

écono.	santé	actions	40 actions « faciles », écologiques, économiques et/ou bonnes pour la santé
1	♥	Voter	pour des partis qui donnent la priorité à l'écologie
2	€	Réduire	la quantité de déchets et d'emballage jetables
3	€	Réduire	le gaspillage alimentaire (consommer le périmé, vider ses assiettes, congeler,...)
4	€	♥ Réduire	les produits polluants (vernis, maquillage, parfums,
5	€	♥ Réduire	les tontes de pelouse thermiques (herbe plus haute) et l'abattage des arbres
6	€	Réduire	sa consommation d'eau (ses lavages de voiture, les piscines privées, fermer la douche en se savonnant, utiliser un gobelet pour se brosser les dents, toilettes sèches...)
7	€	Réduire	sa consommation d'électricité
8	€	Réduire	sa consommation de chauffage (bien s'habiller, fermer les portes, surfaces chauffées...)
9	€	♥ Réduire	sa consommation de viande (bœuf - agneau)
10	€	Réduire	ses achats à l'étranger (Temu, Shein, Aliexpress, Amazon)
11	€	Réduire	ses achats neufs - augmenter ses achats d'occasion
12	€	Réduire	ses achats plastiques, électroniques, superficiels, inutiles et/ou fragiles
13	€	♥ Réduire	ses déplacements thermiques (voiture - avion - moto)
14	€	Réduire	sa surface d'habitation, occupée au sol
15	€	♥ Réduire	sa consommation de mégots (et passer au cigare ou à la pipe)
16		♥ Réduire	notre pollution, notre fatalisme, notre pessimisme, notre égoïsme
17	€	Investir	dans la récupération de l'eau
18	€	♥ Investir	dans les énergies propres (panneaux solaires - pompe à chaleur - éolienne - hydrolienne)
19		♥ Influencer	et sensibiliser ses amis, sa famille, ses connaissances (et le public)
20		♥ Influencer	les organisateurs d'évènements (ou les aider à limiter leur impact)
21		♥ Dénoncer	la pollution et les pollueurs aux autorités, aux responsables (manifeste, lutter)
22		♥ Augmenter	la végétation (indigène) autour de sa maison
23		Augmenter	le tri des déchets
24		Augmenter	les points d'eau pour la biodiversité
25	€	♥ Augmenter	sa consommation d'eau de ville (comme boisson)
26	€	♥ Augmenter	ses achats alimentaires de saison
27		♥ Augmenter	ses achats bios
28	€	♥ Augmenter	ses achats locaux
29	€	Augmenter	ses achats solides, réparables et durables (d'entreprises durables)
30	€	♥ Augmenter	ses déplacements à pied, à vélo, en bus, en train
31	€	Augmenter	ses ventes d'occasion ou ses dons (donner ou revendre au lieu de jeter)
32	€	Augmenter	le covoiturage et la cohabitation
33	€	Augmenter	le compostage des déchets alimentaires et végétaux
34	€	♥ Augmenter	son autonomie alimentaire (poules et culture des légumes)
35	€	♥ Augmenter	la fabrication de ses produits hygiéniques (savon, dentifrice, lessive, shampoing), ses meubles,...
36	€	Augmenter	la réparation de ses vêtements et de ses objets (Repair Café)
37	€	Augmenter	son autonomie, ses connaissances pour moins dépendre des autres
38		♥ Augmenter	ses dépenses utiles, écologiques, locales, bios, sociales, résilientes, autonomes, low-tech, réparables,...
39	€	Augmenter	ses urines dans la nature (ou récupérer son urine pour la diluer dans un arrosoir) pour récupérer l'azote, le phosphore et le potassium
40		♥ Augmenter	nos actions, notre utilité sur terre, notre positivisme, notre espoir (pour la vie de tous)

Bon pour ta santé physique et mentale, bon pour ton portefeuille et bon pour la planète ! Bougeons ensemble !