

## Compte rendu atelier Form'action 28 janvier 2017

### LES ACTIONS CITOYENNES À LA MAISON

#### Cuisine :

- Achat en vrac (utiliser ses contenants pour limiter les emballages)
- Faire sa cuisine maison (pour éviter les déchets et manger plus sain)
- Trier/recycler ses déchets (emballages...)
- Composter bio déchets
- Récupérer l'eau (de la vaisselle, de la cuisson pour arroser les plantes...)
- Fabrication de ses produits d'entretien + Tawashi (éponge avec des collants) + récupérer tissus pour les torchons

#### Salle de bain :

- Fabrication de ses produits cosmétiques (dentifrice, savon, crème, déo...)
- Utilisation cotons lavables
- Utilisation coton tige réutilisable (Oriculi : <http://www.lamazuna.com>)
- Utilisation coupe menstruelle et serviettes hygiéniques lavables pour les femmes
- Utilisation brosse à dent biodégradable ou à tête interchangeable (Par ex : Bioseptyl, fabrication à Beauvais. Vendu au Biocoop)
- Attention à la gestion de l'eau (éviter bain, courte douche, récupération de l'eau le temps de la faire chauffer...)

#### Pour toutes les pièces de la maison et autres bonnes actions:

- Ne pas laisser les appareils en veille
- Les chargeurs, disques dur, etc. branchés
- Les multiprises allumées
- Eteindre la box Wifi quand on ne s'en sert pas (la nuit aussi)
- Eviter les envois d'email quand cela est possible, les supprimer au fur et à mesure et vider la corbeille électronique
- Avoir le réflexe « réparation » et « seconde main ». Acheter d'occasion, que ce soit pour le mobilier, les appareils ménagers et électroniques, les vêtements, etc. Il existe de plus en plus de sites internet et de lieux physiques où se fournir et réparer (Rouen et alentours : La ressourcerie Résistes, Repair Café, Café Couture, Emmaüs...)