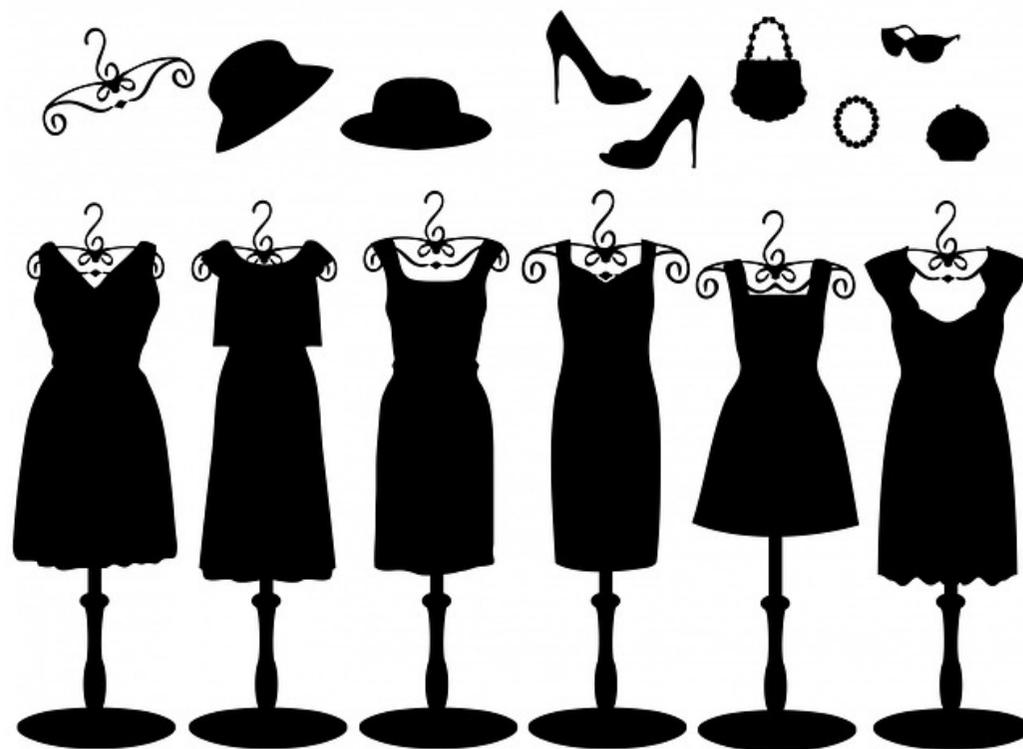


*Janvier 2019*

# *Une garde-robe minimaliste et éthique pour la nouvelle année*



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

Janvier 2019

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

# Mes idées pour janvier

**2018**  **2019**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> </ul>	<p>Mes bonnes résolutions pour 2019</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

<p>Mes achats d'occasion pour 2019</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> </ul>
----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> </ul>	<p>Mes idées recettes pour ce mois</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------



## Etape n°5 : Les cosmétiques solides

*C'est quoi les cosmétiques solides?*

*Déodorant*

Savons, shampoings, déodorants, dentifrices... les cosmétiques solides rentrent de plus en plus dans nos salles de bain. Ils sont commercialisés sous forme de pain ou dans de petits contenants mais ils ne contiennent pas d'eau. Il suffit de les humidifier pour les savons, shampoings, dentifrices et les réchauffer pour les déodorants avant de les utiliser.

*Dentifrice*

### Les avantages

- Pratique : on peut les emmener partout, glissés dans une pochette ou dans une boîte. Ils prennent peu de place.
- Economique : ils durent plus longtemps que leurs homologues conditionnés dans des flacons de plastique.
- Sans plastique : souvent commercialisé avec peu d'emballages souvent recyclables.
- Meilleure composition : pour la plupart des cosmétiques solides, la composition est irréprochable.
  - Cruetly-free et vegan : de nombreux cosmétiques solides sont cruetly-free et vegan.

*Savon*

*Démaquillant*

*Savon à barbe*

### Quelques marques

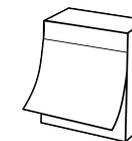
Savondou, Les savons de Joya, So Champs, Solsequia, Pachamamaï, Lamazuna, Savonnerie buissonnière, Clémence et Vivien, La savonnerie du nouveau monde, les savons cachalot, les simples et divines, Lulu et Guite, Herbiolys, Les essentiels, Abeillio savonnerie, Savonnerie Herbes Folles, Gaiia, Savonnerie du cèdre, Louise Emoi, La savonnerie bourbonnaise, Azelina, Arbaurea, Elios, Canola, Omum, Le moly, Veda, Druydes...

*Shampooing*

### Des savons locaux ?

Il existe de nombreuses savonneries locales qui vendent leurs produits dans les commerces locaux, AMAP, sur les salons et marchés... Pensez-y!

*Baume hydratant*



1  
JAN

## RIEN DE NEUF EN 2019

Comme en 2018, l'association Zero Waste France relance l'opération Rien de neuf. L'objectif est d'économiser des ressources en achetant le moins possible d'objets neufs.

### Les alternatives à l'achat neuf :

- La location à la place de l'achat : pour les vêtements, les outils, les voitures...
- La réparation. Rechercher un repair café près de chez vous pour réparer ensemble.
- La mutualisation. Partager vos objets avec vos voisins et amis : les outils de jardinage, les robots de cuisine, les livres, la voiture, la machine à laver...
- Acheter d'occasion : les livres, les vêtements, le multimédia et autres objets électroniques...

1  
JAN

## CETTE ANNEE, JE ME LANCE DANS :

- La réduction de mes déchets.
- L'alimentation bio et/ou local et/ou végétale.
- Les transports alternatifs : le covoiturage, le vélo, les transports en commun, la marche à pied.
- L'achat d'occasion.
- La réduction de mes dépenses énergétiques
- .....

*Retrouvez pleins d'astuces sur le blog La Marmotte Chuchote*

9  
JAN

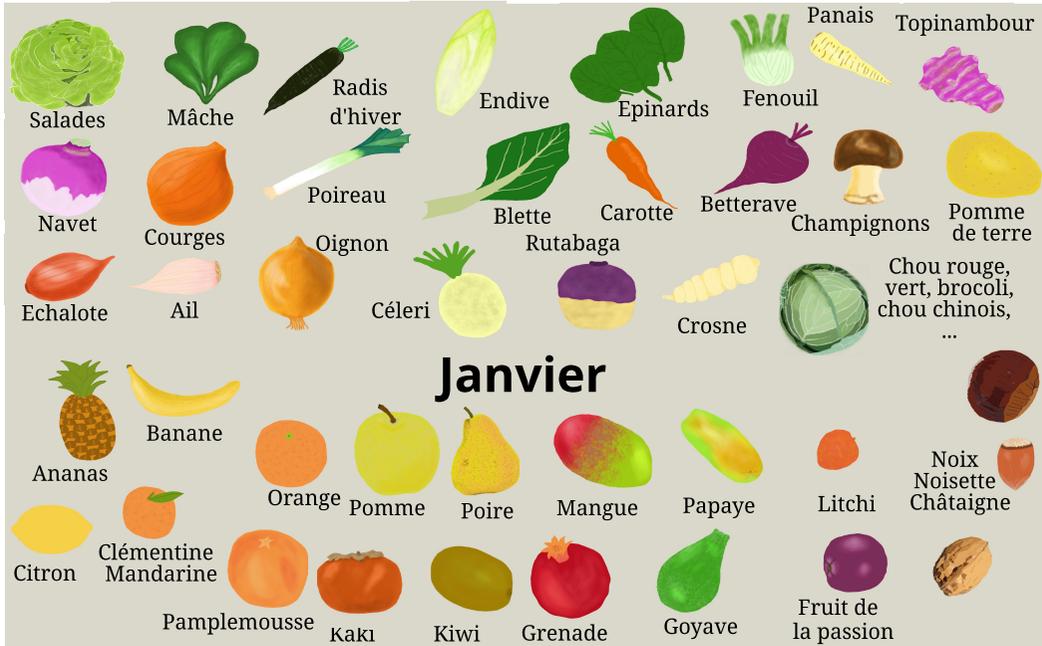
## DEBUT DES SOLDES EN METROPOLE

Dès la fin des fêtes, c'est le début des soldes d'hiver. S'ils ne sont plus aussi populaires qu'il y a quelques années, ils sont toujours incontournables pour certain.e.s. Enfin ce n'est pas forcément l'occasion de faire des bonnes affaires mais plutôt de nous pousser encore à consommer.

### Je choisis d'acheter un objet ou un vêtement pendant les soldes car :

- J'en ai vraiment envie, je l'ai repéré il y a quelques mois et la réduction n'est pas une fausse promotion.
- Je peux acheter un produit de meilleure qualité, plus durable ou moins énergivore alors que je ne peux pas me le permettre normalement.

# Fruits et légumes



## Zoom sur l'endive

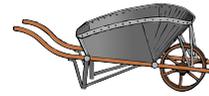


L'endive est le légume emblématique du Nord et de la Belgique, que l'on appelle plus volontiers chicon.

Diurétique, bonne pour la digestion, l'endive est riche en anti-oxydants. Elle contient de la vitamine C, de la vitamine A en petite quantité, du manganèse, du potassium, du fer, du phosphore et du calcium.

L'endive se mange cru ou cuite. Elle peut être simplement préparer en salade. Cuite, elle se déguste braisée, en quiche, en gratin, avec des pâtes ou dans un risotto.

La racine d'endive est un succédané du café : la chicorée.



# Au jardin

## Planifier au jardin



En janvier, il est tant de planifier les plantations et les semis pour la prochaine saison au potager. Il faudra réfléchir à la période des semis, au temps de culture de chaque légume, à la place au sol occupé par les végétaux...

- Faire trois plans : un pour les légumes de printemps, un pour les légumes d'été, un pour les légumes d'automne.
- Placer au fur à mesure, pour chaque saison, les légumes en pensant à la rotation des cultures, leur besoin en soleil et en eau, le temps d'immobilisation de la planche de culture. Par exemple, les radis restent en place 4 à 6 semaines et ont besoin d'eau régulièrement; les tomates se plantent fin mai et restent en place jusqu'aux gelées, et nécessitent un endroit ensoleillé.
- Certains légumes comme les concombres ou les courges peuvent être palissés et prennent moins de place au sol.
- N'hésitez pas à introduire des fleurs au potager : soucis, œillets d'Inde, bourrache, capucines...

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



# Bricolage

## Calendrier perpétuel

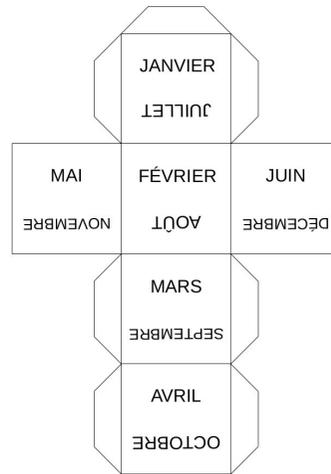


Les fournitures :

- 4 feuilles A4 un peu rigide
- crayons de couleur, feutres, peinture, jolis papiers pour la décoration
- un crayon de papier et une règle
- de la colle en tube
- des ciseaux ou un cutter

Le montage :

- 1/ Dessiner les 4 cubes sur les 4 feuilles suivant le schéma à droite. Le côté d'un carré mesure 6 cm.
- 2/ Les décorer selon vos envies.
- 3/ Sur le premier cube, inscrire les chiffres 0, 1, 2, 3, 4, 5. Sur le deuxième cube, inscrire les chiffres 0, 1, 2, 6, 7, 8. **Attention : il faut dessiner le chiffre 6 "assez rond" car il deviendra le 9 en le retournant.**
- 4/ Sur le troisième cube, inscrire sur les cinq premières faces les jours suivants : lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi. Sur la sixième face, sur la partie supérieure inscrire samedi. Retourner la face et écrire dimanche (voir le schéma à droite).
- 5/ Sur le dernier cube, écrire les six premiers mois de l'année dans la partie supérieure de chaque carré. Retourner la feuille puis écrire les six derniers mois de l'année dans la partie inférieure.



Votre calendrier perpétuel est prêt.



# Une recette pour l'Epiphanie



## Galette des rois à la compote de pommes

Les ingrédients :

- 2 pâtes feuilletées sans beurre
- 1,5 kg de pommes
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle

Dorure :

- 3 cuillères à soupe de lait végétal
- 1 cuillère à café de sucre

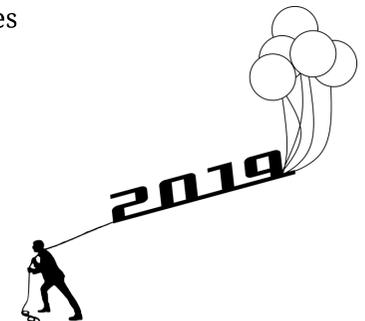


Temps de préparation : 60 min

Temps de cuisson : 40 min

La recette :

- 1/ Eplucher les pommes. Les couper en 4 et enlever le coeur.
- 2/ Faire compoter à couvert 20 à 30 minutes dans une casserole avec un fond d'eau. Ajouter le sucre et la cannelle. Laisser refroidir.
- 3/ Etaler la première pâte feuilletée sur un plaque de cuisson.
- 4/ Ajouter la compote jusqu'à 2 cm du bord.
- 5/ Humecter le bord de la pâte avec de l'eau et recouvrir avec la deuxième pâte.
- 6/ Sceller les deux pâtes avec une fourchette.
- 7/ Mélanger le lait végétal avec le sucre et badigeonner la pâte. Faire des dessins à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Faire 4 cheminées
- 8/ Cuire 40 minutes à 180°C.
- 9/ Déguster tiède ou froid.



# Une garde-robe éthique et minimaliste

Le coup d'envoi des soldes aura lieu le 9 janvier en métropole (le 2 janvier dans certains départements). Les vêtements sont un des produits les plus achetés pendant cette période. Même si les remises sont fréquentes tout au long de l'année, les soldes restent un rendez-vous incontournable pour les fashionistas. Prix cassés, mauvaises conditions de travail dans les usines asiatiques, telle est la triste réalité que nous offre la fast fashion. Cependant de plus en plus de marques misent sur une production éthique.



## Une garde-robe minimaliste

Chez beaucoup de personnes, la penderie déborde et pour certain.e.s, une pièce est même dédiée aux vêtements. Entre les vêtements jamais portés et ceux qui ne nous vont plus, il est possible de réduire ses possessions et avoir une garde-robe minimaliste.

- Je donne ou je vends les vêtements que je ne porte plus. Ils seront soit achetés par d'autres personnes ou pour les plus abîmés, ils seront transformés en isolant pour les bâtiments.
- J'applique la règle "1 vêtement qui entre = 1 vêtement qui sort" de ma garde-robe.
- Je choisis des pièces modulables que je peux porter à différentes saisons et avec différents vêtements.



## Les vêtements d'occasion

Il n'est pas difficile de trouver des vêtements d'occasion tellement nous surconsomons dans le domaine de l'habillement.

- Je fais une liste du type de vêtements dont j'ai besoin. Par exemple, des jeans ou des pantalons pour le travail.
- Je fais une liste des friperies et des vide-greniers de ma région.
- Lorsque je fais mes achats, je fais attention à l'état général du vêtement
- Je ne suis pas déçu.e si je ne trouve pas tout de suite le vêtement de mes rêves à ma taille. Je reste ouvert.e à toutes les opportunités.
- Je peux utiliser des sites internet de vente en ligne comme Vinted, Geev ou Label Emmaüs.



## Une garde-robe éthique



Suite aux nombreux scandales qui ont éclaté dans le domaine de la mode dont l'effondrement de l'immeuble du Rana Plaza au Bangladesh en 2013, de nombreuses personnes se tournent maintenant vers des marques éthiques, transparentes sur les modes de fabrication et les matières utilisées.

- Je me renseigne sur les marques éthiques disponibles près de chez moi ou sur internet.
- Avant d'acheter un vêtement, je regarde le lieu de fabrication et la matière utilisée.
- Je privilégie les matières végétales et les teintures naturelles.



### Que pensez de gamme éthique des grandes enseignes?

Des vêtements fabriqués en partie avec des fibres bios ou recyclés, des engagements éthiques parfois flous, peu d'indication sur les conditions de travail. Des bons d'achats ou de réduction pour des vêtements donnés poussant à la consommation.

**Des efforts mais peut mieux faire!**

