



Vivre simplement et durablement

Cette période de confinement est l'occasion de réfléchir aux modes de productions et de consommation mondiales et de les mettre en parallèle avec ceux que nous choisissons d'adopter au quotidien. Car oui, **nous avons le choix de consommer autrement**, d'utiliser **notre pouvoir d'achat comme un moteur de changement**, pour favoriser ou boycotter des produits selon leur impact écologique par exemple.

Nous pouvons aujourd'hui remettre en question nos achats : Est-ce utile et en ai-je besoin ? Cela m'apporte-t-il du bonheur ? Pourrai-je remplacer ceci par une alternative moins polluante ? Puis-je faire moi-même plutôt que d'acheter ?

Aujourd'hui l'atmosphère est saturée par les gaz à effet de serre, l'océan est rempli de plastique et la biodiversité diminue de façon catastrophique. Mais chacun à notre niveau, nous pouvons agir !

Alors que faire pour consommer autrement ? Voici quelques idées :

- Réduire ses déchets : objectif zéro déchet
- Végétaliser son alimentation
- Consommer bio et local
- Choisir éthique et fairtrade
- Parler de vos choix autour de vous !

Nous avons le **pouvoir de changer nos habitudes quotidiennes** ! En mettant en place des petits défis, ce changement se fera en douceur et nous semblera facile.

Alors pourquoi ne pas commencer dès aujourd'hui ?

Choisissez l'un des **3 défis** ci-dessous à relever et dites nous lequel vous aurez choisi en répondant à ce mail, pour que nous puissions discuter ensemble et vous proposer d'autres astuces ou recettes en lien avec le défi :

- 1 - Je mange végétalien 1 jour par semaine
- 2 - Je prépare mes propres biscuits pour le goûter ([recette cookies 3 ingrédients faciles ici](#))
- 3 - Je fabrique ma lessive maison ([recette facile ici](#))

Alors, à nous de jouer !

Voir l'article complet
ici



NOS COUPS DE COEUR

Voici quelques liens vers des vidéos, de reportages et lectures, qui nous ont plus :

- Un reportage Arte, [Les vertus de la société de décroissance](#). Comment des entreprises s'adaptent à une stratégie de décroissance.
- Une chaîne de vidéos naturalistes "[La Minute Nature](#)", par Julien Pierrot le rédacteur de la Salamandre.
- Si vous aimez l'humour et la biologie, la chaîne de vulgarisation scientifique "[Dirty Biology](#)" est faite pour vous.
- La chaîne "[Balade Mentale](#)" décortique et explique les secrets de l'univers.
- Pour les férus d'Histoire nous vous conseillons les vidéos de la chaîne "[Les Revues du Monde](#)".

Notre revue **Le Petit Coq**, du mois de mars, est disponible gratuitement sur notre site internet : [cliquez-ici](#).

Le Petit Coq, n°162
mars 2020

Suivez-nous : [Facebook](#), [Instagram](#)

Soutenez-nous : [Adhésion](#) ou [don](#)

Pour vous désabonner, cliquez ici | Voir en ligne

Société Alpine de Protection de la Nature
48 rue Jean Eymar 05000 GAP
04 92 52 44 50