



LES PREMIERS PAS



VERS UNE TRANSITION ÉCOLOGIQUE *réussie*



@ecologiemodedemploi

SOMMAIRE



C'est quoi la transition
écologique ?



Quel est ton impact
environnemental ?



Les premiers
changements à adopter

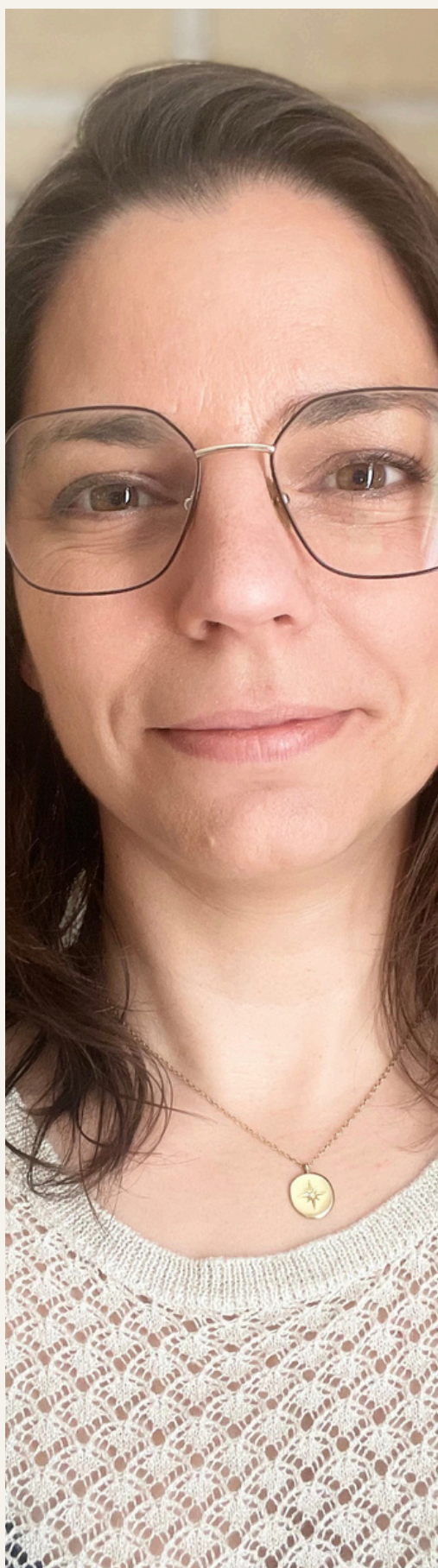


Comment impliquer ta
famille ?



Comment suivre tes
progrès ?





INTRODUCTION

hello!

Bienvenue dans le guide "**Les premiers pas vers une transition écologique réussie**".

Si tu lis ce guide, c'est que tu souhaites faire une différence pour notre planète tout en adoptant **un mode de vie plus durable pour ta famille**. Ce guide est conçu pour t'accompagner dans tes premiers pas vers une transition écologique, en te fournissant **des conseils pratiques et des ressources utiles**. Ensemble, nous allons découvrir comment réduire notre impact environnemental et adopter des habitudes plus saines pour nous et pour la planète.

Aude

@ecologiemodedemploi



Si tu veux qu'**on explore tes besoins spécifiques**, que je t'accompagne dans ton parcours ou que tu aies simplement envie d'en parler avec quelqu'un qui te comprend, **je t'invite à réserver un rendez-vous offert**. Ce sera l'occasion de discuter de tes objectifs, de tes doutes et de créer un plan personnalisé pour avancer sereinement.

Clique ici pour réserver et commençons ensemble ta transition écologique, une étape à la fois.

On fait ton audit ensemble ?



@ecologiemodedemploi



C'EST QUOI LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ?



La transition écologique consiste à **modifier nos modes de vie et de consommation pour réduire notre impact sur l'environnement**. Cela passe par des actions concrètes dans notre quotidien qui favorisent la durabilité et la préservation des ressources naturelles.

Pourquoi est-ce important pour ta famille et la planète ?



Adopter un mode de vie écologique présente de nombreux avantages. Cela permet non seulement de préserver les ressources naturelles pour les générations futures, mais aussi d'améliorer notre qualité de vie en réduisant les polluants et en favorisant une alimentation et un environnement plus sains.



Témoignages inspirants de mamans ayant déjà commencé leur transition écologique



Coucou

Ce petit message pour te remercier pour tes conseils qui m'ont beaucoup apporté. J'ai pu ainsi appliquer des petites actions qui sur le long terme ont des impacts positifs sur mon quotidien, moins de stress, moins de dépenses.

Estelle

J'ai commencé à éliminer les bouteilles de shampoing, puis de gel douche (pour moi initialement mais j'essaie de convaincre le reste de la famille). J'ai été surprise par le résultat. J'ai continué avec le savon vaisselle au lieu du liquide vaisselle, et j'ai éliminé les produits non indispensables pour le ménage. Le bilan est plus que positif car il y a moins de déchets et le résultat est plus que satisfaisant. D'autres changements seront à venir (lessive par exemple).

Emilie

@ecologiemodedemploi



QUEL EST TON IMPACT ENVIRONNEMENTAL ?

Il existe plusieurs outils en ligne qui permettent de calculer l'empreinte carbone de ta famille. Ces outils prennent en compte différents aspects de ta consommation comme l'énergie, les transports, l'alimentation et les déchets. Je t'invite à calculer ton empreinte carbone une fois par an car tout ce que tu mesures s'améliore !

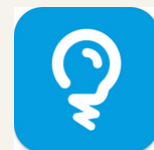
Calculateur d'empreinte carbone:

[Nosgestesclimat](#)



Application de suivi des consommations énergétiques

[Hello Watt](#)



@ecologiemodedemploi



LES PREMIERS CHANGEMENTS A ADOPTER

Réduire les déchets

- Tri sélectif et compostage
 - Tu peux commencer par mettre en place un système de tri à la maison. Renseigne-toi sur les règles de tri de ta commune par exemple.
 - Et si tu envisageais d'installer un composteur ? Ce serait une belle façon de recycler les déchets organiques tout en créant un engrais naturel pour ton jardin. Une petite action qui fait une grande différence !
- Alternatives aux produits jetables
 - Essaie d'utiliser des gourdes réutilisables, des sacs en tissu et des contenants alimentaires réutilisables.
 - Remplace les lingettes et essuie-tout jetables par des chiffons en coton lavables.



Alimentation durable

- Aliments locaux et de saison



Privilégie au maximum les marchés locaux et les producteurs de ta région.



Non seulement tu soutiens l'économie locale



mais tu réduis aussi l'empreinte carbone



liée au transport des aliments.



Un repas bas-carbone est un repas équilibré avec **une belle part de fruits et légumes**. N'hésite pas à utiliser des légumes en conserve et surgelés. Il vaut mieux un repas équilibré qu'un repas sans légume d'un point de vue de la santé mais aussi environnemental !

@ecologiemodedemploi



- Recettes simples et saines
Vise la simplicité !
 - Voici une recette de saison facile et délicieuse:



Dhal de lentilles corail

- Faire revenir dans l'huile leurs épices préférées (curry, cumin, etc.) Tu peux rajouter oignons et ail.
- Rajoute tes légumes du moment coupés en petits cubes (ou en boîte de conserve), 300 g de lentilles corail, 1 boîte de tomates concassées (400g) et 25 cL d'eau
- Mélange, sale et poivre.
- Cuire 15 minutes à couvert sur feu moyen en remuant de temps en temps.
- Tu peux compléter ce plat avec du riz.



Consommation d'énergie

- Réduire la consommation d'énergie à la maison
 - Et si chaque petit geste pouvait faire une différence ? 🌍
Éteins les lumières et les appareils électroniques lorsque tu ne les utilises pas.
 - Investis dans des ampoules LED et des appareils électroménagers économes en énergie.

Mobilité

- Alternatives à la voiture individuelle
 - Marche ou utilise un vélo pour les petits trajets. Non seulement c'est bon pour l'environnement, mais c'est aussi excellent pour la santé.
 - Pour les trajets plus longs, opte pour les transports en commun ou le covoiturage. C'est un geste simple, mais avec un grand impact pour la planète. 🌍



COMMENT IMPLIQUER TA FAMILLE ?

Stratégies pour motiver et impliquer les enfants dans la transition écologique

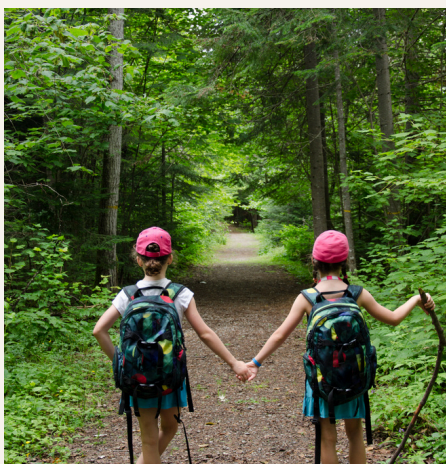


- Activités et jeux éducatifs
 - Pourquoi ne pas transformer le tri des déchets en un jeu amusant en famille ? Ou encore, créer ensemble un petit potager ? 🌱
 - Tu peux aussi découvrir des jeux et applis qui permettent d'apprendre à protéger la planète tout en s'amusant. Une belle façon de sensibiliser en douceur ! 🌍❤️



Activités pour sensibiliser les plus jeunes à l'écologie

- Projets artistiques avec des matériaux recyclés
 - Et créer avec tes enfants des œuvres d'art à partir de matériaux recyclés ? Cela développe leur créativité tout en les sensibilisant au recyclage (et ça vous fait un chouette moment en famille !)
- Randonnées et explorations nature
 - Et si tu profitais d'une belle sortie en pleine nature pour faire découvrir à tes enfants la biodiversité locale ? C'est l'occasion de partager un moment ensemble tout en prenant conscience de l'importance de la préserver. 🌿





COMMENT SUIVRE TES PROGRÈS ?

Comment suivre les progrès de sa transition écologique

- Journal de bord écologique
 - Pourquoi ne pas tenir un petit journal pour noter les actions que tu mets en place et observer leur impact ? Cela pourrait être une belle façon de rester motivée et de voir tous les progrès accomplis au fil du temps. ✨

Outils pour mesurer les économies réalisées et les impacts positifs sur l'environnement

- Tableau de suivi des économies d'énergie

Mois	Consommation d'énergie (kWh)	Coût mensuel (€)	Actions éco-responsables mises en place	Économies réalisées (%)	Commentaire
Janvier					
Février					
Mars					
Avril					
Mai					
Juin					
Juillet					
Août					
Septembre					
Octobre					
Novembre					
Décembre					



Instructions pour utiliser le tableau:

1. **Consommation d'énergie (kWh):** Note ici la consommation d'énergie en kilowattheures pour chaque mois. Tu peux obtenir cette information sur ta facture d'électricité.
2. **Coût mensuel (€):** Indique le coût mensuel de ta consommation d'énergie. Cette information est également disponible sur ta facture.
3. **Actions éco-responsables mises en place:** Liste les actions spécifiques que tu as mises en place chaque mois pour réduire ta consommation d'énergie. Par exemple: "Éteindre les lumières en quittant une pièce", "Utiliser des ampoules LED", "Réduire l'utilisation de la climatisation", etc.
4. **Économies réalisées (%):** Calcule le pourcentage d'économies réalisées par rapport au mois précédent ou à une période de référence (par exemple, la même période de l'année précédente). Formule pour le calcul:

$$\text{Économies réalisées (\%)} = \left(\frac{\text{Consommation précédente} - \text{Consommation actuelle}}{\text{Consommation précédente}} \right) \times 100$$

5. **Commentaires:** Utilise cette colonne pour noter des observations supplémentaires ou des commentaires sur les changements de consommation ou les difficultés rencontrées.

- Si tu aimes visualiser les choses, tu pourrais aussi créer un tableau pour suivre tes actions écologiques ou ta consommation d'eau. Une manière ludique et motivante de garder un œil sur ton évolution. 💧🌱



@ecologiemodedemploi



CONCLUSION

Faire les premiers pas vers une transition écologique peut sembler intimidant, mais avec des actions simples et une volonté de changer, tu peux avoir un impact significatif.

En impliquant toute la famille et en adoptant des comportements responsables, tu contribues à créer un avenir plus durable pour tes enfants et pour la planète.

Il y a plein d'actions différentes à mener, je te livre ici **quelques exemples** mais *je te conseille surtout de mener celles qui sont en adéquation avec qui tu es* mais aussi le temps dont tu disposes, l'âge de tes enfants, tes activités etc ... **Il ne s'agit nullement de tout mettre en place dès à présent !** Bref d'adapter à ta vie pour devenir une éco-maman apaisée et impactante.



@ecologiemodedemploi



ET SI ON EN DISCUTAIT ENSEMBLE ?

Prête à accélérer ta transition écologique ?
J'ai une offre spéciale pour toi !

Réserve ton **audit personnalisé offert** !

Pendant cet appel d'une heure, nous explorerons ensemble tes défis spécifiques.

Tu repartiras avec :

- Un *diagnostic complet* de ta situation actuelle
- 3 *actions prioritaires* à mettre en place immédiatement
- Un *plan d'action personnalisé* pour les 30 prochains jours
- Des *astuces exclusives* pour impliquer toute ta famille

Attention, je n'offre que **10 créneaux gratuits** par mois.

Cet appel est 100% sans engagement, mon objectif est simplement de t'aider à démarrer ta transformation en éco-maman impactante et apaisée.

Aude



@ecologiemodedemploi

