



## Rentrée joyeuse et écolo

Volume 16, Numéro 8, Septembre 2025

### Entre souvenirs d'été et petits gestes malins

*Changement de saison, changement de style !*

*Notre chronique se refait une beauté : plus courte, plus aérée, plus ludique... mais toujours aussi remplie de bonnes idées pour vivre écolo au quotidien. Parce qu'on peut sauver la planète et garder le sourire!*



Ah... la fin des vacances ! Les valises sont vidées (ou presque), les sandales commencent à céder la place aux espadrilles, et l'air du matin recèle ce petit quelque chose qui nous rappelle que l'automne attend son tour, discrètement, au coin de la rue. La rentrée est là : un joyeux mélange d'excitation, d'organisation et... de café supplémentaire.

Mais qui dit retour à la normale ne veut pas dire retour au gaspillage ! Profitons de cette énergie de septembre pour adopter des habitudes qui prolongent la légèreté de l'été tout en préservant notre belle planète.



#### Alléger le cartable... et la poubelle

Cahiers recyclés, crayons rechargés, boîte à lunch réutilisable : chaque petit geste évite qu'un bout d'été finisse au dépotoir. On peut même transformer les feuilles à moitié utilisées en carnet maison, parfait pour griffonner ses grandes idées (ou sa liste d'épicerie).



#### Cuisiner la fin de saison

Les marchés regorgent encore de tomates juteuses, de courgettes croquantes et de maïs doré. Faites-en des conserves, des sauces, ou congelez-les : c'est comme mettre l'été en pot pour le savourer en plein janvier.



#### Le grand retour des lunches

Qui dit fin de l'été dit aussi retour des boîtes à lunch ! Mais pas question de retomber dans la routine plastique et emballages jetables.

- Optez pour des contenants réutilisables et légers;
- Glissez des fruits de saison (pommes croquantes, poires juteuses) pour remplacer les collations suremballées;
- Pensez aux restes créatifs : le chili de la veille devient un taco express, la salade de pâtes se transforme en repas de roi.

#### Garde l'énergie des vacances

Les matins restent doux : parfaits pour marcher ou pédaler jusqu'au travail ou à l'école. Bonus : moins de trafic, plus d'oiseaux.



#### Ranger... intelligemment

Le grand ménage de la rentrée est aussi un tri écolo : donner les vêtements qui ne font plus, recycler l'électronique dormant, et réparer plutôt que jeter. Comme ça, l'espace se libère... et l'esprit aussi.



#### Garder un pied dans l'été

Même si l'horaire se remplit, planifiez de petites pauses plein air même après la reprise : un pique-nique improvisé, un café sur le balcon, une balade au parc. L'été file, mais la nature, elle, reste à portée de main.

