **d'au moins changer quelques habitudes** ça sera déjà très bien, après si tu veux en faire plus, c'est super !

Et je crois que mon devoir à moi est d'appliquer tout ça et surtout de te le partager.

Pourquoi devenir radin ?

J'emploie le terme « radin » pour son petit côté humoristique. En réalité, j'ai envie de dénoncer la **surconsommation**.

On achète sans arrêt, **pour se faire plaisir**, par nécessité. On va faire notre petit shopping, on repart les sacs pleins, on rentre chez soi, on range et c'est fini.

Je suis arrivée à un stade de ma vie où j'ai dû dire stop à tout ça. **Marre d'être dépendante à l'acte d'acheter pour se sentir mieux.**

J'achetais plein de choses, je rentrais chez moi, je ne me sentais pas mieux. Les objets prenaient la poussière, les **vêtements gardaient leurs étiquettes** et à la finale je donnais tout ce que j'avais acheté.

On faisait les courses avec abondance, on gâchait la moitié de la nourriture. A quoi bon continuer à alimenter ce système qui nous pousse à l'achat ?

Moins tu possèdes, mieux tu te sens. Et ce sont souvent les gens qui n'ont rien qui sont les plus heureux.

Tout ce matérialisme, cette surconsommation, nous étrangle à petit feu. On en oublie les vrais moments de bonheur. Le simple bonheur d'écouter de la musique, de se mettre au soleil, de parler à sa famille, de lire un livre d'occasion ou prêté. On préfère acheter, acheter, acheter, acheter !

On perd notre argent, destiné à la base à voyager, faire des activités culturelles, à s'offrir de simples vacances, acheter une maison, à assurer sa santé... On ne peut pas, tout a été dépensé.

A Noël, la gorge nous sert, il va falloir acheter, acheter, acheter. Aux anniversaires, à la Saint Valentin, à la fête des mères, des pères, des grands-mères ...

Tout est programmé pour que nous devions acheter tout le temps, mais à quoi ça sert ? Le tiers des cadeaux sont revendus, l'autre tiers prend la poussière et le dernier fait réellement plaisir parfois.

Ça fait **beaucoup de stress, d'argent et de gâchis** pour rien. Toutes ces soldes, ces « codes de réduction » ...

Voilà **pourquoi devenir « radin »** me semble nécessaire aujourd'hui.

Trier, ça fait du bien, dis oui au minimalisme !

Avant de commencer les bonnes habitudes, il va falloir faire un peu de ménage et un peu de tri.

Et promis : trier, donner, jeter ça fait du bien ! Je ne sais pas pourquoi on dit « Le ménage de Printemps », je trouve que le grand ménage est approprié à toutes les saisons, je pense même que c'est plutôt en hiver, qu'on devrait faire le grand ménage.

C'est le début de l'année et c'est l'occasion de repartir sur de bonnes bases en faisant de la place dans sa vie, dans son esprit.

Avant de commencer ton ménage, munis toi d'un ou plusieurs sacs poubelle, de musique, ouvre les fenêtres (il faut aérer même en hiver !) et c'est parti.

Pièce par pièce, tu vas trier tes affaires. C'est vraiment mieux de faire pièce par pièce, ça évite de se retrouver dans un capharnaüm.

A chaque objet, vêtement, pose toi les questions suivantes et fais des piles en fonction.

1- Cet objet est-il utile ?

2- Est-ce que je porte ce vêtement ? Ai-je prévu de le porter dans les 5 mois à venir ?

3- Est-ce que j'aime ce vêtement / objet ?

Et fais le tri de chaque chose en te posant ces questions. Sois honnête envers toi-même. Tu verras, tu auras forcément **une pile d'objets qui ne servent à rien** et là si tu ne peux pas les vendre ou les donner, jette !

Je sais ce n'est pas écolo mais là tu vas commencer une nouvelle vie et repartir sur de bonnes bases !

Tu auras aussi **une pile d'affaires sentimentales**. Un cadeau, un bijou, un vêtement que tu n'utilises pas mais qui te rappelle une époque, une personne, un objet qui a appartenu à une personne décédée etc...

Personnellement, j'ai gardé les affaires qui appartenaient ma mamie, mais j'en ai 4/5 pas 100.

Une fois la pièce triée et rangée, **attaque toi au ménage** de celle-ci. Tu seras débarrassé et pourra passer tranquillement à la prochaine pièce.

Une fois ce désencombrement fait, tu peux passer à la suite.

Je pense vraiment que le minimalisme va de pair avec le zéro déchet. Le but étant de se simplifier la vie et en consommant moins par la suite à réduire, voire éliminer, ses déchets.

Il faut à tout prix, se sevrer de cette addiction qu'est la surconsommation. Les marques et leurs marketings ont bien compris comment faire acheter n'importe quoi aux « consommateurs ».

Se désencombrer des objets inutiles te permet de revenir à l'essentiel. Il n'y a pas longtemps, je te donnais mes conseils pour [faire des économies sur ton budget "courses"](#), je t'expliquais que ça ne sert à rien d'avoir 10 paquets de pâtes différents etc... cette façon de penser s'applique à tout ce que tu possèdes dans ta maison.

As-tu réellement besoin de 20 jeans, 30 tee-shirts et 100 paires de chaussures alors qu'il n'y a que 7 jours dans une semaine et qu'en plus tu mets souvent les mêmes choses ?

Sais-tu que l'on met en moyenne 6 fois le même vêtement dans toute une vie ?

Est-ce que le fait d'avoir beaucoup de choses dans ton dressing te rend réellement plus heureux ?

Avoir quelques tee-shirts, bien choisies, que tu aimes, qui te vont bien te sera plus utile. Tu ne perdras plus de temps à savoir comment t'habiller le matin.

Ce sera également plus éthique, nous savons tous que la plupart de nos vêtements sont fabriqués en Asie, dans des conditions de travail très difficiles et les produits utilisés notamment pour teindre les tissus ne sont pas du tout bon ni pour la santé, ni pour l'environnement.

Si tu ne souhaites pas devenir minimaliste, peut être peux-tu au moins envisager d'acheter d'occasion ou chez des marques un peu plus respectueuses de l'environnement et des humains.

Des sites comme Vinted regorgent de superbes affaires pour quelques euros.

Bien évidemment, je parle dans cet exemple des vêtements mais c'est tout aussi valable pour les autres objets.

Faire du tri et devenir minimaliste te permettra d'économiser :

Devenir minimaliste te fera économiser ! En achetant plus d'objets qui n'ont aucune utilité, plus de shopping "pour te faire plaisir", tu vas faire de sacrées économies.

Si tu ne sais pas par quoi commencer, je te conseille de regarder ton relevé de compte du mois dernier et de lister toutes les dépenses qui sont inutiles à tes yeux.

Pose-toi la question : est-ce que j'aurai pu m'en passer ? Est-ce que je regrette d'avoir mis tant d'argent dans cet objet ? Combien j'aurai pu économiser si je n'avais pas acheté ces choses inutiles ?

Répondre à ses questions ne va pas te prendre beaucoup de temps et va te permettre de faire le point sur les paiements obligatoires (loyer, eau, électricité) et ceux que tu peux éviter. Ce n'est pas vraiment devenir radin mais surtout apprendre à prioriser.

Tu vas sûrement te dire mais pourquoi économiser si on ne doit plus rien dépenser ?

Personnellement, je fais ses économies pour réaliser des rêves de voyage, d'autres rêves non matériels, pour mes futurs enfants, pour leur santé, leurs études etc...

Et je te promets que même avec moins du smic par mois, tu peux faire des économies, j'en suis la preuve ! Il faut simplement prioriser, te demander dans quoi tu veux que ton argent parte ! Il ne faut pas oublier que lorsqu'on meurt, on n'emporte pas ces objets avec soi.

Par contre une vie simple où on a réalisé ses rêves, si ...

Maintenant, nous allons passer pièce par pièce, je vais te donner toutes mes astuces pour réduire tes déchets, avoir un intérieur plus clair et plus simple.

Dans la cuisine

La cuisine, c'est un peu l'endroit où on produit le plus de déchets. Nous allons donc voir point par point, ce que tu peux changer pour réduire au maximum les déchets.

- 1- Le composteur est ton meilleur ami
- 2- Ne pas acheter plus que de raison
- 3- Le vrac, c'est la vie !
- 4- Cuisine !
- 5- Faire sa vaisselle en mode zéro déchet

On est bien d'accord que le but ultime est de ne pratiquement plus produire de déchets, mais forcément le résultat n'est pas toujours parfait. Ce qui est intéressant dans la vie, c'est de faire des erreurs et d'apprendre de ces dernières pour toujours faire mieux.

1- Le composteur est ton meilleur ami

Si tu es dans une maison avec un jardin, je te conseille vivement d'investir dans un composteur. Tu en as dans différentes matières, différents formats, différents prix. Personnellement celui que nous avons, a coûté 30€ on ne regrette absolument pas.

Dans ce composteur, tu peux y mettre tous les restes organiques : restes de repas, épluchures, sachets de thé sans les agrafes, marc de café, coquilles d'œuf.

Tu peux retrouver toute la liste sur ce site : <http://www.smnd.fr/Que-mettre-et-ne-pas-mettre-dans.html>

Si tu n'as pas de jardin, il existe certaines municipalités qui proposent des composteurs collectifs, je trouve l'idée géniale. Si la tienne n'en propose pas, il existe le lombricomposteur, tu peux tout savoir à propos de celui-ci sur ce site : <http://www.eco-worms.com/actualites/>

2- Ne pas acheter plus que de raison

Il va falloir également apprendre à faire des courses de façon minimaliste. Prends l'habitude de vider tes placards avant de refaire les courses et investis dans des bocaux en verre.

On a souvent une tonne de nourriture dans nos placards, frigo, congélateurs etc ... apprends à cuisiner ce qu'il te reste. Sur le blog, dans la catégorie [« Cuisine »](#) tu trouveras plein de petites recettes, faciles, rapides et qui nécessitent peu d'ingrédients.

Tu vas économiser beaucoup d'argent et ne plus gaspiller la nourriture en procédant comme cela.

Nous ne sommes plus en temps de guerre, inutile d'avoir 10 paquets de pâtes, 3 de lentilles et compagnie.

3- Le vrac, c'est la vie !

Et ça ne coûte pas plus cher, seulement, il faut prendre de nouvelles habitudes. Investis dans quelques bocaux en verre et achètes-en vrac.

Tu trouveras du vrac dans quelques grandes surfaces, malheureusement, ce n'est pas toujours possible d'amener ses propres contenants.

En magasin bio, c'est possible. Tu présentes tes contenants à la caisse, la personne pèse et fera la différence lorsque tu les auras remplis.

Pour ceux qui ont la possibilité de faire le marché, il y a souvent des vendeurs de légumineuses et céréales et cela te permettra de ne pas avoir d'étiquettes ni de sacs plastiques sur tes fruits et légumes.

De même pour le fromage, la viande si tu en consommes, tu peux très bien ramener tes contenants chez le fromager ou le boucher, cela les surprendra peut être mais après il suffit de leur expliquer ta démarche.

Il existe également des magasins spécialisés dans le vrac, je n'en ai pas près de chez moi, donc je ne peux pas te dire mais tu peux regarder si tu en as près de chez toi grâce à l'application : **ConsoVrac** que tu peux télécharger sur son téléphone.

4- Cuisine !

Il est essentiel de cuisiner pour réduire ses déchets et être en meilleure santé. Plus besoin d'acheter des pizzas, des gâteaux industriels ou des yaourts, tu peux très bien faire les tiens.

Pour les personnes qui n'ont pas le temps, réserve toi quelques heures pour cuisiner en gros et congeler.

Lorsque tu fais des cookies, des falafels par exemple, fais plus de pâte et congèle, cela te fera gagner du temps.

Personnellement, je trouve ça bien plus sympathique de manger des plats cuisinés par soi-même et frais que d'acheter tout prêt.

5- Faire sa vaisselle en mode zéro déchet !

Concernant ma recette de liquide vaisselle maison, tu l'as trouvé sur le blog à l'adresse suivante :

Avant toute chose, réapprends à économiser l'eau lorsque tu fais ta vaisselle. Si tu as un lave-vaisselle, je te conseille de l'utiliser lorsqu'il est bien plein, à heure creuse et en mode économique, cela te fera moins gaspiller d'eau.

Sinon, lorsque tu fais la vaisselle à la main, ne fais plus couler l'eau du début à la fin. C'est ce que je faisais avant et finalement j'ai appris à couper le robinet. C'est un conseil simple mais efficace.

Je mets un peu d'eau sur mon éponge, un peu de liquide vaisselle et je lave tout comme ça. Ensuite je rince tout.

Je trouve finalement, que c'est beaucoup plus écologique, plus économique et surtout la vaisselle est très bien lavée. Je te conseille également de rincer ta vaisselle à l'eau froide, cela te fera encore plus d'économie.

Je dois me lancer dans la confection d'une éponge Tawashi, il s'agit en fait de récupérer un vieux legging, par exemple et de le tisser d'une certaine façon pour en faire une éponge.

Dès que je l'aurai fait, je te partagerai le DIY sur le blog.

Il y a peut-être d'autres choses à mettre en place mais déjà, si tu fais ça, ça sera déjà super !

Dans la salle de bain

La salle de bain c'est le deuxième endroit où on jette le plus : cotons tiges, shampoings, gels douches, cotons pour se démaquiller, produits cosmétiques, déodorants etc...

On ne se rend plus compte, mais on jette énormément dans une salle de bain. Heureusement, aujourd'hui, il y a des alternatives pour tout ce que j'ai cité.

Je vais donc t'expliquer et te dire comment faire pour remplacer tous ces produits jetables par des produits durables, ce qui en plus d'être écologique, te fera faire de sacrées économies.

- 1- Au savon ou à l'eau tu te laveras
- 2- Avec des cotons lavables, tu te démaquilleras
- 3- Le dentifrice solide, tu utiliseras
- 4- L'oreille, tu adopteras
- 5- Pour les règles : les tampons et serviettes tu n'utiliseras pas
- 6- Le déodorant solide, tu aimeras
- 7- Moins de maquillage, tu achèteras
- 8- Moins d'eau, tu gaspilleras

1- Au savon ou à l'eau tu te laveras

Depuis que j'ai commencé à me laver au savon, j'ai fait de sacrées économies.

Même de rien, le prix moyen d'un gel douche ou d'un shampoing en supermarché est de 3€ et 3+3+3+3+3+3, ça commence à faire des sous.

Un bon savon de Marseille ou encore un savon fait maison fera très bien l'affaire.

Personnellement je me lave au savon de Marseille et il me dure une éternité. Il suffit de peu de savon pour se laver tout le corps. Si tu aimes faire la tambouille, tu trouveras des recettes de savons maisons partout sur le net.

En ce qui concerne le shampoing, adopte un joli shampoing solide. Comme pour le savon, il suffit de peu de produit pour te laver les cheveux.

J'aime beaucoup utiliser [la fleur de shampoing](#), je t'en parlais il y a peu. Sinon, je [fabrique mon propre shampoing solide](#) à la poudre d'ortie, il est super et me permet d'espacer mes shampoings de 4/5 jours.

Tu peux également tester le lavage à l'eau. Je le fait régulièrement, je frotte bien là où on transpire, où ça sent moins bon (je ne vais pas te faire un dessin) et je te promets que tu ne pueras pas et du coup tu passes moins de temps sous la douche et tu ne pollues pas l'eau.

2- Avec des cotons lavables, tu te démaquilleras

C'est la base du zéro déchet ! Tu trouveras facilement des cotons lavables en magasin bio ou sur Internet. La production de coton jetable est catastrophique, elle nécessite énormément d'eau et c'est un peu bête de tout jeter comme ça.

Tu l'auras compris, tout ce qui est jetable est à proscrire de son mode de vie. Comme je te le disais, on trouve des cotons lavables très facilement et en plus ils sont très doux, démaquillent très bien et le prix est tout à fait abordable.

3- Le dentifrice solide, tu utiliseras

Le site Lamazuna en vend un qui est très bien et pas très cher. Tu peux également te le fabriquer, personnellement, je n'ai pas encore trouvé une recette qui me convienne.

4- L'oriculti pour les oreilles, tu adopteras

Les cotons tiges sont un vrai problème. Ils font partis de ces produits jetables dont on a du mal à se séparer. C'est si bon d'utiliser des cotons tiges pour se nettoyer les oreilles.

Mais, d'une c'est vraiment une catastrophe écologique et ce n'est pas bon pour les oreilles, ça irrite fortement le conduit auditif. La solution : l'oriculti ou l'auriculaire.

L'auriculaire est fait pour ça, sous la douche, nettoies tes oreilles avec ton petit doigt et elles seront propres. Il existe également l'oriculti, il s'agit d'un petit cure-oreille en bambou, réutilisable toute sa vie. [Lamazuna en vend pour 4€](#).

5 - Pour les ragnagnas, les tampons et serviettes tu banniras !

Les serviettes et tampons sont des [bombes chimiques](#) qui rentrent en contact avec tes parties génitales. On ignore la liste complète des produits utilisés mais il y a par exemple du chlore dedans, vraiment pas top quoi.

D'un point de vue économique, les serviettes et tampons, ça coûte une blinde et en plus c'est chiant. Je te conseille [d'adopter la cup menstruelle](#) dont je te parlais il y a peu. En gros, ça coûte entre 13 et 20€ tu plies la cup en forme de tulipe et tu la glisses dans ton vagin.

La cup a une durée de vie de plus de 10 ans, tu imagines les économies que ça fait ? Celle dont je te parlais dans mon article vient d'un site internet, mais, je l'ai perdu (ne me demande pas comment j'ai pu perdre une cup, j'en sais absolument rien ahah).

Celle que j'utilise actuellement vient de mon magasin bio et je l'ai payé 13€. Une fois insérée, tu peux la laisser 10 h sans t'en préoccuper, tu ne la sens pas, ça ne sent pas mauvais. Tu peux faire ton sport sans que ta serviette hygiénique se balade dans ta culotte etc ...

6 - Le déodorant solide, tu aimeras

Le déo solide, c'est vraiment super ! J'utilise celui de la [marque « Les savons de Joya »](#) que j'ai reçu dans la box The green Family, il est bio, coûte 11€ et est composé d'huile essentielle de Palmarosa.

Quand je sors de la douche, j'humidifie un peu mes doigts et je le passe sous mes aisselles. Attention, ce n'est pas un anti-transpirant mais par contre je ne sens pas des dessous de bras. C'est ultra économique car il suffit de très peu de produit. Je l'utilise depuis 3 mois et j'en ai facilement pour 1 an, si ce n'est pas plus.

7 - Moins de cosmétique, tu achèteras

Les cosmétiques c'est cher. Même si tu achètes des marques peu cher, tu accumules du maquillage, des produits qui sont périssables et qu'on soit bien d'accord tu n'as qu'une peau.

Si je te dis ça, c'est par pour juger, c'est simplement que j'ai fait cette erreur de toujours en avoir plus. Au final, mes palettes prenaient la poussière. Aujourd'hui, j'ai fait un grand tri, j'ai beaucoup donné et je me suis engagée à ne plus acheter de cosmétiques tant que je n'aurais pas vidé mon stock et il y en a pour un moment.

Au niveau de ma routine de soin, je pratique le layering. J'ai écrit un article sur le sujet, ça te permet de mettre des produits bios, bruts sur ta peau, en fonction de tes besoins. Ma peau est ravie depuis que je pratique cette technique de soin.

8 - Moins d'eau, tu gaspilleras

Cela peut sembler logique mais lorsque tu te douches, prends l'habitude de couper l'eau lorsque tu te savonnes. Je sais que l'hiver ce n'est pas facile mais essaye de faire un effort, tu verras ta facture d'eau te remerciera et moins d'eau sera gaspiller.

Désencombrer son salon / sa chambre

Je souhaitais terminer par le salon et la/les chambre(s) en te donnant quelques pistes pour être plus minimaliste tout en te donnant des petits conseils zéro déchet.

1- Au niveau du salon :

Nous n'avons pas tous les mêmes affaires, c'est pour ça que c'était plus difficile de te donner des conseils précis. Mais, tu l'auras compris, tu dois vraiment te poser deux secondes et regarder autour de toi.

Qu'est ce qui t'énerve ? Comment te sens-tu dans cette pièce ? Est-ce que tu en as marre de constamment ranger ?

Si la réponse est oui, à l'action. Cas par cas, regarde ta vaisselle, as-tu besoin d'autant d'assiettes, de fourchettes alors que vous n'êtes que 3 ? Est-ce qu'avoir 3 économnes, 1 appareil à fondue et ce presse agrume te sert ?

Et surtout ne prononce pas les mots : Au cas où ...

Si tu souhaites vraiment devenir plus minimaliste, avoir un intérieur plus simple, bannis cette expression de ton vocabulaire.

Prends des cartons, des sacs poubelles et fais le tri, propose à ton entourage, donne à une association et désencombre un maximum.

Je te donne l'exemple de la vaisselle mais c'est pareil pour le rangement à chaussures, les Tupperware, les dvd, les jeux etc ...

Ensuite je te conseille également de faire un état des lieux de tes placards à nourriture, ton frigo et ton congélateur. Regarde s'il y a des choses que tu as depuis des mois et que tu n'as toujours pas mangé.

Regarde s'il y a des produits périmés. Ce que je fais, c'est que je lance des petits défis, du genre : manger tout ce qu'il y a dans le frigo / placards/ congélateur avant de racheter.

Bien évidemment niveau fruits et légumes tu devras surement faire des courses mais ce seront de petites courses. Ça évite le gaspillage et te permet de faire des économies sur la nourriture.

2- La / Les chambre (s) :

La chambre, c'est la pièce réservée au sommeil et aux câlins. Si tu as du bazar sous le lit, qu'il y a des écrans, des tonnes de livres et autres bibelots, inconsciemment, cela a des effets sur ton sommeil et sur ta vie de couple.

Fais le vide, la poussière, aère bien chaque jour ta chambre. Il faut pouvoir respirer pour bien dormir. Opte pour une décoration romantique, épurée et cocooning, tu verras tu dormiras encore mieux.

Troisième partie : les petits bonus !

Petites astuces en vrac, simples pour économiser :

- Recharge ton téléphone le jour, en le laissant brancher toute la nuit, tu vas dépenser une fortune en électricité.
- Utilise des multiprises à interrupteur. Le soir, au moment de te coucher, coupe tout. Coupe celle de la télé, d'internet, du micro-onde. Tu ne t'en sers pas la nuit, donc ça ne sert à rien de laisser ton argent s'envoler pour rien.
- Si tu as fait un gros plat, au lieu de le laisser moisir, congèle le.
- Aère la maison au moins 10 minutes par jour, même et surtout l'hiver ! Contrairement à ce que l'on peut penser, renouveler l'air permet d'éviter de s'intoxiquer au dioxyde de carbone et en plus te fait faire des économies d'énergie.
- Avant d'acheter quelque chose, demande à une personne de ton entourage s'il n'en pas un, s'il peut te le prêter, s'il peut te le donner etc...

Pour certains objets (du genre : tronçonneuse, imprimante, aspirateur à vapeur ...) il existe des sites pour louer à un particulier ou pour échanger avec un autre objet. Je ne l'ai jamais fait mais ça peut servir.

- Avant de faire les courses, vérifie si tu ne peux pas faire à manger avec tes réserves, tu vas voir, y a toujours quelque chose à faire quand on a du lait végétal (ou pas), de la farine et de l'eau.
- Au printemps et en été, pourquoi ne pas participer à un vide-grenier ? Cela te permettra de te débarrasser de ce dont tu n'as pas besoin et en plus te faire des sous, si ce n'est pas merveilleux ça !
- Dans ta chasse d'eau, poses une bouteille, cela fera pression et tu gaspilleras moins d'eau lorsque tu tireras la chasse.

- Si tu fumes comme moi, réduis et arrête, passe à la cigarette électronique, ça fera moins de déchets, préservera ta santé et vu le prix du paquet te fera faire de supers économies. Je sais que ce n'est pas facile, je suis en plein dedans.
- Récupère une boîte et fais en une cagnotte magique. Depuis plusieurs mois avec mon chéri nous nous sommes engagés à mettre 30 € par mois dans celle-ci. Cela nous servira en cas de problème ou pour un voyage par exemple.
- Surtout ne te mets pas la pression, fais comme tu le sens et surtout fais de ton mieux. L'idée n'est pas de vider sa maison entièrement et de ne plus rien acheter, l'idée est que tu grappilles certains conseils et que tu fasses à ta sauce. Personne n'est parfait de toute façon et heureusement !

Remerciements

Merci infiniment de m'avoir lu. J'espère de tout cœur que ce premier e-book t'aura plu et t'aura appris quelque chose. J'ai mis beaucoup de temps à l'écrire...

Il était essentiel pour moi, qu'il soit très complet, instructif et ludique. Je te le répète mais surtout ne te mets pas la pression, chacun doit faire sa part, à son échelle, à son niveau d'envie et selon ses possibilités.

L'essentiel est de mettre en place des petites actions faciles, pas prises de têtes pour préserver notre belle planète, notre santé physique, mentale et notre porte-monnaie.

N'hésites pas à aller voir mes recettes de cuisine, mes autres conseils sur le zéro déchet, le minimalisme et les économies sur le blog.

N'hésites pas également à me suivre sur les réseaux sociaux pour que je puisse partager encore plus avec toi et à la newsletter où je partage les nouveautés et mes futurs projets.

Si cet e-book t'a plu, n'hésites pas également à le partager tout autour de toi, sur internet, comme à tes proches et à me donner ton avis, ça me fera très plaisir.

Encore merci !