



ALIMENTATION

Bien commencer la rentrée en optant pour une alimentation bio



Le bio fait de plus en plus d'adeptes, changeant radicalement nos comportements alimentaires. Les produits bio sont aujourd'hui fréquemment mis en évidence et valorisés dans les rayons des magasins. Hélas, force est de constater que leurs prix plus élevés découragent certains consommateurs.

Cependant, la démocratisation de l'alimentation bio permet de soigner sa santé et de prolonger les bienfaits de l'été. On peut ainsi continuer à cuisiner rapidement tomates, concombre, salade et ciboulette : saveur estivale assurée ! Jusqu'en septembre, une grande diversité de légumes reste disponible, il faut en profiter. Se nourrir bio, rappelons-le, est non seulement bon pour notre corps, mais aussi pour la planète, car cela contribue à soutenir le mode de vie des agriculteurs biologiques (en faisant vivre les petites exploitations, encourageant l'économie locale et les emplois qu'elle génère). Attention cependant : pour être sûr d'acheter un produit bio, il faut rechercher le logo AB. Et sachez que lorsque vous achetez un produit présenté comme issu de l'«agriculture raisonnée», c'est que ce dernier aura subi un ou plusieurs traitements chimiques, dangereux tant pour l'agriculteur que le consommateur.



ÉCONOMIES

Une rentrée scolaire écolo et raisonnée

Rituel annuel pour tous les parents, la course... aux courses de la rentrée réclame de l'énergie ! Pour ceux qui ont la fibre écologique, faire les magasins est un moyen d'agir pour la planète tout en sensibilisant leurs enfants dès le plus jeune âge. En effet, les fournitures écologiques sont de plus en plus variées. Gomme en caoutchouc naturel, cahiers en papier recyclé... Les produits écolos sont un bon moyen pour intéresser nos enfants à l'environnement et ainsi leur transmettre des valeurs fondées sur le respect de la nature. Le panier moyen par enfant pour la rentrée scolaire est évalué à 250 € et sachez que les prix des fournitures scolaires écologiques ne sont pas les plus élevés. Avant toute chose, faites le tri de ce que vous pouvez garder de l'année précédente. Ne jetez pas, continuez à utiliser les trousse, crayons, cahiers de brouillon. Au moment des nouveaux achats, préférez le stylo-plume (si vous en prenez bien soin) bien plus écologique que le stylo à bille jetable. De plus, certaines cartouches d'encre sont biodégradables. Côté sacs à dos, cartables et trousse, choisissez-les en fibre de coton bio. Vous trouverez également sur le marché des colles en matières naturelles, des aquarelles aux couleurs végétales et extraits de plantes ou encore des feutres écologiques. Avoir une éthique écologique de consommation implique de rejeter le superflu et de s'en tenir à l'essentiel. En faisant une rentrée écolo, apprenez à votre enfant qu'il n'est pas indispensable de posséder le tout dernier



cartable à l'effigie de son personnage de bande dessinée préféré... En revanche, expliquez-lui que les fournitures en matière plastique ou synthétique engendrent plus de pollution que celles en bois ou en métal. Choisissez les produits mettant en valeur l'éco-label NF environnement ou l'éco-label européen.