



Un Noël éthique

Textes : La Marmotte Chuchote
Dessins : La Marmotte Chuchote, Pixabay
Photos : La Marmotte Chuchote
Mise en page : La Marmotte Chuchote

Ce livret est distribué sous la licence Creative Commons
CC-BY-NC-ND - Attribution - Pas d'utilisation
commerciale - Pas de modification

Décembre 2018

Décembre 2018



1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	



Décembre



Mes idées pour décembre




•
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •

Mes envies de cadeaux


Mes idées cadeaux pour mes proches

•
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •



•
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •

Mes idées recettes pour les réveillons

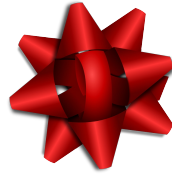




En cette période de fêtes, je m'intéresse au maquillage naturel.

Etape n°4 : Le maquillage

C'est quoi le maquillage naturel?



Comme toute la cosmétique, le maquillage n'échappe pas aux ingrédients d'origine pétrochimiques, aux perturbateurs endocriniens, aux allergènes et autres conservateurs.

Le maquillage naturel est formulé avec des composants issus de plantes ou de minéraux, plus sains pour notre peau.

La trousse de maquillage idéale

Elle doit contenir que peu de produits :

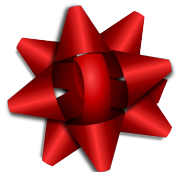
- 1 fond de teint
- 1 mascara
- 2 fards à paupières
- 2 rouges à lèvres
- 1 blush si on en a envie.

Utilisez le paprika ou de la poudre de cacao comme blush.

Le plus dur est de trouver le maquillage adaptée à sa peau et à sa carnation. Cela peut prendre un peu de temps.

Faites le tri !

Eliminez tous vos produits de maquillage périmés ou peu utilisés.



Les marques de maquillage naturel

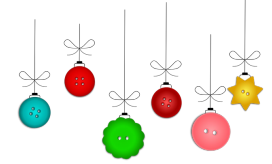
Lily Lolo, Boho Green Make-up, Zao, Avril, Lavera, Couleur Caramel, So'bio, Phyt's, Dr Hauschka ...

Ne pas se maquiller ?

Si vous êtes à l'aise avec cette idée, vous pouvez arrêter de vous maquiller ou seulement de temps en temps.

Prendre soin de ces pinceaux

- Il faut les laver régulièrement pour conserver une peau saine car ils peuvent être des nids à bactéries.
- Pour les nettoyer, il vous faut un savon doux neutre, de l'eau et une serviette éponge propre.
- Les laver avec des petits mouvements circulaires, bien les rincer, les essorer au maximum sans casser les poils et bien les laisser sécher à plat sur la serviette.



8
DEC

Journée mondiale du climat

En cette journée mondiale du climat, c'est l'occasion de rappeler les menaces qui pèsent sur notre environnement et nous-mêmes : pollution de l'air et de l'eau, changement climatique, montée des eaux, canicules à répétition...

Si de nouvelles politiques écologiques ambitieuses doivent être mises en place par les décideurs publiques, il est possible à notre échelle de changer nos modes de vies et de vivre un quotidien plus sain et plus slow.

En quelques minutes, je peux :

- coller un stop pub sur ma boîte aux lettres et ainsi économiser 40 kg de papier par an. Plus d'infos : <https://wp.me/p5BUAx-N>
- utiliser un moteur de recherche alternatif pour surfer sur internet : Lilo, Qwant ou Ecosia. Plus d'infos : <https://wp.me/p5BUAx-1NM>
- consommer l'eau du robinet. Plus d'infos : <https://wp.me/p5BUAx-1KO>

Avec un peu plus de temps, je peux :

- visionner des documentaires engagés : *Demain* de Cyril Dion, *En quête de sens* de Marc de la Ménardière ou *Qu'est-ce qu'on attend* de Marie-Monique Robin. Plus d'infos : <https://wp.me/P5BUAx-12o>
- diminuer mes déchets. Plus d'infos : <https://wp.me/p5BUAx-1Nk>

Si je suis très motivée.e, je peux :

- changer de banque ou de fournisseurs d'énergie.
- construire ou rénover une maison en mode écolo.



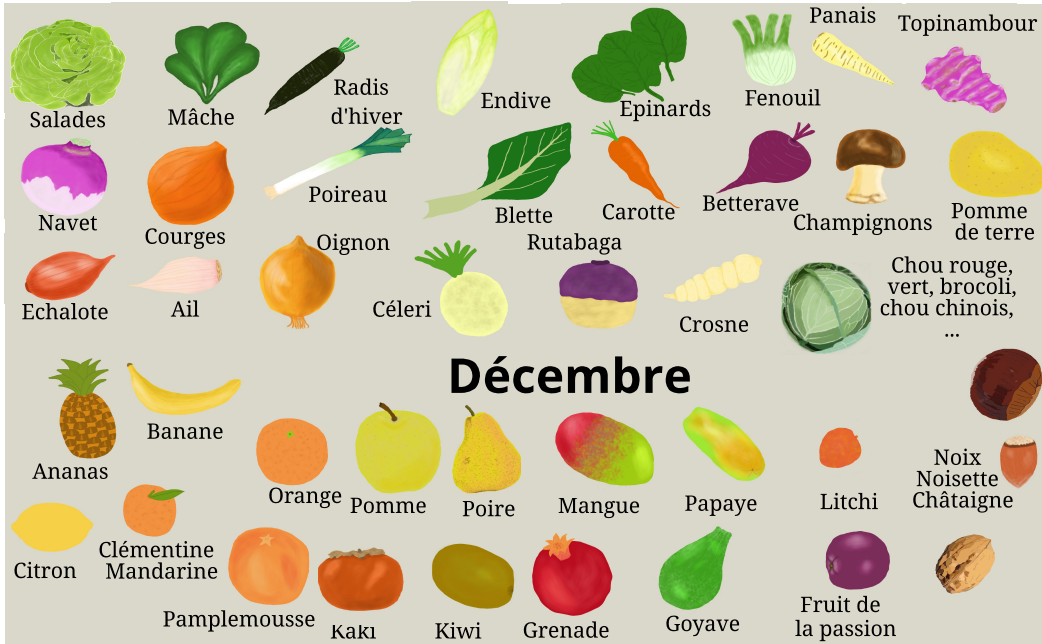
24 - 31
DEC

Les fêtes de fin d'année

En cette période, la publicité et les magasins nous poussent à consommer plus. Mais il est possible aller à contre courant. En premier lieu, je réfléchis à des fêtes de fin d'année idéales pour moi. Je liste mes envies et j'en fais part à ma famille et mes ami.e.s. J'essaie de mettre en place une de mes actions pour cette année.

Retrouvez tous mes conseils au centre du livret.

Fruits et légumes



Décembre



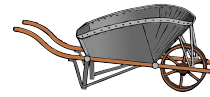
Zoom sur la clémentine de Corse



A part les pommes et les poires, les agrumes sont les fruits de l'hiver. Elles sont principalement cultivées dans le sud de la France ainsi qu'en Espagne et en Italie. Ainsi suivant votre lieu de résidence, vous pouvez consommer des agrumes locaux. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez tout de même vous faire plaisir notamment avec la clémentine de Corse.

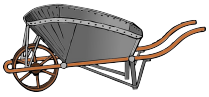
Commercialisée avec ses deux feuilles, elle est aisément reconnaissable. Plus parfumée et plus goûteuse que les autres clémentines, j'en profite au mois de décembre même si elle est un peu plus chère.

Contrairement à la mandarine, elle contient peu ou pas de pépins. Ses bienfaits sont nombreux mais elle est à consommer plutôt cru pour en profiter.



Au jardin

Le jardin en hiver



Si le jardin est en repos en hiver, il ne faut pas le négliger pour autant pendant la mauvaise saison. Il y a de nombreux travaux que l'on peut faire, comme :

- vider les récupérateurs d'eau avant les risques de gel. De même on protégera les robinets d'eau extérieurs.
- couvrir les plantes fragiles avec des voiles d'hivernage et des paillis à leurs pieds.

Attention : les voiles d'hivernage doivent être enlevés dès que les températures remontent et remis en place quand il gèle.

- ranger et réparer les outils : tondeuse, broyeur à végétaux ainsi que les outils à mains.
- Réfléchir à la création de nouveaux aménagements : composteurs, nichoirs pour les oiseaux ou les chauves-souris, hôtel à insectes.

1 Racines	2 Racines	3 Racines	4 Fleurs	5 Fleurs	6 Feuilles	7 Feuilles
8 Fruits	9 Fruits	10 Repos	11 Racines	12 Repos	13 Fleurs	14 Fleurs
15 Feuilles	16 Feuilles	17 Feuilles	18 Fruits	19 Fruits	20 Racines	21 Racines
22 Racines	23 Fleurs	24 Repos	25 Fruits	26 Fruits	27 Fruits	28 Racines
29 Racines	30 Racines	31 Racines	Calendrier lunaire décembre			



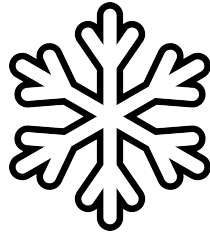
Bricolage

Flocons de neige en papier



Les fournitures :

- de jolies images de magazines
- un crayon de papier
- une règle
- des ciseaux
- un cutter

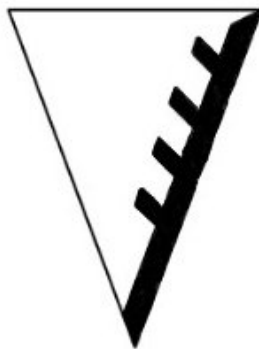
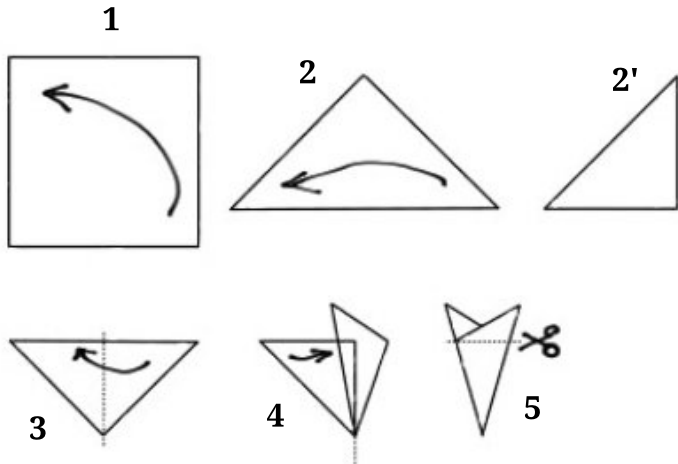


Le montage :



- 1/ Découper dans les images de magazines des carrés de 15 sur 15 cm.
- 2/ Plier le carré comme indiqué sur le schéma ci-dessous.
- 3/ Dessiner sur le triangle le motif proposé ou dessiner le vôtre.
- 4/ Découper avec soin le contour noir.
- 5/ Déplier votre flocon.

Votre flocon de neige est prêt.



Exemple de motif



Une idée recette pour le réveillon



Risotto d'orge au safran

Les ingrédients :

- 250 g d'orge
- 150 g de shiitakés
- 2 grosses échalottes
- 1,5 L de bouillon de légumes
- huile d'olive
- margarine végétale
- quelques noisettes
- du safran (4 pistils = 12 filaments)
- sel, poivre



Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 30 - 45 min

La recette :

- 1/ Préparer 1,5 litres de bouillon de légumes.
- 2/ Emincer les échalottes et les faire revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive.
- 3/ Ajouter l'orge et mélanger pendant 1 minute.
- 4/ Recouvrir l'orge de bouillon et cuire (légers bouillonnements) pendant 30 à 45 min.
- 5/ Rajouter du bouillon au fur et à mesure jusqu'à ce que l'orge soit cuit.
- 6/ Pendant ce temps, émincer les shiitakes en lamelles de 5 mm.
- 7/ Les faire revenir dans une poêle avec de la margarine végétale et réserver.
- 8/ Concasser les noisettes et les réserver.
- 9/ Une fois l'orge cuit, dresser dans un plat en ajoutant les shiitakés et les noisettes.
- 10/ Servir aussitôt.





Des fêtes de fin d'année à visage humain

Mes conseils pour les repas, les cadeaux et une décoration éthique



Les repas de fêtes



Les cadeaux

Au mois de décembre, pas moins de deux repas de réveillon nous attendent. Cette année, on peut miser sur des repas à base d'ingrédients locaux ou des repas sans animaux.

A Noël, le sapin déborde de cadeaux. Pas toujours utiles, pas toujours solides, pas toujours adaptés, il arrive qu'ils soient revendus dès le lendemain ou au pire oubliés dans un placard. Pour y remédier, je peux :

- Cette année, je boycotte le foie gras.
- Je prépare un repas à base d'ingrédients locaux de l'apéro au dessert en passant par le vin que j'achète à des producteurs locaux.
- Je prépare un repas végétarien ou végétalien.
- Je prépare un dessert à partir de fruits de saison : pommes, poires, kiwis, kakis.
- Et si, cette année je préparais un repas simple sans ostentation.

- offrir un cadeau immatériel : carte de cinéma, entrée au musée, expériences dans la nature.
- choisir des cadeaux éthiques, écologiques, en matières nobles (bois, tissus bios...). J'évite le plastique.
- fixer le nombre maximal de cadeaux que recevront mes enfants et j'en fais part clairement à ma famille et à mes proches.
- faire une liste de mes envies et demander en retour les envies de mes ami.e.s et de ma famille pour leurs cadeaux de Noël.

Et les fruits exotiques?

Si je n'en consomme pas ou peu habituellement, je peux me faire plaisir comme avec le chocolat.



Retrouvez une recette, les produits de saison ainsi que des idées de décoration pour les fêtes dans ce livret.

La décoration



Pas de fêtes de fin d'année sans décoration de la maison, de la table et bien sûr du sapin.

- J'opte pour un sapin alternatif fabriqué à partir de palettes. Retrouvez un exemple sur le blog : <https://wp.me/p5BUAx-1MP>
- Je fabrique mes décorations de Noël à partir de papier ou de tissus de récup.
- J'utilise du blanc de Meudon pour décorer mes fenêtres.
- Je limite les lumières dans et à l'extérieur de ma maison. Je peux utiliser des bougies (voir livret de novembre).
- J'utilise des végétaux pour décorer ma maison que je récupère avec parcimonie dans la nature (houx, pommes de pin...).

Zoom sur les emballages cadeaux

*Le papier cadeau encombre les poubelles le lendemain de Noël.
C'est un déchet que l'on peut éviter.*

- Je détourne du papier récup pour faire mon emballage cadeau. Par exemple des cartes routières, du joli papier journal ou des magazines.
- Si j'offre des gourmandises, je peux les mettre dans un bocal en verre sans emballage supplémentaire.