



Votre régime Green Light

Réduisez votre empreinte écologique et vos dépenses...

...En seulement 12 semaines !

Semaine	Action	Fait	Vos résultats et commentaires
1	Je colle un autocollant STOP PUB sur ma boîte lettres.		
2	Je n'achète que des fruits et légumes <u>de saison</u> , produits en France ou au moins en Europe et Méditerranée.		
3	J'éteins tous mes appareils <u>en veille</u> (sauf box TV et internet) et je débranche les chargeurs de téléphone et autres.		
4	Je remplace des produits d'entretien ménager par leur équivalent écologique (avec le label écologique européen).		
5	Je bois de l'eau du robinet et je n'achète plus d'eau minérale en bouteille.		
6	J'achète du papier de toilette à base de fibres recyclées.		
7	Je fais au moins trois repas par semaine <u>sans viande</u> .		
8	Je remplace au moins une ampoule halogène ou à incandescence par une <u>ampoule basse consommation</u> (LED ou fluo-compacte).		
9	Je coupe l'eau lorsque je me brosse les dents, lorsque je me rase, lorsque je me savonne		
10	Je chauffe mon logement à 19° maximum et je mets un pull si j'ai froid.		
11	J'achète du café, du thé ou du chocolat labellisé commerce équitable.		
12	Je remplace un de mes produits d'hygiène ou de beauté par un produit labellisé « Cosmébio ».		



Pour vous aider à suivre votre régime, voici nos conseils et astuces, pas à pas :

- | <u>Semaine</u> | <u>Conseils</u> |
|----------------|--|
| 1 | Vous pouvez commander l'autocollant auprès de GreenWatchers pour seulement 1 €. |
| 2 | Vous pouvez consulter la liste des fruits et légumes de saison sur ce site : http://www.fruits-legumes.org/ . Pour les provenances, pensez à lire les étiquettes ! |
| 3 | Vous pouvez aussi brancher vos appareils sur des multiprises équipées d'interrupteurs |
| 4 | Recherchez « la petite fleur » : c'est l'écocollable européen ! Et méfiez-vous des faux « verts » comme la « maison verte ». |
| 5 | L'eau minérale est environ 3000 fois plus chère que l'eau du robinet et rarement de meilleure qualité ; en revanche sa fabrication, son emballage et ses déchets polluent ! |
| 6 | Vous trouverez ce papier dans tous les magasins bio et même dans le plupart des grandes surfaces. |
| 7 | Non seulement l'élevage est responsable de x% des émissions de gaz à effet de serre, mais il entraîne également une surconsommation de céréales qui pourraient plus utilement nourrir directement des humains. Réduire sa consommation de viande est indispensable à un meilleur équilibre écologique et social. |
| 8 | Ces ampoules consomment 4 à 5 fois moins d'énergie et durent 6 à 10 fois plus longtemps que les ampoules à incandescence. Un geste indispensable pour participer à la transition énergétique et lutter contre le changement climatique. |
| 9 | L'eau potable est une ressource rare et essentielle à la vie. Economisons la ! |
| 10 | 1° de moins, c'est x% d'économie sur votre facture énergétique, et autant de gaz à effet de serre évités. |
| 11 | Les labels commerce équitable garantissent que le producteur a été rémunéré décemment, et non exploité. Pensez-y, c'est un geste simple qui peut changer une vie à l'autre bout du monde... |
| 12 | Vous trouverez ces produits sur toutes les boutiques en ligne référencées sur notre site. |



Besoin d'aide ? Une question ? Un commentaire ?
Contactez-nous par mail à contact.greenwatchers@gmail.com