

## 16 comportements pour vivre longtemps

1

### Déplacements groupés !



- 1) **Covoiturez.** Partagez vos déplacements.
- 2) Utilisez les **transports en commun** quand c'est possible
- 3) **Attendez** d'avoir plusieurs courses à faire avant de vous déplacer. Groupez, combinez vos achats.
- 4) Groupez-vous pour acheter en grande quantité et obtenir un meilleur prix. Le livreur n'aura qu'un déplacement.

2

### Déplacements gratuits



Utilisez les déplacements gratuits comme la marche à pied et le vélo pour vos petits déplacements.

Les transports en communs sont souvent remboursés par l'employeur et les kilomètres à vélo sont payés. Profitez-en.

Sans oublier que ces modes de transport auront un effet bénéfique sur la santé.

3

### LOCAL et de saison



- 1) Achetez aux producteurs de votre village (boulangier, boucher, fermier, menuisier, ferronnier, maçon...)
- 2) Achetez des produits fabriqués dans votre région, vous limiterez les déplacements polluants du transport.
- 3) Mangez des produits de saison (ex : en hiver, plutôt des chicons que des tomates)

4

### Essentiel



Achetez ce qui est essentiel à votre vie, ce que vous utiliserez très souvent et très longtemps.

Évitez les gadgets, les objets superflus, que vous n'utiliserez qu'une fois et pas longtemps.

5

### Réutiliser, composter



- 1) Un objet est cassé ? Imaginez une autre manière de l'utiliser. Exemple : Un pied d'une chaise est cassé. Recoupez les autres pieds pour en faire une chaise pour enfant.
- 2) Réutilisez vos vieux aliments pour faire une soupe, vos vieilles tartines pour cuisiner du pain perdu,...
- 3) Compostez les aliments et épluchures que vous jetez. Ils se transformeront en bon engrais gratuit pour vos plantes.

6

### Réparer



- 1) Réparez ou faites réparer vos objets, vos vêtements, vos appareils plutôt que de les jeter et d'en racheter un neuf. L'argent dépensé fera vivre un artisan régional.
- 2) Les "Repair cafe" redonnent une deuxième vie à vos appareils électriques.

7

### Racheter - Revendre Échanger - Donner



- 1) Achetez une **voiture d'occasion**
- 2) Achetez vos **vêtements** en 2<sup>e</sup> main (vide-dressing)
- 3) Rachetez des **jouets**
- 4) **Donnez** ce que vous voulez jeter
- 5) Utilisez les **réseaux sociaux** et les **sites de 2<sup>e</sup> main** pour revendre ou **DONNER** ce que vous voulez jeter. Vous serez surpris de voir ce que les autres peuvent encore réutiliser.

8

### Solide - qualité



Achetez du solide, de la bonne qualité même si c'est plus cher afin de garder l'objet plus longtemps et de pouvoir le réparer.

Évitez les objets trop bon marchés et fragiles.

9

### Autonomie (formation)



- 1) Produisez votre électricité, récupérez l'eau de pluie, buvez votre eau filtrée, ... pour ne plus dépendre d'une société, d'une énergie.
- 2) Formez-vous à réutiliser, à construire, à fabriquer, à réparer, ...
- 3) Fabriquez votre savon, votre dentifrice, vos produits de nettoyage, ... en utilisant le vinaigre, le bicarbonate de soude, le citron, le savon de marseille, ...)

→ Des centaines d'euros économisés !

10

### Cultiver, élever, cuisiner



- 1) Cultivez vos légumes sans pesticide.
- 2) Cuisinez vos repas plutôt que d'acheter des plats transformés préparés et emballés remplis d'additifs.
- 3) Élevez vos poules, vos lapins, vos moutons, vos chèvres, vos vaches...

Une solution économique pour manger du bio sans polluer.

11

### Naturel, non transformé



- Achetez du bio même si c'est plus cher. Ce sera meilleur au goût et vous dépenserez moins en médicaments et en médecin.
- Préférez les aliments non transformés et non emballés. La transformation industrielle des aliments se fait souvent avec des produits chimiques nuisibles pour la santé (nitrites, conservateurs, exhausteurs de goût, ...)

12

### Boire, manger sans jeter



- 1) Ne jetez pas la nourriture. Vérifiez régulièrement le contenu de votre frigo et de votre congélateur.
- 2) Goutez la **nourriture périmée** avant de décider de la composter. Il est fort probable qu'elle soit encore bonne.
- 3) Ne vous servez pas sans être sûr de pouvoir **tout manger**.
- 4) Terminez les assiettes de vos voisins.
- 5) Donnez vos restes aux animaux.

13

### Investir durablement (pour devenir autonome)



- Investissez dans l'isolation.
- Investissez dans un véhicule propre, un vélo (électrique), un abonnement aux transports en commun, ...
- Investissez dans un moyen de production d'énergie et de chauffage écologique.
- Investissez dans la récupération et la filtration de l'eau.

Ça rapporte plus qu'un placement à la banque !

14

### Économiser l'énergie



- Utilisez le froid de l'hiver pour refroidir et conserver vos aliments.
- Habillez-vous chaudement pour éviter d'augmenter le chauffage.
- Fermez les portes.
- Évitez la climatisation et les piscines individuelles chauffées
- Mettez plusieurs jours le même vêtement.
- Utilisez des lampes économiques

15

### Économiser, récupérer l'eau



- Réutilisez l'eau de pluie (filtrée) pour vous laver, pour nettoyer, ...
- Utilisez un gobelet pour vous brosser les dents.
- Épargnez des centaines d'euros en eau, en fosse septique en utilisant un wc sec.
- Coupez l'eau quand vous vous savonnez.
- Urinez dans votre douche, dehors ou dans votre arrosoir ; c'est un excellent engrais pour vos plantes.

16

### Emballages absents ou réutilisables



- Utilisez des boîtes réutilisables pour acheter votre pain, votre viande, vos céréales, vos pâtes.
- Évitez les objets jetables et non recyclables comme les gobelets, assiettes, couverts en plastique, les nappes en papier, les rasoirs jetables, ...
- Achetez les aliments en vrac sans emballage (c'est moins cher en général)
- Achetez les aliments dont l'emballage est réutilisable ou recyclable (verre, carton)