



**MES 6 CONSEILS
POUR PASSER
DES VACANCES
ECONO-ECOLOS**

*Aurélie Jouan
Coach holistique & visionnaire
www.aureliejouan.fr*

1

EMPRUNTEZ OU LOUEZ LE MATERIEL



Il n'y a pas besoin d'acheter tout en neuf pour ses vacances, d'autant plus si on ne part que quelques jours / semaines par an.

On peut simplement emprunter autour de soi (famille, amis, groupes d'échanges, etc) ou louer (sur des plateformes dédiées à cet effet) ce dont on a besoin pour ses vacances.

Cela comprend :

- le matériel de camping : tente, gazinière, matelas, duvets...
- le matériel de randonnée : chaussures, sacs à dos...
- le matériel de plage : parasol, jeux d'enfant...
- autres : coffre de toit, caravane...

2

NE VOYAGEZ PAS TROP LOIN



Parfois, il n'y a parfois pas besoin d'aller très loin de chez soi pour être dépaycé/e.

Nos régions regorgent de petits lieux cachés mais bien sympathiques et parfois assez magiques.

A vous de les découvrir !

De plus, voyager à quelques heures maximum de chez soi permet de :

- réduire nettement son empreinte écologique
- gagner en temps de déconnexion puisque le temps de déplacement est ce fait bien plus réduit (donc moins de temps passé dans les transport et plus à se reposer ;))

3

EMMENER DES ALIMENTS EN VRAC OU CUISINES MAISON



Même si le relâchement peut aussi avoir tendance à se traduire au niveau alimentaire, ce n'est pas parce que vous êtes en vacances qu'il faut sur-manger ni sur-consommer de plats tout faits !

Si vous avez l'habitude de cuisiner à la maison, et bien continuez !

Vous pouvez préparer (d'avance ou sur place) des snacks ou des pique niques maison pratiques à emporter partout : barres énergétiques, cakes salés ou sucrés, petits pains...

Et tablez aussi sur le vrac : fruits secs, légumes et fruits frais...

4

GEREZ VOS DECHETS



C'est quand même assez désagréable, quand on a trouvé un joli coin où se poser, de découvrir que les précédents "locataires" ont laissé leur rebus...

Bouteilles en plastique vides, masques jetables et déchets en plastique en tous genres ponctuent souvent la route des vacances :(

Il est pourtant extrêmement simple de prendre un sac poubelle que l'on ramène avec soi ou de jeter ses déchets au fur et à mesure dans les endroits prévus à cet effet...

5

NE CONSOMMEZ PAS D'EAU EN BOUTEILLE



Comme à la maison, je conseille d'éviter de boire de l'eau en bouteille car :

- ça crée beaucoup de déchets (que l'on retrouve parfois dans la nature)
- ce n'est pas très bon pour la santé car l'eau qui a voyagé dans ces bouteilles contient souvent une proportion de microparticules de plastiques et de phtalates qui ont migré de leur contenant
- ça revient cher

Vous pouvez boire l'eau du robinet, ou l'eau des torrents en haute montagne et dans des lieux préservés de pâtures et d'activités humains. Dans le doute il existe des pastilles qui permettent de désinfecter l'eau (mais personnellement je n'en ai jamais utilisé).

Stockez cette eau dans une gourde en inox réutilisable.



UTILISEZ DES PRODUITS DE SOIN NATURELS



Les produits que l'on se met sur la peau ou ceux avec lesquels on se lave se retrouvent automatiquement dans l'environnement après utilisation, soit au moment où on se baigne soit au moment où on se rince.

Il est du coup d'autant plus important, surtout si cela ne passe pas par une station d'épuration (et même dans ce cas les produits chimiques ne sont pas stoppés) comme dans le cas de baignades dans l'océan, des lacs ou rivières, de n'utiliser que des produits non toxiques pour la vie aquatiques et non rémanents.



Aurélie Jouan
Coach holistique & visionnaire
www.aureliejouan.fr