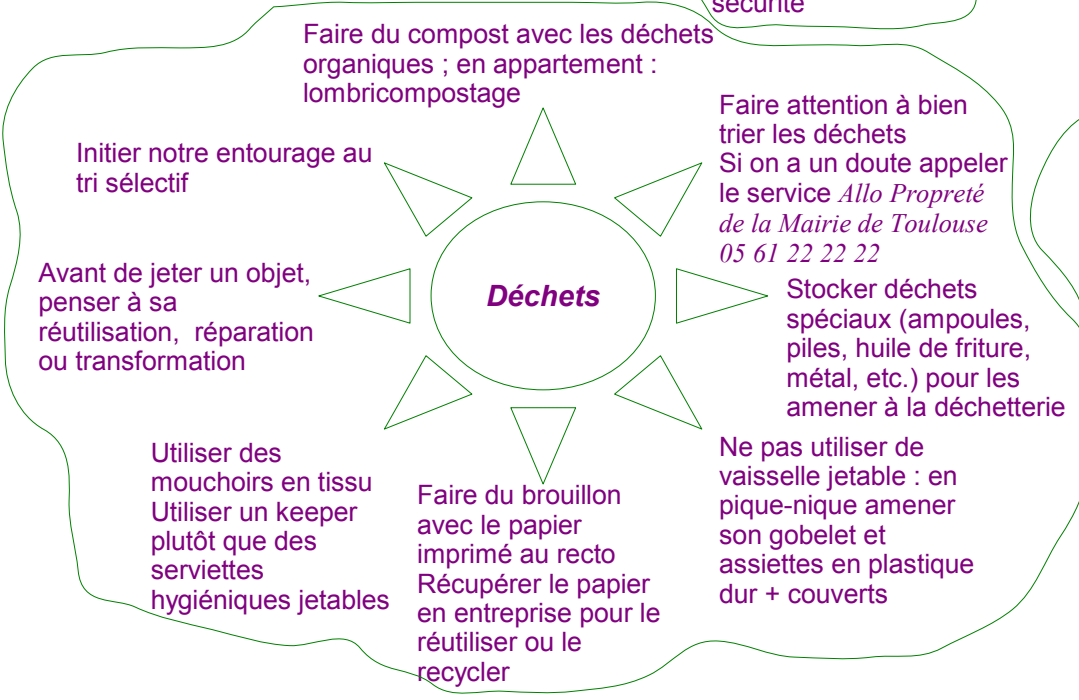
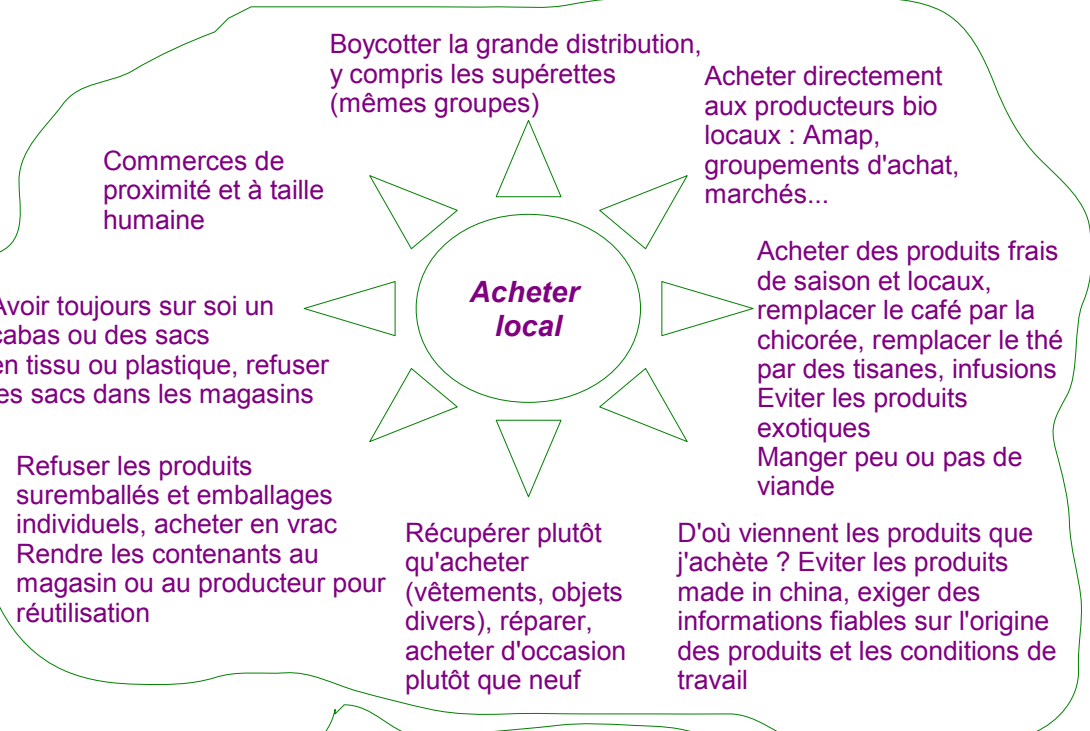
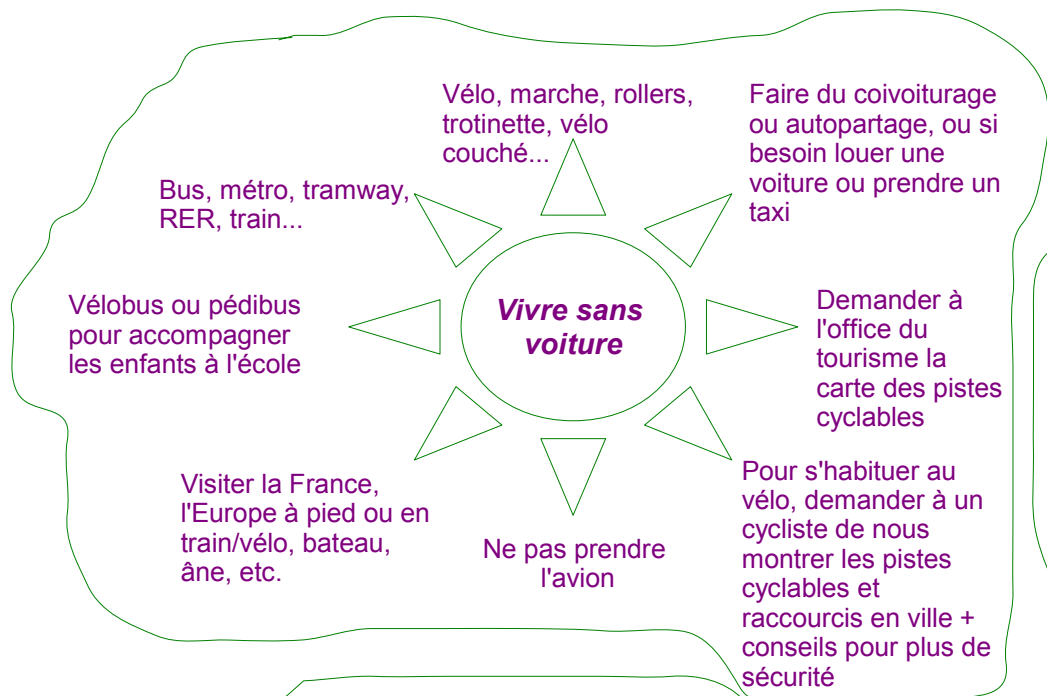


# Arbre à idées : Les alternatives pratiques au quotidien !



Bien entendu, cet arbre à idées n'est pas un code de bonne conduite : ce sont des pistes que chacun peut explorer à sa guise (ou pas !).

# Arbre à idées : Les alternatives pratiques au quotidien !

## S'informer autrement

Soutenir les médias locaux et alternatifs

L'école autrement : créativité, écoute, coopération plutôt que compétition entre les élèves

Cinéma indépendant

S'inscrire à la bibliothèque

Pas de télévision  
Ecouter la radio, lire, etc.

Refuser la publicité dans la boîte aux lettres : autocollant STOP PUB disponible dans toutes les mairies

Refus des médias de masse, devenons nous-mêmes les médias

Participer à des conférences, des groupes de discussion...

## Prendre soin de soi

Prendre l'air, se promener dans la nature  
Faire du vélo, marcher

Accepter la maladie, éviter de la faire taire par des médicaments qui cachent les symptômes mais qui ne soignent pas la cause

Pourquoi vouloir être à la mode, comme les autres ?  
S'habiller comme on en a envie  
Récupérer des vêtements, les personnaliser...

Se renseigner sur les médecines naturelles, essayer les remèdes simples (gargarisme, inhalations...)

Choisir un médecin ouvert et non influençable  
En discuter avec lui afin de vérifier la pertinence de prendre un médicament

Cosmétiques naturels à acheter en boutique bio ou à préparer soi-même

Se procurer la liste noire des cosmétiques et vérifier sur la liste des composants

La santé commence par une alimentation saine et variée  
Eviter les produits transformés et raffinés  
Boire beaucoup d'eau

## Travailler autrement

La coopération plutôt que la compétition (faire mieux que ses collègues, écraser les entreprises concurrentes...)

Le chômage n'est pas la fin du monde  
Profiter d'une telle période pour réfléchir, changer d'activité...

On s'est trompé de voie ?  
Se reconverter, c'est toujours possible : en parler, ne pas rester isolé

Choisir un travail à proximité de chez soi

Choisir son temps de travail = temps partiel, à la hauteur de ce que l'on a besoin pour vivre : travailler pour vivre et non vivre pour travailler

Se tourner vers des projets d'économie sociale et solidaire, se lancer dans une activité non polluante

Profiter du temps libre pour s'impliquer dans des associations, des loisirs, ou pour aider les autres

Refuser le travail stressant  
Oser refuser un ordre s'il ne correspond pas à notre éthique

## Ajoutez vos idées d'alternatives pratiques

Si vous souhaitez partager vous aussi vos expériences d'alternatives pratiques, écrivez-nous à [groulocaltoulouse@decroissance.info](mailto:groulocaltoulouse@decroissance.info) Tél. : 05 34 36 55 73