

Agenda 2021

Mon année au naturel

Zéro déchet | Récup' | Cosmétiques
Santé | Plantes



Rustica éditions





Janvier

Janvier

LUNDI	28	MARDI	29	MERCREDI	30	JEUDI	31	VENDREDI	1 ^{ER}
	Innocents		David		Roger		Sylvestre		Jour de l'An

● 8h28				
☾ 17h10	☾ 17h11	☾ 17h12	☾ 17h13	☾ 17h13

8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____
_____	_____	_____	_____	_____
14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____

Notes _____



SAMEDI 2

Basile

● 8h28

☾ 17h14

8 _____

10 _____

12 _____

14 _____

16 _____

18 _____

DIMANCHE 3

Épiphanie

● 8h28

☾ 17h15

8 _____

10 _____

12 _____

14 _____

16 _____

18 _____

À FAIRE CETTE SEMAINE

Les courses en magasins « vrac »



Pour bien démarrer l'année, voilà une idée qui aura un impact très fort et très positif dans votre quotidien : faites simplement, de temps en temps, vos courses dans des boutiques vrac, spécialisées dans les produits sans emballage. Vous y trouverez, entre autres, tous les produits secs (féculents, céréales, légumineuses), les huiles, les graines, les alcools, les bonbons, du chocolat et du sirop, ainsi que tout le nécessaire propreté (savons à la coupe, bicarbonate, produits ménagers, shampoings secs, brosses à dents en bambou, etc.). Ils sont une excellente alternative aux supermarchés. Avant tout, bien sûr, il n'y a pas d'emballage, il suffit de venir avec vos bocaux et sacs ou d'en emprunter/acheter. Vous pouvez aussi acheter exactement la quantité dont vous avez besoin. Par ailleurs, sans packaging, l'influence du marketing qui cherche à vous créer des besoins est réduite.

À noter que les épicerie vrac veillent, dans la continuité de leur démarche écologique, à ce que leurs produits soient responsables. Vous y trouverez donc des denrées issues de l'agriculture biologique et locale.

Prendre la décision d'acheter vos produits dans des épicerie vrac est l'un des pas les plus importants pour se diriger vers un monde plus écologique : acheter, c'est aussi investir, c'est donc soutenir une vision du monde qui nous plaît.

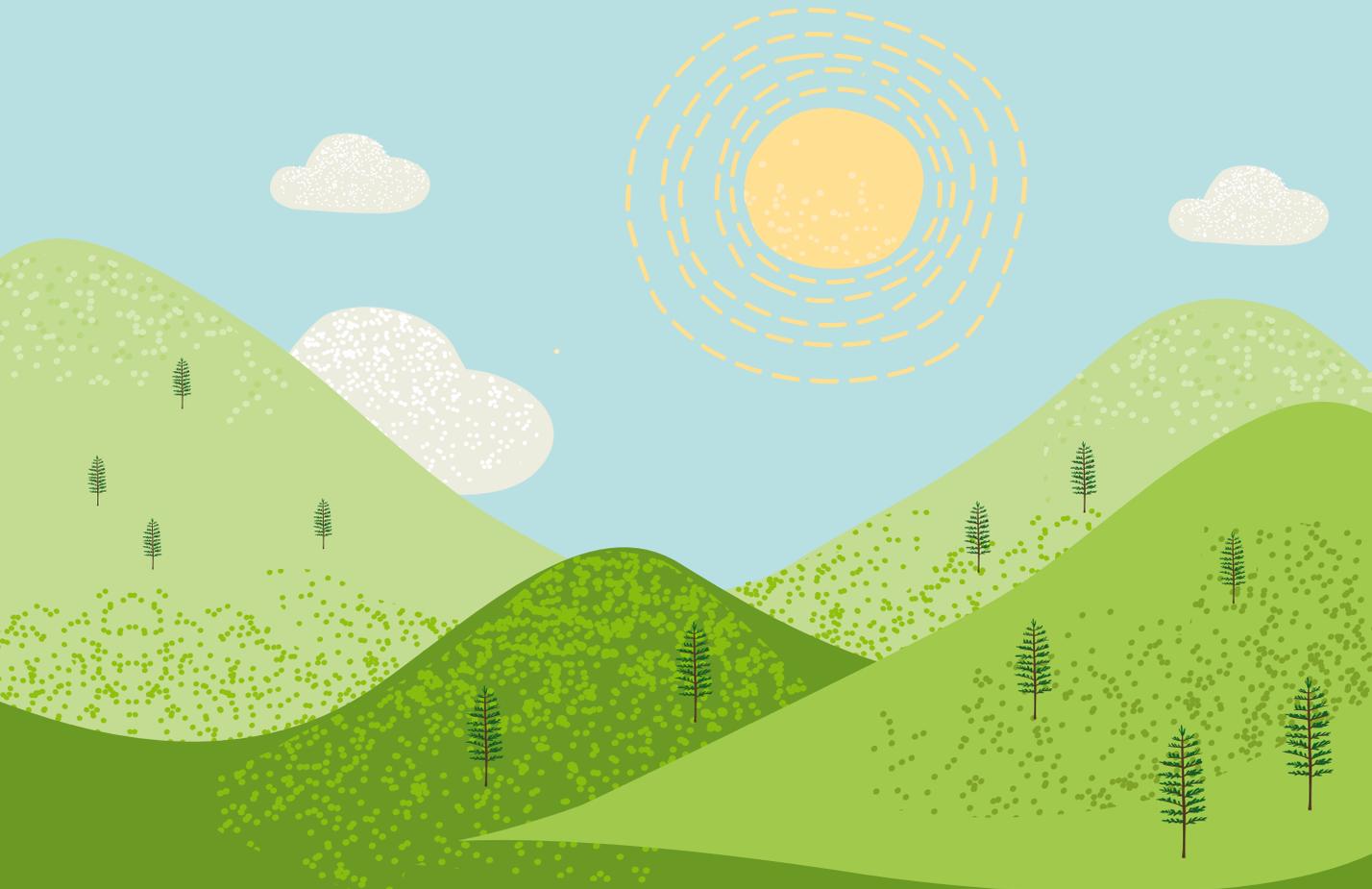
Astuce

Vous pouvez trouver une liste des magasins qui pratiquent le vrac et qui acceptent les contenants *via* une map interactive en ligne, sur cartovrac.fr. Cela vous simplifiera la vie!

Petit +

Selon l'Agence de la transition écologique, en moyenne, une personne jette environ 354 kg de déchets à l'année. En vous habituant aux épicerie vrac, vous réduirez au moins de moitié le poids de vos déchets.





Avril



Avril

LUNDI 5 Mardi MARDI 6 Mercredi MERCREDI 7 Jeudi JEUDI 8 Vendredi VENDREDI 9

Lundi de Pâques Marcellin J.-B. de La Salle Julie Gautier

● 7h20 (20h21) ● 7h18 (20h22) ● 7h16 (20h23) ● 7h14 (20h25) ● 7h12 (20h26)

8 _____	8 _____	8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____	13 _____	13 _____
_____	_____	_____	_____	_____
14 _____	14 _____	14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____	19 _____	19 _____

Notes _____



SAMEDI 10

Fulbert

7h10
20h27

8 _____

10 _____

12 _____

14 _____

16 _____

18 _____

DIMANCHE 11

Stanislas

7h08
20h29

8 _____

10 _____

12 _____

14 _____

16 _____

18 _____

À FAIRE CETTE SEMAINE

Adopter les huiles végétales

Chaque huile végétale a ses propres vertus.

- * **L'huile d'amande douce** : connue pour ses vertus adoucissantes, apaisantes et cicatrisantes, elle est parfaite pour les peaux sèches et irritées. Elle sera très utile en hiver pour vos gerçures.
- * **L'huile de Ricin** : amie de vos ongles, de vos cheveux et de vos cils, elle sert de fortifiant. Elle possède également des propriétés anti-rides, anti-cernes et anti-acné. Très épaisse, elle pénètre mieux si elle est mélangée à une autre huile.
- * **L'huile de sésame** : source de calcium, de phosphore et de magnésium, elle aide au bon fonctionnement du corps humain et sera parfaite en massage.
- * **L'huile de noisette** : très utile en cuisine mais aussi en cosmétique, elle régule les excès de sébum et fortifie les cheveux et les ongles. Moins grasse que les autres huiles, elle a l'avantage de pénétrer facilement dans la peau.
- * **L'huile d'olive** : très répandue en cuisine, elle se révèle tout aussi utile en tant que produit cosmétique. Cette huile très hydratante est excellente pour la peau et les cheveux et peut être utilisée comme démaquillant naturel.

Petit +

Les corps gras ont, pour certains, des bienfaits pour le corps, ils participent notamment à la vie saine de notre peau et de nos cheveux (en renforçant leurs barrières naturelles, entre autres). Nous ne les produisons pas tous naturellement et certains sont essentiels à notre bon fonctionnement, il est donc vital d'en consommer. Les corps gras « insaturés » (présents dans l'huile d'olive, la moutarde, les œufs, les poissons, etc.) sont à privilégier par rapport aux corps « saturés » (présents dans les graisses animales, la viande, le lait, etc.). La recommandation usuelle est de ne pas dépasser 20 g d'acides gras saturés par jour.

Carnet d'adresses

SITES UTILES

- zerowaste-france.org : association Zero Waste France
- cartovrac.fr : carte interactive des boutiques zéro déchet
- reseau-amap.org : annuaire national des Amap
- allovosins.com : prêt entre voisins
- brocabrac.fr : site qui référence les brocantes et vide-greniers
- ressourcerie.fr : localise les ressourceries près de chez soi
- repaircafe.org : référence les repair cafés en France
- presdecheznous.fr : carte collaborative des acteurs de la transition écologique

BLOGS ET CHAÎNES YOUTUBE

- famillezerodechet.com : le quotidien et les conseils de la fameuse Famille Presque Zéro Déchet
- consommonssainement.com : Aline, conférencière et consultante en économie circulaire, livre des astuces écologiques à utiliser au quotidien
- jolisauvage.com : les conseils de Nina pour adopter un mode de vie zéro déchet et *green*
- alveole.io : tout sur le pain et le levain, par Eugénie
- **Chaîne YouTube d'Alys Boucher** : des astuces beauté 100 % naturelles
- **Chaîne YouTube Libre et sauvage** : le mode de vie minimaliste, sain et zéro déchet d'Orlane Paquet

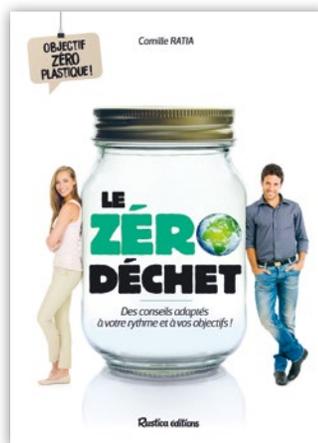
APPLICATIONS

- **TooGoodToGo** permet de récupérer des paniers invendus à petit prix.
- **The Place to Bio** est un guide de restaurants bio et engagés.
- **Buy Or Not** permet de connaître les qualités nutritives, l'impact environnemental et sociétal des produits du commerce.
- **Geev** permet de donner ses objets ou sa nourriture de particulier à particulier.

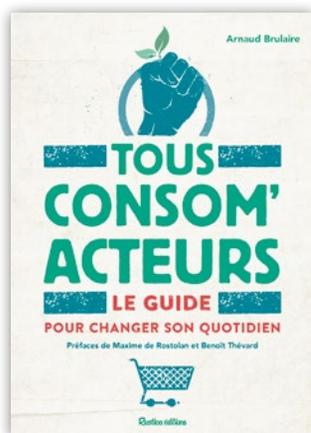
La petite bibliothèque "green" de Rustica



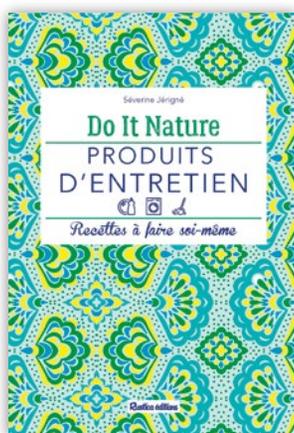
 **La famille sans supermarché**
320 pages - 17,95 €



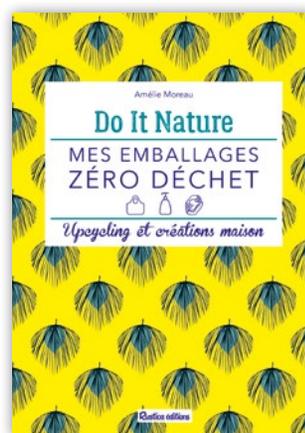
 **Le Zéro déchet**
176 pages - 12,95 €



 **Tous consom'acteurs**
160 pages - 14,95 €



 **Do It Nature - Produits d'entretien**
80 pages - 9,95 €



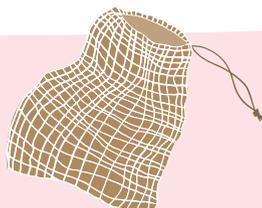
 **Do It Nature - Mes emballages zéro déchet**
80 pages - 9,95 €



Adoptez un mode de vie minimaliste, éthique, zéro déchet et 100 % naturel, à travers des objectifs à mettre en place chaque semaine !

Cuisiner ses restes, fabriquer ses cosmétiques, économiser l'eau, faire son compost : autant de conseils variés et utiles afin de vous sentir en accord avec la nature et vous-même au fil des saisons.

Chaque domaine de votre quotidien deviendra petit à petit plus écoresponsable grâce à cet agenda complet et pratique !



www.rusticaeditions.com

MDS : RU15821



12,95 € TTC

9 782815 315821

