

2009 GREEN SPIRIT

VERT DANS L'ASSIETTE



On le sait à force de matraquage (pour notre santé bien sûr !!) qu'il faudrait manger cinq fruits et légumes dans une journée. Pas fastoche à faire... quand on se retrouve seul devant son assiette... toutes les marques s'y mettent... alors voilà quelques pistes...

Une petite soupe, c'est facile, on secoue, on chauffe, c'est bon, ça réchauffe.
Velouté Herta 100 % naturel, bouteille 600 ml (2 à 3 bols), 2,79 €
 Knorr joue la couleur, Orange (potiron et carottes), rouge (tomates et poivrons doux), verte (petits pois et épinards), blanche (asperges et chou-fleur). A toi de choisir celle qui t'apportera le plus de vitamines. Knorr, brique € **litre 1,99 € et 1L 2,99 €**
 Non, je ne cède plus à la pizza-coca quand ma mère n'est pas là et que je suis seule le soir... En 1mn30 au micro-onde, je me sers un plat de légumes cuisinés, j'aime ça et en plus c'est équilibré. Bonduelle, légumes cuisinés (carottes, haricots, légumes à la méridionale...), portion de 180 gr, à partir de **2,23 €** selon la recette.
 Sais-tu que le pain avec de la confiture constitue le petit déjeuner le plus équilibré ? Dans ce joli coffret, tu découvriras 3 nouvelles recettes (fraises - menthe, figues - cannelle, abricots aux amandes) dans un format plus petit tellement craquant. **Coffret Bonne Maman, 4,50 €**
 Version bio chez Andros (fruits issus de l'agriculture biologique), fraise, abricot, framboise, 370 gr **2,13 € et 1,73 € pour l'orange**
 Sinon, tu peux lire toutes les astuces que Jessica Seinfeld a trouvées pour faire manger des légumes à ses enfants sans qu'ils le sachent, rassemblées dans cet ouvrage. **Une assiette pleine d'astuces, éditions K&B, 208 pages, 29,90 €**

VERT SUR MA PEAU

Pour obtenir ce label, les marques ont un cahier des charges précis : respect de l'environnement dans la fabrication des produits, interdiction d'utiliser certains conservateurs, colorants, parfums de synthèse, filtres chimiques, utilisation d'ingrédients naturels. Autrefois ces produits étaient assez chers, aujourd'hui il y en a à tous les prix. Sélection !

1. Carrefour, crème de jour bio, 50 ml 5,60 €, eau tonique à la rose, 200 ml 4 €, déodorant vapo rose et lavande, 75 ml 4 €, gel douche Aloe vera, 200 ml 3 €
2. Calinésse, eau lactée, 150 ml 24,50 €, démaquillant Lactescence, 150 ml 24,50 €, masque cocon lacté, 75 ml 34,50 € (www.calinésse.com)
3. Hévée, huile de beauté peaux jeunes, 50 ml, 25 € (www.labo-hevea.com)
4. K pour Karité, shampoing femme 9,90 €, crème coiffante femme 10 € (en vente en pharmacies, parapharmacies, aux Galeries Lafayette et sur www.mademoiselle-bio.com)
5. Plusieurs marques bio sont présentes chez Nocibé, Sanoflore, Phyt's, Themis. Un espace bio riche de beaucoup de produits, comme ce **gommage bio Themis au café qui fait la peau délicieusement douce, 125 ml, 18 €**
6. Natura, marque de produits de beauté engagée depuis longtemps en faveur du développement durable, propose des parfums à l'alcool 100 % bio. **Amor america, parfums Palo Santo et Paramela, 100ml, 45 € (www.naturabrasil.fr)**
7. L'huile d'Argan est présente dans beaucoup de produits pour ses qualités nourrissantes et revitalisantes. Quelques gouttes suffisent pour agir. **Galenic sort une édition limitée de cette huile précieuse dans un flacon habillé d'or, 30 ml, 29 € (en pharmacie et parapharmacie).**
8. Little Big bio, beurre nourrissant corps et cheveux 36 €, huile Purifiante pour le visage, 34 € (www.littlebiobio.com)
9. Ambiance vacances toute l'année avec les produits Lovea bio parfumés au monoï. **Crème de douche, 200 ml 3,49 €, shampoing nourrissant au karité, 200 ml 3,99 €, et son masque, 300 ml 6,99 €**
10. Unmei, lotion visage douceur éclatante, 200 ml 13 €, eau florale hydratante à la fleur d'oranger, 200 ml 11 € (www.mademoiselle-bio.com)
11. Auchan, la gamme bio est riche de plus de 10 références, toujours à un prix très doux. **Pourquoi s'en priver ? Soin hydratant visage, 50 ml 5,60 €, gel nettoyant visage, 150 ml 4,90 €, shampoing à la cannelle, 200 ml 3 €, savon 1,95 €, gel douche cannelle, 200 ml 2,50 €**
12. Natessance, lait démaquillant hydratant Coton Bioéthique, flacon 250 ml, 13,50 € (en pharmacies et parapharmacies)



Verte attitude

Quelques gestes éco-citoyens que tu dois déjà faire :

- Ne pas laisser les appareils électriques en mode veille
 - Trier les déchets recyclables
 - Eteindre la lumière en sortant d'une pièce
 - Utiliser des ampoules basse tension et des piles rechargeables
 - Ne pas laisser couler l'eau en se brossant les dents
 - Prendre des douches plutôt que des bains
 - Consommer des fruits et légumes de saison
 - Ne rien jeter dans la nature (un chewing-gum met 5 ans à se dégrader, une canette alu 100 ans !!)
 - Lire les étiquettes et reconnaître les logos recyclables, les étiquettes énergie, les labels AB, Max Havelaar...
- N'hésite pas à te renseigner. Par exemple sur www.fondation-nicolas-hulot.org

On ne jette plus, on recharge

Achète des piles rechargeables. Ça te coûtera le prix du chargeur mais à la longue tu feras des économies et tu feras un geste pour ta planète. Sais-tu qu'il faut 450 ans pour qu'une cartouche d'imprimante se décompose d'où l'importance d'utiliser des solutions de recharge dans un des 130 magasins Cartridge World.



Cartridge World

Je donne des conseils comme une vraie pro

Je propose à ma mère de ne plus utiliser de lessive liquide ou en poudre et je lui offre un pack Robby Wash DUO, 2 boules de lavage pour plus de 120 lavages, 39,90 €. Quel talent !

