

Laëtitia Crnkovic



Éditions **QUEST-FRANCE**

Janvier



Anniversaire

JOUR • 3

3

Geneviève

JOUR • 4

4

Odilon

Anniversaire



## SE METTRE AU VERRE : J'ADOpte LA CONSIGNE ET JE MILITE POUR QU'ELLE REVienne EN MASSE

Une bouteille consignée, c'est jusqu'à 50 bouteilles en plastique évitées. (Source : Zéro Waste France)  
Aujourd'hui, il est déjà possible de trouver consignés les contenus suivants : jus de fruit, bière, cidre, vinaigre de cidre, eau, limonade, déodorant, dentifrice, etc.

### Une belle initiative :

« Plusieurs entreprises alsaciennes et l'association Zéro Déchet Strasbourg s'unissent pour créer le réseau Alsace Consigne afin de promouvoir la consigne pour réutilisation des emballages en verre. »

Ce sont au total plus de 25 millions de bouteilles en verre qui sont vendues consignées chaque année en Alsace.

(Source : Zéro Waste France, Anne-Laure Hug, 30 avril 2019)

UNE VIE  
PLUS  
ÉCOLO



## JE CUISINE MES ÉPLUCHURES DE FRUITS ET LÉGUMES BIO

Ne jetez plus vos épluchures de pommes, de poires, de courgettes ou de pommes de terre.

Après les avoir lavées et séchées, vous pouvez les consommer en chips, les transformer en bouillon, les déshydrater, les incorporer dans une quiche, une tarte, etc. Elles pourront aussi aller dans vos soupes.  
Libérez votre créativité culinaire avec cette astuce anti-gaspi.

### Recette :

- Gardez vos épluchures de pommes de terre. Lavez-les. Mettez-les dans un saladier et saupoudrez-les de sel et d'épices. Rajoutez de l'huile d'olive. Mélangez.
- Étalez le tout sur une plaque de cuisson et enfournez à 210 °C (th. 7) pendant 20 minutes environ.
- À déguster chaud.



Janvier



Anniversaire

JOUR • 5

5

Édouard

JOUR • 6

6

Épiphanie

Anniversaire



## Je mets de L'ARGILE DANS MA VIE

**Forme :** poudre.

**Propriétés :** détachante à sec, absorbante, désodorisante, dégraissante, antiseptique, purifiante, bactériostatique, exfoliante, astringente et adoucissante.

Sous forme de cure en usage interne, l'argile est un régulateur intestinal, anti-infectieux et dépuratif.

En usage externe, elle est cicatrisante et anti-inflammatoire. On l'utilise en cataplasme, en masque pour le visage et le cuir chevelu. Elle peut aussi servir de vermifuge pour les animaux (renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé animale).



.....  
TEXTILES  
.....

### JE RECYCLE MES VIEUX DRAPS EN BEE WRAP

**Matériel :**

- Un vieux drap ou un tee-shirt
- De la cire d'abeille en pépites (la quantité varie en fonction de la taille de vos bee wrap)

**P**renez un vieux drap ou tee-shirt 100 % coton, et découpez au format souhaité (il est idéal d'avoir plusieurs tailles). Sur une table à repasser, déposez une très grande feuille de papier sulfurisé (3 fois la taille du tissu). Déposez le tissu sur le papier et saupoudrez-le de cire d'abeille en pépites (environ 1 pépite/cm<sup>2</sup>). Refermez le papier sulfurisé sur le tissu et passez le fer à repasser dessus.

Le tissu recouvert de cire doit être pris en sandwich entre deux parties du papier sulfurisé. Une fois toute la cire fondue, vérifiez que le tissu est suffisamment imbibé. Sinon, rajoutez quelques pastilles de cire d'abeille et recommencez.

Laissez sécher 1 minute. C'est prêt.

Les bee wrap se lavent uniquement à l'eau froide et savonneuse.

Vous pouvez pratiquement tout conserver dedans, sauf la viande et le poisson.

.....



Janvier



Anniversaire

JOUR • 11

11

Paulin

JOUR • 12

12

Tatiana

Anniversaire



## MUFFINS aux fanes de légumes et pain rassis

### Ingrédients :

- 150 g de pain rassis réduit en chapelure
- 150 g de farine de blé (ou autre)
- 1 cuillerée à soupe rase de bicarbonate de soude alimentaire
- 40 cl de lait demi-écrémé (ou boisson végétale)
- 4 fanes de carottes (à ajuster selon vos goûts)
- 125 g de feta ou encore des croûtes de fromage (selon vos goûts)
- 3 œufs
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- Gruyère ou emmental râpé (facultatif)
- Graines de tournesol (facultatif)

- Récupérez les fanes de légumes, qu'il s'agisse de radis, carottes, navets ou panais.
- Lavez les fanes. Coupez les grosses tiges trop coriaces et flamandaises et hachez le tout finement.
- Mixez le pain rassis (ici on utilise du pain complet aux graines).
- Râpez le fromage (facultatif).
- Dans un saladier, versez le pain rassis, la farine et le bicarbonate de soude alimentaire.
- Mélangez le tout en ajoutant doucement le lait, les œufs et l'huile d'olive. Ensuite ajoutez les fanes de légumes hachées finement et les morceaux de fêta (ou autres fromages selon vos goûts).
- Mélangez et versez dans les moules.
- Parsemez ensuite de graines et fromage préalablement râpé (en option).
- Enfin, mettez au four à 180 °C (th. 6) pendant 25 minutes environ. Bon appétit !



### JE RESSORS LES MOUCHOIRS D'ANTAN

UNE VIE  
PLUS  
ÉCOLO

Attention, vous n'êtes pas obligé de vous moucher dans le même mouchoir toute la semaine. Ni même d'attendre qu'il ne reste plus aucun cm<sup>2</sup> du mouchoir propre avant de le laver. En optant pour le mouchoir en tissu, vous économiserez de l'argent, des arbres et de l'eau. En plus d'être écologique, il est aussi beaucoup plus doux.

#### Le saviez-vous ?

« [...] le mouchoir en papier est vendu à presque 300 milliards d'exemplaires par an aux États-Unis et près de 20 milliards en France. »

(Source : Consoglobe, février 2010)

Janvier



Anniversaire

JOUR • 17

17

Roseline

JOUR • 18

18

Prisca

Anniversaire



## JE REMPLACE MA CRÈME VISAGE DU COMMERCE par une huile végétale Bio

Saviez-vous qu'une grande partie des crèmes hydratantes de la grande distribution contient principalement des dérivés de pétrole et de l'eau ? Simplifiez-vous la vie en adoptant une routine minimaliste.

### Zoom sur trois huiles végétales pour trois types de peau :

Peau sèche et/ou mature : huile végétale de chanvre Bio.

Peau grasse, mixte : huile végétale de noisette Bio.

Peau irritée, sensible : huile végétale de cameline Bio.

**Astuce :** achetez-les dans le rayon cuisine de votre magasin Bio, en première pression à froid. Ainsi vous réduirez vos dépenses et vos déchets.



## J'opte pour LE SAVON DE MARSEILLE et pas n'importe lequel !

En bloc ou en copeaux, le savon de Marseille est multiusage ! Il s'utilise pour le corps, le liquide vaisselle, la lessive maison, le produit vaisselle solide...

Attention il se vend beaucoup de faux savons de Marseille.

Pour reconnaître un bon savon de Marseille, sachez qu'il doit contenir au minimum 72 % d'huiles végétales (majoritairement de l'olive).

De préférence, choisissez le savon de Marseille vert. Il ne contient pas d'huile de palme et contient plus d'huile d'olive.



## SUDOKU

NIVEAU FACILE

En partant des chiffres déjà placés, remplissez les grilles afin que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 x 3 contienne une seule et unique fois tous les chiffres de 1 à 9.

4		1	5	2			3	
6	9		4					
	3				6		7	2
1		9		4	3	7		
		4		7	2	6		8
7		8		5	9	1		
	8				1		6	4
5	1		2					
9		6	3	8			1	

SOLUTION LE 28-29 JANVIER

Janvier

Anniversaire

JOUR • 19

19

Marius

JOUR • 20

20

Sébastien

Anniversaire



Je fais moi-même

## MON LINIMENT POUR TOUTE LA FAMILLE

### Ingrédients :

- 52 g d'eau de chaux
- 52 g d'huile d'olive Bio

Le liniment s'utilise aussi bien pour nettoyer les fesses de bébé, que pour se démaquiller. Il peut servir à toute la famille.

- Dans un flacon en verre teinté, versez les 52 g d'eau de chaux et les 52 g d'huile d'olive Bio. Secouez énergiquement.
- Le produit étant biphasé, pensez à l'agiter avant utilisation.

**Conservation :** 3 mois.

“ L'avenir n'est pas ce qui va arriver mais ce que nous allons faire. ”

*Henri Bergson*

## Les cinq R du zéro déchet



Refuser



Réduire



Réutiliser



Recycler



Rendre à la terre (composter)

## JE DÉCOUVRE LES CINQ RÈGLES D'OR DU ZÉRO DÉCHET

Le R le plus important est : Refuser. Dites non aux emballages, aux goodies, aux objets à usage unique, aux gobelets en plastique, et à tout ce qui génère des déchets.

Ensuite, Réduisez votre consommation en consommant moins et mieux.

Réutilisez vos objets en prolongeant leur vie (pensez à les réparer !) ou en leur donnant une seconde vie.

Recyclez, car même si le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas, le recyclage est indispensable et primordial.

Rendez à la terre grâce au compost en trouvant celui qui vous convient : pensez au composteur collectif ou lombricomposteur si vous vivez en appartement !

UNE VIE PLUS ÉCOLO

Janvier

Anniversaire

JOUR • 24

24

Fr. de Sales

JOUR • 25

25

Cons. de saint Paul

Anniversaire



## Je fabrique mon KÉFIR DE FRUITS et mes probiotiques naturels

Le kéfir se multiplie à grande vitesse. Il se donne et se trouve facilement. Vous avez sûrement une personne de votre entourage qui en a dans sa cuisine. Si ce n'est pas le cas, il existe de nombreux groupes sur les réseaux sociaux dédiés au kéfir et au kombucha qui pourront vous aider à en trouver.

- Dans un récipient de 2 litres (ou moins), versez les graines de kéfir, le sucre, les figues et le demi-citron. Versez ensuite de l'eau (filtrée si possible) pour remplir le récipient.
- Laissez le bocal légèrement ouvert pour que le gaz puisse s'échapper. Vous pouvez aussi disposer sur l'ouverture du récipient une compresse ou un filtre pour boisson végétale.
- Quand les figues remontent à la surface, filtrez le kéfir, puis mettez-le au frais. Vous pouvez le boire sous trois jours.



### Ingrédients :

- 4 cuillerées à soupe de graines de kéfir de fruits
- 2 figues séchées
- 4 cuillerées à soupe de sucre de canne
- 1 demi-citron Bio coupé en 4



JE NETTOIE LES RUES,  
J'ORGANISE  
UNE CLEAN WALK

UNE VIE  
PLUS  
ÉCOLO

Parce qu'il est beaucoup plus enthousiasmant de nettoyer les rues à plusieurs, il est possible d'organiser un ramassage de déchets et de l'annoncer sur une plateforme comme <https://www.cleanwalk.org>. Alors que 88 000 tonnes de déchets sauvages sont abandonnés en France chaque année, Cleanwalk est la communauté la plus importante de nettoyage de l'environnement par les citoyens.

(Source : [www.cleanwalk.org/fr-propos](http://www.cleanwalk.org/fr-propos))

Janvier

Anniversaire

Anniversaire

JOUR • 26

26

Paule

JOUR • 27

27

Angèle



#### Ingrédients :

- 3 cuillerées à café de cire d'abeille Bio
- 10 cuillerées à soupe d'huile végétale Bio (d'olive, sésame, cameline, chanvre ou noisette)



## MON BAUME POUR LE CORPS POUR TOUTE LA FAMILLE

Dans un bol chauffé au bain-marie, versez la cire d'abeille. Une fois la cire entièrement fondue, versez l'huile végétale. Remuez. Lorsque le baume est devenu homogène, mettez-le hors du feu et continuez de mélanger. Quand le baume commence à légèrement s'opacifier, versez dans le contenant.

Ce baume est très nourrissant. Il est idéal pour le corps (et les mains). Il est parfait pour l'hiver.

**Conservation :** 6 mois.

Ne pas oublier



### JE NETTOIE LES PLAGES, RIVIÈRES, LACS ET FONDS MARINS AVEC LES INITIATIVES OCÉANES

Ces opérations de nettoyage sont organisées et portées par l'association Surfrider Foundation Europe. Les Initiatives Océanes luttent depuis 25 ans pour l'environnement, avec plus de 14 600 opérations depuis 1996 dans 40 pays engagés, et avec 40 000 participants.

(Source : <https://www.initiativesoceanes.org>, rubrique « C'est quoi ? »)

Pour organiser votre ramassage, il vous suffit d'aller sur le site <https://www.initiativesoceanes.org>, de créer l'évènement, puis de commander le matériel pour faire cela tout en respectant l'environnement.

UNE VIE  
PLUS  
ÉCOLO



Ail



Carotte



Radis



Aubergine



Brocoli



Betterave



Céleri-branche



Fenouil



Laitue



Artichaut



Poivron



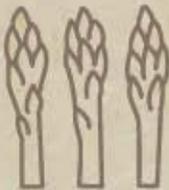
Chou romanesco



Épinard



Courgette



Asperge



Petit pois



Concombre



Oignon

# 07 Juillet



Haricot vert



Blette



Pomme de terre  
primeur



Poire



Prune



Grappe



Framboise



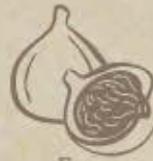
Pêche



Framboise



Nectarine



Figue



Fraise



Melon



Abricot



Tomate



Cerise



Pastèque



Rhubarbe



Fraise

Juillet

Anniversaire

JOUR • 183

1

Thierry

JOUR • 184

2

Eugénie

Anniversaire



## JE NETTOIE MA MAISON AVEC DU VRAI SAVON NOIR

**Forme** : pâte ou liquide.

**Propriétés** : dégraissant, détachant, antiseptique et insecticide.

Formulé à base d'huile 100 % végétale, le savon noir se trouve sous forme de pâte ou liquide. Il est fabriqué en Provence et est obtenu par saponification traditionnelle au chaudron.

Indispensable du ménage traditionnel, ce nettoyant multiusage est dégraissant, détachant, antiseptique et insecticide. Il s'utilise pour le nettoyage des sols et des surfaces, mais aussi pour composer vos produits ménagers maison, écologiques et économiques. Avec, on fabriquera volontiers un liquide vaisselle ou encore une pierre d'argile pour dégraisser.

Hypoallergénique, il respecte les mains.



Économies d'énergie

### JE DEVIENS UNE LUMIÈRE MILITANTE ET M'ÉCLAIRE EN ÉNERGIE VRAIMENT VERTE

Qu'est-ce qu'une énergie « verte » ?

Les fournisseurs, qui se veulent vraiment verts, vous proposent une électricité issue à 100 % de sources et renouvelables, comme la géothermie, l'éolien, le solaire, la petite hydraulique ou encore la biomasse.

La Commission de régulation de l'énergie et l'Ademe sont en charge de faire respecter tous les critères des énergies renouvelables.

En 2020, le classement officiel de Greenpeace met sur le haut du podium les fournisseurs Enercoop et Planète oui, ainsi qu'Urban Solar suivi d'Ilek et Plum.

(Source : Greenpeace, <https://www.guide-electricite-verte.fr>)

“ Adopte le rythme de la nature,  
son secret est la patience. ”

*Ralph Waldo Emerson*



Juillet



Anniversaire

JOUR • 195

11

Benoît

JOUR • 194

12

Olivier

Anniversaire



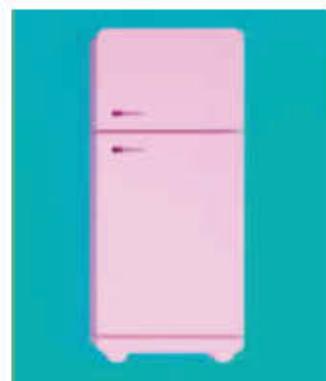
## Je mets DES OYAS (OU OLLAS) DANS MON JARDIN OU SUR MON BALCON

Les sécheresses sont de plus en plus fréquentes, même dans nos régions tempérées. Alors pour éviter de trop arroser alors que nous manquons d'eau, il existe un procédé vieux de 4 000 ans : les oayas. Grâce à ces pots en céramique microporeuse que l'on remplit d'eau, l'eau s'évapore progressivement. Les oayas sont aujourd'hui fabriqués dans le Sud de la France par des artisans potiers. Ceux-ci sont nombreux à se réapproprier cette technique ancestrale. Devinez quoi ? Vous pouvez même apprendre à les fabriquer avec un pot en terre cuite et sa coupelle. Jetez un œil sur la toile pour trouver des tutoriels simples.

Ainsi vous éviterez le stress hydrique à vos plantes, économiserez de l'eau et gagnerez du temps.

“ C'est dans les utopies  
d'aujourd'hui que sont  
les solutions de demain. ”

*Pierre Rabhi*



Économies d'énergie

### LE TOP 3 DE L'ÉLECTROMÉNAGER GOURMAND DANS LA CUISINE

Le grand champion des appareils qui consomment beaucoup d'électricité est le combiné (réfrigérateur + congélateur) avec une consommation qui s'élève à plus de 380 kWh/an. Juste derrière nous retrouvons le congélateur. La troisième position revient au réfrigérateur indépendant avec une consommation annuelle de plus de 200 kWh (quasi *ex aequo* avec le sèche-linge). Revoir ses besoins et choisir un équipement plus performant peut s'avérer très économique.

(Source : Ademe « Réduire sa facture d'électricité. Limiter la consommation de ses équipements », 2019

Juillet

Anniversaire

JOUR • 198

17

Charlotte

JOUR • 200

18

Frédéric

Anniversaire



## JE PRENDS CONSCIENCE DE L'IMPACT DE MES VACANCES EN AVION

Un aller-retour Paris-New York émet 1 tonne de CO<sub>2</sub>, soit l'équivalent d'un an de chauffage pour un petit logement (selon l'Ademe). Rentabilisez votre vol en restant plus longtemps sur place.

Prenez moins souvent l'avion. Tous les 2 ou 3 ans, cela peut suffire pour découvrir de nombreux pays lointains au cours d'une vie.

Pensez à voyager léger pour que le poids de vos bagages ait un impact carbone réduit, et voyagez en classe économique qui pèse moins lourd sur la note carbone et sur la vôtre.

UNE VIE PLUS ÉCOLO

RÉPONSE MOTS CODÉS  
DU 15-16 JUILLET

D	O	C	T	R	I	N	E
9	10	11	12	13	14		
U	S	A	H	F	L		



## RÉPULSIF NATUREL AUX HUILES ESSENTIELLES

### Ingrédients :

- 5 ml d'huile végétale de noisette Bio
- 30 gouttes d'huile essentielle lavande, citronnelle ou géranium rosat Bio

- Versez tous les ingrédients dans un flacon teinté.
- Appliquez maximum 10 gouttes de ce mélange, à deux reprises, à partir de la fin de la journée.
- N'utilisez pas d'huiles essentielles photosensibilisantes.
- Assurez-vous que vous n'êtes pas allergique et que vous ne présentez aucune contre-indication.

“ Si nous prenons la nature pour guide, nous ne nous égarerons jamais. ”

*Cicron*

Juillet



Anniversaire

JOUR • 201

19

Arsène

JOUR • 202

20

Aurèle

Anniversaire



## Je participe à UNE SORTIE ET UN ATELIER ALGUES

Que ce soit pendant vos vacances ou parce que vous habitez proche de la mer, laissez-vous embarquer dans ce monde iodé végétal et apprenez à cueillir des algues de manière responsable et raisonnée. Excellente pour notre santé, l'algue est considérée comme l'aliment du futur ou encore comme super aliment. Les algues sont un véritable concentré de nutriments comme l'iode, le magnésium, le calcium, le potassium, le chrome, le fer, les oméga 3, les vitamines A et B. Elles sont également riches en protéines. La liste de leurs bienfaits est longue et la découverte sans fin.

### SUDOKU

NIVEAU DIFFICILE

En partant des chiffres déjà placés, remplissez les grilles afin que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 x 3 contienne une seule et unique fois tous les chiffres de 1 à 9.

			7	5		6		3
	3	1						
			1	9				
1					6		4	
8						1	5	
5					2		9	
			9	6				
	8	6						
			3	8		7		2

SOLUTION LE 28-29 JUILLET

Je fais moi-même



## DES JEUX POUR ENFANTS AVEC DES BOÎTES DE CONSERVE

Transformez vos boîtes de conserve en petites échasses ou tout simplement en chamboule-tout. Les idées les plus simples sont souvent les meilleures pour les enfants.

Juillet

Anniversaire

JOUR • 206

24

Christine

JOUR • 207

25

Jacques

Anniversaire

## MOTS FLÉCHÉS

DÉLAIS- SÉE	PIEUS DE CONS	C'EST UN CFIC	ELLES VIVENT SANS TRA- VAILLER
PULLULER	DÉBAU- CHE	VIDER LE MAGASIN	
▶	▼	▼	▼
AORTE	▶		
HABITANT DE L'ANJOU			
▶			
FOR- MULANT	▶		
PATRIAR- CHE			
▶		QUI NE FAIT PAS DE BÊTISES	PREND CONNAIS- SANCE DU BOUQUET
REMPUR DE BOUE	PLACÉE	▶	▼
▶	CONSIDÉ- RÉS		
SUE, ÉCRIVAIN	▶		
ENDROITS ARIDES			
▶			

SOLUTION LE 28-29 JUILLET

## Économies d'énergie

### JE TRAQUE LES FUITES D'EAU

Selon l'Ademe, une chasse d'eau qui fuit c'est 60 litres d'eau potable par jour qui sont gaspillés.

(Source : Ademe, « Eau et énergie : quelles consommations ? », 2019)



## RHUM ARRANGÉ AUX ÉPLUCHURES

Les cocktails aussi ont le droit à leur recette zéro gaspi ! Par exemple, vous pouvez garder les parties dures de l'ananas, les pelures de citrons, de kiwi et les restes de gingembre. Faites-les ensuite macérer dans un rhum blanc de bonne qualité pendant au moins 1 mois. Dégustez !



Juillet



Anniversaire

JOUR • 208

26

Anne/Joachim

JOUR • 209

27

Nathalie

Anniversaire



*J'utilise*

## LES MAUVAISES HERBES POUR FABRIQUER MES SOINS NATURELS

Baume au plantain, macérât huileux de pâquerettes, teinture mère de consoude, vinaigre de lavande, poudre ou décoction d'ortie... Les végétaux sont là pour prendre soin de nous et de notre peau. Zéro déchet, elles ont fait zéro kilomètre pour arriver là où vous les trouverez. Elles sont fraîches et ne demandent qu'à servir. Vous ne souhaitez pas commencer seul ? Participez à un stage, un atelier et échangez vos savoirs.

SOLUTION TAKUZU  
DU 7-8 JUILLET

1	0	0	1	1	0	0	1	1	0
0	1	0	0	1	1	0	0	1	1
1	0	1	1	0	0	1	1	0	0
0	1	0	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	1	0	1	0	0	1	0
0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
0	1	1	0	0	1	1	0	0	1
1	0	0	1	1	0	0	1	0	1
0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
0	1	1	0	0	1	1	0	1	0
1	0	1	0	1	0	0	1	0	1

Écotourisme  
en France  
une  
Nature  
à  
Découvrir



### VACANCES ÉCOLOGIQUES : LE LOGEMENT

UNE VIE  
PLUS  
ÉCOLO

Il existe des labels environnementaux pour les hébergements des vacanciers : Pavillon Bleu et Flocon Vert aident au développement du tourisme durable dans les stations balnéaires (pour le premier) et dans les stations en montagne (pour le deuxième). Il existe aussi le label européen Ecolabel Européen et plusieurs labels internationaux comme Clef Verte et Green Globe. À Paris vous pouvez aussi découvrir l'hôtel écologique Solar Hôtel.

Août

Anniversaire

JOUR • 216

3

Lydie

JOUR • 217

4

Jean-Marie

Anniversaire



## Je cuisine PLUS D'ALGUES ET MOINS DE FRUITS DE MER

Vous êtes en manque d'iode et pensez combler ce déficit avec des huîtres ? Et si vous tentiez les algues. Elles aussi vous apporteront tout ce dont vous avez besoin. Vous pouvez en trouver des fraîches, selon les saisons, ou en acheter dans les épiceries vrac ou magasins Bio. Prenez le mélange du pêcheur ou 3 algues.

Électronique, Internet, etc.

JE RÉDUIS  
MON EMPREINTE  
CARBONE...

En utilisant le wifi pour le streaming  
et en désactivant l'autoplay  
des plateformes.

### BUZZ

NIVEAU MOYEN

En partant des chiffres déjà inscrits, remplissez la grille afin que chaque ligne et chaque colonne contienne une seule fois tous les chiffres de 1 à 6. À vous de trouver les chiffres manquants, en vous aidant des signes placés dans la grille :

Exemple :

		3			
4		^			
	3			◀	6
5			2		
>			◀	3	
	4				1

« plus grand que : > ».  
Exemples :  $\begin{matrix} 3 > 1 \\ 2 < 5 \end{matrix}$

et « plus petit que : < ».

De même, les signes > et < ont la même signification à la verticale.  
Exemples :  $\begin{matrix} 1 & 5 \\ \wedge & \vee \\ 3 & 1 \end{matrix}$

1	2	3	4	5	6
4	5	6	1	2	3
2	3	4	5	6	1
5	6	1	2	3	4
6	1	2	3	4	5
3	4	5	6	1	2

		2			
				1	2
		◊			
	<	3	1		<
◊			◊	◊	
			2		>
					3
	4	<		>	3
◊					
5				6	

SOLUTION LE 9-10 AOÛT

Août

Anniversaire

JOUR • 215

5

Abel

JOUR • 219

6

Transfiguration

Anniversaire



## JE NE JETTE PLUS MES BOUTS DE SAVONS OU DE SHAMPOINGS SOLIDES

Il existe une petite astuce zéro gaspi pour vos restes de savons et shampoings solides. Mettez-les dans un bas de collant, faites un nœud et c'est tout. Vous pourrez ainsi utiliser tous les restes de savons et shampoings jusqu'au bout.

“ Chacun  
est responsable  
de la planète  
et doit la protéger  
à son échelle. ”

*Yann Arthus-Bertrand*



## J'ADOpte UNE CONDUITE PLUS ÉCO-RESPONSABLE

La voiture polluée, c'est un fait, et la voiture électrique, nourrie aux énergies fossiles, n'est malheureusement pas la meilleure des solutions. Alors pour rouler mieux et moins, voici quelques petits gestes à mettre en place. Ralentissez ! Selon l'Ademe, rouler à 10 km/h de moins sur l'autoroute permet d'économiser 7 € et environ 12 kg de CO<sub>2</sub> pour une distance de 500 km.

Anticipez vos accélérations et adoptez une conduite constante. Lorsque l'on accélère d'un coup, non seulement nous consommons beaucoup plus de carburant mais nous générons aussi plus de pollution.

Pensez à changer vos vitesses en avance.

Mieux vaut être une vitesse au-dessus qu'en dessous.

Oubliez la climatisation, ou réduisez-la au maximum. Elle entraîne une surconsommation allant de 6 à 20 % de carburant. Jusqu'à 80 km/h, il est plus écologique et économique d'ouvrir les fenêtres, alors prenons l'air.

Vérifiez la pression des pneus et entretenez votre véhicule.

UNE VIE  
PLUS  
ÉCOLO



Août



Anniversaire

JOUR • 224

11

Clair

JOUR • 225

12

Clarisse / Chantale

Anniversaire



## ET MA CRÈME SOLAIRE DANS TOUT ÇA ?

### Le saviez-vous ?

Chaque seconde, 800 ml de crème solaire se répandent dans les eaux... Alors choisissez des produits propres !

Pour votre santé et votre peau, il n'est pas possible de se passer de protection solaire. Toutefois, avant de penser crème solaire, pensons au soleil.

Il existe de nombreux gestes pour nous éviter le soleil qui fait mal.

- Évitez les horaires où le soleil brûle (de midi à 16 h).
- Mettez chapeau, lunettes et manches longues.
- Emportez votre parasol et une tente pour les plus petits.
- Mettez-vous sous un arbre, c'est bien aussi.
- Portez des vêtements anti-uv en tissu écologique (et si, ils existent maintenant !).

Fut un temps où le teint laiteux était à la mode. Il faut bien avouer que c'était plus pratique et on échappait au dilemme entre beauté et santé.

Pour le choix de votre crème, privilégiez les crèmes sans pétrole, sans filtre minéral. Choisissez-les à base d'algues avec un contenant en verre ou consigné et fabriquée en France.

Évitez de mettre de la crème juste avant d'aller dans l'eau pour éviter que celle-ci ne finisse directement dans l'océan et non sur votre peau.



L'oxyde de zinc et le dioxyde de titane sont des filtres UV à la réputation sulfureuse. Ils polluent les océans, les coraux, les phytoplanctons et peuvent être nocifs pour notre santé. Ils ne montrent pas pattes blanches mais restent pour le moment les moins problématiques pour protéger notre peau. Il n'existe pas de crème solaire parfaite, même faite maison. C'est pour cela que nous devons moins nous exposer, en mettre moins et pas juste avant d'aller à l'eau et nous couvrir.

UNE VIE PLUS ÉCOLO



### MES LUNETTES DE SOLEIL

Vous n'en voulez plus, déposez-les dans un des points de collectes chez un opticien.

Elles sont cassées ? Faites-les réparer.

Vous devez en changer ? Choisissez-les d'occasion ou fabriquées à partir de matières écologiques comme du bois issus de forêts gérées de manière responsable, des coquilles d'huitres, de moules, Saint-Jacques, ou des matières recyclées comme des filets de pêche ou des skateboards.

## CRÉDITS

SOURCE : © Adobe Stock

**JANVIER** : wilson, fotoduets, ALENKAD, Patryssia, Pixel-Shot, Fevzie, Natalia Klenova, plprod, nata\_l\_mis, New Africa, Yingko, Richard Villalon, PHILETDOM, AlionaUrsu, Prostock-studio, Robert Kneschke, plprod, Graficox, cenedec, tasty\_cat, REDPIXEL, smspsy, kolesnikovserg, nerudol, Africa Studio, blackboard1965, infotograf, Andreas, chamillew, zwiebackessec, Africa Studio, M.studio.

**FÉVRIER** : Photoboyko, arturfoto, interpas, robert, Nastasia Froloff, FomaA, snowing12, Valeri Zan, maramorosz, yanadjan, maho, Capnord, jchizhe, PUNTOSTUDIOFOTO Lda, Ildi, Maren Winter, areebarbar, olindana, Iryna, Denira, oilslo, rainbow22, ronstik, Daisy Daisy, naza45, Alexander Raths, mariesacha, vectorwin, phpetrunina14, Monthira, BillionPhotos.com.

**MARS** : FomaA, mariesacha, Ji, Alexander Raths, mashiki, prapann, adimas, faithie, happy\_lark, HollyHarry, AUFORT Jérôme, sveta\_zarzamora, jphotographyll, M.studio, Fanny-Anne, Ramil Gibadullin, Naypong Studio, New Africa, guy, Kristina, New Africa, ink drop, Patryssia, andrey gonchar, margo555, Natalia, Anshalee, Mickis Fotowelt, lisovy, Pixel-Shot, K, Ariane Citron.

**AVRIL** : Pixel-Shot, mozhyeralena, Wojciech Boruch, ekramar, minadezhda, ronstik, gooduz, smspsy, Patryk Kosmider, Newman Studio, P&G, Jiri Hens, SeNata, Baptiste GRAFFIN-GEN, kwarkot, Sepia100, Iryna, Armin Staudt, Lena Wurm, Alvaro, fox17, lamapacas, Syda Productions, k2photostudio, weix, FIG-ISO100, kalantye, alex9500, MK studio.

**MAI** : Fertas, Pineapple studio, Андрей Янанич, Coprid, j\_l\_images, yunavol, jittawik21, Passaic, Printemps, exclusive-design, sonyachny, ccke, Nattakorn, purnasayopom, Светлана Монахова, Casimiro, Coprid, Naypong Studio, Monthira, maramorosz, DaleFood, Iuri Kachkovskiy, Chlorophyll, Moving Moment, zgurski1980, giftulya, igishevamaria, Wede, Olena Mykhaylova, samrit, Studio.SS, Delphotostock, Bildagentur-u.

**JUIN** : lcrms, svl861, Drobot Dean, nadianb, Undesam, Indigo, yurisyan, Kristina, nata\_vkusidey, hansgeel, Uve, showcake, cdkproductions, irBreeze, getti, manipuleteur, alicja neumier, doomu, Richard Villalon, sonyachny, bravajulia, shintartanya, YuricBel, mashiki, Stanislaw Mikulski, lovelyday12, mavoimages, progressman, cdkproductions, Stef Bennett.

**JUILLET** : iaciatek, Composer, ksena32, paulaphoto, karepa, katatonia, Esecond, annanahabed, chamillew, Pixel-Shot, igishevamaria, Sergei Velusceac, vector\_v, sasun Bughdaryan, Proxima Studio, Astroid, Diana Taliun, aarbeta, kazmulka, evannovostro, lorabarra, Animafans PicsStock, igishevamaria, HILTS, jchizhe, vladk213, trolhas, Milena, CURIKOS, kosolovskyy, Melica, Farinot Architect.

**AOÛT** : New Africa, ffolas, Madeleine Steinbach, salim138, srisakorn, deineka, Thomas Pajot, sv74, 1989STUDIO, Robert Emprechtinger, marakesh, manuta, Coprid, MDörr & M.Frommherz, hjschneider, Reddogs, kashurin, HollyHarry, dvulkaia, photology1971, eyetronic, iris, rastyle, dzevonnia, ricko\_kinamoto, wideonet, Raphael, mapo, a\_kom, anylova, interpas, didecs, beletskaia18.

**SEPTEMBRE** : asnidamarwani, fotogestoebler, slava, dominikab, Joot, dewessa, Ralf Geithe, Pixel-Shot, Dmitri, auryndrikson, Armin Staudt, MDörr & M.Frommherz, Thomas Pajot, Abel Tumik, Africa Studio, Julien Eichinger, Odus images, Daniel Vincek, Dominique VERNIER, Maya Kruchancova, Pavel Shishkin, koye979, chamillew, Tof Locaste, into the wild, netrun78, Pixel-Shot, Petair, Andrey Popov, Jitka Svetnickova.

**OCTOBRE** : A\_Lein, Sergey, coco, khak, regis, sebastien rabany, vadim yefofeyev, svehik, Dawn, OlesyaSH, fortyforks, andreasobzerova, abcomedia, gpointstudio, Esecond, velimit, Drone First, simon22, alex\_shi, Olivier Le Moal, PINKASEVICH, DaleFood, detry26, jchizhe, Olivier Le Moal, Aldeca Productions, yodyim, mariesacha, Konstantin Yuganov, lovelyday12, Julia Sedaeva, Syda Productions.

**NOVEMBRE** : Kat Ka, Goffkein, Maxky, nool, LIGHTFIELD STUDIOS, M. Schuppich, pikamo, Viacheslav Iakobchuk, silvia, lowphoto, Destina, Alexander Ruiz, sveta, New Africa, Natalia Pyzhova, Ricochet64, Victor Moussa, Simone, Daniel Berkman, Lidiya, Ирина Шейн, daviles, Pixel-Shot, tiko\_photographer, elizaveta66, Vasily, MarekPhotoDesign.com, Esecond, seiler, Alena Ozerova.

**DÉCEMBRE** : detry26, Pasko Maksim, sweetlanika, Iarionovoa, showcake, sonyachny, bricet, oilslo, volody10, AlesiaKan, Natalia Klenova, Ekaterina, chamillew, dudek, svetlana\_cherny, sonyakamoz, de\_nise, Aleksandra, Creatus, onlynuta, Andrey Popov, Андрей Коломин, Etroi, phpetrunina14, shintartanya, teressa, Anthony Anquetil, Farinot Architect, chrisdorney, haisucher39, Val\_Ben, Anna Puzatykh, Dasha Petrenko.

**FRUITS ET LÉGUMES EN DÉBUT DE MOIS** : MacroOne, Isain\_art, Mila, Digital Bazaar, Svitlana, egnismooore, Graphic Goods, MoxchereD, LE2PAGE, anatolic, 90 miles, ksenyassava, vil605, Sweta, nikiteev, Владимир Шерстнев, wektorygrafika, \_aine\_, Anna, eyewave, lamnee, Retary, fire\_fly, setory, maye, arxichtu4ki, antimartina, Tira, Tom, Irinapugacheva, Tetiana, Kazakova Maryia, ylvdesign, Апрель Козьяев, Visual Generation, Foxylam, Murat İrfan Yaşın, Ema Martin, nadiinko, Денис Малогин, alekseyvanin, Premium Art, aratehortua, Ladief, Stockgix, Graphic&Illustration, PUBG studio, nadiinko, anatolic, VectorsHub, Parviz, nsit0108, mikailain, julians, argunika, Enka Parmur, vectorwin, mentisred, Olexandr Panasovsky.

**HABILLAGES DES PAGES** : Shutterstock © xpixel [cordes].

## Éditions OUEST-FRANCE Rennes

Éditeur : Jérôme Le Bihan  
Coordination éditoriale : Estelle Keravec  
Conception et mise en page : Graph'm  
Impression : PPO Graphic, Palaiseau (91)  
Conception des jeux : RCI-Jeux

© 2020, Éditions Ouest-France - Edilarge S.A., Rennes  
ISBN : 978-2-7373-8381-6  
N° Editeur : 10476.01.03.08.20  
Dépôt légal : août 2020  
Imprimé en France  
www.editionsouestfrance.fr