

# Sommaire

## Niveau 1 – Je débute avec des gestes vraiment fastoches ..... 11

1. La pub dans la boîte aux lettres : on lui dit “STOP”  
une bonne fois pour toutes ! ..... 12
2. Trois newsletters OK... mais pourquoi cent douze newsletters  
qu'on ne lit jamais ? ..... 14
3. Un pull pour la planète ! ..... 16
4. Et pourquoi qu'on serait pas aussi super-écolos au bureau ? ..... 18
5. Si “Répondre à tous” est votre fonction mail préférée,  
il est grand temps d'en trouver une autre. .... 20
6. Passons en mode éco, comme “économies d'énergie”. ..... 22
7. Vente à emporter oui... couverts en plastique, non ! ..... 24
8. Deux (ou trois !) fois par semaine, c'est menu sans viande. .... 26
9. Je trie beaucoup... quand j'y pense et si j'ai le temps. Ben quoi ? ..... 28
10. La cuisson pas compliquée en 7 leçons ..... 30
11. C'est écrit quoi en tout-petit-riquiqui sur l'étiquette ? HUILE DE PALME ..... 32

## Niveau 2 – Je passe à la vitesse supérieure..... 35

12. Vous stockez les mails comme si c'étaient des bitcoins en or massif ?  
Mauvais placement ! ..... 36
13. “Oh, Eco-emballage... tu as vu ? C'est recyclable !”  
Raté ! L'agro-alimentaire nous enfume sans gêne. .... 38

14. Pas la peine de laisser la box allumée quand tu roupilles, sauf si ton chat a besoin de checker ses mails ! .....	40
15. Tu aimes le look vintage-cradingue de ta bagnole ? Que ça t’empêche pas de changer le filtre à air de temps en temps. ....	42
16. Je lave, tu laves, il lave, vous lavez... nous polluons. ....	44
17. L’eau en bouteille, un gros paquet d’oseille .....	46
18. Frigo et congélo : coup de chaud sur la consommation électrique ! .....	48
19. Le papier, c’est des arbres ! .....	50
20. Arrête de laver ton auto et nettoie ton frigo ! .....	52
21. Fantastique, fini les sacs plastique. Enfin... presque ! .....	54
22. Gaspillage alimentaire... c’est pas moi, c’est l’autre ! .....	56

### Niveau 3 – J’y prends goût : je relève quelques défis ..... 59

23. “Je vais juste acheter ma baguette bio, j’en ai pour 3 secondes !” .....	60
24. “Me dis pas que tu vas cuire ton potage avec cette grosse couverture ?” (Ben... si !) .....	62
25. Ma caisse n’aime pas la vitesse ! .....	64
26. Quand voyage rime avec covoiturage ! .....	66
27. “T’as pas encore parlé du bio ! Pourquoi tu parles pas du bio !?” .....	68
28. Tram, bus, métro et train : quel pied ! .....	70
29. Comme disait ma grand-mère, “j’achète pas, je récupère !” .....	72
30. À vélo, on dépasse les autos ! .....	74
31. La cuisson à l’induction, une fausse bonne idée ? .....	76

## Niveau 4 – Je deviens expert : je n’ai plus peur de rien..... 79

32. En mon absence, l'énergie compte aussi ! .....	80
33. Bio, de saison... et pourquoi pas local, tant qu'on y est ? .....	82
34. Quand "révolution numérique" rime avec "gueule de bois énergétique". .....	84
35. Végétarien, c'est vraiment bien ! .....	86
36. "Le lave-vaisselle, c'est super écolo !" Et ta sœur ? .....	88
37. Mini-smartphone... maxi-pollution .....	90
38. Google 1 <sup>er</sup> nous fait trimer gratis ! .....	92
39. "Naan... mais dis-moi pas que tu fabriques ton déo !!" .....	94
40. "C'est pas grave, on recycle presque tout, maintenant !" T'es sûr ? .....	96

## Niveau 5 – J’adapte mon mode de vie pour mettre en cohérence mes valeurs et mes choix..... 99

41. "Oh, c'est déjà en panne... y'a qu'à en racheter un neuf !" .....	100
42. C'est l'histoire d'une clim' qui fait rien que réchauffer la planète. ....	102
43. "L'énergie nucléaire, c'est propre !" Sans blague ? .....	104
44. Je suis donc je composte. ....	106
45. Autopartage : la solution d'avenir .....	108
46. Bienvenue à bord d'Écolo-Green Airlines ! .....	110
47. L'argent a une odeur... suspecte. ....	112
48. La chasse d'eau, progrès ou calamité ? .....	114
49. La maison, un concentré d'écologie .....	116
50. Travailler moins pour polluer moins .....	118

**Pour aller plus loin .....** 120