

# TRACKER 1: les plastiques que vous consommez tous les JOURS

**Paille**

X 365 =

**Gobelet**

X 365 =

**Mégot de cigarette**

X 365 =

**Bouteille d'eau minérale ou  
boisson**

X 365 =

**Film alimentaire**

X 365 =

**Couche bébé**

X 365 =

**Barquette plastique  
alimentaire**

X 365 =

**Coton-tige**

X 365 =

**Couvert en plastique,  
touillette café**

X 365 =

<http://creativemumandco.com>

---

**MON SCORE ANNUEL:**

**MON OBJECTIF :**



# TRACKER 1: les plastiques que vous consommez tous les MOIS

**Sac poubelle**

X 12 =

**Tube dentifrice**

X 12 =

**Brosse à dents**

X 12 =

**Bouteille shampoing ou  
douche**

X 12 =

**Sac plastique**

X 12 =

**Boîte de médicaments  
(bouteilles)**

X 12 =

**Barquette plastique  
alimentaire**

X 12 =



**MON SCORE ANNUEL:**

---

**MON OBJECTIF :**