



S'HABILLER

- 13 • S'habiller dans le respect de l'environnement, des animaux et des humains
- 15 • J'achète Made in Europe
- 18 • J'achète commerce équitable
- 20 • Je suis attentif.ve aux labels
- 22 • Je privilégie des matières peu impactantes sur le plan environnemental
- 24 • J'achète des vêtements de "seconde main"
- 26 • Je prends soin de mes vêtements
- 28 • Je boycotte les enseignes de la "fast fashion"
- 30 • En savoir plus sur l'industrie textile et ses conséquences



MEUBLER ET DÉCORER

- 33 • Meubler et décorer sans dégrader l'environnement
- 34 • Je me fournis chez les marques respectueuses de l'environnement
- 36 • Pour mes meubles en bois, je privilégie les essences européennes
- 37 • J'achète des meubles d'occasion
- 38 • Je donne une seconde vie à mon mobilier
- 40 • Je choisis des peintures respectueuses de l'environnement et de ma santé
- 41 • Je me réfère aux labels
- 42 • En savoir plus sur les enjeux de l'ameublement



S'ALIMENTER

- 45 • S'alimenter différemment pour mon environnement, ma santé et celle des autres
- 47 • Je mange moins de protéines animales
- 55 • J'évite l'huile de palme
- 57 • Je consomme bio
- 58 • Je me réfère aux bons labels
- 59 • Je ne me réfère pas à ces labels
- 60 • Et les labels Commerce Équitable dans tout ça ?
- 62 • Je privilégie les circuits courts
- 64 • Je pratique le boycott
- 66 • En savoir plus sur l'industrie alimentaire



PRENDRE SOIN DE SOI

- 69 • Prendre soin de soi et des autres avec des cosmétiques respectueux de toutes et tous
- 71 • J'achète des cosmétiques bio
- 72 • Je sais identifier les bons labels
- 74 • Je m'oriente vers les marques vegan
- 76 • Je suis attentif.ve aux labels
- 76 • J'évite de consommer des produits de la "fast beauty"
- 76 • Concevoir soi-même ses propres cosmétiques
- 77 • J'évite de consommer des produits de la "fast beauty"
- 80 • En savoir plus au sujet des cosmétiques industriels et de leur impact



RÉDUIRE SES DÉCHETS

- 83 • Valoriser et réduire ses déchets
- 84 • Je pratique le tri sélectif
- 86 • J'apprends à reconnaître les différents symboles et logos de recyclage
- 88 • Je favorise les matières recyclées et j'oublie le suremballage
- 90 • J'installe un compost
- 91 • Je recycle mes déchets électroniques
- 93 • Je suis attentif.ve aux dates de péremption
- 95 • J'achète des cosmétiques solides
- 97 • Je donne une deuxième vie à mes livres
- 100 • En savoir plus au sujet des déchets et de leur impact sur l'environnement et la santé



ÉNERGIE ET PÉTROLE

- 103 • Diminuer sa consommation d'énergie et sa dépendance au pétrole
- 105 • J'utilise au maximum les transports en commun
- 106 • Je limite mes déplacements en voiture
- 106 • J'évite l'avion à tout prix
- 107 • Je choisis bien ma voiture
- 108 • Je pratique l'éco-conduite
- 110 • J'économise l'énergie au quotidien
- 111 • Je favorise les énergies renouvelables
- 112 • Je fais un éco-usage de mon smartphone
- 114 • J'utilise Internet de manière éco-responsable
- 116 • En savoir plus au sujet de l'énergie et des transports



ALLEZ PLUS LOIN

- 120 • Sensibilisation au green-washing : plus vert que vert !
- 122 • Devenir un.e touriste responsable
- 123 • Je suis attentif.ve à ma protection solaire
- 123 • Je ne ramène pas n'importe quel souvenir de mon voyage
- 124 • Je limite mon impact pendant mes loisirs vacanciers
- 125 • Même à l'étranger, je conserve mes bons réflexes d'écocitoyen.ne
- 126 • Je choisis avec soin les lieux où je voyage
- 127 • J'utilise des transports propres
- 128 • Je me réfère aux labels
- 130 • En savoir plus au sujet du tourisme de masse
- 132 • Se diriger vers une épargne verte et éthique
- 134 • Quels médias consulter pour s'informer ?
- 138 • En savoir plus au sujet des médias de masse



ANNEXES ET CONTACT

- 144 • Quels poissons à privilégier
- 146 • Les sources de protéines végétales
- 147 • Les substances à éviter
- 148 • Quelques chiffres
- 150 • Contacts, crédits et remerciements