

Les défis écolos

ma parenthèse
COCOON



Votre adolescent **est angoissé par l'avenir de notre belle planète bleue** ? L'aider à passer à l'action peut lui donner un sentiment de contrôle et réduire son anxiété. Que ce soit en solo, avec des amis ou en famille, chaque petit geste compte ! On vous lance 7 défis : qui relèvera le plus de challenges ?

À chaque défi réussi, cochez la case. ☒

☐ Défi 1 : **Zéro plastique pendant une semaine**

Fini les bouteilles et emballages inutiles !
Testez les alternatives (gourde, tote bag, vrac...).

☐ Défi 2 : **Le placard en mode minimaliste**

Tri radical : tout ce que vous ne portez/utilisez plus, donnez-le ou vendez-le.
Bonus si vous organisez un troc en famille !

☐ Défi 3 : **Le repas zéro déchet**

Un repas 100% maison, local et sans emballage. Quelle recette anti-gaspi allez-vous tester ?

☐ Défi 4 : **Une semaine sans fast-fashion**

Pas d'achats compulsifs ! Et si vous optiez pour la seconde main ou, encore mieux, un relooking avec ce que vous avez déjà ?

☐ Défi 5 : **La clean walk entre amis**

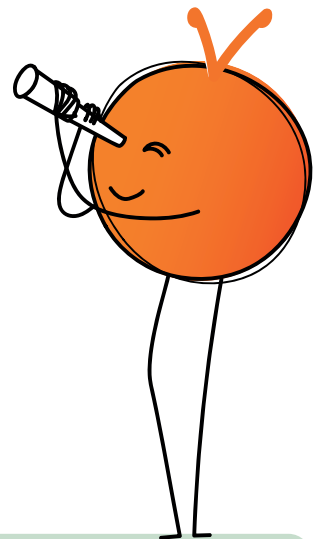
Repérez un endroit pollué près de chez vous et organisez une mission nettoyage. Un avant/après en photo, et hop, impact immédiat !

☐ Défi 6 : **La détox numérique**

Une journée sans scroll inutile et avec éco-gestes numériques :
moins de mails stockés, vidéo en basse résolution...
qui tiendra le plus longtemps ?

☐ Défi 7 : **DIY écolo**

Fabriquez quelque chose d'utile et durable : tawashi (éponge lavable),
bee-wraps, shampoing solide... à vos créations !



Le petit coup de

À lire **"Eco-anxiété, des clés pour agir"** d'Isabelle Giraldo. Un guide pratique, précieux pour aider votre adolescent à comprendre et transformer son éco-anxiété en actions positives.