

Introduction aux fiches pratiques de POUMM - POUR UN MONDE MEILLEUR

Introduction

Les fiches pratiques sont produites par l'association POUMM - POUR UN MONDE MEILLEUR (auparavant Sangha-Paris 5) et à son usage, en guise de résumés ou de mémos soumis à validation par le Bureau de l'association.

En conformité avec les objectifs de l'association, elles ont pour vocation la mise en conformité de

- La pratique (la vie quotidienne)
- La théorie (vivre en meilleure harmonie avec la nature).

Elles ne dépassent pas la longueur d'une page A4. Elles ne prétendent pas à l'exhaustivité ni à la vérité. Le lecteur est invité à garder constamment un esprit critique vis-à-vis de ces fiches.

Avertissement

L'utilisation éventuelle des fiches pratiques ne peut en aucun cas engager la responsabilité de l'association.

Sommaire

1. **Déchets ménagers** : les réduire à la source et les trier.
2. **Lombricomposter** : à défaut de compost de jardin ou en complément.
3. **Stop pub** : halte aux agressions publicitaires et au gâchis qui en découle.
4. **Manger** : peu, bio, local, frais, varié, peu ou pas de viande, poisson, produits laitiers.
5. **Menu du jour** : fruits, légumes, légumineuses, noix, graines, herbes aromatiques.
6. **Manger végétarien** : c'est bon pour la santé et pour la planète.
7. **Eau à boire** : l'eau du robinet, à condition qu'elle soit correctement contrôlée.
8. **Jeûner** : c'est bon pour la santé et pour la planète.
9. **Dormir** : le mieux possible.
10. **Bouger** : le plus possible.
11. **Bien vivre longtemps en bonne santé** : bien vieillir c'est bien vivre.
12. **Maison** : maîtriser son ménage, son chauffage, son isolation.
13. **Se laver les dents** : souvent et doucement.
14. **Températures optimales** : 19°C dans les pièces à vivre, 16°C dans les chambres.
15. **Facture d'électricité** : sobriété et efficacité énergétiques, énergies renouvelables.
16. **Ondes nocives à sa santé** : s'en protéger (téléphones mobiles, Wi-Fi, etc.).
17. **Compteurs d'électricité Linky et autres compteurs communicants** : les refuser.
18. **Choisir une banque** : la Nef / Crédit coopératif.
19. **Parler en public** : utile pour s'exprimer, donc pour agir.
20. **Typographie** : utile pour écrire, donc pour agir.