

BONUS



IDÉCOLOGIE

DES IDÉES CHOUETTES POUR LA PLANÈTE

BARBARA KADJI & CHARLOTTE DIDIER

COSMOGRAFIA

SOMMAIRE



ALLEZ VIENS	03
AFFICHEZ LA COULEUR	04
SOYEZ DANS LES PETITS PAPIERS	06
PLIEZ-VOUS EN QUATRE	07
TROIS PETITS POINTS	08
AYEZ LA PATATE	09
LA BIBLIOTHÈQUE À PARTAGER	10

11	LIVRE ITINÉRANT
12	C'EST REPARTI
14	TOI TOI MON ROI
15	CORNET LAPIN
16	OH OH OH
21	T'AS UN TICKET
22	LABELS COSMÉTIQUES
23	SOURCES DES INFOGRA- PHIES

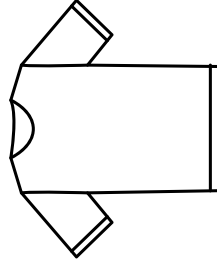


VÊTEMENTS À ADOPTER

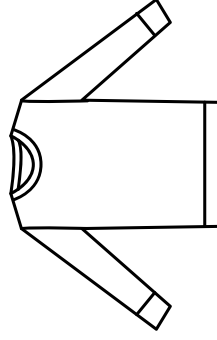
EN CE MOMENT DONNE JOYEUSEMENT :



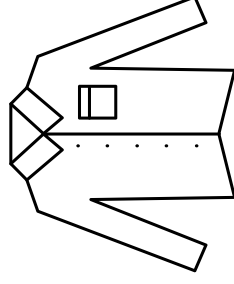
☐ Chaussures



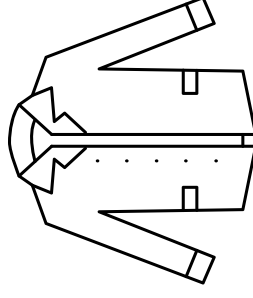
☐ T-shirts



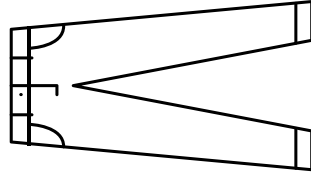
☐ Pulls



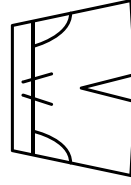
☐ Chemises



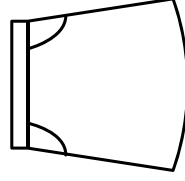
☐ Vestes



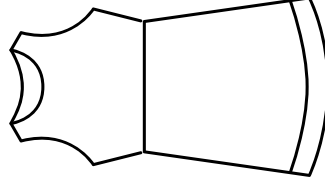
☐ Pantalons



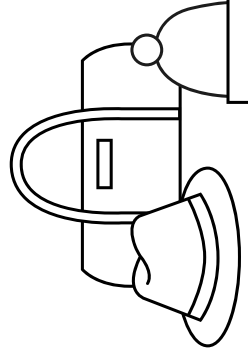
☐ Shorts



☐ Jupes



☐ Robes



☐ Accessoires

Si vous êtes intéressé-e, n'hésitez pas à me le dire ou m'envoyer un mail à

MÉMO



Métal



Verre



Papier



Carton



Bouteilles et flacons
en plastique



Papiers et cartons
humides ou gras



Verre de vaisselle



Sacs plastique

vos **PAPIERS**
S'IL VOUS PLAÎT !



OFFREZ-MOI
UN P'TIT **VERRE !**



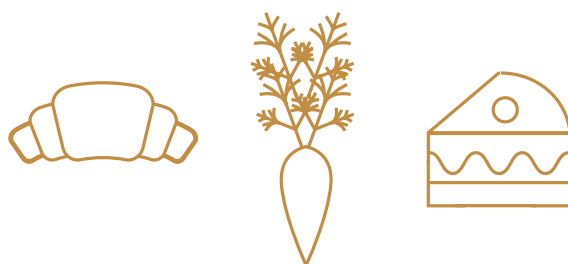
VOUS ÊTES GÉNIAL,
VOUS TRIEZ
VOTRE **MÉTAL !**



SOYEZ SYMPATHIQUE,
FILEZ-MOI VOTRE
PLASTIQUE



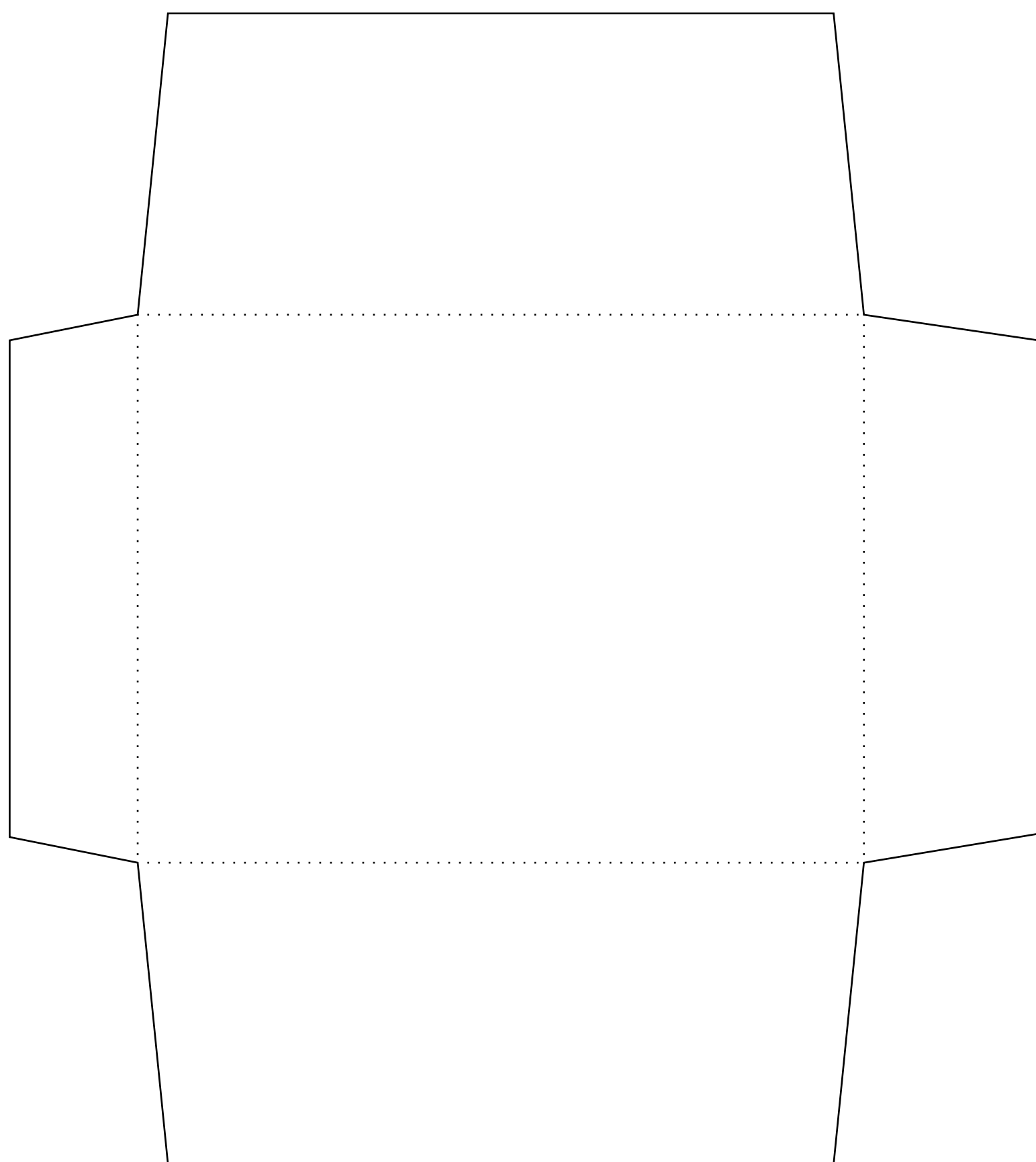
Y'A PAS MARQUÉ LA POSTE,
ICI C'EST **COMPOST !**

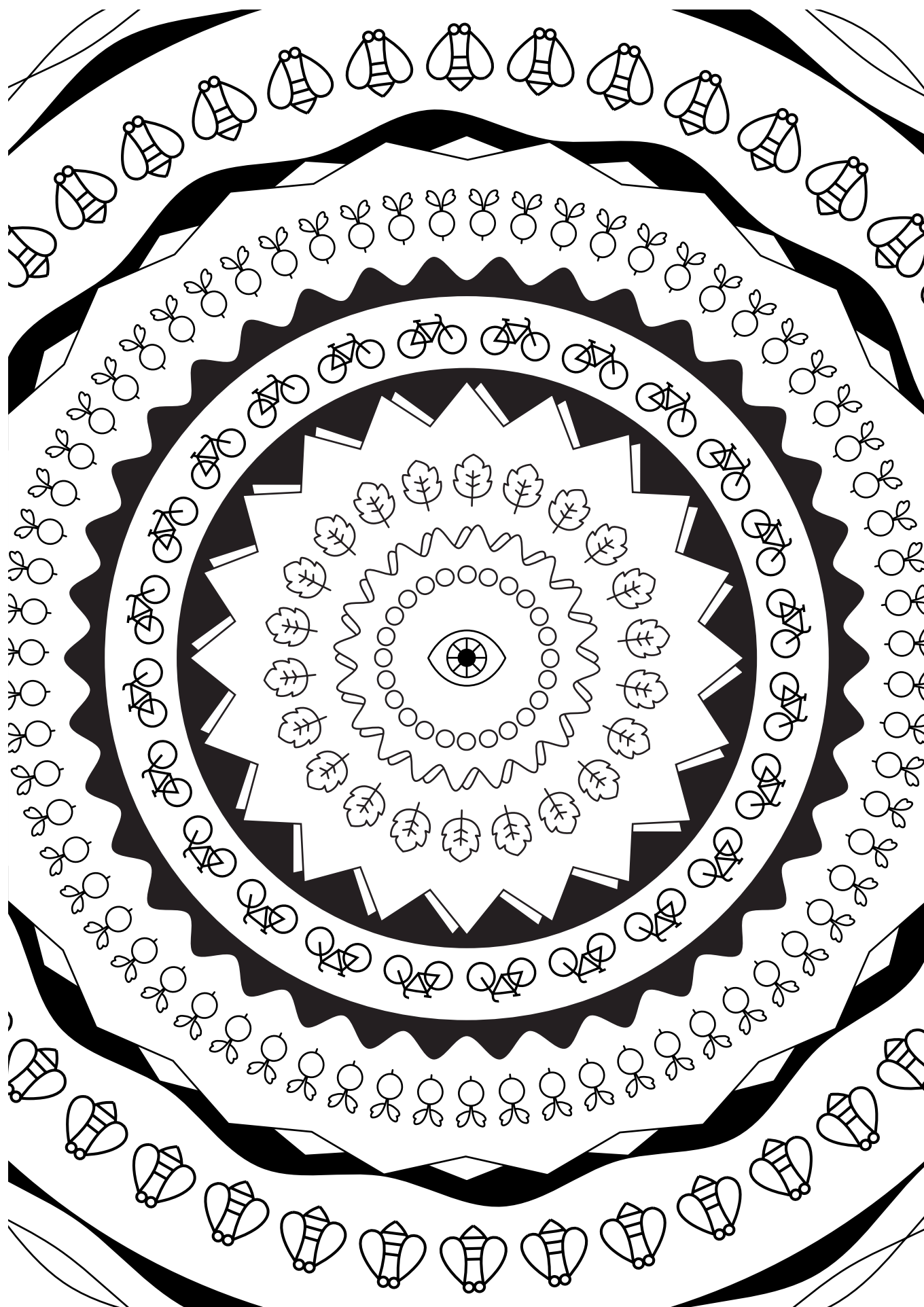


CECI EST UN CARNET DE NOTES



IDÉOLOGIE
DES IDÉES CHOUETTES POUR LA PLANÈTE





#MANDALAIDECOLOGIE



LA SEMAINE CHOUETTE

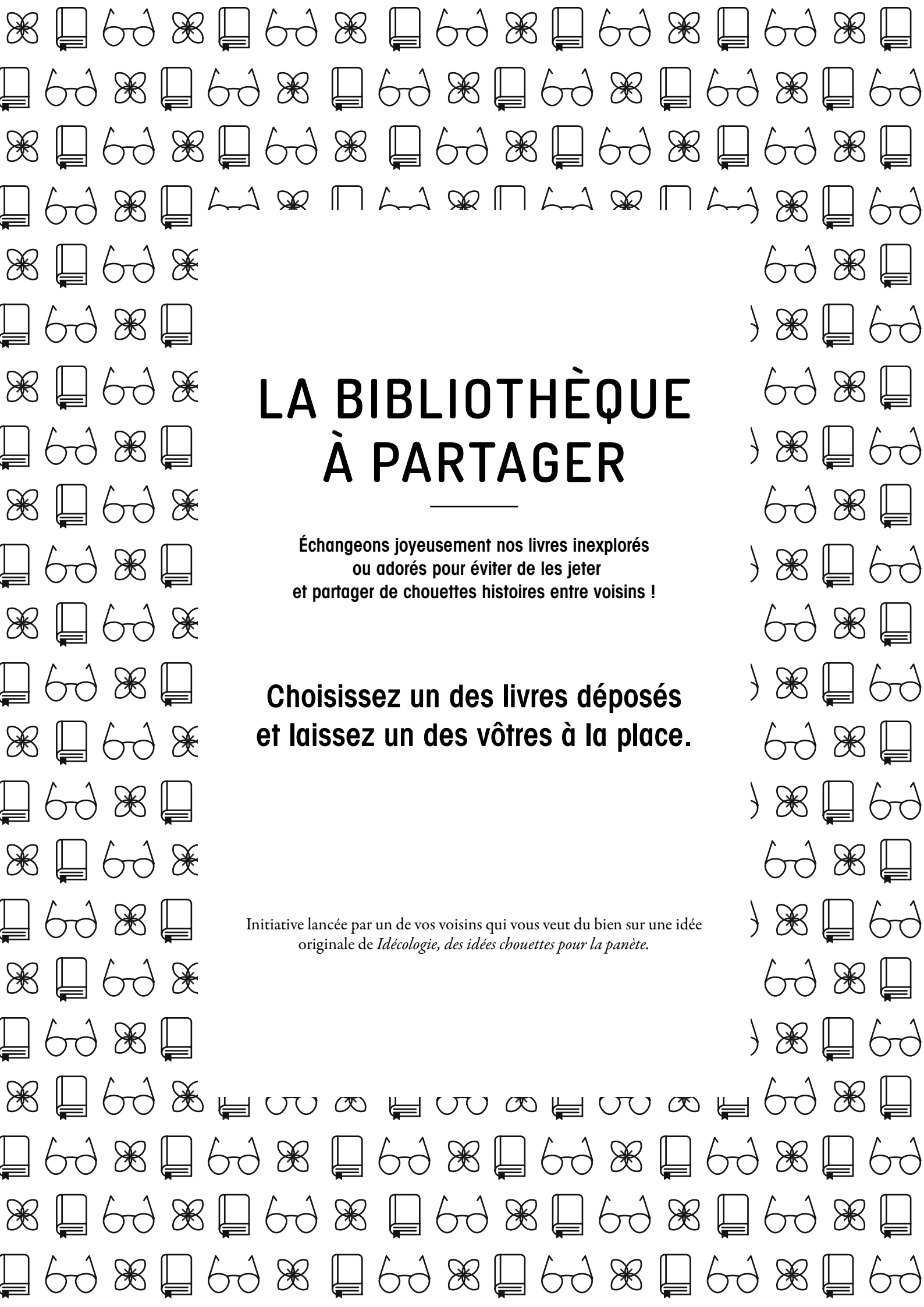


Écrivez/dessinez chaque jour une action/pensée que vous avez eue/faite pour vous et votre planète.

Du

Au

lundi	mardi	mercredi	jeudi
vendredi	samedi	dimanche	bonus de la semaine

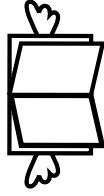


LA BIBLIOTHÈQUE À PARTAGER

Échangeons joyeusement nos livres inexplorés
ou adorés pour éviter de les jeter
et partager de chouettes histoires entre voisins !

**Choisissez un des livres déposés
et laissez un des vôtres à la place.**

Initiative lancée par un de vos voisins qui vous veut du bien sur une idée
originale de *Idécologie, des idées chouettes pour la planète.*



LIVRE ITINÉRANT

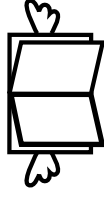
Vous venez de trouver un livre qui voyage de lecteur en lecteur.

Après l'avoir lu, déposez-le dans un endroit public pour que d'autres le découvrent et le lisent à leur tour.

Bonne lecture et bon voyage !

Initiative lancée par un lecteur bienveillant,
sur une idée originale d'*Idécologie*,
des idées chouettes pour la planète.

Idécologie décline toute responsabilité
quant au contenu et choix du livre partagé.



LIVRE ITINÉRANT

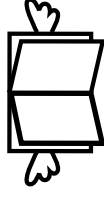
Vous venez de trouver un livre qui voyage de lecteur en lecteur.

Après l'avoir lu, déposez-le dans un endroit public pour que d'autres le découvrent et le lisent à leur tour.

Bonne lecture et bon voyage !

Initiative lancée par un lecteur bienveillant,
sur une idée originale d'*Idécologie*,
des idées chouettes pour la planète.

Idécologie décline toute responsabilité
quant au contenu et choix du livre partagé.



LIVRE ITINÉRANT

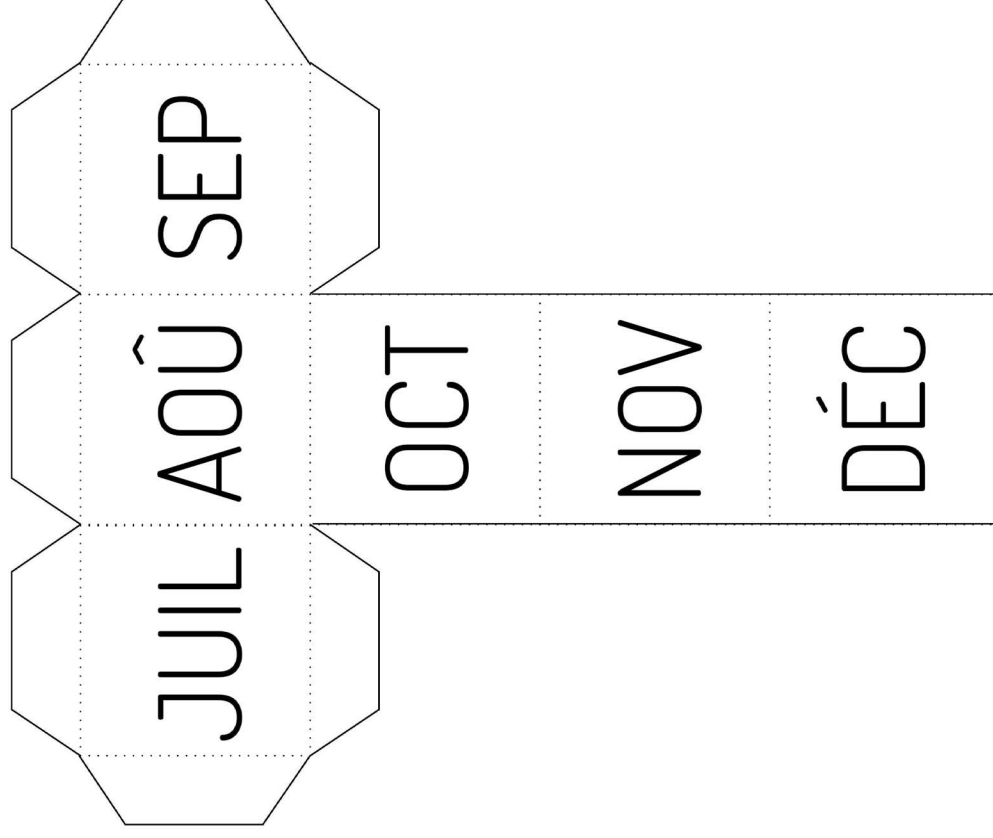
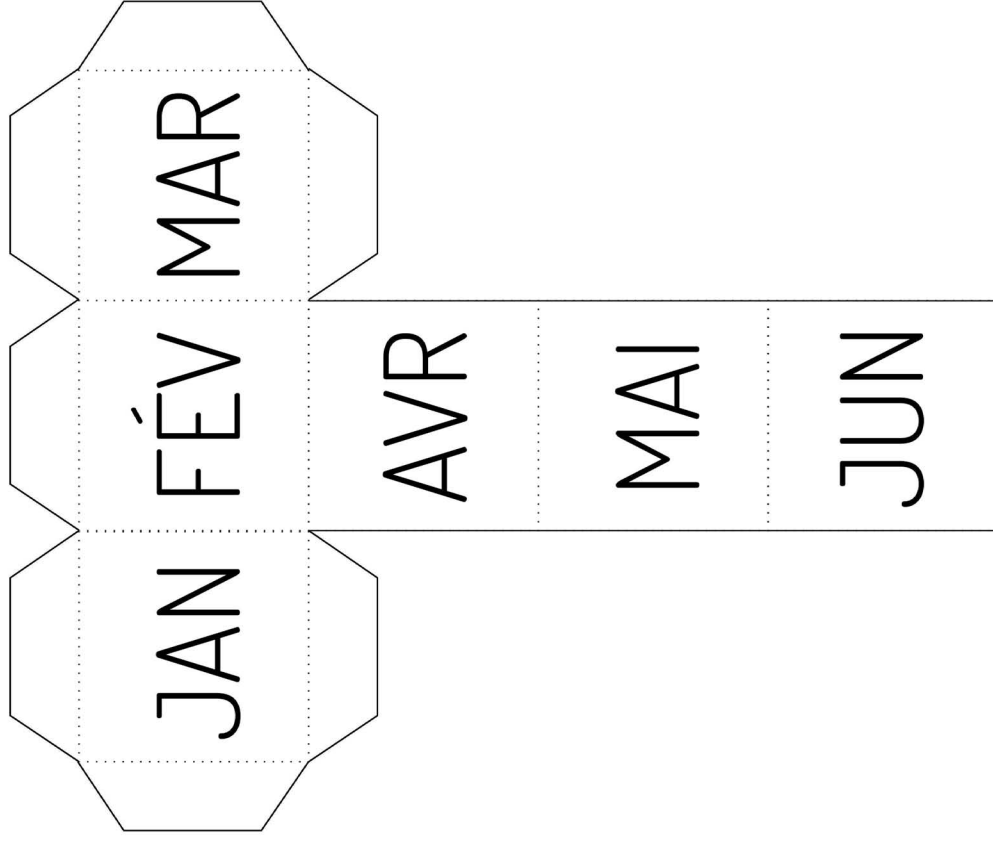
Vous venez de trouver un livre qui voyage de lecteur en lecteur.

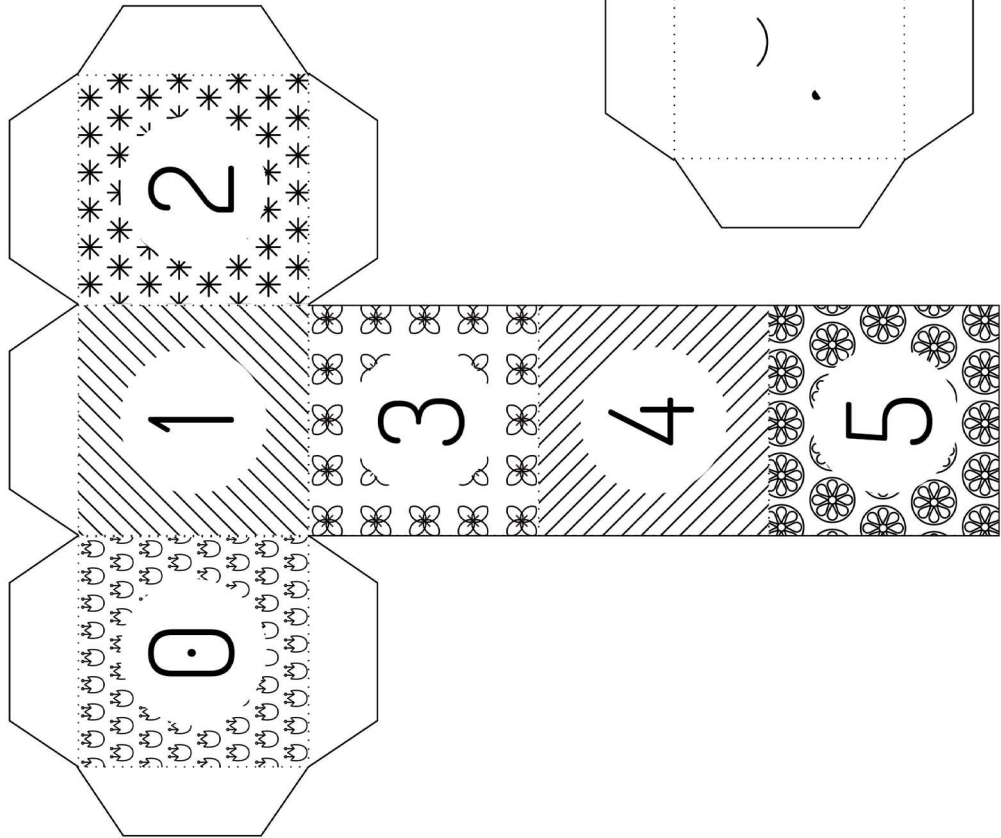
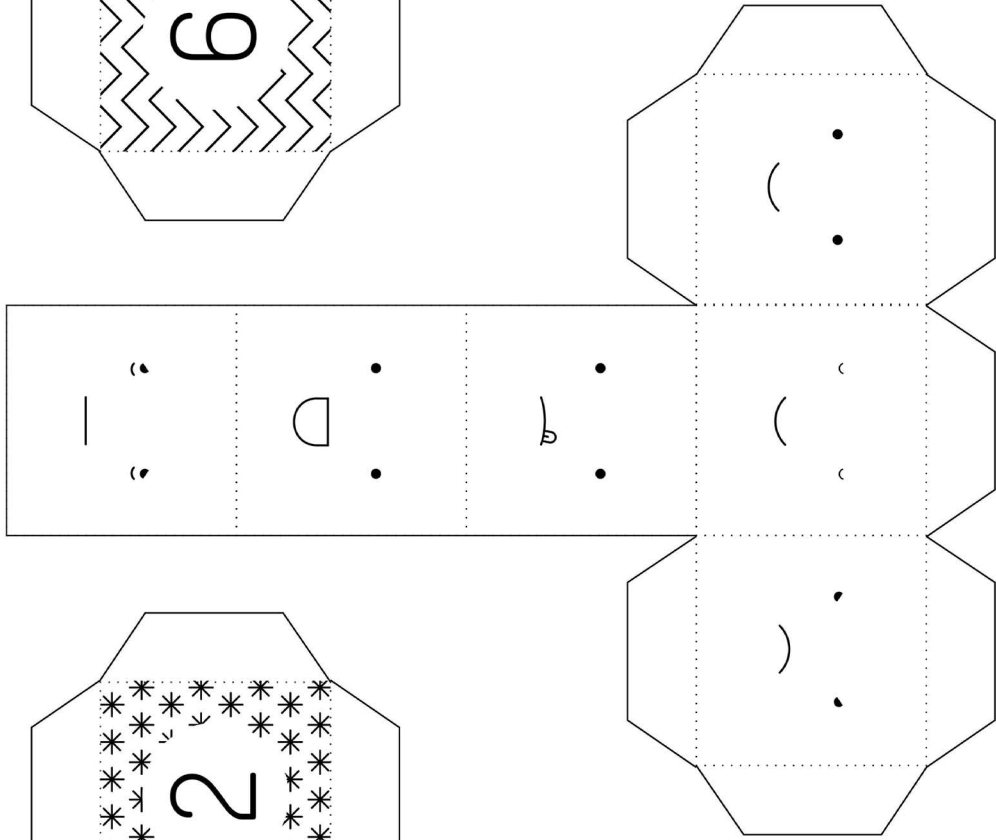
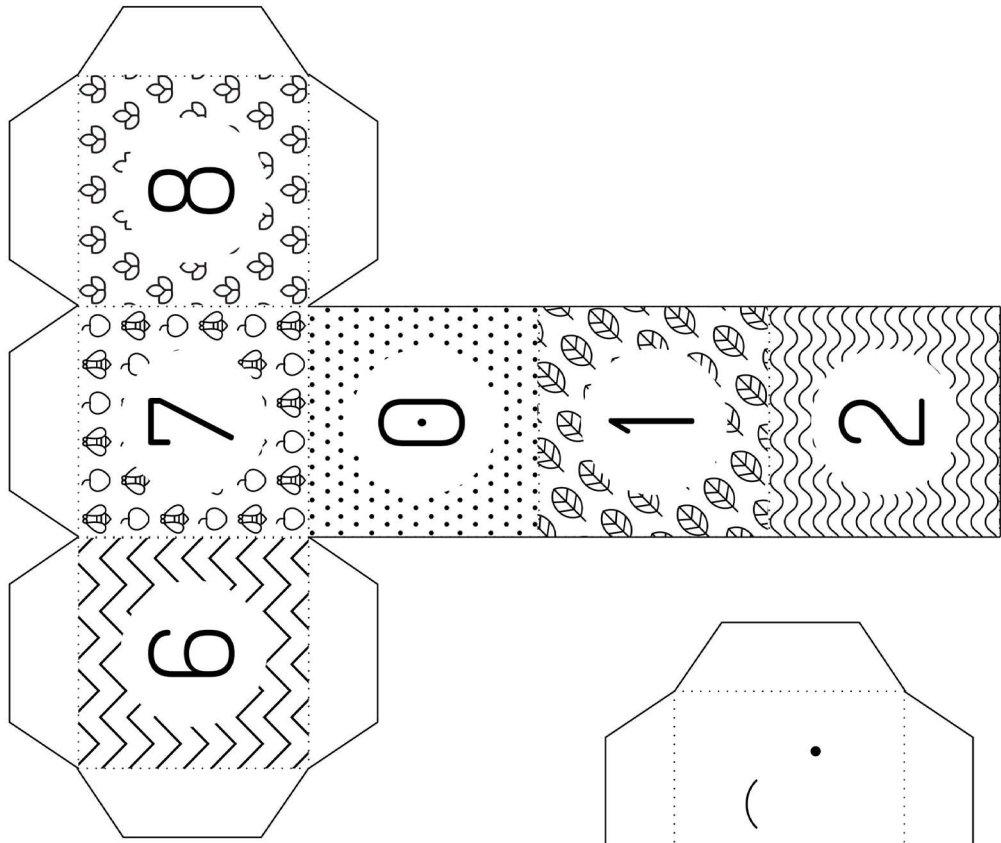
Après l'avoir lu, déposez-le dans un endroit public pour que d'autres le découvrent et le lisent à leur tour.

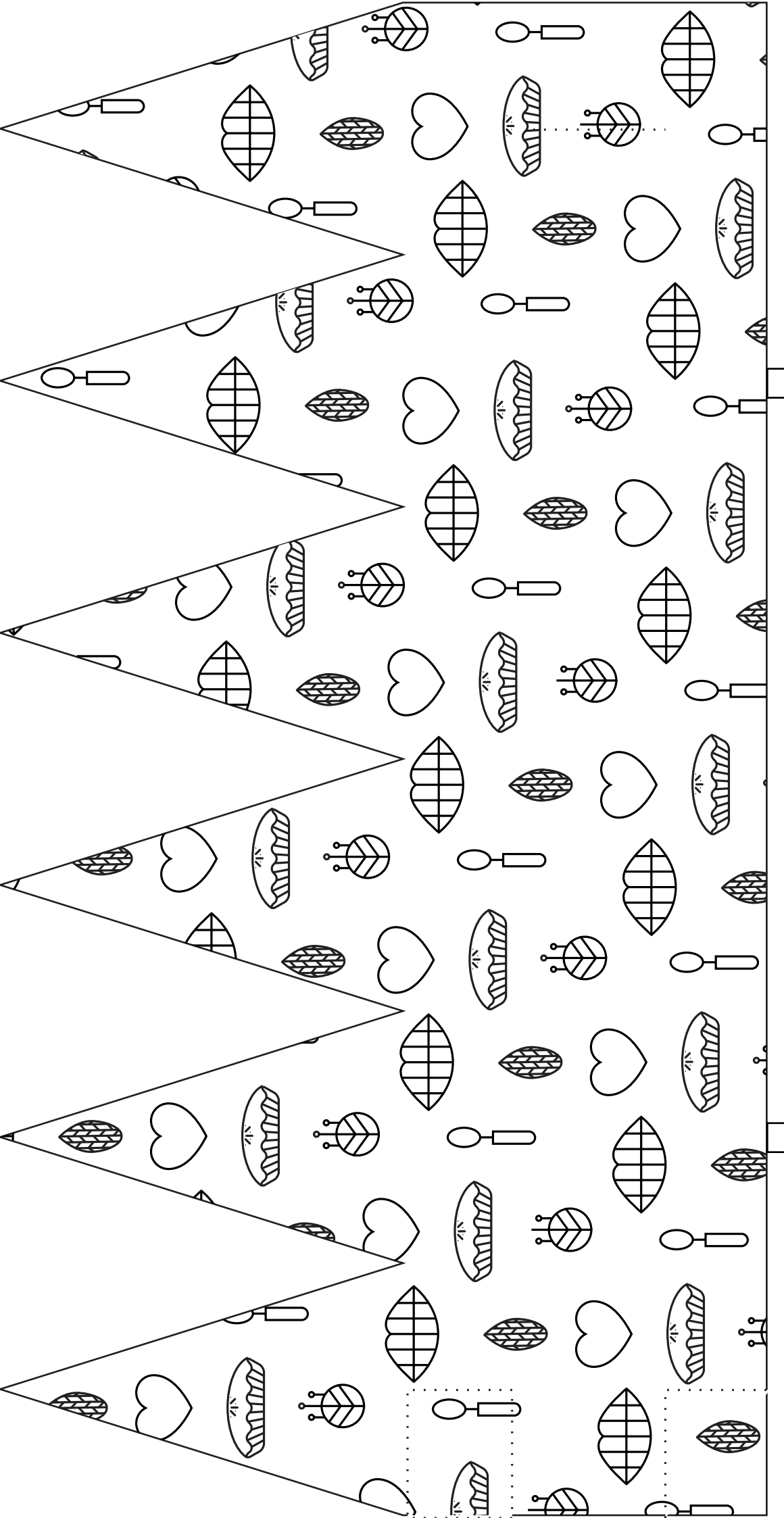
Bonne lecture et bon voyage !

Initiative lancée par un lecteur bienveillant,
sur une idée originale d'*Idécologie*,
des idées chouettes pour la planète.

Idécologie décline toute responsabilité
quant au contenu et choix du livre partagé.







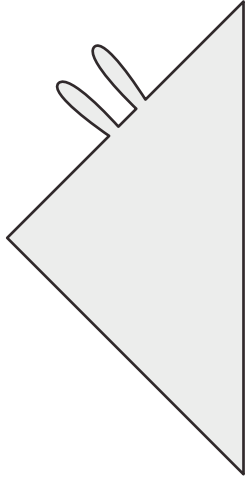
Point d'attache

Point d'attache

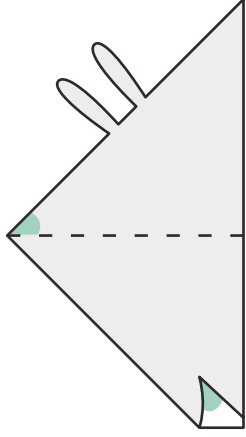
1 Utilisez une feuille déjà imprimée d'un côté et recyclez-la, ou bien compostez le papier.

2 Découpez selon les pointillés pour créer une languette et fermer votre couronne.

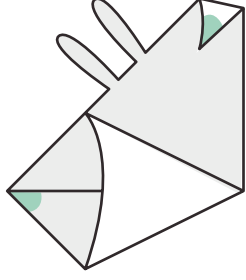
3 Attachez un ruban ou une ficelle à votre couronne en vous aidant des points d'attache et d'un bout de scotch.



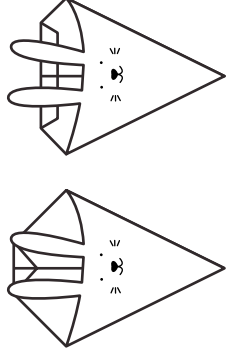
Posez le triangle à l'envers,
la base devant vous



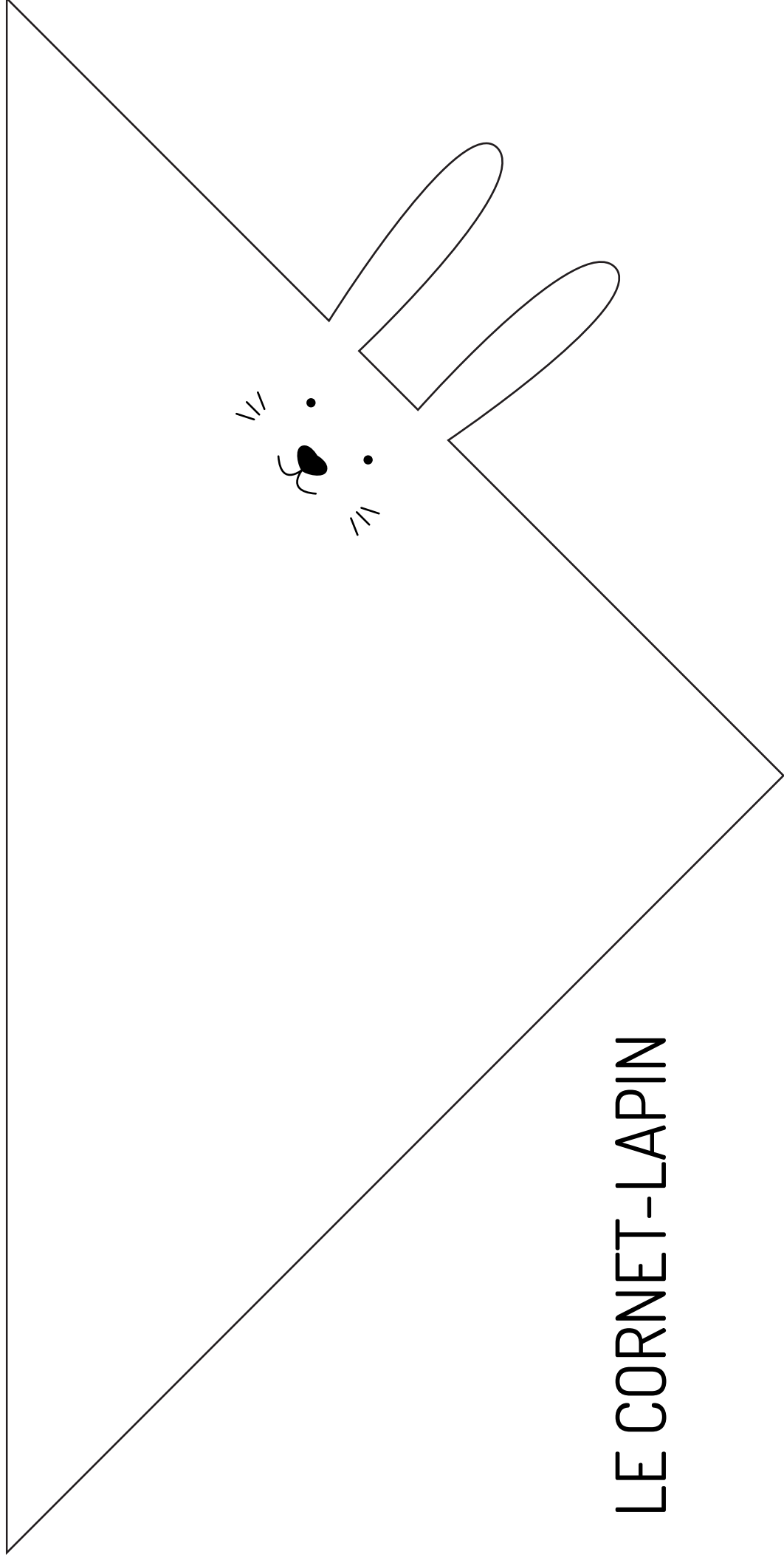
Rabattez le côté gauche en un cône
et superposez sa pointe à la pointe
haute du triangle



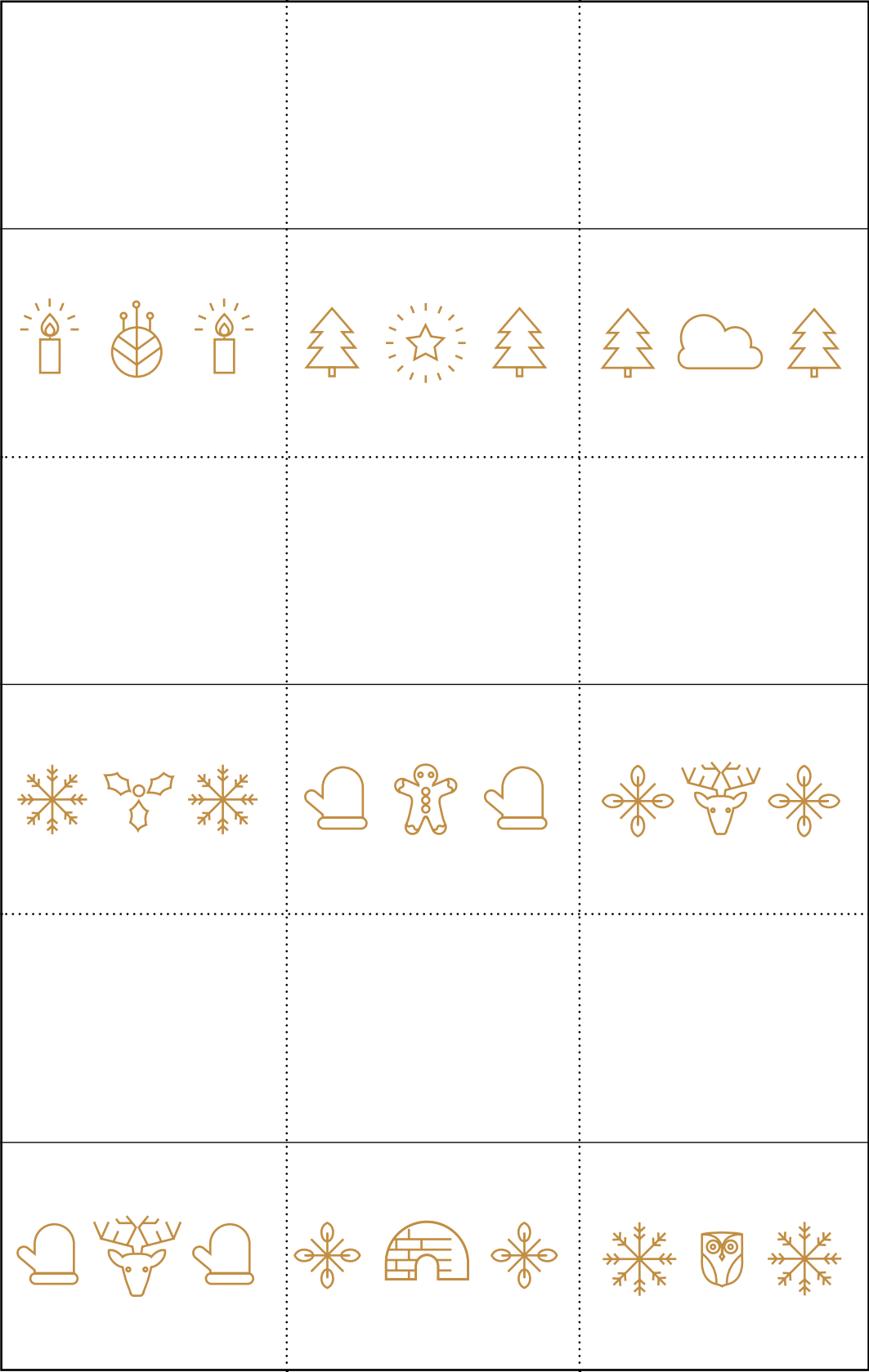
Rabattez le côté droit en un cône,
pour le ramener sur les deux autres
pointes



Pliez les 3 pointes superposées
vers le bas afin de tenir le cône fermé



LE CORNET-LAPIN



LE CADEAU DU JOUR

Ce soir préparez un dîner végétal à un-e ami-e.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui découpez un carré de 50 cm sur 50 cm dans un tissu que vous n'utilisez plus pour vous faire un Furoshiki.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui, faites une pause de 5 minutes où vous ne faites strictement rien.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui utilisez l'eau de lavage de vos légumes pour arroser votre plante verte.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui regardez l'étiquette de vos vêtements du jour pour savoir où ils ont été confectionnés.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui, éteignez votre ordinateur toute la journée.

LE CADEAU DU JOUR

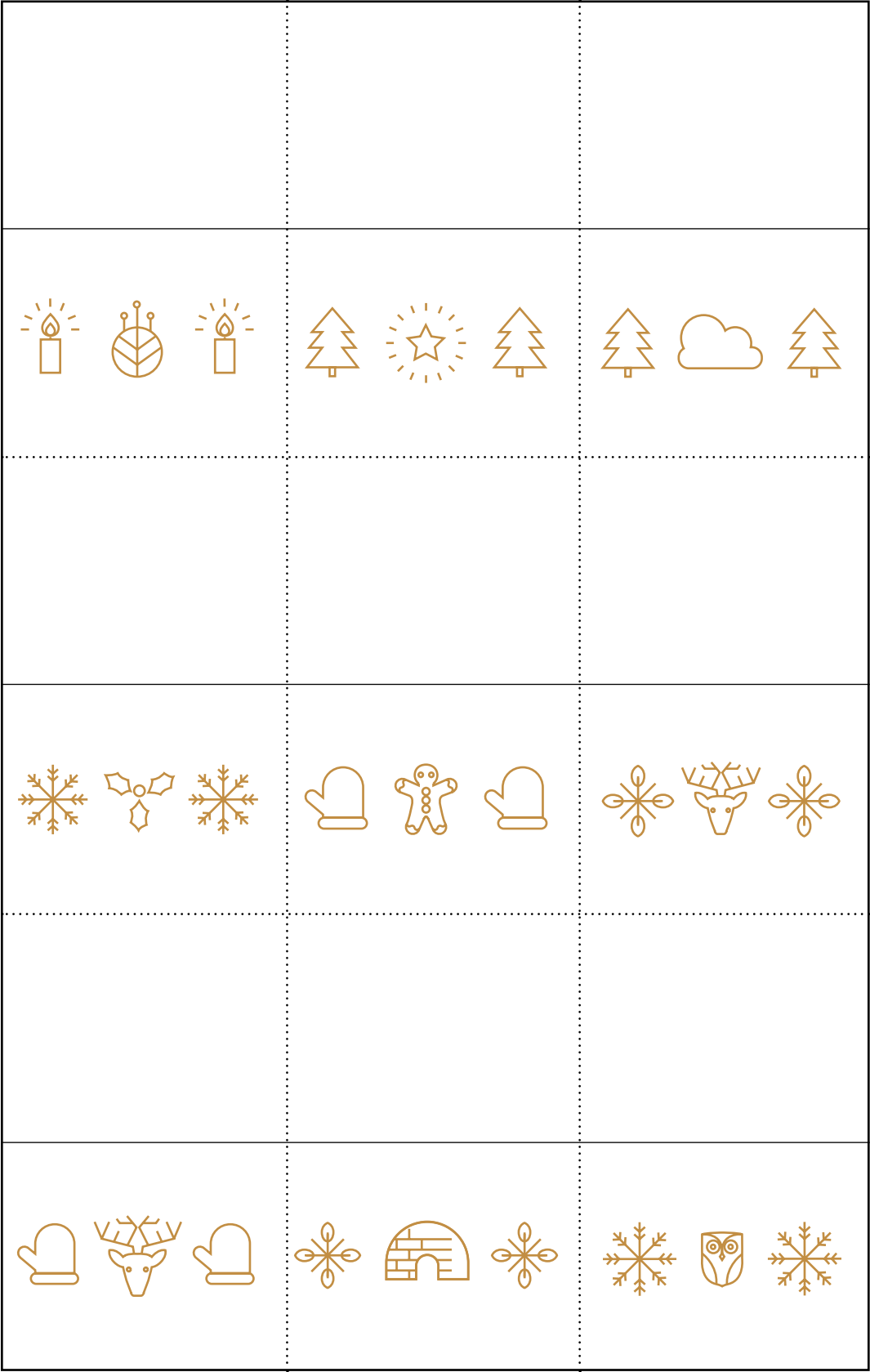
Ce matin prenez une douche en 3 minutes.
Top chrono !

LE CADEAU DU JOUR

Faites une boule de Noël en plantant des clous de girofle dans une orange.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui donnez les 3 vêtements que vous ne mettez jamais.



LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui n'utilisez
aucun plastique
de toute la journée.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui, déposez un livre
dont vous ne voulez plus
dans un lieu public.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui, allez marcher
au moins 15 minutes.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui mettez
une gourde
dans votre sac.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui, prenez un torchon
pour emporter votre baguette
de la boulangerie.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui, cuisinez
des cookies crunch crunch.

LE CADEAU DU JOUR

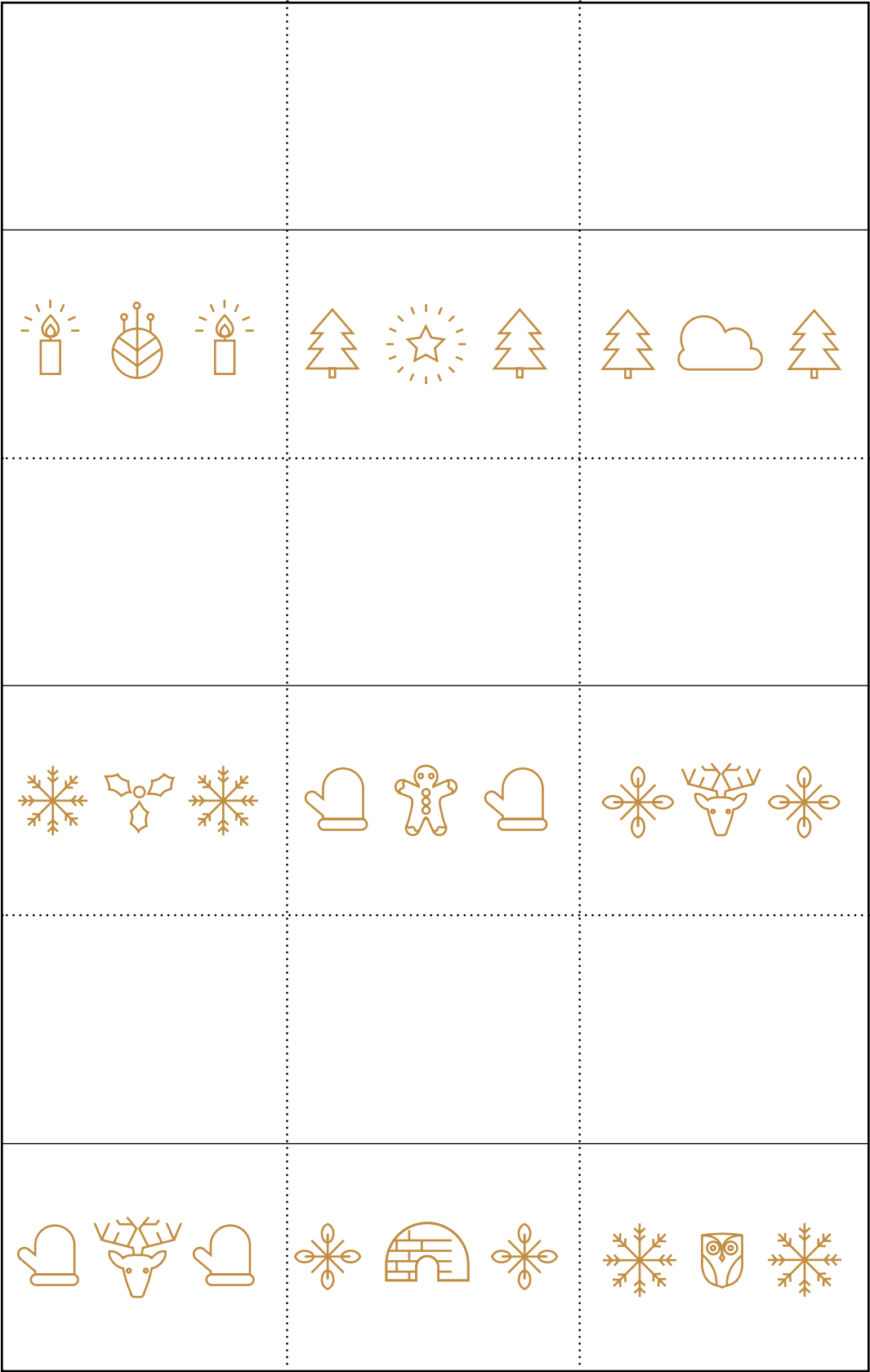
Aujourd'hui, lancez vous
dans le défi cap ou pas cap
pour vous désencroûter.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui, ne conservez pas
vos plats au frigo avec un film
plastique mais en posant
simplement une assiette
dessus pour couvrir.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui, préparez
un cosmétique fait-maison
à offrir à une personne
que vous aimez..



LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui, fabriquez-vous
un carnet de note
en papier recyclé.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui, faites un selfie endisant
« idecolgiie » et envoyez-nous ça
par mail (curieux@idecologie.net)
ou via les réseaux sociaux avec le
#idecologie.

LE CADEAU DU JOUR

.....

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui, emportez une tasse
au travail pour boire votre café.

LE CADEAU DU JOUR

Aujourd'hui, procurez-vous
nos 7 ingrédients magiques
et apprenez à les utiliser.

LE CADEAU DU JOUR

.....

LE CADEAU DU JOUR

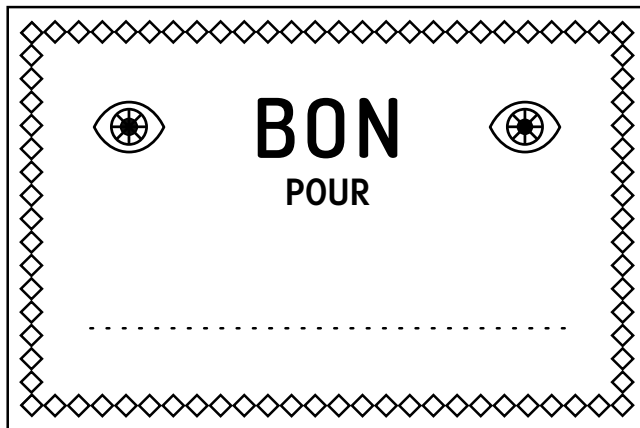
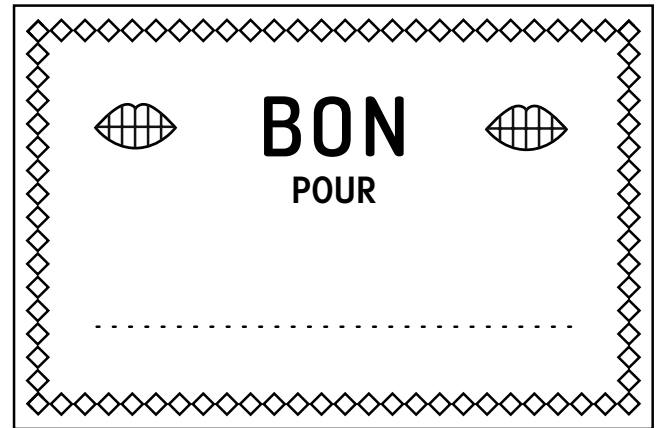
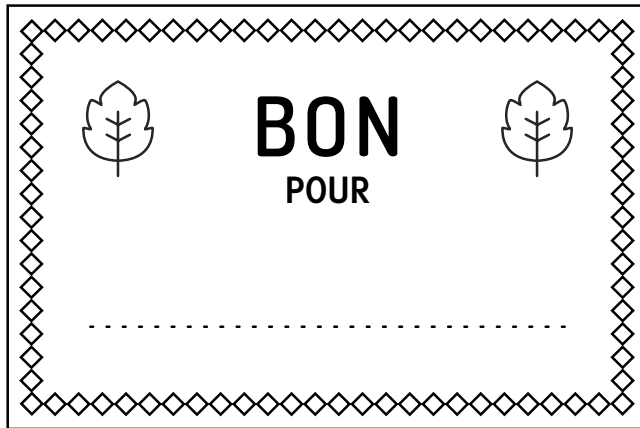
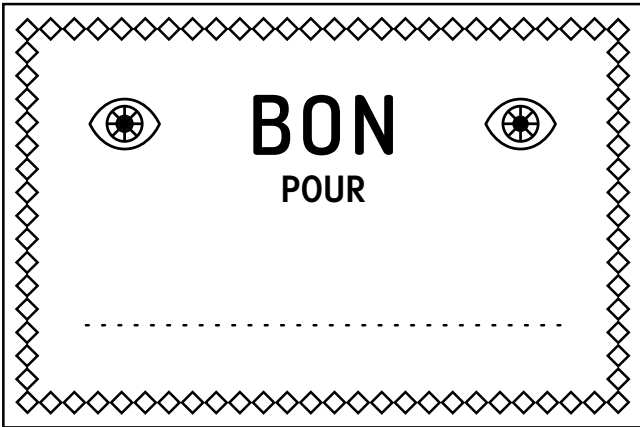
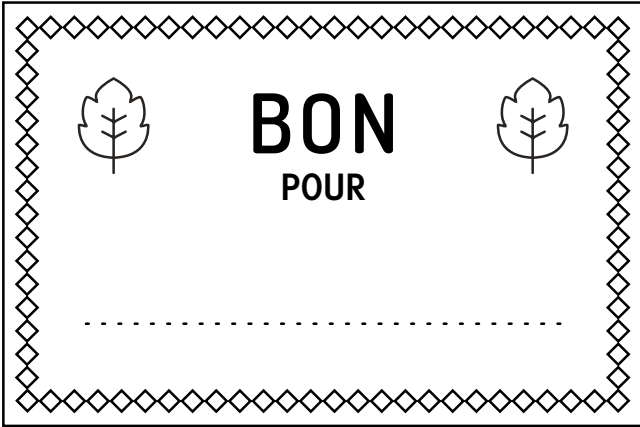
Aujourd'hui, replantez
les déchets de votre salade..!

LE CADEAU DU JOUR

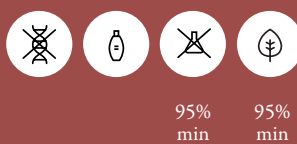
.....

LE CADEAU DU JOUR

.....



LE RÉCAPITULATIF : CE QUE LES LABELS BIO GARANTISSENT



Vous aussi, faites votre propre
tour des labels !
Ils ont généralement
un site internet
qui permet de bien les cerner.

SOURCES DES INFOGRAPHIES DU LIVRE IDÉCOLOGIE DES IDÉES CHOUETTES POUR LA PLANÈTE

Meuh non

<https://www.greenpeace.fr/elevage/>
<https://www.viande.info/elevage-viande-ressources-eau-pollution>
<https://www.viande.info/elevage-viande-gaz-effet-serre#elevage-deforestation>
http://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2015/10/29/la-viande-a-aussi-un-impact-majeur-sur-la-planete_4799570_4355770.html
<http://www.bonpourleclimat.org/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-ges/>

C'est la palme

<http://sciencepost.fr/2017/04/comprendre-desastre-de-lhuile-de-palme-quelques-minutes/>
<https://www.wwf.fr/champs-daction/alimentation/matieres-premieres-agricoles/huile-palme>
<https://www.capital.fr/polemik/pour-ou-contre-l-utilisation-de-l-huile-de-palme-1223419>
http://www.lemonde.fr/planete/article/2017/04/03/les-ravages-de-la-culture-d-huile-de-palme-passes-au-crible-du-parlement-europeen_5104827_3244.html
https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2017-08/11_rapport_huile_de_palme_deforestation.pdf

Quoi ma poubelle

<http://www.cniid.org/Les-dechets-en-France-quelques-chiffres,151>
http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/dechets_chiffres-cles2016_8813.pdf
<https://www.franceculture.fr/emissions/terre-terre/rien-jeter>
<http://www.lefigaro.fr/sciences/2015/02/23/01008-20150223ARTFIG00264-les-oceans-du-monde-noyes-sous-le-plastique.php>
<http://www.terraeco.net/Pourquoi-la-France-ne-se-met-elle,53872.html>
<http://www.france24.com/fr/20151002-france-recyclage-plastique-mauvaise-eleve-dechets-environnement>

La cup

<http://www.madmoizelle.com/protection-hygienique-ecologique-709891>
<https://www.consoglobe.com/menstruation-solutions-ecologiques-regles-cg>
<https://www.capital.fr/polemik/pour-ou-contre-les-tampons-hygieniques-1225444>
<https://www.planetoscope.com/hygiene-beaute/1598-consommation-mondiale-de-serviettes-hygieniques.html>

Dans ta couche

<https://blog.francetvinfo.fr/ma-vie-zero-dechet/2015/11/30/les-couches-lavables-mythes-et-realites.html>
<https://www.consoglobe.com/couches-lavables-vs-couches-jetables-2678-cg>
https://www.notre-planete.info/actualites/actu_3530_couche_lavable_jetable.php
<https://www.consoglobe.com/couches-lavables-impacts-ecologique-economique-3175-cg>
https://gallery.mailchimp.com/96d35bfadb8306fd81d96af31/files/Synthe_se_ACV_Hamac.pdf

Chaud cacao

https://www.eco-sapiens.com/dossier-125-Le-chocolat_-du-cacao-au-cac40.html
<http://www.terraeco.net/Le-tableau-aigre-doux-du-chocolat>
<http://eclairagepublic.net/work/chocolat-un-gout-amer/>
<https://www.latribune.fr/entreprises-finance/industrie/agroalimentaire-biens-de-consommation-luxe/chocolat-la-consommation-des-francais-en-10-chiffres-536014.html>
<http://www.foodispower.org/slavery-in-the-chocolate-industry/>
<http://www.onegreenplanet.org/animalsandnature/how-ethical-is-your-chocolate/>
<http://www.leconomiste.com/article/le-caroubier-un-potentiel-sous-exploite>

C'est pas net

<https://mrmondialisation.org/le-cout-ecologique-dinternet-est-astronomique/>

<https://www.greenpeace.fr/il-est-temps-de-renouveler-internet/>

<https://www.consoglobe.com/internet-pollution-reelle-cg>

<https://positivr.fr/pollution-numerique-internet-infomaniak/>

<https://www.consoglobe.com/un-email-une-recherche-internet-cest-combien-de-co2-cg>

<https://www.theguardian.com/environment/2010/aug/12/carbon-footprint-internet>

<https://tempsreel.nouvelobs.com/les-internets/20150930.OBS6808/les-videos-de-chat-polluent-plus-que-les-avions.html>

<https://tempsreel.nouvelobs.com/les-internets/20150930.OBS6808/les-videos-de-chat-polluent-plus-que-les-avions.html>

Ne vous prenez plus le chou

<http://www.natura-sciences.com/agriculture/label-ab-label-bio-816.html>

<http://www.bioconsomacteurs.org/bio/dossiers/agriculture-alimentation-sante-ecoproduit/>

[biocoop-relance-sa-marque-solidaire-ensemble](#)