



Et si on mettait certaines choses en place pour protéger notre planète?

Si tous les habitants de la Terre vivaient comme nous autres, 2,8 planètes seraient nécessaires pour subvenir à nos besoins... 5 planètes si nous vivions comme les Nord-Américains... Inutile de nous voiler la face, nos modes de vie sont tout sauf durables... Réduire notre empreinte écologique à une seule planète est donc une urgente nécessité. Parvenir à réduire à ce point notre empreinte écologique est tout sauf facile... Cela suppose des changements complets de nos modes de vie. Mais ce n'est pas forcément triste et déprimant. Cessons de croire que le consumérisme rend plus heureux...



Et si on mettait certaines choses en place pour protéger notre planète?

Tout d'abord, soyons bienveillant envers soi-même et fixons-nous des objectifs réalistes mais challenging quand même 😊

Soyez indulgent envers vous-même et les autres. Le but est de faire un petit pas après l'autre mais surtout ne pas reculer 😊

Qu'allez-vous mettre en place pour diminuer votre empreinte carbone ?



Et si on mettait certaines choses en place pour protéger notre planète?

Voici quelques idées qui touchent tous les domaines de notre quotidien 😊 A nous d'en choisir un à la fois :

- Réduire nos déchets en faisant nos courses en vrac, en achetant en seconde main, en faisant son compost,...
- Éliminer les substances toxiques de notre logis en évitant le plastique, en achetant des produits naturels pour nettoyer (savon noir, bicarbonate de soude, vinaigre blanc,...), en utilisant des huiles végétales pour se démaquiller et nourrir sa peau, en privilégiant les matériaux inertes tels que le verre ou l'inox,...



Et si on mettait certaines choses en place pour protéger notre planète?

- Eviter les produits animaux en établissant de nouvelles recettes (mon blog, mon livre en proposent tout plein), par exemple une nouvelle par semaine, en découvrant de nouveaux aliments (légumineuses, tahini, miso, tofu,...), en testant les boissons végétales (de noix de cajou, d'amande, de soja,...)
- Réduire ses trajets en voiture en prenant son vélo, le train, les transports en commun,...
- Choisir des vêtements aux matières naturelles, fuir la fast-fashion, acheter en seconde main,...