

Laudato Si

© Catherine Kohler, Emmanuelle van Din

La conversion écologique Mode de vie « Zéro Déchet » qui libère



Vieverte.fr

« On nous fait croire que le bonheur c'est d'avoir, de l'avoir plein nos armoires » chante Alain Souchon dans sa célèbre chanson *Foule sentimentale*. Le modèle dominant actuel est d'inciter à la consommation à tout prix.

Offres promotionnelles et réductions alléchantes nous poussent à acheter des biens sur-emballés dont nous n'avons pas besoin, ce qui génère une **masse phénoménale de déchets** ainsi que l'épuisement de nos ressources naturelles. Comment **consommer autrement**, simplement, en trouvant des alternatives joyeuses qui permettent de gagner du temps, d'améliorer sa santé tout en réduisant son budget ? Comment retrouver le goût de l'authenticité et l'envie de se faire plaisir au quotidien ? Quelles sont les solutions pour **désencombrer son intérieur à tous les niveaux**, et redonner la place à l'essentiel dans sa vie ?

Concrètement, comment commencer ? Par où commencer ? **Les alternatives sont là** ; c'est simple, c'est beau, c'est bon pour soi et

pour l'environnement, économies garanties. Alors, n'hésitez plus, lancez-vous !

10 astuces pratiques pour passer au mode « Zéro déchet » :

1. **Emmener partout avec soi** une gourde en inox, un sac réutilisable, un filet à provisions en coton et un mouchoir en coton.
2. **Faire ses courses avec une liste** pour éviter les achats impulsifs.
3. **Acheter en vrac** tout ce que vous pourrez : pâtes, riz, légumineuses, fruits secs, thé, café, fruits et légumes... N'oubliez pas de prendre avec vous **des sacs en coton**, faciles à fabriquer, lavables et réutilisables.
4. **Consommer local et de saison** : marché, paniers bios, amap...
5. **Faire un maximum soi-même** (yaourts, gâteaux, compotes, confitures, conserves, purées, soupes, sauces, pain...) et supprimer les plats industriels.
6. **Supprimer tous les produits ménagers** (lessive, adoucissant, liquide-vaisselle, liquide lave-vitre...) et **les remplacer par des préparations simples**. Redécouvrir les vertus du

vinaigre blanc !

7. Pour le corps, utiliser un **vrai savon** (glycérine) de la tête aux pieds, de **l'huile végétale** pour se déma-

quiller et hydrater sa peau (jojoba, noix de coco, pépin de raisins...), une **cup** (coupe menstruelle), des **cotons démaquillants réutilisables**, une **brosse à dent recyclable**, du **bicarbonate de soude** à la place du déo.

Fabriquer soi-même son dentifrice, son baume à lèvres, son onguent.

8. **Utiliser des mouchoirs, serviettes et essuie-tout en tissu** plutôt qu'en papier. Éviter le plastique et **utiliser le verre, l'inox et la céramique**.

9. **Composter** si c'est possible (jardin, balcon, composteurs collectifs).

10. **Réparer au lieu de jeter**.

La « conversion écologique » proposée par le pape François conduit à la **simplicité**, à la **générosité**, à la joie et à la **gratitude** des dons reçus. Initier de nouveaux **chemins de liberté** est possible, qui mènent à l'ouverture de la **beauté**, de la vérité, du bien, et à une **sobriété** voulue de manière consciente.

Céline Portal - Mulhouse - 07 68 73 44 23
Vie Verte et accompagnement structurel

