

Conseils

Vêtements

- Regarde les étiquettes quand tu achètes des vêtements et choisis si possible des fibres naturelles. Leur lavage ne rejette pas de microplastiques dans l'eau.
- N'achète pas tout le temps de nouveaux vêtements, mais 10 à 20 pièces de bonne qualité. Assure-toi de pouvoir bien les combiner entre eux.
- Reprise tes vêtements! Ou renseigne-toi lors de l'achat sur le moyen de les faire reprendre.
- Porte tes baskets aussi longtemps que possible. Si tu n'en veux plus, donne-les. Quand elles seront usées, leur propriétaire n'aura plus qu'à les jeter.

Habiter

- Informe-toi sur les possibilités de remplacer ton chauffage. Essaie de convaincre le propriétaire de ton logement. Ou profite directement des programmes d'encouragement.
- Architectes, maçons et chefs de chantier: en Suisse, plusieurs milliers de personnes travaillent dans la construction. Toi aussi? Parle avec ton équipe des moyens de construire durablement: est-ce que vous pouvez faire quelque chose de concret?
- Fais le ménage dans tes mails! Supprime ceux dont tu n'as plus besoin et désabonne-toi des newsletters inutiles. Tu réduis ainsi ta consommation de courant sans même t'en rendre compte.
- Achète des meubles d'occasion. Ponce-les, peint-les, décore-les, et tu te retrouves avec une pièce unique pour ton appartement.



Mobilité

- Essaie de prévoir et de ne faire des courses qu'une fois par semaine plutôt que tous les jours. Tu réduis ainsi le nombre de kilomètres parcourus en voiture.
- Essaie d'oublier ta voiture pendant un mois. Tu verras quand tu en as vraiment besoin et quand tu peux y renoncer.
- Le bus longue distance peut être une option. Sur bien des trajets, son bilan climatique rapporté à une personne est analogue à celui du train. Et les bus permettent de rejoindre des destinations difficilement accessibles en train.
- Prend moins de bagage avec toi. Tu auras moins à transporter et voyageras plus détendu. Les lits pour enfants et les équipements sportifs sont faciles à louer sur place.

Alimentation

- Ne te fie pas seulement à la date de péremption, mais aussi à tes sens: si le yaourt a l'air bon et qu'il sent bon, alors généralement il est encore bon.
- Achète les fruits et légumes au marché. Parle avec les marchands de leurs produits: d'où viennent-ils, comment sont-ils produits, ont-ils un label bio?