

Juillet 2019

Déconnexion



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

Juillet 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	 Juillet 			
					Férié	

Mes idées pour juillet



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes envies de juillet

Mes défis déconnexion de juillet

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Juillet Sans Plastique : mes alternatives aux plastiques

Etape n°11 : Les perturbateurs endocriniens

Un perturbateur endocrinien est une molécule capable d'interagir avec le système hormonal. Il peut modifier la production des hormones, les empêcher d'agir ou les remplacer.

Les conséquences sur la santé sont nombreuses mais encore difficiles à identifier formellement. Les perturbateurs endocriniens peuvent être responsables de certains cancers, de problèmes de fertilité ou de maladies de la thyroïde.

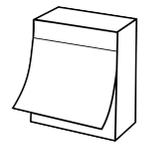
On retrouve les perturbateurs endocriniens dans l'eau, l'air, l'alimentation, les objets en plastique ou les pesticides par exemple.

Quelques exemples de perturbateurs endocriniens

- Les phtalates, le bisphénol dans les plastiques,
- Les parabènes dans les cosmétiques,
- Certains pesticides (DDT, triazines...),
- Les dioxines, les furanes, les hydrocarbures aromatiques polycycliques.

Comment éviter les perturbateurs endocriniens?

- Eviter les contenants en plastique et ne pas les chauffer,
- Vérifier la composition de vos cosmétiques et opter pour des cosmétiques certifiés bio,
- Passer au ménage écolo en utilisant des produits comme le savon noir, le savon de Marseille, le vinaigre blanc...
- Limiter le contact avec les pesticides et les biocides dans l'alimentation, les anti-puces des animaux, dans l'entretien du jardin,
- Les perturbateurs endocriniens sont aussi présents dans les textiles d'ameublement, les tissus imperméables mais il est plus difficile de s'en passer...



1-31
JUIL

JUILLET SANS PLASTIQUE : #PLASTICFREEJULY

Le plastique est un problème mondial. Très peu recyclé, il finit dans les océans, dégradé en microparticules. Le plus inquiétant est que l'on ingérerait 5 grammes de plastique par semaine par l'eau en bouteille, les fruits de mer ou le sel. Pour diminuer le plastique, nous pouvons :

- boire l'eau du robinet à la place de l'eau en bouteille,
- limiter les emballages plastiques dans nos achats alimentaires par exemple,
- utiliser des cosmétiques solides à la place des cosmétiques liquides (voir livret du mois de janvier 2019),
- limiter l'usage des vêtements en matières synthétiques,
- remplacer les contenants alimentaires en plastique par des contenants en verre ou en métal.

05
JUIL

NOUS VOULONS DES COQUELICOTS

Nous voulons des coquelicots est un appel pour interdire les pesticides. Cette association est portée par François Veillerette et Fabrice Nicolino.

Tous les premiers vendredi de chaque mois, des collectifs se rassemblent devant les mairies et vous invitent à signer la pétition. Le prochain rendez-vous aura lieu le 5 juillet. Vous pouvez aussi signer cet appel sur internet. Actuellement, il y a plus de 700 000 signataires.

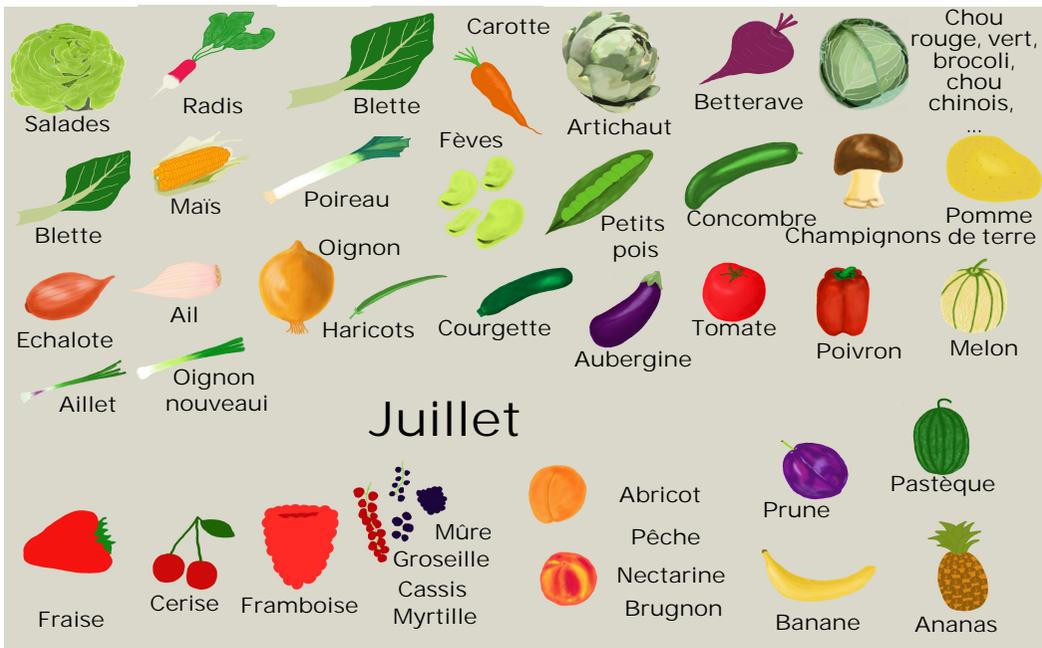
site internet : <https://nousvoulonsdescoquelicots.org/>

14
JUIL

FÊTE NATIONALE

A l'occasion du 14 juillet, de nombreux feux d'artifice seront tirés par les municipalités ou les particuliers. Mais nous le savons moins, les feux d'artifice sont polluants. Les couleurs sont obtenues par des métaux : cuivre pour le bleu, sodium pour le jaune... Mais ils contiennent aussi des perchlorates, des substances pouvant perturber le système endocrinien. Alors évitons les feux d'artifice pour les particuliers.

Fruits et légumes



Juillet



Zoom sur la tomate



La tomate est un des légumes préférés de l'été. Originaire d'Amérique, elle a conquis tous les continents et aujourd'hui il existe environ 4 000 variétés. Des plus petites (quelques grammes) aux plus grosses (plus de 500 grammes), le retour en grâce des variétés anciennes contribue à retrouver le goût que les variétés hybrides créées pour le transport sur de longues distances et la vente en supermarchés avaient contribué à faire disparaître. Nous avons même redécouvert des tomates jaunes, vertes, noires, de quoi bousculer les tomates bien rouges et calibrées de la grande distribution. Parmi mes variétés préférées, il y a la Rose de Berne délicieuses en salade, la Noire de Crimée ou la tomate cerise Miel du Mexique sans oublier la vraie tomate Coeur de Boeuf. Parmi les plus originales, je peux citer la tomate des Voyageurs, toute boursouflée. En savoir plus : <http://tomodori.com/>



Au jardin

Economiser l'eau au jardin



L'été arrive et dans certaines régions les restrictions d'eau se multiplient chaque année. S'il est difficile de se passer d'eau au jardin, il est possible de trouver des astuces pour limiter les arrosages et mettre en place un arrosage efficace.

- Mettre en place un paillage au pied des plantes (foin, paille, déchets de tonte, mauvaises herbes, compostage de surface, cartons, débris de taille...),
- Arroser tôt le matin ou tard le soir,
- Préférer l'arrosage au pied des plantes avec un arrosoir par rapport à un arrosage au jet d'eau,
- Mettre en place un arrosage par goutte à goutte,
- Connaître les besoins en eau de chaque plante qui varie aussi en fonction de son stade de croissance.
- Mettre en place des récupérateurs d'eau pour récupérer l'eau de pluie.

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



Bricolage

Mots inspirants

Dans un monde un peu déprimant, pourquoi ne pas parsemer son bureau ou sa maison de mots inspirants.



Les fournitures :

- Un magazine avec des images ou des jolies illustrations
- Un feutre
- Un cutter ou des ciseaux

La découpe :

- 1/ Découper dans un magazine les images ou les illustrations qui vous plaisent.
- 2/ Inscrive des mots inspirants comme : Respire, Souris, Sérénité, Joie, Rêves, Prends 5 min pour toi... ou des mots ou des phrases qui vous inspirent.
- 3/ Les accrocher dans votre bureau, dans votre maison ou glisser-les dans votre agenda ou votre portefeuille..



Une recette pour les beaux jours



Salade de petit épeautre aux légumes d'été

Les ingrédients :

- 350 g de petit épeautre
- 150 g de pois chiches cuits
- 100 g d'un mélange petits pois / fèves
- une quinzaine de tomates cerises
- 1/2 concombre
- 4 à 5 radis

Assaisonnement :

- Moutarde, huile d'olive, vinaigre



Temps de préparation : 1 heure
Pour 4 personnes

La recette :

- 1/ Faire cuire le petit épeautre en suivant les indications du paquet (environ 30 minutes).
- 2/ Ecosser les petits pois et les fèves et les blanchir 2-3 minutes.
- 3/ Une fois le petit épeautre, les petits pois et les fèves refroidis, les mélanger dans un saladier.
- 4 / Ajouter les tomates cerises coupées en 4.
- 5/ Ajouter le concombre coupé en petits cubes.
- 6/ Ajouter les radis coupés en petits morceaux.
- 7/ Préparer une vinaigrette à base de moutarde, huile et vinaigre et assaisonner la salade. Servir frais.

Remarques

- 1/ Pour accélérer la cuisson du petit épeautre, vous pouvez le faire tremper pendant 12 à 24 heures. Procéder de même si vous utilisez des pois chiches secs (cuisson : 40 minutes environ, 100g de pois chiches secs = 200g de pois chiches cuits)
- 2/ Les fèves, les petits pois et les radis sont encore disponibles en début d'été. Privilégier toujours les légumes de saison (tomates, concombres, poivrons, carottes, melon...).

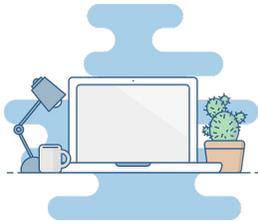
Déconnecter

L'été est la période idéale pour s'offrir une période de déconnexion. Aujourd'hui, nous sommes happé-e-s par nos téléphones et les réseaux sociaux : Facebook, Instagram, Twitter, Youtube... Nous passons de nombreuses heures à liker les publications, à scroller nos écrans et nous avons perdu un temps précieux. Sans fermer tous nos réseaux sociaux, apprenons à faire un usage raisonné et raisonnable des nouvelles technologies.

L'état des lieux

Avant de fermer téléphone et ordinateur, il est utile de faire un état des lieux de notre consommation virtuelle.

- Noter le nombre de fois où vous vous connectez aux réseaux sociaux et le temps que vous y passer. Il existe des applications qui le font pour vous.
- Demandez-vous pourquoi vous vous connectez à internet. Que recherchez-vous? Quelles besoins souhaitez-vous combler?
- Lister tous vos contacts sur les réseaux sociaux. Est-ce que les informations délivrées sont pertinentes pour vous?
- Combien de fois vérifiez-vous vos mails par jour? Les consultez-vous sur votre téléphone portable?
- Avez-vous toujours votre téléphone sur vous? Consultez-vous votre téléphone à chaque notification?
- Eteignez-vous votre téléphone la nuit ou dormez-vous avec votre téléphone?



Quelques activités déconnectées

- Des ballades dans la nature, des ballades en vélo...
- Du jardinage...
- Profitez de vos vacances à la mer, à la montagne, à la campagne sans téléphone ni ordinateur...
- Profitez de vos proches autour d'un pique-nique, d'un apéro sans téléphone ni ordinateur...



Trucs et astuces pour se déconnecter

Après l'état des lieux, voici quelques astuces à mettre en place pour se déconnecter.

- Ne consultez vos mails et les réseaux sociaux qu'une à deux fois par jour.
- Faites le tri dans vos contacts. Désabonnez-vous des comptes qui ne vous inspirent plus.
- Désabonnez-vous des newsletters que vous ne lisez pas ou plus.
- Désactivez les notifications mail et réseaux sociaux.
- Eteignez votre téléphone pendant la nuit. Oubliez votre portable lorsque vous allez vous promenez. Mettez votre téléphone sur silencieux.
- Fixez-vous un objectif de déconnexion : pendant quelques heures, pendant une journée, un weekend, une semaine...
- Sur votre téléphone, rendez les applications de réseaux sociaux moins accessibles en les regroupant dans un dossier ou sur le deuxième ou troisième écran.
- Coupez votre connexion internet pendant quelques heures.
- Si vous vous connectez par frustration ou par ennui, trouvez une activité qui vous fera du bien : du sport, des ballades, des activités créatives...

