

Justine & Romain

LA MÉTHODE VRAC

* VITE RÉAGISSONS
POUR L'AVENIR CLIMATIQUE



**50
DÉFIS**
minimalisme
& zéro déchet

Éditions **marie claire**

SOMMAIRE

Qui sommes-nous et pourquoi
avons-nous décidé de changer ?

6

Une intro en vrac

12

« Il n'y a pas si longtemps,
dans une galaxie pas si lointaine »

15

La Méthode VRAC

35

Le Dico Écolo

93

Une conclusion minimaliste

156

Index

158



Méthode VRAC

COMMENCEMENT

L'exercice suivant consiste à lister les idées qui nous semblent essentielles pour commencer en nous appuyant sur les verbes ci-dessous. Il va nous permettre, en couchant sur papier nos ressentis, de hiérarchiser les actions à entreprendre, de faire émerger les priorités à un temps T sur lesquelles nous souhaitons travailler, sans pour autant aller à l'encontre de nos valeurs et principes. Cet exercice permet aussi d'identifier nos points faibles et donne l'opportunité, en les faisant apparaître, de travailler dessus et de tendre vers une amélioration continue. Nous avons joué le jeu avec Romain sur la page de gauche. La page de droite vous est réservée : écrivez, raturez, effacez, recommencez !



1 VOULOIR

- ☑ Je veux changer de mode de vie.
- ☑ Je veux changer de manière de consommer.
- ☑ Je veux changer mon rapport au monde et à la nature.
- ☑ Je veux une meilleure santé.
- ☑ Je veux limiter mon impact sur terre et veux plus de simplicité dans ma vie.
- ☑ Je veux faire des économies.

2 RAISONNER

- ☑ Je raisonne sur ma personne, sur mes valeurs et mes choix de vie.
- ☑ Je raisonne sur l'impact de mes actions sur la planète.
- ☑ Je raisonne sur la vie que je mène et sur la vie que j'aimerais mener idéalement.
- ☑ Je raisonne sur les changements que j'aimerais apporter à ma vie.

3 AGIR

- ☑ J'agis en accord avec mes principes et valeurs.
- ☑ J'agis en incarnant le changement que j'aimerais voir dans le monde.
- ☑ J'agis en partageant mes découvertes et en sensibilisant les gens qui m'entourent aux causes qui me sont chères.
- ☑ J'agis en refusant les modes de consommation qui me sont imposés.

4 CONTINUER

- ☑ Je continue à satisfaire ma curiosité insatiable et mon cheminement en apprenant chaque jour un peu plus sur les sujets qui me passionnent.
- ☑ Je continue à mener une vie en adéquation avec mes valeurs et principes.
- ☑ Je continue à chercher et à trouver toujours plus d'alternatives saines à l'existant.

JE SUPPRIME TOUS LES PRODUITS MÉNAGERS INDUSTRIELS QUE JE POSSÈDE.



EN CE 14^e DE JOUR DE DÉFI ET À LA VEILLE DE VOTRE DEUXIÈME JOURNÉE DE REPOS, VOUS ALLEZ EFFECTUER UN PEU DE TRI AU NIVEAU DE VOS PRODUITS MÉNAGERS.

Vous avez adopté vos basiques en matière de zéro déchet depuis hier : vous n'avez donc plus besoin de tous les produits dangereux qui habitent vos placards ou votre buanderie. Disposez sur une table tous les produits qui ne font pas partie des quatre essentiels que nous avons répertoriés hier.

À L'AVENIR, VOUS N'AUREZ PAR EXEMPLE PLUS BESOIN DE CES PRODUITS INDUSTRIELS :

- | | | |
|------------------------------|---|--|
| ☒ Adoucissant ; | ☒ Lingettes nettoyantes ; | ☒ Produit pour l'inox, pour les plaques de cuisson ; |
| ☒ Ammoniac ; | ☒ Liquide vaisselle ; | ☒ Produit pour déboucher les canalisations ; |
| ☒ Crème à récurer ; | ☒ Produit anticalcaire ; | ☒ Produit pour nettoyer l'argent et l'or ; |
| ☒ Désodorisant d'intérieur ; | ☒ Produit pour l'activation des couleurs, blanchissant avant lavage et détachant ; | ☒ Produit d'entretien pour nettoyer le four ; |
| ☒ Eau de Javel ; | ☒ Produit à vitres, pour le sol, pour le parquet, pour les faïences et le carrelage ; | ☒ White-Spirit, etc. |
| ☒ Gel pour les toilettes ; | ☒ Produit pour le bois ; | |
| ☒ Lessive ; | | |
| ☒ Lessive en poudre ; | | |

Ce tri va libérer vos placards, vous libérer de l'espace, vous libérer l'esprit et vous allez pouvoir enfin mieux respirer ! Dites au revoir à ces produits toxiques et dangereux qui sont toujours accompagnés d'une notice alarmante, de pictogrammes inquiétants et d'un numéro d'urgence à composer si vous vous êtes empoisonné, ce qui est loin d'être rassurant.

DÉFI JOUR 15
REPOSEZ-
VOUS !

ACTIVITÉS MANUELLES

**NOTRE ALTERNATIVE :
DES MATIÈRES FAITES MAISON**

PÂTE À SEL :

LE NÉCESSAIRE :

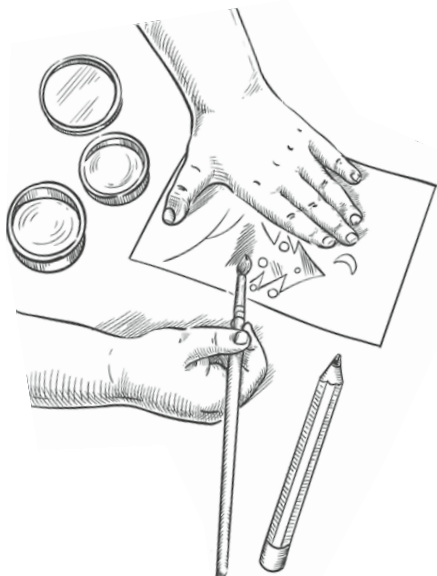
1 verre de sel fin • 2 verres de farine • 1 verre d'eau tiède • Des colorants alimentaires (voir entrée « colorants alimentaires ») • Un récipient par couleur

LES INSTRUCTIONS :

1. Mélangez les colorants à l'eau tiède.
2. Ajoutez-y le sel et la farine et mélangez de nouveau.
3. Malaxez la préparation jusqu'à l'obtention d'une pâte souple (qui ne colle pas aux doigts!).
4. Confectionnez vos objets en pâte à sel.
5. Laissez sécher les œuvres d'art au moins 12 heures à l'air libre avant de les enfourner 2 heures minimum à 90°.

L'histoire en vrac :

Vous pouvez conserver votre pâte à sel en l'enroulant dans un torchon humide et en la mettant au réfrigérateur pendant une semaine. Ainsi, pas de gâchis, et nos bambins remettent cela la semaine suivante!



PEINTURE :

LE NÉCESSAIRE :

2 verres de farine • ½ verre de sel • ¼ de verre de sucre • 2 verres d'eau • Des colorants alimentaires (voir entrée « colorants alimentaires ») • Un récipient par couleur • Des petits pots en verre pour la conservation

LES INSTRUCTIONS :

1. Mélangez la farine, le sel, le sucre et l'eau.
2. Séparez la préparation dans plusieurs récipients.
3. Ajoutez-y les colorants.
4. Versez vos préparations dans de petits bocaux.

L'histoire en vrac :

Cette peinture se conserve plusieurs mois si elle est versée dans des bocaux hermétiques. Attention, ce n'est pas parce que les colorants sont naturels qu'ils ne tachent pas... : le safran, les mûres, l'encre de seiche par exemple, peuvent laisser de vilaines traces sur vos vêtements. Alors pensez à mettre des tenues dédiées pour l'occasion à vos petits Picasso en herbe.

GOUACHE :

LE NÉCESSAIRE :

Gomme arabique • Argile blanche • Colorants naturels (voir entrée « colorants alimentaires ») • Eau • Petits pots en verre • Savon noir liquide

LES INSTRUCTIONS :

1. Faites dissoudre une cuillère à soupe de gomme arabique dans 2 cuillères à soupe d'eau au bain-marie. Ceci est votre mélange n°1.
2. Dans un des petits pots, versez deux cuillères à soupe du mélange n°1 et ajoutez-y deux cuillères à soupe d'argile blanche. Il s'agit de votre mélange n°2.
3. Ajoutez le colorant naturel de votre choix au mélange n°2 jusqu'à l'obtention de la couleur désirée puis une goutte de savon noir pour homogénéiser la préparation. Répétez l'opération en fonction du nombre de couleurs souhaitées.

BRIQUET

NOS ALTERNATIVES : LES BRIQUETS RECHARGEABLES OU LES ALLUMETTES BIODÉGRADABLES

L'histoire en vrac :

Pour allumer les magnifiques bougies que vous aurez confectionnées, il vous faut bien du feu, non ?

On ne vous obligera pas à galérer comme Tom Hanks frottant ses deux bouts de bois dans Seul au Monde en attendant son étincelle, mais il demeure important de savoir lequel de l'allumette ou du briquet est la source de feu la plus écologique.

La question est ardue. Le briquet jetable est par définition à bannir : bourré de plastique et autres composants, il met plus d'un siècle à se désagréger, contre six mois pour l'allumette !

Cette dernière n'est cependant pas sans inconvénient. Son extrémité est imbibée d'une pâte inflammable (composée de soufre ou de phosphore blanc...) qui rend le démarrage d'une flamme d'allumette 2,5 fois plus polluant que l'utilisation du briquet ! Elles viennent aussi avec un packaging peu respectueux de l'environnement.



POUR LIMITER LES DÉGÂTS, VOICI CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS :

- ☞ Les briquets à gaz rechargeables de type Zippo, ou bien mieux encore : le briquet électrique (entre 10 et 30 euros environ) ! Il existe des briquets dits « solaires », mais leur efficacité n'est pas certaine.
- ☞ Privilégiez les allumettes certifiées FSC, qui seront vendues avec un emballage recyclé et surtout, proviendront d'arbres non protégés.

BROSSE À DENTS

NOTRE ALTERNATIVE : LA BROSSE À DENTS 100 % BIODÉGRADABLE

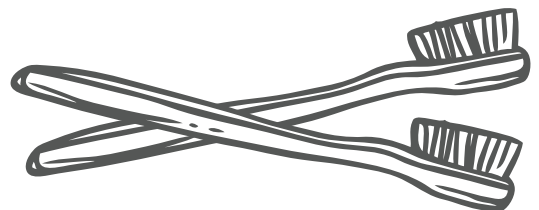
L'histoire en vrac :

Faites une pause. Pensez à toutes ces brosses à dents que vous avez pu jeter tout au long de votre vie. Tout ce plastique qui a fini aux fonds des océans. Pensez à ces kilowatts d'électricité utilisés pour recharger le moteur d'une brosse à dents électrique et à toutes ces têtes de brosses ayant elles aussi fini à la poubelle.

La brosse à dents est un incontournable tant l'hygiène dentaire est importante. Elle est aussi un incontournable des grandes surfaces et pharmacies, qui vous en proposent une offre si large qu'elle en perd de son sens. Des brosses à dents goodies dérivées de films populaires aux brosses à dents les plus perfectionnées, en passant par une gamme de manches au design infini... tant de ressources fossiles utilisées pour un produit pourtant si basique !

Ne vous y trompez pas, ce qui fera que vous garderez un beau sourire sera l'huile de coude que vous mettrez à votre brossage et la régularité de l'entretien de vos dents ! Il existe aujourd'hui des brosses à dents en bambou entièrement compostables, vers lesquelles nous nous sommes tournés naturellement. Le résultat est bluffant : non seulement les poils de Nylon sont infusés de charbon végétal, ce qui est censé favoriser le blanchiment des dents, mais surtout ces brosses ont une durée de vie impressionnante ! La brosse à dents 100 % compostable bat donc des records de longévité. Elle est certes un peu plus chère que la brosse à dents jetable classique, mais quel impact positif pour l'environnement !

Pour parfaire le brossage des dents, adoptez le fil dentaire compostable et investissez dans une sonde de dentiste en inox, c'est l'idéal pour prévenir les dépôts de tartre !



Justine & Romain

LA MÉTHODE VRAC

*** VITE RÉAGISSONS
POUR L'AVENIR CLIMATIQUE**

Êtes-vous prêts à modifier en profondeur vos habitudes pour limiter votre impact sur notre chère planète Terre ? À préserver votre santé tout comme celle de votre portefeuille ?

Alors, embarquez dès maintenant dans l'aventure en relevant les 50 défis ludiques de la Méthode VRAC !

2 mois pour changer et pour tendre vers les modes de vie zéro déchet et minimaliste, c'est l'objectif que vous proposent d'atteindre Justine et Romain.

Tout au long de votre cheminement, vous serez accompagné du Dico Écolo, qui recense plus de 120 alternatives durables aux objets et produits jetables du quotidien.

à vos bocaux !



Éditions
marie claire

www.sotrendoo.com

16,90 € - ISBN : 979-10-323-0498-3