



**SAUVER
LA PLANÈTE,
OUI, MAIS...
QUE POUVONS
NOUS FAIRE ?**



LA « **TO DO LIST** » DU CITOYEN PLUS CHAUD QUE LE CLIMAT

La plupart d'entre nous sont de plus en plus conscients du défi climatique mais, souvent, s'interrogent :

**« SAUVER LA PLANÈTE,
ÉVIDEMMENT,
MAIS COMMENT AIDER ?
QUE PUIS-JE FAIRE ? »**

Tout le monde sait déjà qu'il vaut mieux trier ses déchets, éteindre les lumières en quittant une pièce, remplacer les ampoules énergivores par des Led, ne pas jeter de détritrus par terre, etc. mais quoi d'autre ?

De nombreuses solutions existent déjà. Encore faut-il les connaître, y penser et avoir la volonté de les mettre en œuvre.

Comment y voir plus clair ?

Peut-être en dressant une simple **check-list de tous les types d'actions possibles.**

Et la faire circuler.

Tout avis, toute suggestion d'ajout est évidemment bienvenu (*Contact : anne.hilgers@outlook.com*).

Ce petit document est destiné à être complété et amélioré.

Et surtout fait pour être **partagé sans modération autour de soi !**

Histoire de transmettre des idées et, on l'espère, de se **laisser prendre au jeu.**

QUELQUES PRINCIPES DE BASE

CHANGER NOS RÉFLEXES ET MOINS CONSOMMER

La meilleure énergie est celle qu'on n'utilise pas !

Même l'énergie verte est énergivore, pour sa fabrication, son entretien et en fin de vie.

Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas.

Tout n'est pas recyclé/recyclable et recycler nécessite aussi de l'énergie.

Il n'y aura pas de soudain miracle technologique pour tout solutionner: ça aidera juste. Le pétrole a été 'miraculeux' et le renouvelable n'a pas encore son énorme puissance énergétique.

Il faut donc un changement radical de notre mode de vie. Moins consommer et revenir à bien plus de frugalité et de simplicité, à du low-tech. Etre créatif, tester, échanger nos trucs et recettes.

Cela impose de changer nos habitudes, de repenser tous nos actes en fonction de leur impact environnemental.

C'est juste une question d'état d'esprit: il suffit que le déclic se fasse et puis de s'organiser autrement.

(Et évitons l'effet rebond' : c'est super de placer des ampoules Led partout, mais que ce ne soit pas l'occasion de les allumer plus souvent puisque que « ça ne consomme quasi rien ! » ; idem pour les nouvelles voitures plus économes, et ainsi de suite)

De par notre comportement, nous avons un vrai pouvoir, si.

Ben oui, comme disait l'autre, « si tout le monde mangeait bio, il n'y aurait pas de Monsanto ».

Une goutte d'eau ? Sans gouttes, pas d'océan.

Agir, c'est amortir le choc climatique en cours (et c'est aussi bon pour le moral, « faire » ça rend souvent plus heureux).

Les gestes proposés ont d'autres bénéfices immédiats non négligeables : ils sont **bons pour notre santé, notre alimentation et... notre porte-monnaie.**

Ce nouveau mode de vie ne sera pas plus austère pour autant, il est possible de garder notre niveau de confort, mais autrement. Et nous pourrons aller vers plus de partage et de convivialité.

Maintenant il est encore temps d'agir.

Prenez le temps de la réflexion. Mais allons-y, pas à pas, chacun à son rythme, en fonction de ses possibilités, de sa situation... L'important est de tendre vers le même but.

Nous avons tous, toutes à y gagner.

Actuellement, avec les énergies fossiles, un européen moyen utilise l'équivalent de l'énergie humaine de plus de 400 personnes ; non, non, il n'y a pas un 0 de trop !

PRATIQUEMENT, COMMENT FAIRE ?

Le but de ce petit document est juste de donner une vue d'ensemble des actions possibles plutôt que de proposer des recettes en particulier (en fait, chacun trouvera les siennes ; sites internet, tutoriels/vidéos et livres abondent sur le sujet (Vous trouverez quelques sources d'inspiration au bas de ce document).

Ces actions sont classées par sujet, en mettant en avant les postes les plus importants :

- **Le logement : que faire chez soi ?**
- **Les transports : que faire pour mieux se déplacer ?**
- **Nos comportements d'achat en général : comment mieux acheter ?**
- **L'alimentation : comment mieux s'alimenter ?**
- **L'internet et les réseaux sociaux : comment mieux utiliser le Net ?**

QUE FAIRE CHEZ SOI ?



SE SOUVENIR QUE TOUT CE QUI CHAUFFE OU REFROIDIT CONSOMME BEAUCOUP D'ÉNERGIE

- Baisser la température intérieure** quand il fait froid et adopter un gros pull. Limiter les pièces de vie chauffées en hiver si la maison est grande (et fermer les portes). Privilégier les logements plus réduits (de plus, c'est moins cher et plus facile à entretenir)
- Entretien régulièrement sa chaudière.** Opter pour une chaudière à haut rendement (et bénéficier des primes)
- Éviter la climatisation** (très énergivore !); par contre les ventilateurs consomment beaucoup moins.
- Économiser l'eau** (Bains, douches et chasses d'eau sont les plus grands consommateurs) et, bien sûr, traquer les fuites. Limiter le débit des robinets (ajouter des mousseurs). Éviter de les faire couler 'pour rien' ou de les ouvrir systématiquement 'à fond'. Installer des robinets thermostatiques. Limiter le volume des chasses d'eau, le nombre de bains, et, si on aime chanter, prendre sa douche le temps d'une chanson de 3 minutes. Récupérer l'eau de pluie et installer une grande citerne si possible (et vous économiserez l'eau pour le jardin, les wc, les machines à laver, les douches,...)
- Privilégier l'eau froide** à l'eau chaude. Limiter la température du chauffe-eau/ boiler à 60-65°. Isoler les canalisations d'eau chaude.
- Réduire l'électro-ménager et son utilisation** à l'indispensable. Éviter le sèche-linge et, si vous en avez un, privilégier la fonction ventilation (cela défroisse déjà bien et évite souvent le repassage... ; et puis, faut-il vraiment tout repasser ?). Ne laver le linge que si c'est vraiment nécessaire (souvent aérer ou frotter les petites taches à la main suffit ; laver fréquemment abime d'ailleurs le linge). Laver le plus possible à froid, remplir totalement la machine, utiliser les programmes 'éco' (ils durent plus longtemps mais consomment moins). Idem pour le lave-vaisselle (et mieux vaut nettoyer les casseroles à la main).
- Dégivrer** surgélateur et frigo régulièrement, ils seront nettement moins gourmands. Limiter aussi leur taille et leur nombre.
- Veiller à la consommation des appareils** qu'on achète (ceux de classe A+++ peuvent consommer jusqu'à 50 % d'énergie de moins que ceux de la classe A+).

Diminuer son thermostat de 2 degrés c'est quelque 14% de consommation en moins

- ❑ **Éteindre** les appareils lorsqu'on ne les utilise pas et utiliser des prises avec interrupteurs (la consommation de veille des appareils, en charge 24h sur 24, est importante l'air de rien).

POUR TOUT CELA, VOTRE PORTE-MONNAIE VOUS DIRA ASSURÉMENT DÉJÀ UN GRAND MERCI.

- ❑ **Traquer les produits toxiques** que ce soit pour nettoyer, déboucher, chasser les insectes ou les mauvaises odeurs. Bannir l'eau de Javel en particulier (les composés organiques volatils et produits corrosifs sont légion ; dangereux, ils nuisent aussi à l'air intérieur de nos habitations, à l'environnement et aux nappes phréatiques).

- ❑ **Revenir aux recettes et fabrications naturelles** (on fait plein de choses avec du simple vinaigre, du bicarbonate de soude, du savon noir ou de Marseille ; les recettes abondent sur le net) ; et aussi, éviter de vivre dans un milieu trop aseptisé (cela boostera d'autant notre immunité).

- ❑ **Ne pas jeter les produits toxiques/huiles (de friture)/peintures/médicaments aux égouts** ou à la poubelle (ils se retrouveront dans la nature) mais au parc à containers ou à la pharmacie (elle reprend sans souci les comprimés périmés). Idem pour les piles, ampoules, appareils électriques etc. Trier ses déchets et s'informer auprès du parc à container/ de la déchetterie locale.

- ❑ **Isoler** son logement (un 'must' si on a l'occasion de le faire ; et bénéficier des primes, des prêts à taux zéro, etc.). Repérer les fuites de chaleur et y remédier.

- ❑ **Utiliser des matériaux durables** en cas de construction/rénovation/isolation/aménagement intérieur... (moins énergivores à la fabrication, sans produits toxiques, issus de forêts certifiées FSC, moins de déchets en fin de vie). S'informer sur la composition et traquer les substances nocives pour vos peintures, mobilier, tentures, tapis, etc. (attention au formaldéhyde, solvants et autres indésirables).



- ❑ **Privilégier les matières naturelles, non traitées** chimiquement. Et l'air intérieur qu'on respire en sera d'autant plus sain.

- ❑ **Faire le choix de l'énergie verte** auprès de son fournisseur d'énergie. La produire soi-même si possible (les panneaux solaires sont toujours rentables, avec ou sans certificats verts) ou encore localement (commencent à émerger les projets de voisins ou de communes pour produire l'énergie via éoliennes ou autres).

- ❑ **Accueillir la vie et la biodiversité** dans son jardin (Les jardins des particuliers constituent une part importante du territoire) ou sur sa terrasse.

80 % des cultures à travers le monde sont dépendantes de l'activité des insectes pour la pollinisation, au premier rang desquels les abeilles.

- Éviter les pelouses rases et les plantes exotiques/ornementales, véritables déserts écologiques dans nos régions (la faune y est rare et peu diversifiée).
- Planter autant d'arbres ou arbustes que possible (ils absorbent le CO2, apportent de la biodiversité, captent l'eau, améliorent les sols et évitent leur érosion, limitent les inondations, rafraichissent en été...).
- Favoriser fleurs/plantes/arbres/arbustes de notre région (Ils y sont habitués depuis des siècles, tout comme la faune beaucoup plus nombreuse qu'ils attirent ; c'est le meilleur moyen pour admirer de nombreux papillons et oiseaux dans le jardin).
- Multiplier les espèces de plantes différentes, éviter la monoculture (pour plus de biodiversité, de résistance aux maladies et d'adaptation au climat plus chaotique qui nous attend).
- Laisser pousser les herbes folles (elles ne le sont pas tellement car elles attirent irrésistiblement papillons et insectes pollinisateurs, indispensables pour notre alimentation).
- Bannir les produits chimiques (les anti-limaces par exemple, tuent aussi leur prédateur comme les hérissons).
- Apprendre à reconnaître les plantes sauvages et notamment celles qu'on peut consommer... et admirer la nature pousser : Un jardin/une terrasse végétalisée est plus que jamais une authentique source de plaisir

QUE FAIRE POUR MIEUX SE DÉPLACER ?



SE DÉPLACER MOINS LOIN, MOINS VITE ET MOINS SOUVENT

- Favoriser la mobilité douce** (marche, vélo, trottinette... et c'est bon pour la santé ! de même que prendre l'escalier plutôt que d'emprunter ascenseurs ou tapis roulants)
- Favoriser les transports en commun/collectifs** et le train en particulier (TGV et trains rapides sont les moins énergivores) ; ça donne le temps de travailler, de lire, de se reposer, ou de simplement regarder le paysage...
- Limiter au maximum l'utilisation de la voiture** individuelle et adopter une conduite économe (rouler moins vite, moins nerveusement, anticiper plutôt que freiner : cela permet d'économiser sensiblement sa consommation de carburant). Organiser ses déplacements, regrouper les trajets, faire du co-voiturage. Limiter la climatisation et le chauffage. Entretenir régulièrement son véhicule et éviter de le charger inutilement. Mieux encore: se passer de voiture (surtout dans les villes) et utiliser les véhicules partagés (Cambio...) si nécessaire. Et si on en achète, s'orienter vers un véhicule économe en taille/en poids, en consommation et si possible à l'énergie moins polluante (CNG ou électrique)
- Aller moins loin en vacances**, éviter les minitrips et (re)découvrir des contrées plus proches.
- Éviter au maximum l'avion**. Profiter des découvertes d'un voyage à un rythme plus lent, plutôt que faire du tourisme à toute vitesse.

Une personne qui fait un aller-retour Bruxelles-New York émet l'équivalent en CO2 d'une voiture qui fait plus de 10.000km/an, et les dégâts sont pires parce que directement au niveau de la stratosphère

COMMENT MIEUX ACHETER ?



ACHETER MOINS MAIS MIEUX

- Acheter moins**. Revenir à plus de simplicité, se désencombrer (« nos possessions qui nous possèdent »)
- Préférer la location, l'emprunt**, faire appel à l'économie de partage (un secteur en pleine évolution ; de nombreux sites, groupes Facebook ou applications proposent des échanges d'objets, des réseaux d'entraide près de chez soi), profiter des bibliothèques, ludothèques,....
- Revenir à l'origine des choses** (par ex : est-ce vraiment utile d'avoir un nettoyeur différent pour la cuisine, la salle de bain ou les sols ?)
- Fabriquer soi-même les produits** si possible (de nombreuses « recettes » et tutos gratuits sont disponibles sur internet). Être créatif : une chose peut souvent être remplacée par une autre, et c'est souvent d'autant plus original.

- Privilégier la seconde main et les brocantes.**
- Donner une seconde vie aux objets :** remettre dans le circuit ce qu'on n'utilise jamais (donner, vendre) ; les réparer si nécessaire (via les 'Repair cafés' si on ne peut le faire soi-même) ou les donner à des bricoleurs. Donner une autre utilité aux objets/ emballages (sait-on que les rouleaux de ...papier toilette conviennent très bien pour faire des semis ?). Inventer, c'est très amusant.
- Réfléchir à deux fois** avant d'acheter du neuf, éviter l'achat impulsif (« Tiens, est-ce vraiment nécessaire? »), se donner le temps de la réflexion (en aura-t-on toujours besoin dans 15 jours?).
- Ne pas acheter « parce que ce n'est pas cher »,** mais parce qu'on en a besoin. Refuser ce qui est gratuit si l'on n'en a pas le besoin.
- S'interroger sur ces trois aspects : santé, écologie et éthique** avant tout achat.
- S'informer sur le « coût carbone »** de ce qu'on achète : vérifier la provenance, la consommation éventuelle, et penser aussi à la pollution en amont (être attentif au mode de fabrication, à l'utilisation de matériaux rares...) et en aval (penser aux déchets en fin de vie).
- Privilégier les produits recyclés et recyclables.**
- Acheter réparable et durable** dans le temps. Privilégier la qualité et l'intemporel.
- Lutter contre l'obsolescence** programmée des objets mais aussi contre l'obsolescence culturelle (pour tout ce qui fonctionne encore bien mais qu'on remplace parce que ce n'est plus 'à la mode' ou du dernier cri ; « Être à la mode » c'est souvent être comme tout le monde, personnaliser c'est « avoir du style »).
- Achetez moins de vêtements neufs** (leur fabrication est très énergivore, polluante et rarement éthique). Se faire plaisir si on aime coudre ou tricoter. Echanger ses vêtements avec d'autres, alléger ses armoires de ce qu'on ne met jamais (on ne porte généralement que 20% de sa garde-robe). Préférer le coton ou la laine bio et les fabrications plus locales.
- Éviter les emballages.** Avant de faire vos courses, penser à emporter sacs/ boîtes/ bocaux (les commerçants s'y habituent progressivement). Réutiliser les sacs plastiques encore indispensables plusieurs fois. Privilégier les produits en vrac et les moins emballés. Choisir des savons/cosmétiques solides (moins d'eau et donc moins d'emballage).
- Tendre vers le zéro déchets**/quasi plus de poubelle. (Petit truc : mettre la poubelle à un endroit inhabituel pour mieux prendre conscience de tout ce qu'on jette).
- Bannir les produits à usage unique et éviter les objets en plastique.** Privilégier les matières nobles (verre, bois,...) qui peuvent être recyclées à l'infini. Remplacer essuie-tout, mouchoirs en papier, lingettes, pailles, vaisselle en plastique,... par l'équivalent durable en tissu, métal, porcelaine, bois...
- Favoriser les petits magasins près de chez soi, les marchés, les coopératives locales** et éviter le shopping en ligne comme Amazon et les grandes surfaces (davantage d'emballages et de tentations).
- Éviter les marques/produits des multinationales/lobbies** qui font pression sur le monde politique (Ils ne seraient plus aussi puissants si on n'achetait plus leurs produits: nous avons un vrai 'pouvoir d'achat').
- Abandonner le 'shopping'** (=faire les magasins sans besoin particulier), réel ou virtuel.
- Stopper la pub :** Mettre l'étiquette 'stop pub' sur sa boîte aux lettres et se désabonner des dépliants/newsletters publicitaires (beaucoup moins de tentations).



**Un jean = 1 kg de coton,
 5 à 10.000 litres d'eau,
 75 g de pesticide,
 2 kg d'engrais chimiques**

COMMENT MIEUX S'ALIMENTER ?



MOINS DE CALORIES ANIMALES ET PLUS DE VÉGÉTALES, LOCALES ET BIO

- Acheter des produits locaux et de saison** (c'est aussi meilleur et plus sain). Pas de tomates en hiver, de haricots du Kenya, de raisins du Chili etc. Vérifier à chaque fois l'origine géographique des produits.
- Acheter bio** (ou assimilé, les petits producteurs n'ayant pas toujours les moyens d'avoir le label), des produits issus d'une agriculture sans pesticide et qui préserve la terre. C'est aussi beaucoup plus sain, pas de produits chimiques et davantage de nutriments, il faut donc moins manger pour être rassasié.


- Consommer moins de viande** (surtout de bœuf), et moins de protéines animales en général (on mange beaucoup trop de protéines, 50 gr/jour suffisent). Mieux : devenir végétarien, ne fut-ce que quelques jours par mois pour commencer, et redécouvrir les protéines végétales (légumineuses, noix...). Ici aussi, on trouve d'innombrables recettes sur internet et souvent de belles découvertes.

L'élevage industriel représente près de 20 % des émissions de gaz à effet de serre. Soit plus que tous les moyens de transport réunis.
- Consommer moins de poissons** (Un poisson sur quatre est issu de la pêche illégale). Eviter surtout les gros (plus toxiques parce qu'au bout de la chaîne alimentaire). Préférer donc les sardines, anchois, maquereaux... et veiller aux logos de pêche durable.


- Boire l'eau du robinet** (Le chlore s'évapore si on laisse reposer l'eau avant de la boire). Installer un filtre si nécessaire. Et vos courses seront d'autant allégées.
- Favoriser le vrac et les aliments 'bruts'**, non préparés/transformés (c'est aussi beaucoup plus sain) et retrouver les plaisirs de la cuisine (faire son pain, les pâtisseries, les collations des enfants... c'est tellement meilleur). Se souvenir qu'un bon produit est souvent délicieux tel quel, sans forcément de préparation.
- Préférer le frais** aux surgelés et aux conserves (qui nécessitent de l'énergie, et d'être emballés)
- Oublier l'aluminium** sous toutes ses formes : cannettes, barquettes, papier alu... (pas sain du tout, il migre dans les aliments, et son 'coût carbone' est très élevé).
- Eviter les matières plastiques** dans la cuisine. Privilégier les matières naturelles et durables (bois, verre, inox 10/18, céramiques, porcelaine, tissus, papier...) d'autant plus saines qu'elles évitent la migration de matières plastiques dans les aliments ; ainsi les films alimentaires peuvent-ils être remplacés par de jolis 'Bee wraps', sains et réutilisables (il s'agit de tissus en coton enduits de cire bio ; aussi facile à fabriquer soi-même avec les nombreux tutos sur internet) ; récupérer les bocaux de conserve en verre, etc.

Avec l'agriculture intensive on perd chaque année, dans le monde, l'équivalent de l'Italie en terre arable.

- ❑ **Oublier l'huile de palme** (à l'origine de graves déforestations). Bien vérifier les étiquettes des produits et laisser en rayon si mentions 'palme', 'palmite' ou 'huile végétale' sans spécification (il s'agit la plupart du temps d'huile de palme).
 - ❑ **Traquer le gaspillage**, ne pas trop acheter, composer avec les restes (encore des économies), consommer la peau et les fanes des fruits et légumes (la soupe aux fanes de radis est un délice).
 - ❑ **Composter** ses déchets verts (toutes matières d'origine végétale et biodégradable) pour qu'ils deviennent de formidables fertilisants pour les plantations. C'est même possible si l'on n'a pas de jardin : avec un vermicomposteur sur une terrasse ou via le ramassage de déchets verts et aussi organiques organisés par certaines communes, voire grâce à l'installation d'un compost collectif avec des voisins, ou encore au potager collectif du coin. Composter réduit considérablement le volume des poubelles et redonne vie à la terre. À nouveau, le Net regorge de sites et tutos sur ces sujets.
 - ❑ **Planter son potager bio** (c'est le 'nec plus ultra' : plus sain pour nous et pour la terre, pas de déchets, moins cher...) dans son jardin ou dans un potager collectif. C'est possible sur une simple terrasse ou même, bien entendu en miniature, à l'intérieur de l'habitation (graines germées, aromatiques...).
- Avec la permaculture (= faire en s'inspirant de la nature), l'effort est minimum et le résultat maximum (bon, cela nécessite une petite formation tout de même ; de nombreux cours, livres, vidéos existent).
- Pour les semis, privilégier des graines de variétés anciennes et reproductibles (comme celles des producteurs Semaille et Cycle en terre). Elles sont plus nutritives et contribuent à la diversité des légumes. Elles déforcent aussi les multinationales qui entendent s'arroger le monopole du vivant.
- Mais surtout, il faut se lancer, demander conseil, vivre ses expériences puis les transmettre. Non seulement cela permet de faire de chouettes connaissances et jardiner peut même devenir une vraie passion.

COMMENT MIEUX UTILISER LE NET ?



Souvent, dans les points évoqués ci-dessus, on vous incite à vous documenter sur l'Internet. On ne va pas se priver de cette formidable connaissance à portée de clic mais veillons à un usage responsable. On n'en parle pas encore beaucoup mais entre la fabrication, l'utilisation du matériel et les déchets en fin de vie, Internet a une forte empreinte environnementale, et qui croît à mesure de son développement et des objets connectés à notre disposition.

CONSOMMER RESPONSABLE AVEC MOINS DE NET, D'APPAREILS ET DE GYGABYTES

- Supprimer toutes les infos inutiles** : les spams et tous ces mails qu'on n'ouvre jamais. Se désabonner/refuser les newsletters qu'on ne lit pas (tous les sites sont obligés de proposer une désinscription en cliquant sur un lien... mais il faut bien chercher, c'est généralement présent en tout petit). Vider régulièrement les corbeilles de mails et de vos appareils.
- Eliminer vidéos, photos, musiques, documents** jamais regardés ou écoutés. Idem pour les vidéos et photos datées de votre réseau social préféré/blog (les données s'accumulent consommant énergie et matériel pour leur stockage).
- Stocker sur disques durs** plutôt que dans le 'cloud' (où chaque stockage et consultation des données impose des allers-retours entre utilisateurs et serveurs).
- Prendre moins de photos ou vidéos** (au plus on en a, au moins on les regarde: et on passe un temps fou à les trier). Vérifier leur 'poids' en Mégabytes et veiller à le diminuer. Les transmettre en plus basse définition : éviter d'envoyer des mails avec de lourdes pièces jointes et de répondre à tous systématiquement.
- Télécharger les vidéos plutôt que les regarder en streaming** (très énergivores, cela représente de l'ordre de 80% du trafic internet). Eviter de regarder les chaînes télé via l'Internet.
- N'imprimer que l'indispensable**, en recto verso, en version 'économique' ou 'brouillon' si possible et plutôt en noir et blanc ; éviter l'impression de documents gourmands en encre (avec aplats de couleur) ; réutiliser en brouillon les feuilles imprimées sur une seule face.
- Aller directement sur les sites** (connaître l'adresse URL ou l'avoir placée en favori) plutôt qu'utiliser le moteur de recherche (On divise par 4 les émissions de gaz à effet de serre et c'est aussi plus rapide).
- Utiliser des moteurs de recherche plus éthiques/durables** (comme LILO, ECOSIA, QWANT, DUCK DUCK GO), ça fonctionne très bien aussi.
- Garder son smartphone/ordi le plus longtemps possible**; choisir un modèle conçu pour durer (il faut au moins 5 ans d'utilisation pour que l'impact environnemental de l'usage du smartphone soit équivalent à celui de sa fabrication). Acheter plutôt un modèle d'occasion. Prendre soin de son smartphone/ ordi.
- Remettre dans le circuit les portables non utilisés**, les ramener aux vendeurs (avec chargeur), les donner ou les revendre, ce qui prolongera leur durée de vie.

Les échanges de mails d'une entreprise de 100 salariés pendant un an consomment autant que 13 allers-retours Paris-New York en avion.

Pour récolter quelques grammes de minerais nécessaires à la fabrication de la puce d'un smartphone, il faut excaver 200 kg de matières

- Préférer un ordinateur portable.** Il consomme jusqu'à 70% de moins qu'un ordinateur fixe.
- Débrancher la box** internet tous les soirs (elle consomme autant qu'un réfrigérateur).
- Éteindre l'écran lorsqu'on ne l'utilise pas.**
- Se débrancher régulièrement**, se désintoxiquer du net... et profiter de la nature, de la famille, des amis.

ET ENCORE...

S'INFORMER, S'IMPLIQUER ET TRANSMETTRE

- Evaluer son empreinte carbone**, en gros, pour se donner une idée et prendre conscience des postes les plus importants (par ex via www.footprintcalculator.org ou www.reforestaction.com/calculateur-carbone)
- S'informer** sur le défi climatique et les solutions possibles (en évitant les sites peu sérieux)
- En parler autour de soi** pour faire tâche d'huile (il y a une réelle prise de conscience collective actuellement, c'est le moment.)
- Suivre et soutenir les multiples initiatives** qui vont dans le sens de la transition : coopératives locales, production d'énergie locale, Gasap (groupes d'achats solidaires de l'agriculture paysanne, équivalent de l'Amap en France), potagers collectifs, paniers bio etc. Il nous est impossible d'être exhaustif, mais il faut juste être attentif : les initiatives abondent.
- Donner l'impulsion nécessaire aux dirigeants** en s'exprimant en tant que citoyen. Leur faire savoir qu'on est nombreux à être prêt à changer.
- Aller aux manifestations** pour le climat. Suivre les positions prises par les personnalités politiques pour vérifier leurs décisions réelles.
- Contraindre les dirigeants/politiques/entreprises** à prendre des mesures à la hauteur des enjeux. (Par exemple en encourageant les procès dits de « justice climatique » contre les états ou grands pollueurs, en signant les pétitions (après vérification du sérieux de la source) ...)
- Favoriser les banques ou placements éthiques** (pour que votre argent serve des produits et services durables et socialement responsables ; c'est une façon non négligeable de les soutenir)

**Si tout le monde vivait
comme un européen
moyen nous aurions
besoin de près de 4
planètes pour que les
ressources se régénèrent**

ET SURTOUT...

ÊTRE LE MONDE QUE NOUS VOULONS VOIR VENIR !

- Changer de mentalité** (ne pas se préoccuper du futur de la planète est devenu ringard, voire irresponsable), modifier autant nos attentes que nos désirs.
- Repenser notre rapport au monde et au vivant** : nous faisons partie d'un tout/ de la nature et avons besoin d'elle pour vivre (ne pas la respecter, c'est ne pas se respecter soi-même).
- Nourrir les valeurs positives de gentillesse**, d'empathie, d'entraide, d'altruisme, de solidarité, de partage... Nous en aurons de plus en plus besoin et, en fait, cela fait tellement du bien !!

L'HUMANITÉ EST À UN TOURNANT DE SON HISTOIRE : C'EST UNE FORMIDABLE OPPORTUNITÉ POUR ALLER VERS UN MONDE MEILLEUR, RÉ-ENCHANTER LE RÉEL.

QUELQUES SOURCES D'INSPIRATION POUR DÉMARRER

Les sources sont innombrables : sites internet, vidéos, livres, conférences, ateliers, etc.

Impossible d'être exhaustif et difficile de faire une sélection. Il y en a pour tous les styles.

Voici quelques suggestions pour ceux qui souhaitent avoir un point de départ. Ensuite, à chacun de faire son chemin, en fonction de ses besoins/intérêts, et comme pour toute recherche, en prenant soin du sérieux de la source.



SITES OFFICIELS :

www.ecoconso.be (site belge très complet, tant au niveau information que recettes de produits à faire soi-même)

www.ademe.fr (équivalent français)



SITES INDÉPENDANTS ET VIDÉOS (tous les styles se côtoient, il y en a pour tous les goûts)
www.cacomenceparmoi.org (site centré sur les actions/gestes ; Julien Vidal à l'origine de ce site a aussi écrit un livre sur ce thème et anime une émission radio)

ilestencoretemps.fr/

le biais vert (belge)

onestpret.fr

www.en2heures.fr (Pierre Chevelle)



'ZÉRO DÉCHET'

zerocarabistouille.be (expérience zéro déchet) vidéos d'Hélène de Vestele/Edeni (vidéos zéro déchet)



INFO BANQUES ÉTHIQUES, PLACEMENTS

www.financite.be (banques/placements éthiques)

www.newb.coop (projet de banque éthique en Belgique)

www.lanef.com (projet de banque éthique en France)



INFO NATURE, JARDIN, PLANTATIONS, PERMACULTURE

natpro.be (le 'nature et progrès' belge ; livres)

www.terrevivante.org (livres)

www.lechemindelanature.com (vidéos plantes sauvages, formations en ligne)

Damien Dekarz (Vidéos de permaculture, livre)



RESSOURCERIES/SECONDES MAIN

www.res-sources.be



ET AUSSI

Beaucoup de recettes sont fournies via Pinterest



PERSONNALITÉS INSPIRANTES

Pablo Servigne, Jean-Pascal Van Ypersele, Edgar Morin, Nicolas Hulot, ...