

## Témoignage d'Anne-Sophie R

Pour ma part, j'ai en 2016 considérablement réduit mes déchets en évitant au maximum d'aller faire mes courses en grande surface.

J'achète exclusivement mes produits en vrac (notamment à la Biocoop et nouvelle boutique le Bocal à Lécousse ).

Je fais également parti de l'AMAP qui me propose un moyen panier de légumes tous les jeudis et je me rends en ferme pour mon lait.

<http://amap-fougeres.legtux.org/>

Je me suis mise à fabriquer mes propres produits ménagers ou cosmétiques (dentifrice, déodorant, tablette de lave-vaisselle, lessive, lingettes démaquillantes réutilisables .... )

Je me suis également inscrite sur le site internet smiile qui propose de favoriser les échanges entre voisins ( troc, covoiturage, achats groupés... )

<https://www.smiile.com/>

Pour tout ce qui est reste ou épluchures, j'ai la chance d'avoir un poulailler mais sinon composter est une super solution.

J'ai gagné en qualité de vie tout en diminuant considérablement mes déchets et j'avais envie de partager tout ça avec vous.

Merci de m'avoir lue.

Anne-Sophie R.

(janvier 2017)