

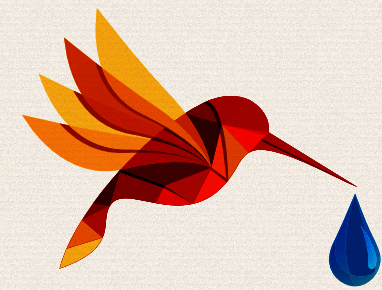
RÈGLES DU JEU

Le but est simple, un défi par mois et à la fin de l'année vous avez toutes les clefs en main pour être un citoyen modèle. Proposer à votre famille ou vos amis car ensemble c'est bien plus sympa. Les défis sont variés tant par leur thème que par leur forme. Les contraintes deviennent donc un plaisir et vous font découvrir des alternatives à nos modes de consommation et de vie. « Une démarche écologique positive et ludique »

MISE EN PLACE

Chaque début de mois, retrouvez-vous en famille ou entre amis pour discuter du défi précédent, en discutant du positif ainsi que des difficultés. Vous avez alors tout loisir de choisir quelles habitudes vous être prêts à prendre à long terme. Gardez bien en tête que **pour sauver la planète il ne faut pas quelques personnes qui font tout parfaitement mais 8 milliards de personnes qui fassent de leur mieux.**

Puis aborder le défi suivant. Afin de bien commencer cette aventure, invitez les personnes avec qui vous faites le défi pour une petite soirée de discussion. Vous pouvez par la même occasion visionner le film « *Demain* », réalisé par Cyril Dion et Mélanie Laurent, afin de vous mettre dans l'ambiance.



JANVIER



DÉFI VESTIMENTAIRE

Nous voilà au début d'une belle aventure, commencez tranquillement en tirant vos habits, retrouvez des pépites, donnez le surplus et portez ce que vous avez. Cela vous permet de vous rendre compte de la quantité d'habits qui encombrant nos armoires et de ce qui est vraiment nécessaire.

Conseil: Lors d'un week-end de mauvais temps, chinez dans vos armoires, car la mode est un cycle est vous retrouverez donc peut être un coup de cœur. Vous pouvez aussi revaloriser vos vieux habits grâce à votre machine à coudre.

Alternatives: Découvrez les magasins de seconde main ou encore les dernières petites merceries où il est encore possible de donner une seconde jeunesse à vos habits.



FÉVRIER

DÉFI DU NETTOYEUR

Après un mois dans vos armoires, il est temps de sortir prendre l'air. Organisez une clean walk (balade où l'on ramasse les déchets qu'on croise), tout en passant un bon moment. Cela permet aussi de sensibiliser votre entourage à la quantité des déchets urbains.

Conseil: Proposez le concept à votre famille, entourage ou collègues et rendez le moment convivial en mangeant une belle assiette ou un bon pique-nique, par exemple.

Alternatives: A la montagne, la balade peut se faire en peaux de phoque ou en raquettes.



MARS



DÉFI COMPOST

C'est le moment de rendre à la nature ce qui est à la nature. Mettez donc en place un compost chez vous ou avec vos voisins afin de valoriser les déchets verts et de faire de la bonne terre pour votre futur potager.

Conseil: Un bon compost ne sent rien. Il faut pour cela varier les déchets organiques et alimentaires et s'assurer qu'il ne soit pas trop humide. Surtout ne jetez jamais de viande, de poisson ou des restes de mets cuisinés.

Alternative: Si vous ne pouvez pas le réaliser, vous pouvez vous tourner vers un lombricomposteur, une solution simple et inodore qui prend peu de place.



AVRIL

DÉFI DU POTAGER

But: Les fleurs apparaissent, il est temps de jardiner. Informez-vous sur la permaculture et lancez-vous! Faites votre petit potager et appréciez vos légumes et herbes tout l'été.

Conseil: Nourrissez bien votre sol avec différents déchets organiques et favorisez les anciennes variétés de légumes qu'on a tendance à perdre de vue. Vous pouvez aussi tenter de faire des semis par vous-même.

Alternative: Pour ceux qui habitent dans un immeuble, ne vous inquiétez pas vous pouvez tout simplement faire un bac sur votre terrasse.



MAI



DÉFI DU GEEK

But: Les beaux jours arrivent, déconnectez-vous d'un réseau social pour vous rendre compte du temps que l'on passe devant nos écrans. Cela vous permet également de passer plus de temps avec vos proches.

Conseil: Déconnectez-vous de votre compte pour n'avoir aucune tentation et utilisez votre temps pour découvrir d'autres activités.

Alternative: Vous pouvez aussi choisir en famille de ne plus regarder la télévision pendant ce mois.



JUIN

DÉFI 100% LOCAL

But: Pendant ce joli mois de juin, profitez des bons légumes d'été pour faire un mois sans supermarché. Afin de découvrir les alternatives pour se nourrir et en même temps réduire les emballages et le gaspillage et surtout tisser de nouveaux liens sociaux.

Conseil: Informez-vous car le nombre d'alternatives est important, marché, vrac, plateforme de circuits courts, commerces de proximité... Équipez-vous de bocaux, sacs en tissu, et anciennes boîtes d'œuf pour faire vos courses.



BRAVO!

Vous avez fait le tour des alternatives écologiques maintenant vous avez toutes les cartes en main pour devenir un citoyen modèle. Même si vous ne gardez qu'une habitude de ce jeu, ça sera déjà une goutte pour sauver notre planète.

A vous de jouer!

DÉCEMBRE



DÉFI DU PÈRE NOËL

But: Noël se rapproche et ce serait vraiment dommage de gâcher tout le travail accompli cette année en achetant des cadeaux emballés dans trois couches de plastique. Donc voici le défi « Père Noël » où le but est de faire par soi-même les cadeaux de Noël. Qu'ils soient immatériels ou bricolés les cadeaux faits main sont toujours les plus appréciés.

Conseil: Laissez parler votre imagination et offrez des cadeaux où vous donnez de votre personne.

Alternative: Vous pouvez aussi chercher des cadeaux chez les petits artisans de jouet en bois par exemple.



NOVEMBRE

DÉFI MINIMALISTE

But: On connaît tous l'ennui lors des dimanche froids et grisâtres de novembre. Le défi minimaliste est là pour vous occuper, le but est de faire un tri général dans votre maison afin de se rendre compte de ce dont vous avez vraiment besoin.

Conseil: Procédez pièce par pièce et gardez ce qui est vraiment nécessaire à votre bien être. Vivre avec moins c'est vivre mieux.

Alternative: Si trier vous est difficile, essayez au moins de moins acheter.



OCTOBRE

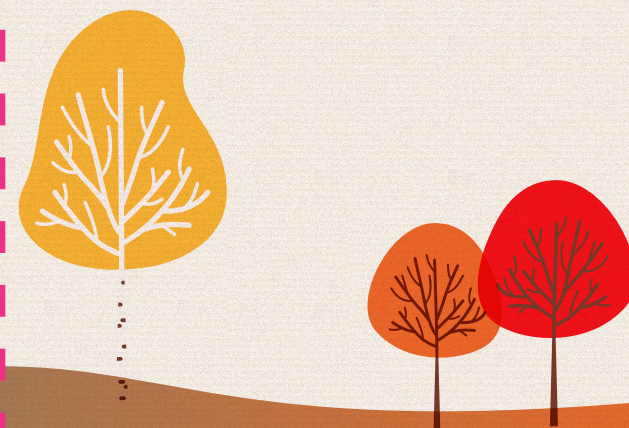


DÉFI MÉNAGE

But: Vous avez bien assez fait de vélo le mois dernier, il est maintenant temps d'un défi plus tranquille. Votre but est de produire par vous-même vos produits ménagers.

Conseil: Il existe beaucoup de recettes pour les produits vaisselles, poudres pour la lessive ou encore son propre savon de Marseille.

Alternative: Si vous ne faites pas confiance à votre côté « chimiste » cherchez dans les magasins locaux des produits ménagers bio et sans plastique.



SEPTEMBRE

DÉFI MOBILITÉ

But: Vous recommencez tranquillement le travail et il fait encore bon. Profitez-en pour faire un mois sans voiture et tester ainsi les différentes manières de se déplacer.

Conseil: Pour ce défi il faut surtout un petit peu de volonté pour sortir de sa zone de confort mais finalement les alternatives sont tout aussi agréables. Vous pouvez aussi vous organiser avec des collègues pour mettre en place un covoiturage.

Alternatives: Si votre situation rend compliqué la réalisation du défi, essayez au maximum de réduire vos kilométrages et rationalisez vos déplacements.



AOÛT



DÉFI ZÉRO DÉCHETS

But: Vous devenez un expert des défis, donc pour ce mois d'août essayez de ne produire aucun déchet non recyclable.

Conseil: Pour ce défi d'expert vous pouvez réutiliser les sacs en tissu, bocaux achetés en juin.

Alternative: Si le défi vous semble insurmontable, fixez-vous une quantité maximum de déchets produits, par exemple pour une famille ne pas remplir plus qu'une poubelle de 35 litres.



JUILLET

DÉFI VÉGÉTARIEN

But: Vous êtes maintenant expert en nourriture locale, découvrez ce mois-ci les plaisirs des légumes et féculents et des alternatives à la viande. A terme, le but n'est pas de ne plus manger de viande, mais de réduire sa consommation.

Conseil: N'oubliez pas d'informer de votre défi si vous avez des repas ou autres invitations. Il existe beaucoup d'aliments qui remplacent la viande et ses apports nutritifs.

Alternative: Si vous êtes vraiment attachés à la viande, réduisez au maximum votre consommation.



**12 MOIS
POUR DEVENIR UN
ÉCO-CITOYEN**



« Un véritable jeu de société où vous êtes le héros. Votre objectif est simple: sauver la planète grâce à vos super pouvoirs. Plaisir garanti. »