

Recette

Nettoyage boîte mail



L'IMPACT DES COURRIELS SUR L'ENVIRONNEMENT

Les fameux courriels sont un très bon exemple de pollution numérique : Ils sont stockés en double voire en triple dans d'énormes datacenters (centre de base de données) qui nécessitent beaucoup d'énergie pour être alimentés mais aussi pour être refroidis (car ils surchauffent et dégagent de la chaleur).

Les chiffres varient selon les études, mais voici quelques équivalences pour avoir un ordre d'idée :

- 4 g de CO₂ sont rejetés pour un courriel sans pièce jointe, 65 courriels émettent ainsi autant qu'un kilomètre en voiture.
- Jusqu'à 50 g de CO₂ pour un courriel avec plusieurs pièces jointes.
- 300 milliards de courriels (hors spam) envoyés en moyenne par jour dans le monde.
- Chaque Français stocke entre 10.000 et 50.000 courriels non lus.
- 15 000 km est la distance moyenne parcourue par un courriel.

Recette

Nettoyage boîte mail

COMMENT AGIR ET VITE :

- 1 Ciblez les destinataires, nettoyez vos listes de diffusion et supprimez les pièces jointes d'un message auquel vous répondez.**
- 2 Optimisez la taille des fichiers que vous transmettez :** fichiers compressés, images et PDF basse définition... Si vous voulez placer un logo dans la signature, transformez le texte et le logo en une seule image basse définition.
- 3 Pensez à utiliser des sites de dépôt temporaire** plutôt que l'envoi en pièce jointe, surtout lorsqu'il y a plusieurs destinataires : les données sont « nettoyées » au bout de quelques jours. De plus, le téléchargement ne se fait que par le destinataire et s'il le souhaite. Pour les fichiers les plus lourds, l'idéal reste la clé USB !
- 4 Désinscrivez-vous des listes de diffusion qui ne vous intéressent plus.**

Un abonnement à votre boutique préférée quand vous faites votre shopping, un autre sur des sites de locations de logement car vous souhaitez déménager, n'oublions pas les sites d'actualité pour rester informé... Le problème est que mis bout à bout, on se retrouve avec des dizaines et des dizaines de courriels qu'on ne lit plus.

On vous propose donc de vous attaquer à la source du problème, cela ne videra pas votre boîte courriel à proprement parler mais vous évitera les prochains jours de recevoir un tas de courriels que vous ne lirez pas et que vous stockerez inutilement.

Commencez par repérer qui vous envoie le plus de courriels non lus et commencez par là. Ouvrez le courriel et désinscrivez-vous de la newsletter. Généralement, le lien de désabonnement se trouve en pied de page. Cela est fastidieux mais nécessaire.

- 5 Supprimez les spams et videz la corbeille**

Dernière étape, il ne vous reste plus qu'à supprimer les courriels dans vos spams et votre corbeille. Cette étape est très rapidement réalisable car vous pouvez en un seul clic tout vider.

Recette

Lessive Maison



INGRÉDIENTS :

- 1,5 litre d'eau
- 50 grammes de paillettes de Savon de Marseille sans huile de palme
- 3 cuillère à soupe de Bicarbonate de soude
- 30 gouttes d'huile essentielle de lavande (ou de votre choix)

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

- 1 Faire fondre les paillettes de savon dans l'eau bouillante.
- 2 Ajouter le bicarbonate de soude.
- 3 Après refroidissement mettre les gouttes d'huile essentielle.
- 4 Transférer la lessive dans des bouteilles en verre de récupération.
- 5 Utiliser environ 10 cl/machine.

IDÉE ACHAT :



Savon de Marseille sans palme en paillettes
sur [AROMA-ZONE.COM](https://www.roma-zone.com)

Recette Bûche de pain rassis à la crème de citron

INGRÉDIENTS :

- 5 oeufs
- 270 g de sucre
- 120 g de pain rassis
- 1 citron
- 100 mL d'eau
- 15 g de maïzena

USTENSILES :

- 1 saladier
- 1 mixeur
- 1 four

10 MN



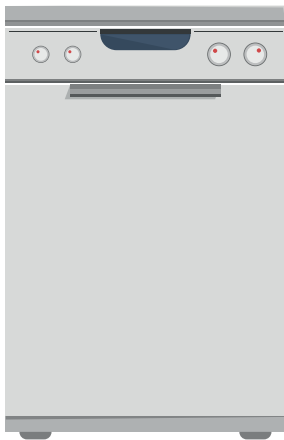
ÉTAPES DE PRÉPARATION :

- 1 Dans un saladier, faire blanchir 4 œufs et 120 g de sucre.
- 2 Réduire le pain rassis en chapelure à l'aide d'un mixeur et l'ajouter dans le précédent mélange.
- 3 Étaler la pâte finement sur la plaque.
- 4 Faire cuire au four à 180°C pendant 10 min.
- 5 Pendant ce temps, préparer la crème au citron.
- 6 Dans une casserole, verser 150 g de sucre, l'eau et le jus de citron. Porter à ébullition.
- 7 Dans un saladier mélanger l'œuf avec la maïzena et y verser le mélange au citron encore chaud. Fouetter vivement.
- 8 Remettre le mélange dans la casserole et faire chauffer à feu doux jusqu'à épaississement.
- 9 Après cuisson, mettre la génoise sur un torchon humide et rouler pour qu'elle commence à prendre la forme (à partir du plus petit côté).
- 10 Retirer le torchon, étaler la crème sur le biscuit et rouler. Saupoudrer du sucre glace.

**Hyper facile et rapide à réaliser,
cette bûche peut totalement être préparée avec les enfants !**

Recette

Poudre pour le lave-vaisselle



INGRÉDIENTS :

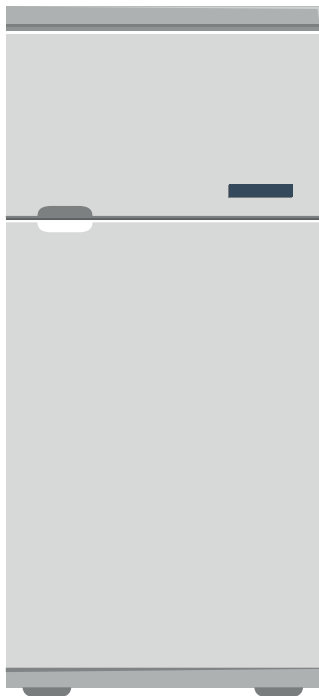
- 3 cuillères à soupe de percarbonate de soude
- 6 cuillères de cristaux de soude
- 6 cuillères de savon de Marseille râpé
- 6 cuillères à soupe d'acide citrique

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

- 1 Dans un saladier, mélangez les différents ingrédients.
- 2 Versez ensuite le tout dans un pot hermétique de votre choix (boîte plastique, pot à confiture...).
- 3 Versez 1 cuillère à soupe dans le bac de lavage de votre lave-vaisselle.

Recette

Nettoyant pour le frigo



INGRÉDIENTS :

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- le jus d'un demi citron
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron.

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

- 1 Remplissez la moitié d'un bol d'eau tiède.
- 2 Ajoutez le bicarbonate de soude et diluez.
- 3 Ajoutez le jus de citron et l'huile essentielle de citron.

Recette

Gel désinfectant WC



INGRÉDIENTS :

- 3 cuillères à soupe de cristaux de soude
- 300 ml de vinaigre blanc
- 3 cuillères à soupe de tapioca
- 20 gouttes d'huile essentielle de sapin ou de lavande
- huile essentielle de citron

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

- 1 Dans 100ml d'eau chaude, commencez par dissoudre les cristaux de soude
- 2 Ajoutez le vinaigre blanc.
- 3 Dans 300ml d'eau froide, versez le tapioca (oui, le même que celui de nos soupes !) et faites bouillir avant de baisser le feu jusqu'à ce que le tapioca devienne transparent.
- 4 Ajoutez le mélange vinaigre et cristaux de soude et mélangez avant d'y mettre 20 gouttes d'huile essentielle de votre choix
- 5 Versez le tout dans un flacon de récupération.

Recette

Produit multi-usage (sol, douche...)



INGRÉDIENTS :

- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile essentielle au choix : lavande, romarin, citron jaune ou vert.

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

- 1 Dans un bidon d'un litre, versez le bicarbonate, le vinaigre blanc et l'huile essentielle.
- 2 Ajoutez 1 litre d'eau chaude.
- 3 Refermez le bidon et secouez.
- 4 Secouez un peu avant chaque utilisation.