

Voici comment je peux agir



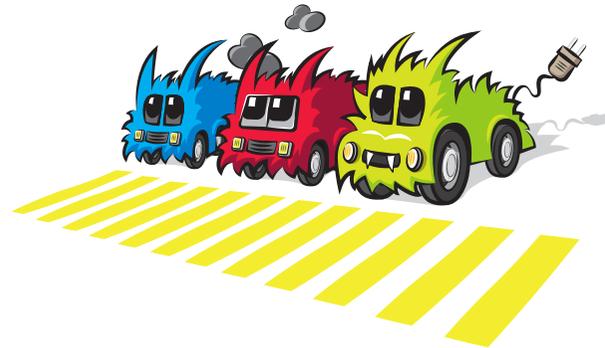
Je prends une douche

- Je privilégie les douches et prends rarement des bains.
- Je prends des douches courtes et pas trop chaudes (max. 36°C).
- J'utilise, sans perte de confort, une douchette économique et des robinets à faible consommation d'énergie pour réduire ma consommation d'eau d'environ 50 %.
- Je règle le chauffe-eau à 55 degrés maximum ou je demande à mon ou ma propriétaire si je ne peux pas faire ce réglage moi-même.
- J'utilise une bouilloire au lieu de faire bouillir de l'eau sur la plaque de cuisson. Cela consomme 50 % d'électricité en moins.
- Je remplis toujours complètement le lave-vaisselle.
- Lorsque je fais la cuisine, je mets un couvercle. Cela consomme 30 % d'énergie en moins.
- Je ne laisse jamais les robinets couler dans le vide.
- Je ne fais jamais la vaisselle sous l'eau courante.
- Je répare toujours immédiatement les robinets qui gouttent.



Je vais à l'école ou au travail

- J'adapte ma manière de me déplacer et adopte, quand c'est possible, la mobilité douce (vélo, pied).
- Je sensibilise mes proches et réfléchis avec elles et eux à des alternatives. Je calcule ce que j'y gagne pour mon corps, mon esprit et mes finances en me déplaçant à pied ou à vélo.
- Je propose ma voiture à d'autres personnes pour du covoiturage ou je recherche un réseau de covoiturage dans mon entourage.
- Je conduis de manière souple et j'économise jusqu'à 30 % de carburant.
- Je compare le prix entre un abonnement aux transports publics et le coût réel de mes déplacements en voiture.
- Je me pose la question si ce déplacement est vraiment nécessaire.
- Je reste informé-e sur la création de nouvelles options en matière de mobilité douce dans ma région.
- Je compare le coût de ma voiture et de l'autopartage (car-sharing) pour envisager une conversion.



Je prends mon repas de midi

- Je respecte la saisonnalité parce qu'un fruit poussant en serre chauffée génère 6 à 9 fois plus d'émissions qu'un même fruit produit en saison.
- J'inspecte mon réfrigérateur avant d'aller faire des courses et j'évite ainsi les achats inutiles.
- Au restaurant, je n'hésite pas à demander à emporter mes restes.
- Je sais que les aliments dont la date de péremption est dépassée, peuvent généralement être consommés.
- Je m'informe où je peux faire mes achats à la ferme.
- Je me nourris de produits locaux.
- Je profite des différents paniers de fruits et légumes locaux proposés dans ma région.
- J'encourage ma commune pour à créer des jardins collectifs et des potagers urbains.
- Je teste des nouvelles recettes durables avec mes ami-e-s ou lors d'événements.



CAMPAGNE
ŒCUMÉNIQUE

En collaboration avec
« Être Partenaires »


Action
de Carême


EPER
Pain pour
le prochain.

Voici comment je peux agir



Je vais faire les courses

- La règle des 6R est mon guide d'achat : rethink, refuse, reduce, repair, reuse, recycle (repenser, refuser, réduire, réparer, réutiliser, recycler).
- Je me demande toujours d'abord pourquoi je veux acheter quelque chose.
- J'achète des articles qui ont une longue durée de vie.
- Je m'informe régulièrement sur les conditions de travail des entreprises auprès desquelles je fais souvent mes achats.
- Je connais l'adresse du Repair Café le plus proche.
- Les appareils dont je n'ai besoin que de temps à autre, je les loue à ma « bibliothèque d'objets » régionale ou sur une plateforme de prêts (toutilouer, locircus, pumpipumpe...)



Je rentre à la maison

Pour les locataires et les propriétaires :

- Je ne chauffe pas toutes les pièces à la même température et je ferme les portes entre les pièces chauffées différemment. 20°C dans le salon et 17°C dans la chambre à coucher.
- Je ne place pas de meubles ni de rideaux épais devant les radiateurs.
- Les nuits froides (moins de 0°C), je ferme les volets et les stores pour que les pièces restent tempérées.
- Si je préfère garder la fenêtre ouverte dans la chambre à coucher pendant la nuit, j'éteins le chauffage.
- Je considère que porter un pull chez soi en hiver est normal et évident.
- Je fais attention à l'étiquette énergie lors de l'achat d'appareils ménagers.
- J'éteins complètement les appareils techniques lorsque je ne les utilise pas.
- Je fais sécher le linge au soleil plutôt que dans le sèche-linge.
- En hiver, j'aère un grand coup plutôt que de laisser la fenêtre en imposte.

Pour les propriétaires :

- Lors du choix d'un nouveau système de chauffage, j'opte pour les énergies renouvelables (énergie solaire thermique, pompes à chaleur, réseau de chaleur, chauffage au bois).
- Je me renseigne sur les subventions et les incitations fiscales en cas d'isolation du bâtiment.
- Je fais rénover la façade de ma maison pour en améliorer l'efficacité énergétique, car je sais que cela réduira mes frais de chauffage.



Je me détends

- Je réduis mes équipements numériques au minimum et je les garde le plus longtemps possible. C'est le geste le plus efficace pour diminuer leur impact.
- J'invite mes ami-e-s pour une soirée jeux de société.
- Je m'équipe avec du matériel reconditionné qui abaisse la consommation d'énergie, de matières premières et la production de déchets.
- Je me demande pour quelle raison j'ai besoin de m'acheter ce nouvel appareil.
- J'utilise la plus faible résolution qui permet de profiter du contenu de la vidéo et sélectionner davantage ce que je visionne.
- J'installe un programme qui me permet de visualiser ma consommation d'énergie liée à internet.
- Sur mon smartphone, je désactive toutes les notifications pour réduire la consommation de ma batterie et afin d'être moins tenté-e de les consulter.
- Dans mon temps libre, j'évite de me lancer automatiquement dans un jeu électronique.
- Je m'arrête de temps en temps pour réfléchir à ce que je gagne à éteindre un appareil, et ce qu'y gagnent mon entourage et l'environnement.
- Je consulte les différentes pistes qu'offre le calendrier œcuménique d'Action de Carême et de l'EPER pour trouver de nouvelles sources d'énergie !



Posture de base | Je prends régulièrement des moments calmes en nature, pour me connecter au vivant. | J'exprime une bénédiction à table avant de manger, pour rendre grâce à Dieu, aux personnes qui ont travaillé pour cette nourriture, aux aliments eux-mêmes et aux éléments qui ont permis leur croissance. | Je m'entraîne au quotidien à conscientiser mon interdépendance avec l'ensemble du vivant. | Je participe à un atelier de Travail qui relie. | Je soutiens la reconnaissance de droits juridiques à la nature. | Je plante, je sème, je prends soin du vivant. | Je soutiens les personnes qui doivent faire face à la crise écologique, par une prière, un don.