

1. **Cap d'échanger un jouet avec un voisin ou copain ?** : les jouets des autres font toujours plus envie que ceux du placard, alors plutôt que d'acheter un jouet neuf, laissons nos enfants troquer les jouets qu'ils n'utilisent plus contre ceux des copains.
2. **Cap de ne pas utiliser de vaisselle jetable lors d'une prochaine fête ?** : pour les fêtes, pas la peine d'acheter de la vaisselle jetable, et surtout pas en plastique. Les verres, les assiettes et les couverts de la maison suffisent souvent.
3. **Cap d'une boîte à goûter en métal ou un sac en papier plutôt qu'en plastique ?** : Les boîtes en goûter en plastique sont souvent de mauvaise qualité et cassent au bout de quelques semaines. Les boîtes en métal (type boîte à sucre) tiennent beaucoup mieux dans le temps, et sont recyclables en fin de vie.
4. **Cap d'acheter une gourde rechargeable pour les compotes ?** : C'est très rigolo de boire sa compote plutôt que de la manger à la cuillère. Mais quels déchets ! Il existe maintenant des gourdes lavables, de quoi s'amuser, en polluant un peu moins.
5. **Cap d'acheter des vêtements d'occasion ?** : La mode de la mode est l'un des premiers pollueurs au monde. Essayons de réduire un peu notre impact achetant des vêtements d'occasion aux enfants.
6. **Cap d'aller dans un magasin bio ?** : Bio et local, c'est l'idéal, alors c'est le moment d'aller découvrir le magasin bio le plus près de la maison.
7. **Cap d'utiliser des pailles en métal ou bambou plutôt qu'en plastique ?** : avoir quelques pailles lavables à la maison, c'est toujours rigolo, et elles durent pendant des années
8. **Cap de fabriquer des décors de Noël 0 plastique ?** : Noël approche, c'est le moment de passer un bon moment avec les enfants pour créer les décors, mais toujours sans plastique !
9. **Cap d'offrir un cadeau d'occasion ?** : un livre, un jouet, ou même un vêtement, aujourd'hui c'est très facile de trouver des cadeaux d'occasion, comme neufs.
10. **Cap de déposer un livre dans une boîte à livres ?** : ces boîtes en libre accès fleurissent dans nos villes et nos campagnes, c'est le moment d'y déposer les livres que les enfants ne lisent plus, et de faire le plein de nouvelles lectures.
11. **Cap de remplacer des emballages cadeau en papier par du tissu ?** : tapez furoshiki sur internet, et découvrez le monde de l'emballage en tissu. Fini les rouleaux de papier cadeau.
12. **Cap de mettre un "stop pub" sur la boîte aux lettres ?** : les pubs donnent envie d'acheter plein de choses, et c'est d'autant plus difficile de ne pas frustrer les enfants au moment des catalogues de Noël. Evitez de jeter des kg de papier, en évitant tout simplement la pub.
13. **Cap de donner à boire aux oiseaux ?** : les oiseaux ont de plus en plus de mal à trouver des points d'eau. Un bol ou un petit étang avec de l'eau propre vont être une aide précieuse pour les oiseaux
14. **Cap de fabriquer un hôtel à insectes ?** : Les insectes ont de plus en plus de mal à trouver des lieux pour passer l'hiver. Quelques branches, des pommes de pin et de la paille, vont suffire pour les aider à se mettre abri.
15. **Cap de mettre de la crème solaire océan-friendly ?** : les crèmes solaires classiques sont très polluantes pour les habitants des océans, c'est le moment d'en choisir une "ocean friendly"
16. **Cap de faire une balade en forêt ou au parc ?** : Un grand bol d'air fera du bien à tout le monde, et peu importe la météo. Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que des mauvais vêtements.
17. **Cap de ramasser 3 déchets dans la nature ?** : Aller, cette fois, vous emportez un sac poubelle lors de votre balade, et vous ramassez au moins 3 déchets par terre.

18. **Cap d'avoir une plante verte à toi ?** : pour les enfants, une plante verte c'est non seulement comprendre les besoins d'un autre être vivant, mais aussi les responsabiliser
19. **Cap d'essayer la méditation ?** : un moment calme et relaxant, à faire en famille
20. **Cap de cueillir des mures ou tout autre fruit ?** : selon la saison, prenez un panier quand vous partez en balade : des mures, des châtaignes ou même des fleurs, il y a plein d'espèces comestibles à découvrir
21. **Cap d'organiser un pic nique 0 déchet ?** : une quiche ou un sandwich, dans une boîte en métal, et le tour est joué
22. **Cap de ne pas manger de glace bleue ?** : ces glaces font très envie aux enfants, mais elles sont pleines de colorants et d'arômes chimiques. Aidez les enfants à choisir un petit glacier artisanal, plutôt qu'un industriel.
23. **Cap de choisir un jus nature à la place d'un soda ?** : les sodas font très envie aux enfants, mais elles sont pleines de colorants, de sucres et d'arômes chimiques. Aidez les enfants à choisir un jus de fruit à la place.
24. **Cap de ne pas manger de viande pendant 3 jours ?** : Réduire notre consommation de viande est l'un des axes les plus efficaces pour réduire notre impact carbone.
25. **Cap de fabriquer du sirop maison ?** : Les sirops vendus dans le commerce sont souvent pleins de colorants et d'arômes, alors qu'il est si facile d'en fabriquer à partir de fruits frais, de saison
26. **Cap d'acheter des gouters sans huile de palme ?** : pas si facile à trouver quand on lit la composition des gâteaux industriels, surtout ceux au chocolat
27. **Cap de faire sécher des plantes aromatiques ?** : un bouquet de menthe fraîche que l'on laisse sécher et voilà une infusion toute prête que les enfants vont adorer. Pour plus d'idées, [lisez cet article](#)
28. **Cap de préparer des gouters maison pendant 3 jours ?** : pour éviter les gâteaux industriels, pensez à préparer une bonne fournée de cookies et les congeler. De quoi dépanner plusieurs gouters.
29. **Cap de fabriquer des pizza maison ?** : les pizzas industrielles sont très grasses et salées. Il est assez facile de préparer ses propres pâtes à pizza maison, et les enfants vont adorer cet atelier en cuisine.
30. **Cap de fabriquer tes céréales en vrac ?** : les céréales industrielles sont pleines de sucres et colorants. Aller dans un magasin en vrac et faites avec vos enfants votre propre mélange.
31. **Cap de mieux choisir les bonbons ?** : les bonbons sont pleins de colorants et d'arômes artificiels. Lisez la composition et prenez plutôt du type smarties, avec des colorants naturels, et un sachet en papier.
32. **Cap de prendre une douche en moins de 5 minutes ?** : top chrono, pari lancé pour les enfants, en savonnant quand même !
33. **Cap d'utiliser une gourde ?** : finies les bouteilles d'eau du commerce, glissez une gourde dans le cartable
34. **Cap d'aller à l'école à pied, en vélo ou en transport en commun ?** : pour changer un peu des habitudes, trouvez un moyen de transport un peu moins polluant que d'habitude, quitte même à faire du co-voiturage avec des copains.
35. **Cap d'écrire sur les faces des feuilles ?** : plus aucune feuille ne part à la poubelle sans être écrite sur les 2 faces.
36. **Cap d'utiliser de la colle rechargeable ?** : que de déchets avec les tubes de colle ! achetez un grand tube de colle liquide, et un petit pot à remplir, des mois sans déchet
37. **Cap d'utiliser des crayons de couleur plutôt que feutres ?** : expliquez aux enfants les déchets qui restent après avoir utilisé des feutres ou des crayons, et ils vont vite comprendre l'intérêt des crayons.

38. **Cap de couvrir livres avec du papier plutôt que du plastique ?** : a chaque rentrée c'est pareil, des mètres de plastique pour couvrir les livres d'école. Cette année, essayez plutôt le papier craft
39. **Cap de choisir des cahiers avec une couverture en carton ?** : et un peu moins de déchets à la fin de l'année
40. **Cap de mettre en place le tri à l'école ?** : ou du moins dans la classe des enfants. Un carton pour le papier, qui sera jeté à la benne à papier à la fin de la semaine, ce n'est pas compliqué, mais pas toujours fait.
41. **Cap de finir ton assiette à la cantine ou à la maison ?** : halte au gaspillage de nourriture, c'est l'occasion d'apprendre aux enfants de se servir la bonne quantité de nourriture selon leur appétit.
42. **Cap d'emporter les restes du repas au restaurant ?** : les restaurant ont désormais l'obligation de vous proposer d'emporter les restes de votre repas, alors ne vous privez pas d'un bon repas de restes le lendemain.
43. **Cap de camper dans le salon, ou dans le jardin ?** : le camping c'est un bon moyen de se passer du superflu et un bon moment de rigolade en famille.
44. **Cap de passer une soirée sans électricité ?** : un bon moyen de comprendre en quoi l'électricité est essentielle dans notre quotidien, et de passer une belle soirée à la lueur des bougies.
45. **Cap de jeter 20 objets inutiles maintenant ?** : on est entourés d'objets dont on ne se sert plus. Top chrono, 20 secondes pour faire un tas de choses à donner.
46. **Cap de ne pas accepter de cadeaux publicitaires ?** : des trucs en plastique avec la marque d'une entreprise qui vont traîner dans la chambre des enfants, c'est rageant. Rien ne vous oblige à les accepter.
47. **Cap de trier les vêtements et les donner à une association ?** : les placards débordent de vêtements ? c'est le moment de faire un grand tri et surtout de les donner à une association qui pourra les revendre, de type Emmaüs
48. **Cap d'utiliser un dentifrice écolo ?** : un peu d'argile blanche sur la brosse à dents, et le tout est joué. C'est moins moussant que le dentifrice chimique, mais tout aussi efficace
49. **Cap d'essayer le shampoing et le savon solide ?** : plus d'emballages plastique dans la salle de bains, c'est déjà ça en moins.
50. **Cap de commencer un potager ?** : une magnifique occasion pour montrer aux enfants d'où viennent les légumes, et de mieux connaître les saisons. [Par ici les idées au potager](#)
51. **Cap d'avoir des poules ?** : 2 poules dans un jardin, c'est tout à fait gérable, et voilà des oeufs frais délicieux tous les jours
52. **Cap d'avoir un composteur ?** : un indispensable à installer au fond du jardin pour tous les déchets de cuisine qui ne partiront plus à la poubelle.