

## 6 PISTES POUR SE SENTIR BIEN CHEZ SOI

### EN MODE SLOW

1

#### **Opter pour une déco en mode seconde main**

Les éléments de décoration d'un intérieur sont souvent soumis à des effets de mode. À ce titre, la seconde main et l'*upcycling* sont de bons moyens de rentabiliser le changement tout en épargnant son porte-monnaie et la planète.

2

#### **Passer au *Do It Yourself* côté cosmétiques**

Les produits cosmétiques ne sont pas non plus irréprochables d'un point de vue environnemental. En particulier, malgré les labels et les certifications, de nombreuses inconnues persistent quant aux perturbateurs endocriniens qu'ils sont susceptibles de contenir et aux possibles «effets cocktail».

3

#### **Faire son ménage écolo**

C'est désormais bien connu, produits d'entretien industriels et écologie ne font pas bon ménage. Qu'à cela ne tienne, des substituts naturels, au moins aussi efficaces, plus économiques et écologiques, existent.

4

#### **Raisonner sa consommation de contenus numériques**

Selon une enquête de Statista, un Français sur trois passerait quotidiennement plus de cinq heures devant un écran. Or, les nouvelles technologies, si elles nous sont désormais indispensables, n'en sont pas moins néfastes pour notre santé.

5

#### **Respirer un air plus sain... naturellement**

Un air pur à l'intérieur est aussi une condition nécessaire au bien être, d'autant que nos logements abritent une pollution méconnue mais pourtant bien réelle.

6

#### **Prendre soin de ses appareils électroménagers**

Des appareils électroménagers bien traités seront reconnaissants à leur propriétaire en allégeant sa facture d'énergie. En effet, l'encrassement de ces appareils a tendance à faire diminuer leur efficacité, avec des performances moindres pour une consommation d'électricité équivalente, réduisant ainsi leur durée de vie.

Plus de détails et solutions dans notre guide **Idées Pratiques #7**  
" **Slow life : mode d'emploi pour ralentir** "

