

## Alimentation 1

### Vers une alimentation plus juste

L'alimentation est un aspect essentiel de nos vies, source de convivialité, de santé, reflet d'un territoire et d'une culture. Dans la Bible, la nourriture occupe une place centrale, associant l'éleveur et le cultivateur, riche en symbolique... et en saveurs ! Aujourd'hui, du fait de l'augmentation de la population mais avec la mondialisation des échanges de denrées alimentaires, l'agriculture est un des principaux facteurs du réchauffement climatique par la production de gaz à effet de serre, en particulier pour la production de viande.

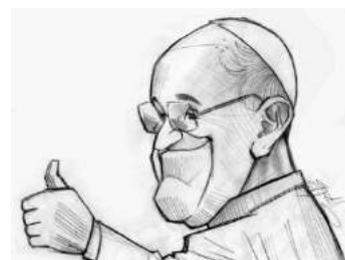
Mais au fait quel est le problème avec la viande ? L'élevage n'est bien sûr pas mauvais en soi, ni la consommation de viande, mais la production intensive mobilisant de très grandes surfaces agricoles pour le fourrage (70 % des surfaces agricoles mondiales, Brésil, Argentine...), et des quantités très importantes d'eau finissent par avoir des conséquences néfastes sur l'environnement. Si l'alimentation est un besoin vital pour l'humanité, d'autres manières de consommer sont possibles pour permettre de nourrir une population mondiale toujours plus nombreuse, de manière durable. Pour rappel, il faut dix calories végétales pour produire une calorie animale. Sans évolution de nos régimes alimentaires, des conflits d'usage des terres agricoles utiles ne manqueront pas de se produire. Aussi, nous proposons pour cette première fiche de porter notre attention sur notre consommation de viande. Certains produits végétaux (soja, lentilles...) peuvent fournir l'équivalent en protéines pour l'organisme. Sur le long terme, la diminution de notre consommation de viande peut avoir un effet significatif.

### Une proposition à discuter en communauté

Dans les communautés où cela est possible, pourquoi ne pas instaurer une journée végétarienne par semaine ? Pour vous donner envie, voici une sélection de [menus végétariens](#) alléchants ! Si vous avez déjà des pratiques dans ce sens, n'hésitez pas à nous en faire part.

### Le « coup de pouce » du Pape François

"La conscience de la gravité de la crise culturelle et écologique doit se traduire par de nouvelles habitudes" [Laudato Si'\(2015\)](#)



### Des ressources pour aller plus loin

- Michel GRIFFON, *Nourrir la planète*, Odile Jacob, 2006.
- Le [jeûne pour le climat](#) proposé par le groupe oecuménique *Chrétiens Unis pour la Terre*.
- Pedro ARRUPE, « La faim de pain et d'Évangile » (1976), *Écrits pour Évangéliser*, p. 51 – 67.
- "Surpoids et course à la minceur", *Études*, Octobre 2015
- Vidéo du journal *Le Monde* « [4 minutes pour comprendre le vrai poids de la viande sur l'environnement](#) »

## Fiche 2 Transports

### Vers un usage des transports plus juste

Nous avons aujourd'hui des facilités de transports extraordinaires par rapport autrefois, même par rapport aux années 60 ou 70. Mais aujourd'hui, est-ce que tout ce qu'offre la technologie est juste ?

Les transports, notamment en avion et en voiture émettent beaucoup de CO<sub>2</sub> et aussi d'autres gaz polluants, et donc contribuent de manière très importante au réchauffement climatique. Ainsi en France, les transports routiers représentent un tiers des émissions de gaz à effet de serre.

#### Un aller Nantes-Lyon :

Avion = 100 kg de CO<sub>2</sub>

Voiture = 60 kg de CO<sub>2</sub>

Train = 3 kg de CO<sub>2</sub>

### Une proposition pour avancer personnellement :

L'engagement des pays à réduire les émissions de CO<sub>2</sub> ne peut se faire sans des changements des comportements de chacun. L'objectif est de limiter au minimum le recours à l'avion et l'utilisation de la voiture. Chacun selon sa pratique et ses déplacements peut décider d'un engagement concret :

- **Privilégier les réunions à distance** (conférences téléphoniques, skype...). Pourquoi pas une sur 2.
- **Gérer mon agenda autrement** : je tiens compte du temps nécessaire pour prendre le train et diminuer l'émission de CO<sub>2</sub>.
- **Privilégier le vélo pour les petits déplacements**
- **Adopter une éco-conduite en voiture (voir encadré)**
- **Oser le covoiturage** : beaucoup de compagnons le pratique déjà ! Je réserve une place dans une voiture ou j'offre des places dans ma voiture sur un site de covoiturage. Rencontres variées assurées ! Faites-vous partie des 20 millions d'inscrits à <https://m.blablacar.fr/> ?

### Le « coup de pouce » du Pape François

« Accomplir le devoir de sauvegarder la création par de petites actions quotidiennes est très noble, (...) utiliser les transports publics ou partager le même véhicule entre plusieurs personnes (...). Tout cela fait partie d'une créativité généreuse et digne, qui révèle le meilleur de l'être humain » - *Laudato Si'*- § 211

### Des ressources pour aller plus loin

Un guide complet :

<http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-optimiser-ses-deplacements.pdf>

#### Petites règles de l'ECO-CONDUITE

##### Rouler à 110 km/h sur autoroute

⇒ - 20/30% de conso

##### Conduire calmement en ville

⇒ - 10/15% de conso.

##### Vérifier les pneus tous les 2 mois :

Sous-pression de 0,6 bars

⇒ +4 % de conso.

##### Eviter la clim en ville

⇒ Clim = +30% conso

## Fiche 3 - Electricité

### Vers une consommation d'énergie plus juste

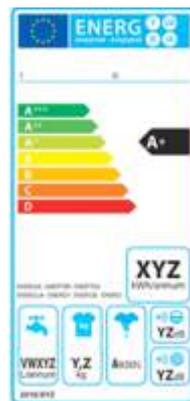
L'électricité est aujourd'hui à portée de prises et semble inépuisable. De plus, de nombreux appareils ne peuvent utiliser d'autres énergies : c'est l'usage spécifique de l'électricité. Cette consommation représente 52 % de la consommation d'électricité des ménages. Ceci s'explique par le nombre d'équipements dans nos maisons, leur dimensionnement et leur durée d'utilisation qui augmentent.

Or la production d'électricité repose aujourd'hui principalement sur le nucléaire (avec l'accumulation des déchets radioactifs) et dans une moindre mesure sur les combustibles fossiles (qui entraînent le réchauffement climatique).

Réduire notre consommation électrique, c'est réduire les risques pour l'humanité.

### Des gestes simples pour « économiser » avec intensité !

- **Eteindre** les lampes lorsque nous n'en n'avons pas l'usage.
- **Débrancher** les appareils, même en veille. Si besoin mettre un multiprise avec interrupteur lumineux.
- **Remplacer** les ampoules à incandescence ou halogène par les ampoules à basse consommation, (led...). Environ 80% d'énergie économisée. Le prix d'achat est plus cher mais il est rentabilisé en un an (ou quelques années si usage limité).
- **Nettoyer** les grilles qui se trouvent derrière le réfrigérateur et le congélateur. Une grille nettoyée permet un meilleur refroidissement et offre une économie d'énergie. Dégivrer régulièrement votre congélateur pour économiser 30 % d'énergie.
- **Choisir** les produits que l'on achète au regard de leur consommation électrique.



### Le « coup de pouce » du Pape François

« La sobriété, qui est vécue avec liberté et de manière consciente, est libératrice. Ce n'est pas moins de vie, ce n'est pas une basse intensité de vie mais tout le contraire. » - *'Laudato Si'*

### Des ressources pour aller plus loin

L'agence de l'environnement et de la maîtrise d'énergie, **L'ADEME**, propose des fiches pratiques

<http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-reduire-facture-electricite.pdf>

**Le saviez-vous !** Si vos chargeurs (téléphone, tablette,...) restent branchés même sans appareil à charger, ils continuent à consommer. Une fois la charge effectuée, débranchez-le. 10% d'énergie économisée. Il en est de même pour la télévision ou la radio en veille.

## Fiche Déchets

Plus nous consommons, plus nous rejetons de déchets ! On pensait autrefois que la capacité d'absorption de la planète était inépuisable et on se débarrassait allégrement de ses rejets dans la nature. Aujourd'hui des bonnes pratiques se multiplient pour mieux réduire, recycler et revaloriser les déchets que nous produisons tous, et plusieurs communautés sont en pointe !

### Quelques données :

Chaque année en France, un habitant produit en moyenne **354 kg** d'ordures ménagères, soit environ 1 kg par jour (source : [Centre national d'information indépendante sur les déchets](#)). Mais si on prend en compte les déchets professionnels (BTP, industrie, agriculture, activités de soin) et ceux des collectivités, on atteint alors **13,8 tonnes de déchets produits par an et par habitant...**

Pour nos déchets ménagers, la destination est la suivante : 30 % sont incinérés, 20 % sont recyclés, 14 % sont récupérés organiquement (compostage), les 36 % restant vont dans les décharges.

### Des gestes simples :

- **Le tri sélectif.** Mettre à disposition plusieurs poubelles : verre, déchets recyclables (en particulier le papier que nous consommons généreusement !)
- **La réduction des emballages.** On jette en moyenne 10 emballages par jour, qui représentent 30 à 50 % du volume total des ordures ménagères. Privilégier les achats en vrac, l'eau du robinet, des emballages recyclables (verre et carton, plutôt que plastique).
- **La réduction des autres déchets.** Par exemple, privilégier les batteries rechargeables plutôt que les piles jetables. Plus d'infos sur le site de l'[ADEME](#).
- **Le compostage des déchets alimentaires.** Un geste simple qui est déjà pratiqué par plusieurs communautés (noviciat, Blomet, Montebello...), cela représente en moyenne 30 % du volume de nos poubelles. Les conseils pratiques de [Truffaut](#) en moins de 3 minutes !

### Le « coup de pouce » du Pape François

« L'éducation à la responsabilité environnementale peut encourager divers comportements qui ont une incidence directe et importante sur la préservation de l'environnement tels que : éviter l'usage de matière plastique et de papier, réduire la consommation d'eau, trier les déchets, cuisiner seulement ce que l'on pourra raisonnablement manger » **Laudato Si' (§ 211)**



### Pour aller plus loin

- *Peut-on vivre sans produire de déchets ?* Réponse sur [Zero Waste](#) et avec ce [témoignage](#).
- *Vous voulez tout savoir sur le compost ?* Lisez le [Petit guide pratique de l'ADEME](#)

## Fiche 5 Spécial « COP 21 et après... »

### Deux mois après la COP 21...



En décembre dernier, Paris a donc accueilli 195 pays et près de 150 chefs d'Etat pour avancer vers un accord global de réduction des émissions de CO<sub>2</sub> à l'occasion de la 21<sup>e</sup> Conférence des Parties. Les grandes entreprises internationales étaient également présentes dans les cycles de négociation. De même, la société civile a pu participer à de nombreuses rencontres en marge de l'événement, à travers des ONG, des collectivités publiques, des associations,... Ainsi une dizaine de jésuites du monde entier se sont retrouvés dans la capitale à cette occasion pour partager leurs expériences et soutenir des actions de plaidoyer autour de la justice climatique dans la mouvance de *Laudato Si*. Deux mois après cet événement, que retenir ?

### Le climat en quelques chiffres

Aujourd'hui, notre atmosphère est comme une bouteille à deux tiers pleine, qui se remplirait de carbone. Depuis 200 ans, 500 milliards de tonnes de carbone ont été émis par la combustion de ressources fossiles ce qui entraîne une augmentation d'un phénomène naturel, l'effet de serre. Cela conduit à un réchauffement global dont les effets sont perceptibles un peu partout dans le monde. La température moyenne mondiale a augmenté de 1°C. Il semble peu probable aujourd'hui que l'on évite un réchauffement de 2°C, correspondant à 250 milliards de tonnes de carbone supplémentaires.

Ces chiffres peuvent nous sembler peu significatifs, en réalité cela signifie des modifications très fortes des régimes de pluies et des températures dans certaines régions du monde. De plus, cela conduit également à la montée du niveau des océans. Ces deux phénomènes entraînent des migrations de plus en plus nombreuses de personnes vivant sur les zones côtières ou dans les régions semi-arides, principalement dans les pays du Sud. Dans les années à venir, toutes les émissions que nous allons émettre auront un impact. Aussi, il faudra laisser sous terre des ressources disponibles en pétrole pour éviter d'aggraver encore la situation climatique. C'est un choix politique, économique, social qui se joue aussi bien au niveau international qu'à notre échelle.

### Des propositions pour avancer personnellement :

- **Le carême** est un temps de conversion. Pourquoi ne pas envisager un geste ou une attitude plus écologique : transport, déchet, énergie, alimentation... Je peux m'inspirer des fiches écojesuit déjà reçues disponibles sur [jesuites.com](http://jesuites.com).

### Le « coup de pouce » du Pape François

*Les chaussures du Pape François place de la République le 29.11.15 (source : [twitter.com](https://twitter.com)). Le jour d'ouverture de la COP 21, pour soutenir la marche pour le climat, qui a été annulée du fait des attentats, le Pape s'est fait proche des marcheurs. Une invitation à faire chacun, un petit pas de plus...*



### Des ressources pour aller plus loin

Le témoignage de Pedro Walpole sj aux Philippines au retour de la COP 21 sur le site Ecojesuit : <http://www.ecojésuit.com/au-dela-de-paris-cop21-avec-lespoir-dun-monde-meilleur/9203/?lang=fr>  
PROJET n°344, L'énergie au XXI<sup>ème</sup> siècle, le sens des limites ? p 6-14

## Fiche Ecojesuit 6

### Été 2016 : « Passez au vert ! »

Le moment est venu de penser à ses projets estivaux. Quelques propositions écologiques :

- Une **retraite en ligne** sur Notre Dame du Web en juin.

Elle a pour but d'entendre résonner en nous la Parole de Dieu qui nous invite à accueillir ce monde comme créé par amour, faire le lien entre notre foi et nos petits choix quotidiens visant à davantage prendre soin du monde, redécouvrir une Église qui prend parti dans le combat pour la justice et la sauvegarde de la Création.

<http://www.ndweb.org/retraites-en-ligne/retraite-ndweb-ecologie/>

- Une **session** "Ecologie et doctrine sociale de l'Eglise" à Biviers du 9 juillet au 15 juillet à l'initiative du CERAS, avec Eric Charmetant et Catherine Granier, sœur auxiliaire.

A partir des textes de la Doctrine sociale de l'Eglise, et particulièrement de la dernière encyclique du pape, s'interroger sur l'appel de Dieu pour moi aujourd'hui. Le matin : lecture et partage de ces textes. L'après-midi : temps personnel en silence pour se les approprier.

<http://www.sainthugues.fr/ecologie-et-doctrine-sociale-de-leglise/>

- Une **retraite** "Prier avec Laudato si' selon les Exercices Spirituels" à Loisy du 21 août au 26 août, avec Eric Charmetant et Hélène Noisette, sœur auxiliaire.

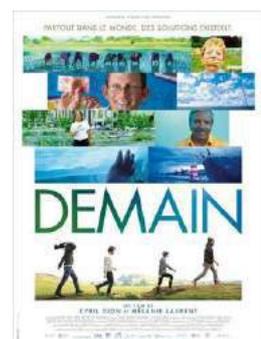
Profiter de l'environnement naturel pour nous ouvrir au don que Dieu nous fait de la Création et entendre l'appel à en prendre soin. Se ressourcer par une attention renouvelée à ce qui nous entoure, par un approfondissement de l'encyclique Laudato Si, des temps de prière selon les Exercices spirituels d'Ignace de Loyola, des propositions de marche, une alternance de temps de silence et de partage, une remise de sa vie devant le Seigneur et une manière d'avancer dans un mode de vie plus respectueux du don de Dieu.

<http://loisy60.cef.fr/Prier-avec-Laudato-Si-selon-les-Exercices-spirituels.html>

\*\*\*\*\*

En attendant, allez voir "**Demain**" pour découvrir des solutions qui transforment notre monde, notre maison commune, en une terre où il fait bon vivre. Un voyage pour rencontrer les acteurs qui prennent part à la transformation de leur espace de vie - la terre, l'alimentation, l'éducation, l'économie ou encore la citoyenneté et la démocratie... Un film pour faire le plein d'idées à mettre en œuvre près de chez nous !

<http://www.demain-lefilm.com/>



## Fiche **Ecojesuit 6** : Histoire d'EAU au quotidien !



L'eau est une amie proche, si proche, que nous n'y faisons plus vraiment attention puisqu'elle coule sans bruit à toute heure de la journée.

**En moyenne les français consomment 200 litres d'eau potable par jour.**

L'eau est familière, elle attend que nous y prenions attention, que nous adoptions des attitudes et des gestes pour ne pas la gaspiller.

- **Des gestes pour économiser l'eau :**

1. Adapter les robinets en installant des économiseurs
2. Fermer le robinet lorsqu'on se brosse les dents
3. Vérifier la chasse d'eau
4. Faire attention aux fuites
5. Installer dans le jardin un récupérateur d'eau de pluie

<http://www.consoglobe.com/eau-10-gestes-economiser-cg>

### **Le coup de pouce du Pape François !**

«Tandis que la qualité de l'eau disponible se détériore constamment, il y a une tendance croissante, à certains endroits, à privatiser cette ressource limitée (...). Il est prévisible que le contrôle de l'eau par de grandes entreprises mondiales deviendra l'une des principales sources de conflits de ce siècle.» (**Laudato Si'**, § 30)

### **Pour aller plus loin :**

- **L'eau dans ma ville.**

Ma ville gère les besoins en eau de ses habitants.  
Mieux consommer pour être éco-citoyen :  
<http://www.cieau.com/maville#responsable>



Source : Centre d'Information sur l'EAU  
[www.cieau.com](http://www.cieau.com)

## Fiche 8 - Kit réunion de communauté

### Un temps de relecture

Souvenez-vous, cela fait déjà un an que le Pape François, dans sa lettre encyclique *Laudato Si'*, nous invitait à une conversion profonde, concrète et joyeuse. Puis début juillet, notre congrégation Provinciale écrivait un postulat qui encourage « la Compagnie à transformer résolument les modes de vie de nos communautés et de nos institutions », et qui demande que « chaque Province rende compte régulièrement des transformations et des progrès accomplis selon des critères précis ». C'était aussi l'objet d'un des 3 appels votés qui souhaite « une transformation concrète de nos modes de vie et de pensée ». Puis, en décembre, lors de la COP 21, le monde entier s'est engagé à réduire sa production de CO2 (moins 40% en 2030 pour l'Europe). Et enfin, bien sûr, il y a eu les fiches écojesuit ! ☺

Alors nous vous proposons de relire l'année sur le sujet à titre personnel et communautaire. Nous vous invitons à prendre le temps d'une réunion communautaire avant ou après l'été.

### Proposition de réunion de communauté

Il peut être bon de commencer par un temps de prière, ou bien d'inclure dans la messe qui précède des éléments sur ce thème. Les 2 prières du Pape à la fin de *Laudato Si'* sont très belles.

Certains passages de l'encyclique peuvent être relus : sur la conversion écologique (216 à 221), sur la sobriété source de joie et de paix (222 à 227), sur la noblesse des petites actions quotidiennes (211), etc. Un tour de table peut-être fait, chacun exprimant pour lui-même individuellement, et pour la communauté, l'état des lieux, les petits pas éventuels qui ont été faits pendant l'année (dans la manière de penser, de prier et de vivre concrètement), les difficultés et les joies éprouvées, les résistances et les dynamismes, et les petites ou grandes décisions qui pourraient être étudiées ou prises pour la suite. On accueillera avec bienveillance le rythme de chacun (dans un sens ou dans un autre), notamment dans la recherche d'options communautaires. On essaiera de ne pas rester seulement dans le domaine des idées pour aborder les aspects concrets de la vie personnelle et communautaire.

En fin de réunion il peut être fait un tour de table sur ce que chacun ressent à la suite des échanges (sentiments, consolation/désolation). Puis un temps de prière, en prenant le *Suscipe* où, accueillant tout ce que le Seigneur nous a donné par la Création, nous lui rendons tout, pour qu'il en soit fait selon son entière volonté, ne désirant que l'aimer.

La rédaction d'un compte rendu sera bénéfique pour continuer la réflexion dans la durée. Merci aussi de nous l'envoyer ([communication@jesuites.com](mailto:communication@jesuites.com)), avec des commentaires, des propositions, des témoignages, afin d'évaluer l'impact de nos fiches, de communiquer les bonnes idées et de nous aider à trouver la meilleure manière d'accompagner la Province dans cette conversion.

### Le « coup de pouce » du Pape François

**"La conversion écologique requise pour créer un dynamisme de changement durable est aussi une conversion communautaire" *Laudato Si'* (219)**

### Des ressources pour aller plus loin

► *L'Annuaire* 2015 de la Compagnie présente de nombreuses initiatives en lien avec des jésuites. A commencer par l'article qui explique ce logo où coule le Cardoner...(ci-joint)

Dans votre communauté ou bien : [http://www.sjweb.info/resources/annuario/pdf/Annuario2015\\_fr.pdf](http://www.sjweb.info/resources/annuario/pdf/Annuario2015_fr.pdf)

► Une boîte à outils pour des réunions sur l'écologie développée par la CVX belge, le Centre AVEC et le Centre spirituel de la Pairelle : [http://www.centreavec.be/site/sites/default/files/pdfs/Boite-a-outils\\_L-ecologie-dans-ma%20vie\\_Centre-Avec\\_CVX\\_La-Pairelle.pdf](http://www.centreavec.be/site/sites/default/files/pdfs/Boite-a-outils_L-ecologie-dans-ma%20vie_Centre-Avec_CVX_La-Pairelle.pdf)

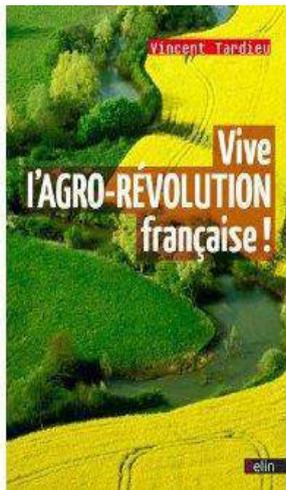
"Ouvrir les yeux"...



et voir des "choses nouvelles"

## Fiche 9 – Lectures d'été !

Quoi de plus agréable que les lectures estivales, où l'on prend le temps de dévorer un bon livre ou de savourer un roman, que l'on n'aurait pas eu le temps de lire l'année durant. Pour accompagner vos activités d'été, Ecojesuit vous propose ce mois-ci trois suggestions pour cultiver notre goût pour la Création, le soin de la Terre et le soin du frère



### Manger et cultiver autrement

**Vive l'agro-révolution française !** de Vincent Tardieu, Belin, 2012, 464 p., 22 €.

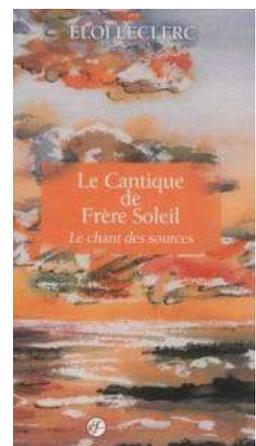
Un livre reportage sur les nouvelles formes d'agriculture en France : « Sous un titre-slogan peu évocateur, voici un livre formidable. Vincent Tardieu, journaliste scientifique spécialisé en écologie et en agronomie, s'est lancé dans un nouveau "voyage dans les campagnes françaises". Objectif : étudier les alternatives à un modèle agricole productiviste qui nous mène droit dans le mur, et en soupeser la crédibilité : produire et manger bio, est-ce réaliste à l'échelle d'un pays comme le nôtre ? »

(source : Antoine de Ravnian, *Alternatives Economiques* n° 318 - novembre 2012)

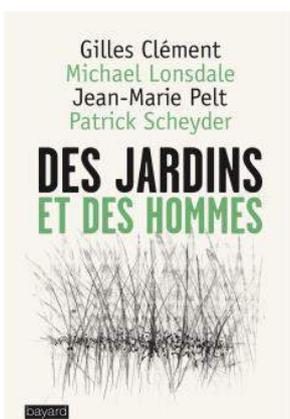
### Laudato Si' en ses sources

**Le Cantique de frère Soleil. Le chant des sources**, d'Eloi Leclerc, Editions franciscaines, 10 €.

Eloi Leclerc, grand spécialiste de Saint François d'Assise, publiait en 2013, aux Editions franciscaines, un petit commentaire du beau cantique du *poverello*. Strophe par strophe, il nous fait redécouvrir et savourer le poème qui a donné son nom à l'encyclique *Laudato Si'*. Avec des chapitres courts, une lecture spirituelle idéale pour la retraite... En post-scriptum, quelques notes de déportation d'Eloi Leclerc offre des pages très fortes, testament de cette grande figure qui nous a quitté cette année.



### L'amour du jardin



**Des jardins et des hommes**, Gilles Clément, Michael Lonsdale, Jean-Marie Pelt et Patrick Scheyder, Bayard, 2016, 150 pages, 14,90 €.

Rassemblant diverses contributions initiées par « Musique au jardin », ce petit livre est une invitation à la flânerie horticole. L'intervention de Gilles Clément donne le ton. Son itinéraire est la quête d'un rapport harmonieux entre l'homme et une nature avec laquelle il prône un dialogue patient. Le travail au jardin révèle l'homme à lui-même : « la plantation d'une graine vous tire vers demain ». Michael Lonsdale et Jean-Marie Pelt ajoutent une dimension spirituelle. Pianiste, Patrick Scheyder a lancé l'idée de jouer dans des jardins qui ont été réaménagés spécialement à cet effet. Ce sont autant d'occasions de rencontres, comme le sont, sur un autre plan, les jardins partagés.

## Fiche 11 – Transports (2)

### Des transports extrêmement polluants

En France, si on devait classer les secteurs responsables des émissions de gaz à effet de serre, ça donnerait ça :



Une fiche ecojesuit sur le sujet a déjà été proposée. Mais le secteur des transports intérieurs reste toutefois le principal responsable des émissions de gaz à effet de serre. Poursuivons notre effort : un usage plus juste des transports pourra contribuer au soin que notre maison commune et les plus pauvres réclament. Cette fiche revient sur quelques éléments. Voici d'abord une proposition, illustrée et humoristique, de quelques repères pour commencer à nous interroger sur nos déplacements :

<https://reseauactionclimat.org/planetman/planetman-en-balade/>

### Critères de discernement

Chacun de nos déplacements engage notre manière d'habiter ce monde créé par Dieu, avec tous ceux qui y vivent. De petites décisions peuvent procurer beaucoup de joie, lorsqu'elles font grandir le sens de la communion avec les co-habitants de notre maison commune, l'attention pour eux, le sens d'un avenir partagé avec eux.

**/Se déplacer moins.** Convertir nos modes de vie ne signifie pas uniquement trouver des moyens de transport moins polluants. Pour ceux qui voyagent beaucoup, comment réduire cette habitude parfois facile ? Outre l'argent à dépenser et le temps à y consacrer, comment l'impact de nos voyages sur notre maison commune devient-il un critère important de nos décisions ?

**Comment encourager certaines réunions en visioconférence ?**

**Comment répondre à une sollicitation qui m'imposerait de prendre l'avion ?**

**Est-il bon d'aller loin pour les temps de vacances ?**

**Comment éduquer à l'interculturel sans aller à l'autre bout du monde ?**

**/Se déplacer autrement.** Pour les déplacements longue distance, préférer le train à l'avion suppose de gérer son agenda autrement (ne pas le surcharger, anticiper, prévoir le trajet). Assumer le temps du déplacement, c'est une bonne occasion de retrouver un rapport plus juste au temps et à l'espace.

**/Un autre usage de la voiture.** Contre le réflexe trop rapide de la voiture, réservons-la aux voyages à plusieurs. On peut se parler et s'arranger en communauté. On peut aussi être initiateur ou bénéficiaire d'un covoiturage sur [www.blablacar.com](http://www.blablacar.com), et y faire de belles rencontres !

En ville, on pourra privilégier les transports en commun, ou le vélo : vélos partagés (Velib'...), ou vélos communautaires, en privilégiant la récupération et les réparations ([PROVELO](#) ; [VELOOK](#)...).



### Pour une plus grande responsabilité

Date	Trajet	Mode	Nb	Km	Nb eqs CO2	CO2	CO2	
05 janv	Paris-Marseille	Train	1	1241	0,54			
05 janv	Marseille-La Baume-du-Dragon	Voiture	1	58	2,08			
							<b>TOTAL</b>	<b>2,62</b>
							<b>CO2 / CO2C</b>	<b>0,041</b>

Les budgets prévisionnels et les feuilles de compte, dans nos vies de communauté, nous aident à avoir un rapport plus juste à nos dépenses. Pourquoi ne pas comptabiliser aussi, déjà personnellement, nos émissions carbone, pour nous aider à être plus responsables à l'égard de notre maison commune ?

L'équipe Ecojesuit vous propose un fichier Excel pour faciliter ce calcul, en même temps que vous préparez votre feuille de comptes, chaque mois : [Télécharger le fichier Excel](#) !

## Fiche 12 – Moins consommer

### La frénésie de la consommation

Comme l'affirme Laudato si', « étant donné que le marché tend à créer un mécanisme consumériste compulsif pour placer ses produits, les personnes finissent par être submergées, dans une spirale d'achats et de dépenses inutiles » (203). Le paradigme consumériste nous touche tous. Que des personnes ou des groupes inventent des « contre-cultures » en dit toute la prégnance. Cette fiche propose quelques pistes d'action et de réflexion pour sortir de la frénésie de la consommation.

### Critères de discernement :

#### les 5 R = Réduire – Refuser – Réparer – Réutiliser – Recycler

Nous sommes invités à consommer **autrement** (en privilégiant par exemple la consommation de produits locaux et de saison pour les fruits et les légumes), mais d'abord, et peut-être avant tout, à consommer **moins**.

**/Réduire et refuser.** Puis-je me passer de l'achat de tel bien ? Ai-je vraiment besoin de telle ou telle chose (même si elle est « gratuite ») ? Est-ce que je ne me laisse pas envahir par des « gadgets » ? Ces questions peuvent nous guider pour trouver un rapport plus juste à la consommation.

**/Réparer et réutiliser.** L'obsolescence programmée rend difficile la réparation d'un bien. Pourquoi ne pas apprendre de nouveaux savoir-faire dans un Repair café (en [France](#), en [Belgique](#), au [Luxembourg](#)) ? Ce sera l'occasion de rencontrer les gens de son quartier... Ou pourquoi ne pas tenter sa chance dans un magasin (ou un site internet) d'occasion pour éviter d'acheter neuf ? Pour les livres, par exemple, on pourra trouver des magasins d'occasion (comme les [magasins Oxfam Solidarité en Belgique](#)) ou des sites internet (comme [www.momox-shop.fr](#) en France).

**/Recycler.** Si j'achète un nouvel ordinateur (ou téléphone portable, etc.), rien ne sert que l'ancien traîne dans mon bureau. Pourquoi ne pas le confier à une Ressourcerie (en [France](#), en [Belgique](#)), qui pourra soit le réparer, soit en recycler les matériaux ?

### Et aussi : emprunter/prêter et donner

Bien souvent, c'est l'usage d'un bien et non sa possession qui répond à nos besoins. Ainsi, c'est de mobilité dont on a besoin, et pas forcément de la possession d'une voiture. Il en va de même pour beaucoup d'autres choses. Dans cette perspective, on pourra emprunter et prêter des livres, une voiture, un vélo, une échelle, etc., mais aussi donner (à ses voisins ou via un site de don d'objets) ce dont on n'a plus usage et qui pourrait répondre aux besoins d'autres personnes. Que ce soit au sein de nos communautés (se renseigne-t-on, avant d'acheter quelque chose, pour savoir si on ne l'a pas déjà ?) ou de nos communautés vers l'extérieur, ce sont des habitudes et des réflexes à prendre et à encourager.

### La question des besoins

Quels besoins essayons-nous de combler en (sur)consommant ? Besoin de reconnaissance sociale ? De sécurité ? De vivre en paix la conscience de sa finitude ? Ces besoins sont à prendre au sérieux. Exerçons-nous à y répondre autrement que par la consommation.

### Le coup de pouce du Pape François

« Le bonheur requiert de savoir limiter certains besoins qui nous abrutissent, en nous rendant ainsi disponibles aux multiples possibilités qu'offre la vie » Laudato si' 223.

### Le saviez-vous ?

Plus de 25 extraits de minerais différents composent notre GSM (téléphone portable). Tous ces minerais sont épuisables et beaucoup sont en voie de pénurie face à l'augmentation permanente de la demande mondiale. L'extraction de ces minerais provoque de nombreux dégâts socio-environnementaux et tend à alimenter des conflits armés.

### Pensons-y avant de remplacer nos téléphones portables et autres tablettes...

Source et pistes pour « téléphoner plus juste » : [outil pédagogique de Justice et Paix Belgique](#)

## Fiche 13 – Consommer local

### Pourquoi consommer local ?

**Réduire le transport** des denrées et objets, et donc réduire les émissions de gaz à effet de serre. [En lire +](#)

**Se rapprocher.** Alors que nos modes de production et de consommation tendent à déconnecter notre alimentation de la terre qui l'a produite et des hommes qui l'ont cultivée, se fournir auprès de producteurs locaux nous ré-enracine. Et, avec eux, on accède plus 'naturellement' aux fruits et légumes de saison ! [En lire +](#)



**Qualité de vie.** Nous mangeons essentiellement des produits de l'agriculture intensive, pratiquée loin de nos regards, recourant à de nombreux intrants chimiques pour compenser l'appauvrissement des sols ou pour se substituer à ceux-ci (hors-sol). Les effets sur notre santé sont mal mesurés, et cela affecte les qualités nutritives... ainsi que la saveur de notre alimentation ! Nous souvenons-nous du bon goût d'une vraie tomate bien charnue ? [En lire +](#)

**Responsabilité sociale.** L'argumentaire de Laudato si' sur l'alimentation consiste surtout à dénoncer l'impact social des systèmes de production intensifs, loin de nos assiettes, et à valoriser les « systèmes alimentaires ruraux de petite dimension » (LS 129). Consommer local, c'est donc aussi ne pas cautionner trop vite les stratégies commerciales agressives des plus gros exploitants – disparition des petits producteurs, pression/exploitation des salariés. Rappelons-nous : « acheter est non seulement un acte économique, mais toujours aussi un acte moral » (LS 206). [En lire +](#)

### Comment consommer local ?



De multiples possibilités.

- **S'abonner à un panier hebdomadaire** auprès d'un agriculteur ([AMAP](#) – France, [GAC ou GASAP](#) - Belgique). Si certaines communautés y ont renoncé, faute d'adéquation entre le format du panier fourni et les besoins de la communauté, d'autres continuent à l'apprécier.
- Aller au **marché le plus proche**, cela reste le meilleur moyen de se fournir auprès de producteurs locaux.
- **Etre attentif à l'origine des produits**, notamment dans les supermarchés qui proposent de plus en plus de produits locaux.
- **Chercher sur Internet** les aides à l'achat de produit locaux près de chez vous : informations, commandes... Par exemple : [La Ruche qui dit Oui](#) ; [Locavor](#) ; [Circuits-courts](#) ; [Réseau des consommateurs responsables](#).

Un discernement communautaire.

Soyons réalistes : cela coûte parfois un peu plus cher, et cela prend du temps. Mais l'invitation du pape à un changement dans nos styles de vie ne se fera pas sans **renouveler aussi notre rapport à l'argent et au temps**, face à cette urgence écologique. Les questions concrètes à se poser dépendent évidemment de chaque communauté : qui y fait la cuisine ? Les courses ? Qui pourrait aider ? Combien sommes-nous à table ?

Pour les communautés faisant appel aux services d'une société de restauration, il est possible de l'aider à évaluer ses pratiques avec la démarche : [« Mon restau responsable »](#)

Dépasser le *tout ou rien*.

Ne nous laissons pas piéger. S'il est difficile d'en venir à ne consommer que des produits locaux, cela ne nous empêche pas de **faire quelques efforts** : le dimanche, le soir... Cela peut devenir un choix pour les repas que nous décidons de soigner (fêtes...). Les 'groupes de partage', dans certaines communautés, peuvent s'essayer à devenir plus « locavores », lorsqu'ils partent en Week-End ensemble. Privilégions la **politique des petits pas** !

La joie.

Ceux qui le vivent en témoignent : ces efforts, ces nouvelles contraintes requises par la crise écologique, ont aussi une **contrepartie positive**. Par exemple, le marché peut devenir un temps gratuit : une joie simple peut naître des rencontres, de la circulation entre les étals... Une manière renouvelée d'habiter ce monde... et de vivre en communauté.

## Fiche 14 – Manger moins de viande

### Réduire notre empreinte carbone

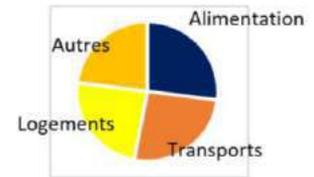
Dans nos pays, un quart de l'empreinte carbone vient de l'alimentation. Et dans l'alimentation, la moitié vient de la consommation de viandes, poissons et préparations carnées.

Rien de très étonnant : nourrir les bêtes emploie beaucoup de ressources dans le monde : 70% des terres agricoles, 1/3 des récoltes en céréales, 80% de la production de protéines végétales, avec un rendement de 5 protéines végétales utilisées pour 1 protéine animale produite.

Le bilan est lourd, avec ces cultures très industrielles (consommation d'énergie fossile, déforestations, épandage d'engrais dégageant du N<sub>2</sub>O à effet de serre 300 fois plus nocif que le CO<sub>2</sub>) et avec le fumier et les flatulences des ruminants (du méthane 25 fois plus nocif).

Le problème est que la consommation annuelle de viande s'est développée depuis 50 ans : quasi 2 fois plus en Europe et 14 fois plus en Asie. Les pays émergents nous rattrapent, pendant nous, nous mangeons en moyenne presque 2 fois trop de protéines.

**Bref, manger moins de viande, c'est contribuer de manière très efficace à la diminution de notre empreinte carbone. Et c'est à notre portée.**



produire 1kg de	émet en équivalent CO2
bœuf	18 kg
porc	3 kg
lait	1 kg
légumes secs	0,2 kg

### Quelques conseils

Il est d'abord sain pour la santé de **stopper la surconsommation de viande, en arrêtant de manger de la viande à tous les repas.**

Ensuite, nous proposons de devenir « **flexitariens** », c'est-à-dire de manger peu de poisson ou de viande (et en tout cas de limiter fortement le bœuf et l'agneau). Il faut alors compenser par des légumineuses (haricots blancs, pois chiches, lentilles, etc.) qui apportent toutes les protéines nécessaires, si on les associe avec notre dose habituelle de céréales (pain, pâtes, riz, maïs...). L'œuf est un aliment très complet et à impact carbone intermédiaire. Ceux qui craignent le cholestérol le mangeront à la coque ou sur le plat pour que le jaune ne soit pas cuit. Pas besoin d'augmenter le fromage dont le bilan carbone est assez moyen. Celui qui a l'habitude d'en manger beaucoup peut diminuer sa ration. Notre proposition comme ligne de mire, vérifiée par un médecin, est la suivante :

- Viande une ou 2 fois par semaine et poisson une fois par semaine
- Œufs 2 à 3 fois par semaine
- Produits laitiers (yaourt ou fromage ou lait) 2 à 3 fois par jour
- Légumineuses associés à des céréales pour la plupart des repas qui seraient sans viande ni poissons ni œufs.

Pour d'autres raisons (respect des animaux...), certains peuvent devenir « **végétariens** » (ni viande ni poisson). Il faut alors faire attention à la santé (vitamine B12, fer,...). Le fer contenu dans les végétaux s'assimile moins bien (éviter le thé et prendre des fruits pour la vitamine C). C'est surtout vrai pour les « **végétaliens** » (aucun aliment issu de l'animal) ou les « **végans** » (aucun produit issu de l'animal, ni cuir, ni laine...). Il leur faut alors des compléments alimentaires.

### En communauté

Il y a un point culturel à faire évoluer : Un vrai repas ne comporte pas nécessairement de la viande, et il peut y avoir du plaisir à manger de bons légumes qui ne sont pas de simples « accompagnements ». Mais chacun à son rythme ! Il y a aussi des équations personnelles. Par exemple, celui qui ne veut pas grossir ne pourra pas se gaver de pois chiches et de pâtes... A chaque communauté de trouver son modus vivendi, dans l'écoute de chacun.

Des communautés (par ex. La Colombière) ont commencé par un repas végétarien par semaine. D'autres permettent le choix : Celui qui ne souhaite pas manger de viande a dans le menu ce qui la compense (par ex. une bonne platée de lentilles). Ou bien lors d'un repas végétarien, celui qui souhaite manger de la viande peut aller se servir (par ex. une tranche de jambon). On peut aussi diminuer les portions (des carottes au bœuf plutôt qu'un bœuf aux carottes).

Enfin l'économie que représente la diminution de consommation de viande pourra être affectée à une meilleure qualité des aliments du point de vue écologique (notamment en consommant bio).

### Des ressources pour aller plus loin

Livret accompagnement pratique & spirituel : [Redécouvrir la beauté du carême : un chemin sans viande et sans poisson](#)

Articles du Monde : [Ils ont réduit la viande](#) [Il n'y a pas de danger pour la santé](#) [Le règne de la viande est révolu](#)

## Fiche 15 – Acheter éthique en 2018

### Qu'est-ce qu'un achat éthique ?

Acheter éthique demande en premier lieu une attention à la manière dont le produit est fabriqué, dont les salariés et l'environnement sont respectés. Les labels de références nous aident à nous repérer. Même quand on veut bien faire, il est difficile de savoir ce qu'il faut regarder lorsqu'on fait ses courses. Comme consommateurs, nous n'avons que les informations inscrites sur l'étiquette, qui présente souvent le produit à son avantage. De plus, il est très rare qu'un produit réponde parfaitement à tous les critères. A nous de choisir notre ordre de préférence. Rappelons-nous que le prix n'est pas tout, et que, parfois, payer un peu plus cher a du sens lorsqu'il s'agit de rendre éthique notre consommation (respect social, environnemental...). Acheter éthique c'est vouloir agir de manière juste. A commencer par les vêtements.

### Des questions à nous poser avant d'acheter :



- 1 – Me demander d'où viennent les choses.** Privilégier les produits fabriqués en France ou en Europe.
- 2 – Apprendre à reconnaître les labels sérieux.** Imprimer la fiche [www.eco-sapiens.com/pdf/labels-eco-consommation.pdf](http://www.eco-sapiens.com/pdf/labels-eco-consommation.pdf) pour en disposer au moment des courses. Le savoir-faire pour acheter éthique s'acquiert dans le temps. Le plus important est de s'y mettre...
- 3 – Acheter d'occasion :** c'est utile pour les livres ([www.chasse-aux-livres.fr](http://www.chasse-aux-livres.fr)) et pour les vêtements
- 4 – Acheter moins et seulement ce dont j'ai besoin.** Dépenser pour des articles de qualité qui dureront.

### En communauté, nous laisser inspirer pour miser sur un autre style de vie

« Un changement dans les styles de vie pourrait réussir à exercer une pression saine sur ceux qui détiennent le pouvoir politique, économique et social. C'est ce qui arrive quand les mouvements de consommateurs obtiennent qu'on n'achète plus certains produits, et deviennent ainsi efficaces pour modifier le comportement des entreprises, en les forçant à considérer l'impact environnemental et les modèles de production. C'est un fait, quand les habitudes de la société affectent le gain des entreprises, celles-ci se trouvent contraintes à produire autrement. Cela nous rappelle la responsabilité sociale des consommateurs : « Acheter est non seulement un acte économique mais toujours aussi un acte moral. » C'est pourquoi, aujourd'hui « le thème de la dégradation environnementale met en cause les comportements de chacun de nous ». Laudato Si, §206

### Des ressources pour aller plus loin

Il y a **de nombreux sites** en France et en Belgique, en voici 3 pour commencer, merci de partager les sites qui vous auront aidé à acheter éthique

[www.consommonssainement.com](http://www.consommonssainement.com)

<http://www.littlegreenbee.be>

<https://www.eco-sapiens.com/infos-les-labels.php?famille=Textile> – pour tout savoir sur les labels...

Et **une émission intéressante (2h)** pour tout apprendre sur le coton et la fabrication de nos vêtements :

L'envers de nos tee-shirts – Cash Investigation (nov 2017) - <https://www.youtube.com/watch?v=8dwxQGMgBw>

## Fiche 16 – Chemins de carême 2018

### Vous êtes cinéphile

Deux beaux films :

« **Demain** » Si vous ne l'avez pas vu, il est encore temps. [Acheter le CD](#) ou [le voir sur son ordi](#). Ce film, est rempli d'initiatives dans différents pays qui font passer de l'abattement face aux calamités possibles à l'espérance d'une humanité qui se redresse.

« **En quête de sens** » <https://enquetedesens-lefilm.com/>

Ce film retrace le chemin de 2 jeunes dans leur quête de sens auprès de différentes personnes dans le monde et nous amène à penser différemment notre rapport à la nature.

Et « **clameurs** » <http://www.clameurs-lawebserie.fr/>

Un ensemble de petits documentaires relatifs à divers thèmes de l'encyclique Laudato Si'. On vous recommande de commencer par le tout premier : des personnes ayant un handicap nous invitent à décélérer (documentaires « sur le seuil » dans l'accélération).

### Vous avez 3 minutes par jour pour méditer

Avec RCF, le mouvement Chrétiens Unis pour la Terre propose un court temps de méditation pour aider à faire du carême un temps privilégié de découverte des vertus de la sobriété. Ce temps s'appuie sur une citation de la Bible ou de la tradition chrétienne (encyclique Laudato Si, paroles de pères de l'Eglise ou de saints...), propose un éclairage sur cette citation, une introspection et une piste concrète pour vivre la sobriété.

<https://rcf.fr/spiritualite/vie-de-leglise/careme-la-sobriete-nouveau-nom-du-jeune>

### Vous souhaitez vivre le jeûne d'une nouvelle manière

Le mouvement Chrétiens Unis pour la Terre, avec « un carême pour la terre », propose de redécouvrir la beauté du carême à travers un chemin sans viande ni poisson.

<http://www.caremepourlaterre.org/>



### Extraits du message de carême 2018 du pape François

*Ces lignes peuvent être lues en pensant à la consommation et au rapport à l'environnement :*

« En consacrant plus de temps à la **prière**, nous permettons à notre cœur de découvrir les mensonges secrets par lesquels nous nous trompons nous-mêmes, afin de rechercher enfin la consolation en Dieu. Il est notre Père et il veut nous donner la vie.

La pratique de l'**aumône** libère de l'avidité et aide à découvrir que l'autre est mon frère : ce que je possède n'est jamais seulement mien. Comme je voudrais que l'aumône puisse devenir pour tous un style de vie authentique ! (...)

Le **jeûne** enfin réduit la force de notre violence, il nous désarme et devient une grande occasion de croissance. D'une part, il nous permet d'expérimenter ce qu'éprouvent tous ceux qui manquent même du strict nécessaire et connaissent les affres quotidiennes de la faim ; d'autre part, il représente la condition de notre âme, affamée de bonté et assoiffée de la vie de Dieu. Le jeûne nous réveille, nous rend plus attentifs à Dieu et au prochain, il réveille la volonté d'obéir à Dieu, qui seul rassasie notre faim. »

<https://www.la-croix.com/Religion/Catholicisme/Pape/Careme-2018-pape-Francois-denonce-lavidite-largent-2018-02-06-1200911714>

## Fiche 17 – Réduire le chauffage

### Le bâtiment et son chauffage, un impact majeur

Dans nos pays européens, le secteur des bâtiments (logements, commerces et bureaux) représente près de 20 % des émissions CO<sub>2</sub>, soit le deuxième secteur le plus émetteur après les transports. Et près du ¾ de la consommation d'énergie dans les bâtiments vient du chauffage. Agir sur notre rapport au chauffage dans nos communautés est donc un vrai levier d'action ! Et c'est efficace : 1°C de température en moins fait économiser 7% d'énergie.

On peut certes changer les fenêtres, augmenter l'isolation du bâtiment, améliorer la ventilation... Ces solutions techniques, souvent un peu conséquentes en termes de travaux et d'investissement, sont un sujet en soi. Aussi, concentrons-nous ici sur quelques gestes et comportements simples.

### Quelques gestes simples pour réduire la consommation

- Avec un thermomètre fiable, je prends un peu de temps pour mieux apprivoiser mon radiateur et son **thermostat** (généralement la position 3 correspond environ à 20°C et la position 2 à 16-17°C). S'il n'y a pas de thermostat, il est encore temps d'en mettre un.
- Je mets un **pull** en hiver à l'intérieur de la maison
- J'adapte la température de ma **chambre** suivant l'usage. Si j'y reste pour travailler, je peux viser 19 ou 20°C. Mais la nuit, 16 ou 17°C sont largement suffisants ! Il n'y a qu'à tourner le thermostat de mon radiateur individuel, c'est assez simple et l'appareil réagit rapidement.
- J'adopte une solution low-tech et low-cost pour avoir chaud au moment du coucher : la **bouillotte**. Cela revient à chauffer son espace de sommeil plutôt que tout le volume de la chambre dont on s'isole sous la couette.
- Lorsque **j'aère** ma chambre (5' à 10' par jour, c'est suffisant), je coupe le radiateur pendant ce temps.
- Je baisse le thermostat **lorsque je pars plusieurs jours** (sur 1 ou 2 surtout si je pars longtemps) et je me couvre un peu plus au retour, le temps que la température remonte.
- Nous ajustons la température des **locaux communs** en essayant de s'approcher de 19°C, après discernement communautaire...
- Nous maintenons certains **locaux peu ou pas chauffés** comme les cages d'escalier et nous veillons à bien les séparer des couloirs, bureaux et chambres en maintenant les portes fermées.



### Le coup de pouce du Pape François

« Que nous trouvions des solutions non seulement grâce à la technique mais encore à travers un changement de la part de l'être humain, parce qu'autrement nous affronterions uniquement les symptômes. »

Laudato Si' §9

### Pour aller plus loin

- Un petit quizz rapide en 20 questions et gestes pour les Ministres de nos communautés : [Cliquez ici](#)
- Un point plus complet et 100 gestes à mettre en œuvre soi-même ou en communauté : [cliquez ici](#).
- pour mieux comprendre mon thermostat : [Cliquez ici](#).

## Fiche 18 – Limiter l'usage du plastique

### Un impact écologique important

Vous connaissez certainement le 6<sup>ème</sup> continent : cette grande plaque de déchets du Pacifique qui s'étend sur plus de 3 millions de km<sup>2</sup>. Saviez-vous que le plastique représente plus de 80% des déchets marins ? Et que, chaque année, l'Union européenne déverse dans les océans plusieurs centaines de milliers de tonnes de déchets plastiques – qui, pour partie, se transforment en micro-plastiques ? Certes, cette réalité nécessite des mesures au niveau législatif. Bonne nouvelle : les instances européennes sont récemment (fin 2018) parvenues à un accord sur une nouvelle Directive relative au plastique à usage unique. L'interdiction de ces objets (coton-tige, couverts et assiettes en plastique, pailles, ...) réclame de notre part des changements d'habitudes. Et pas seulement cette interdiction concrète, mais aussi la prise en compte de l'impact écologique majeur (notamment en termes d'émissions de CO<sub>2</sub>) de la production et de la mise au rebut de déchets en plastique – et même de son recyclage, qui, du reste, est loin d'être complet.

### Quelques gestes simples

- **J'analyse ma poubelle** et tous les plastiques jetés, et je vois comment en réduire le nombre.
- L'eau en bouteille, c'est fini. **Je bois l'eau du robinet** – à table j'utilise une carafe et j'emporte une gourde lors de mes déplacements.
- Le dimanche soir, par exemple, je prends « **5 minutes pour la création** » : je remets un sac réutilisable, si possible en tissu, dans la poche de ma veste (cela me permet de refuser le sac en plastique du magasin) ; je planifie ce dont j'ai besoin pour préparer mes pique-niques de la semaine (j'évite ainsi d'acheter un sandwich emballé dans du plastique).
- J'utilise un **savon solide** plutôt qu'un gel douche (voir également une fiche à venir sur les produits cosmétiques et ménagers).
- Pour les **repas conviviaux** (verres de l'amitié, repas de fin de sessions, groupes d'étudiants, etc.), je pousse à utiliser de la **vraie vaisselle**, et à faire du moment de la « plonge » une occasion de prolonger la convivialité.
- S'il me reste des déchets en plastique, **je les trie** correctement.

### Le coup de pouce du Pape François

« L'éducation à la responsabilité environnementale peut encourager divers comportements qui ont une incidence directe et importante sur la préservation de l'environnement tels que : éviter l'usage de matière plastique et de papier, réduire la consommation d'eau, trier les déchets [...]. Tout cela fait partie d'une créativité généreuse et digne, qui révèle le meilleur de l'être humain. Le fait de réutiliser quelque chose au lieu de le jeter rapidement, parce qu'on est animé par de profondes motivations, peut être un acte d'amour exprimant notre dignité ». Laudato si' 211.



### Pour aller plus loin

- [D'autres idées](#) pour éviter le plastique
- Une [vidéo](#) sur l'histoire de la cuillère en plastique (1min55).
- Une [interview sur le Zéro Déchet](#), de la websérie Clameurs (« L'éclairage ») (8min).
- Une [histoire de recyclage](#), de la websérie Clameurs (« Volets ouverts ») (8min).
- Une communication de la Commission européenne : « [Une stratégie européenne sur les matières plastiques dans une économie circulaire](#) »
- Une page pour mieux connaître [les différents plastiques](#)

## Fiche 19 – La conversion écologique

### Un appel à prendre au sérieux

Avec son encyclique *Laudato Si'*, le pape François nous appelle à la « conversion écologique ». D'autres en Europe appellent aussi à un changement, notamment la jeune suédoise [Greta Thunberg](#), les 30 000 étudiants des grandes écoles avec leur [manifeste](#), etc.

Les dégâts attendus du changement climatique sont connus et très sérieux : fonte des glaciers et montée des océans, sécheresses et perte des zones agricoles ; problème de l'eau, etc.

(Nous avons) besoin d'une *conversion écologique* qui implique de laisser jaillir toutes les conséquences de la rencontre avec Jésus-Christ sur les relations avec le monde. *Laudato Si, 217*

### Un carême pour changer une ou 2 habitudes

Nombreux sont les appels à **changer nos modes de vie**. Nous chrétiens, nous religieux, sommes-nous preneurs ? Beaucoup commencent à s'y mettre ! Tous unis dans la démarche, nous pouvons provoquer un changement. En commençant par nous-mêmes... (revoir les [fiches précédentes](#), voir les 365 conseils de [ça commence par moi](#), ou [www.caremepourlaterre.org](http://www.caremepourlaterre.org)).

*La conscience de la gravité de la crise culturelle et écologique doit se traduire par de nouvelles habitudes*  
*Laudato Si 209*

### Une conversion spirituelle

Une des motivations les plus profondes qui puissent nous engager dans ce changement, est la motivation spirituelle. Et elle gagne à être personnelle et communautaire, religieuse et pastorale.

Quelques étapes pour une meilleure prise de conscience et d'engagement.

- **Recevoir la création comme un don** - Relire Genèse 1 pour revivre comment Dieu a tout créé par amour, et a tout donné et disposé progressivement en faveur de notre vie sur la planète. Soyons promoteurs du respect de la création ; nous en sommes les gérants. Une grande responsabilité !
- **Aimer la nature** - Soigner les plantes et les fleurs dans la communauté est une action de grâce et une éducation au souci des autres. Par l'amour de la création, François d'Assises est conduit à l'amour de tous et est devenu « **le frère universel** ». N'est-ce pas notre vocation ? Engagés dans la sauvegarde de la nature, nous serons en communion avec tous nos frères et sœurs humains.
- **Célébrer l'eucharistie** en suivant l'inspiration de *La Messe sur le Monde* de P. Teilhard de Chardin (dans *Hymne de l'Univers*)
- **Porter le péché du monde – la destruction de la nature – avec le Christ**, l'Agneau de Dieu, et, au travers de mes efforts, communier aux souffrances des victimes des désastres naturels ! En outre, accueillir le pardon pour ma part de responsabilité.
- **Revisiter notre vœu de pauvreté**, personnellement et en communauté, au regard de l'écologie. Dans le monde, nous devrions, dans la joie, être des **entraîneurs** du mouvement de changement.
- **Être un témoin de l'espérance chrétienne** en m'engageant réellement à remettre debout ce monde que nous avons dérégulé. Nous sommes un peuple qui attend le retour du Christ vainqueur de la mort.



## Fiche 20 – Réduire l'impact du numérique

Courriels/mails, agendas partagés, recherches en ligne... difficile aujourd'hui de se passer du numérique. Il nous facilite la vie, mais il porte bien des ambiguïtés pour le développement et la protection de la planète. En limitant ce que nous imprimons, nous avons souvent déjà fait un premier pas. L'Agence française de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME) nous donne dans son [dernier « guide »](#) d'autres pistes concrètes.

### L'achat de matériel

- Viser longévité et sobriété (métaux rares, exploitation).
- Penser à l'option du « [reconditionné](#) » : l'obsolescence programmée n'est pas une fatalité.
- Prendre soin de nos appareils (antivirus) pour les renouveler moins souvent.
- Recycler nos appareils en fin de vie ([Exemples](#)).

### La consommation d'énergie

Les technologies numériques sont le premier poste de consommation électrique au bureau et le second à la maison. Le quart de ces consommations électriques pourrait être évité. Pensons à :

- Adapter la luminosité de nos écrans.
- Automatiser la mise en veille rapide.
- Eteindre nos appareils après utilisation.
- Désactiver les fonctionnalités énergivores (GPS, Wifi, Bluetooth) quand elles ne sont pas utiles.

### Le stockage de données, les mails...

Tout ce qui nous paraît 'dématérialisé - soft' se matérialise quelque part ! Cela chauffe dans les câbles de transmission et surtout dans les « **data centers** » qui stockent nos données («Cloud»). Cela consomme énormément d'énergie, en particulier pour les refroidir. Que faire ?

- Eviter de stocker des fichiers sur le Cloud (Dropbox, Google Drive...). Dans le cas, fort utile, d'un partage de fichiers, veiller à ce que cela soit provisoire, et à les supprimer au terme du travail en collaboration. Et alors surtout, faite une sauvegarde régulière de vos fichiers sur un disque dur externe !

- Diminuer le poids de nos mails, notamment les pièces jointes (en [compressant les images](#) par exemple).
- Vider régulièrement nos serveurs de messagerie, et stocker les mails sur nos ordinateurs : des logiciels de messagerie (Thunderbird, Outlook) peuvent aider à [archiver les mails](#).

### L'usage des services

- Réduire le temps passé sur les réseaux sociaux.
- Eviter de visionner les vidéos en ligne.
- Limiter les livraisons à domicile du e-commerce :  
Préférer les points relais qui concentrent les achats...

### Le coup de pouce du Pape François

Si « l'informatique (...) nous donne un terrible pouvoir » (LS 104), ces petites attentions mises en œuvre lui donnent un autre pouvoir : celui d'y cultiver et d'y développer nos « vertus écologiques » (LS 66) !

#### Les chiffres chocs de la pollution numérique

##### L'ordinateur, un poids lourd environnemental

240 kg de combustibles fossiles  
22 kg de produits chimiques  
1,5 tonne d'eau



##### Vidéo, mail : une consommation hyper-polluante

L'envoi d'un mail avec PJ = une ampoule allumée 24h  
1h de vidéo en streaming = un frigidaire allumé un an  
1 an de mails pro de 100 salariés = 15 Allers-retours  
Bruxelles-New York

##### Internet pollue autant qu'un grand pays industriel

Troisième plus gros 'pays' consommateur d'énergie  
Le secteur numérique pollue plus que  
l'aviation  
Chaque heure, 10 milliards de mails  
sont envoyés.



D'après : [www.novethic.fr](http://www.novethic.fr)



## Fiche 21 – Rouler écologique

### Les transports, un impact majeur

Dans nos pays européens, le secteur des transports représente le deuxième secteur émetteur de CO<sub>2</sub>, après celui des bâtiments (30% des émissions). Il fait partie des 2 gros postes émetteurs de nos communautés avec le chauffage. On nous demande d'arriver à la neutralité carbone en 2050, et plus tôt nous l'aurons fait, plus nous aurons des chances de limiter les dégâts pour tous. Mettons-nous en route dès à présent, car chaque kg de CO<sub>2</sub> émis empire la situation. N'attendons pas que les autres s'y mettent d'abord. Pour nous y aider ensemble, voilà donc une troisième fiche après les fiches 2 et 11.

### Quelques mesures à discerner

- **En priorité : laisser la voiture au parking**, surtout si on doit se déplacer seul, et choisir le vélo, le bus, le métro, le train, le covoiturage, les réunions en visio-conférence, etc. **Examiner tous ses déplacements sur un trimestre** et voir comment les réduire ou le faire autrement qu'en voiture.

Acquérir le réflexe pour un WE, une intervention, des vacances : chercher ou proposer des places en Blablacar. Aujourd'hui, avec seulement 1,3 siège occupé par véhicule, les sièges libres sont une véritable richesse collective. Il faudrait que « rouler seul » dans sa voiture ne soit plus une chose banale, mais l'exception

- **Réduire le nombre de voitures de la communauté, en se séparant des vieux diesels** et en partageant mieux l'usage des voitures (moins d'entretien, de place de parking, de frais). **Analyser l'utilisation des voitures** par la communauté et :

- Optimiser systématiquement le partage entre les compagnons dans la communauté
- faire appel à **l'autopartage** ou à la **location** pour les quelques fois où tout le monde a besoin en même temps d'une voiture et n'a pas d'autres solutions

- Acheter un **vélo** ou un **scooter électrique** et le **mettre en partage** comme pour une voiture communautaire.

- Acheter une **voiture électrique** type Zoe (Renault) pour des déplacements locaux ou pas trop éloignés :

- dans l'agglomération (recharge rapide chez soi)
- de moins de 200 km aller (en roulant à 110 km/h et en rechargeant sur place pendant 15h sur une prise normale accessible), ou sinon 200 km aller-retour.
- Plus loin en jonglant avec les 23 000 bornes rapides

Les communautés de Marseille et Lyon sont très contentes de leur Renault électrique Zoe.

- **Garder** ou acheter une **voiture essence** pour les trajets plus importants. Il faut alors compenser le CO<sub>2</sub> émis, en contribuant à la plantation de forêts par exemple. Les voitures hybrides normales n'amènent quasi pas de gain d'émission de CO<sub>2</sub> sauf les grosses berlines qui peuvent être rechargées.

#### L'autopartage, par exemple Citiz

Dans les villes desservies, la communauté s'abonne (240€/an) et je réserve par internet à la station la plus proche, et, avec mon badge, je prends l'auto :

- pour un WE situé à 75 km = 100€

- pour une réunion en soirée à 15 km = 20€

Une voiture communautaire souvent utilisée coûte 2 fois moins. Mais peu souvent utilisée, elle coûte autant, voire plus).

#### Les voitures électriques

Elles ont fait leurs preuves et émettent **3 fois moins de gaz à effet de serre** qu'une voiture citadine essence, en intégrant tout (fabrication, usage, fin de vie, selon une [étude récente](#)). Le point d'attention concerne les batteries. Les filières de recyclage sont nouvelles et se mettent en place, on n'est encore loin du 100%. Cela requiert aussi le devoir de vigilance de la part des entreprises quant aux conditions sociales d'extraction de métaux comme le Cobalt (notamment au Congo). Certains sont critiques. Certes, ce n'est pas une solution miracle assurée. Mais la démarche là est d'explorer des pistes alternatives.

En France, avec les aides, le coût d'achat d'une Zoe est équivalent à celui d'une Clio. Le coût de location de la batterie équivaut presque à l'économie d'achat de carburant si on fait au moins 7500 km par an (l'électricité coûte 5 fois moins cher que l'essence). [Voir fiche complémentaire](#).

## Fiche 22 – S’informer, entrer en relation

### Le découragement, une tentation

Le pape nous appelle à la conversion écologique dans *Laudato si’*. Et la Compagnie de Jésus aussi, avec l’une des 4 préférences apostoliques. Mais devant l’ampleur de la tâche et l’échelle planétaire des enjeux, le découragement peut nous guetter, une telle conversion peut parfois nous paraître vaine ou impossible. Dans le combat spirituel, l’ennemi n’est pas loin, cherchant le côté le plus faible pour attaquer... Face à cette tentation, peut-être pouvons faire mémoire de deux phrases :

1. A Noël 2018, Gauthier Chapelle citait Vaclav Havel : « *L’espoir est un état d’esprit (...) C’est une orientation de l’esprit et du cœur (...) Ce n’est pas la conviction qu’une chose aura une issue favorable, mais la certitude que cette chose a un sens, quoi qu’il advienne.* ». Invitation à durer sur le chemin de notre conversion écologique à laquelle nous sommes tous appelés.
2. L’autre phrase est souvent attribuée à Jean-Paul II : « *Un chrétien seul est un chrétien en danger* ». On pourrait préciser cette phrase : « *Un chrétien qui marche seul sur son chemin de conversion écologique est un chrétien en danger* ».

Comment trouver du sens, comment ne pas se laisser isoler ? Voici quelques pistes simples et concrètes.

### Quelques ressources en ligne

Partout, des gens « normaux » cherchent ensemble à inventer de nouveaux modes de vie, y compris dans la sphère chrétienne. Nous vous invitons à être attentif à tout ce qui germe, aux initiatives porteuses de sens. Sans doute faut-il sortir de nos médias habituels et explorer d’autres ressources. En voici quelques-unes (simples suggestions, il y en a d’autres, n’hésitez pas à explorer et trouver ce qui vous convient le mieux !) :

- <https://eglisesetecologies.com/>: Blog tenu par le P. Dominique Lang, Assomptionniste. Ce blog se fait écho de nombreuses initiatives chrétiennes et écologiques. De quoi nourrir notre espérance et notre envie d’agir en église.
- <https://www.ecojesuit.com/?lang=fr>: Ce site est le « grand frère » des fiches que vous lisez tous les mois dans la Province. Il présente différents projets écologiques et sociaux soutenus par la Compagnie et partage des réflexions venues de compagnons des quatre coins de la planète.
- <https://www.demain-lefilm.com/apres-demain/les-projets>: Si vous n’avez pas vu le film *Demain*, il n’est pas trop tard ! L’engouement qu’a suscité ce film depuis 2015 est certainement lié au fait qu’il montrait justement un tas d’initiatives et de solutions déjà existantes. Pour en explorer un peu plus, le site propose une liste de projets que les internautes ont envoyés en réponse au film.

La consultation de ces pages peut aussi nourrir notre prière de demandes et d’actions de grâce.

### Entrer en relations concrètes

Pour nous motiver, l’information numérique c’est bien mais les relations directes c’est mieux, et particulièrement avec des personnes qui ont une longueur d’avance ! A explorer autour de vous :

- Des lieux comme une [AMAP](#) ou une [Ruche qui dit oui](#) (ventes directes par des producteurs), être sociétaire d’une coopérative de production électrique verte comme [Enercoop](#)
- des jardins partagés, un groupe écologique à la maison de quartier, etc.
- L’institution éducative locale, le diocèse, le réseau ecclésial local. Ce sont peut-être des lieux où agir avec d’autres, où trouver des femmes et des hommes, des adultes et des jeunes qui ont envie d’avancer mais se sentent eux-aussi seuls.
- Et bien sûr, nos communautés, pour échanger (nos recherches, nos informations, nos doutes, nos réussites, nos résistances), mener des petits projets ensemble, prier régulièrement pour la préservation de l’environnement, etc.



### Le coup de pouce du Pape François

« Marchons en chantant. Que nos luttes et notre préoccupation pour cette planète ne nous enlèvent pas la joie de l’espérance » *Laudato Si’* 244

## Fiche 23 – Des applis pour la maison commune !

La fiche n°20 nous donnait quelques pistes pour réduire l'impact du numérique. Cela va sans dire, on peut en user d'une manière qui contribue au soin de notre maison commune. En ce sens, il existe d'excellentes applications pour smartphone (et tablette) pour ceux qui ont la chance d'en avoir un, et qui n'est pas trop vieux. Voici une sélection non exhaustive parmi celles qui sont très pratiques.

### Consommation: savoir ce que l'on achète, ce que l'on mange

Nos choix de consommateurs ont des impacts sociaux et environnementaux. Mais il n'est pas toujours facile de savoir ce qu'il y a derrière ce que nous achetons. Plusieurs applications proposent un remède à cela, il suffit de scanner avec votre téléphone le code-barres du produit pour tout savoir sur lui !

 **Yuka** remporte un grand succès. Surtout connue pour son analyse nutritive des aliments, elle fait apparaître la proportion de fruits et légumes, de protéines, de graisses saturées, de sel, de sucre, l'existence d'additifs dangereux voire nocifs. Elle fournit ainsi une estimation globale de la qualité nutritive. Plus qu'un hygiénisme tendance, c'est une manière de s'informer et de mieux choisir.

 **buyOrNot** (« j'achète ou pas ») aide à mieux consommer, en connaissance de cause. Elle ne s'en tient pas à analyser les étiquettes d'un produit; elle fournit aussi des informations concernant l'impact sociétal de l'entreprise qui le produit – et lance des campagnes de sensibilisation.

 **ecocompare** est plus directement centrée sur l'écologie. Elle révèle comment le produit a été fabriqué, avec quelles émissions de CO2, s'il possède un label, s'il peut être recyclé, s'il est biodégradable...

Ces applications ont un véritable effet : la plus grande transparence quant à la composition ou aux impacts des produits commercialisés oblige les industries à mieux respecter ces critères, auxquels les consommateurs deviennent attentifs. C'est une bonne pression collective, en faveur de notre maison commune, à laquelle nous pouvons contribuer en utilisant nous aussi ces applications.

### Modes de vie: pour faire un pas de plus

Des applications ont été conçues pour nous aider à mesurer l'impact environnemental de notre comportement, et à se donner des moyens de progresser personnellement dans cette attention pour notre maison commune.



**WAG** propose défis, conseils et astuces pour l'alimentation, le transport, les déchets, et l'énergie.



**90 jours** propose des défis variés pour diminuer nos consommations d'eau et nos émissions de CO2.

Puisque Laudato si' nous invite à convertir nos modes de vie, autant s'y exercer de façon ludique, pour trouver ce qui nous convient !

### Gaspillage: se mettre en réseau pour des solutions collectives

On ne compte plus les applications qui, comme Blablacar pour le covoiturage, permettent de se rendre des services, d'échanger des biens ou des services avec le voisinage. Voici une [liste de sites](#). Cela peut être aussi un moyen de lutter contre le gaspillage. Par exemple :

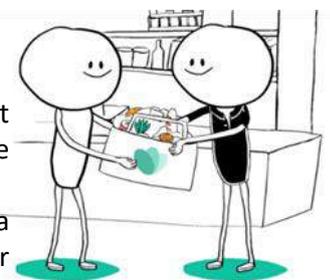


**Togoodtogo** permet de récupérer des invendus alimentaires de la restauration, à prix cassés, avant qu'ils ne soient jetés. Bien pour une soirée de communauté ou de groupe de partage, ou pour un apporter un dessert chez des amis.



**GEEV**, première plateforme de dons entre particuliers, permet de donner et récupérer gratuitement des objets ou de la nourriture. Un bon réflexe avec ce qui traîne depuis trop longtemps dans nos communautés : partager !

▷ N'hésitez pas à nous transmettre, vous aussi, les bonnes applications que vous avez découvertes!



## Fiche 24 – Le juste prix

Les fiches précédentes ont proposé des alternatives dans nos choix de vie afin de préserver l'environnement. « Tout cela a un prix », entend-on parfois. Regardons de plus près.

### Plus cher ou moins cher ?

L'attention à la maison commune peut faire économiser : le recyclé par rapport au neuf, le vélo ou le bus par rapport à la voiture, les légumineuses par rapport à la viande... Mais l'inverse est aussi vrai : le train par rapport à l'avion, le petit producteur local par rapport à l'hypermarché dont les produits viennent pourtant de loin... Soyons réalistes : des choix de vie plus respectueux de l'environnement peuvent alourdir nos feuilles de compte...

### Discernement : « user de ces choses », en intégrant les limites

Notre vœu de pauvreté nous aide à nous ordonner en matière de consommation, à vivre dans la simplicité et le partage. Est-ce que pour autant il implique de toujours choisir ce qui est moins cher au détriment de la sauvegarde de la maison commune ?

Dans le *Principe et Fondement*, Ignace de Loyola nous entraîne dans une grande liberté par rapport aux choses. Elles sont « créées pour l'homme », et « il doit user de ces choses dans la mesure où elles l'aident pour sa fin ». Mais la crise écologique nous invite à revisiter notre sens de la liberté :

- **Prendre en compte les limites.** La question de notre liberté ne se pose pas comme si ces choses « créées pour l'homme » étaient disponibles sans fin : elles s'avèrent limitées. Elles l'ont toujours été - un grand nombre de personnes vivent dans la misère, manquant du nécessaire. Elles le sont encore plus aujourd'hui du fait des conséquences de leur usage ou de leur production, sur l'environnement, affectant les générations actuelles et futures.
- **Discerner** : dans ce contexte, est-il possible que notre usage de ces choses – et les dépenses qui vont avec – restent ordonnées à « une plus grande gloire de Dieu », si elles ne tiennent pas compte de leur impact sur Sa maison commune ? Quel sens aurait le bien que je voudrais faire si, au passage, cela contribue au malheur de l'humanité ?
- **Ajouter un critère *Laudato si'*.** Pour choisir quoi et comment dépenser, le critère apostolique « c'est pour la mission » ne gagnerait-il pas à se doubler d'un critère *Laudato si'*, tenant compte de la crise environnementale dont l'urgence n'avait pas été perçue auparavant ?



**La crise écologique semble nous appeler à fonder, intellectuellement et spirituellement, une prise en compte de ces 'nouvelles' conditions de nos existences.**

### Une liberté un peu renouvelée

Nous sommes prêts à payer plus cher pour la qualité ou la pérennité de nos investissements. Peut-être encore trop rarement, pour préserver la qualité ou la pérennité de la maison commune...

- S'autoriser à payer *un peu* plus cher, dans certains cas, c'est contribuer à ce que les suivants ne paient pas *beaucoup* plus cher les conséquences de nos petites économies.
- S'autoriser à modifier/renoncer à certains achats ou voyages, quand la limitation de notre impact est trop coûteuse, c'est prendre acte du « changement de mode de vie » nécessaire.
- S'autoriser à user de cette liberté, un peu renouvelée, n'est-ce pas l'occasion de s'ouvrir *davantage* à la joie, incarnée et relationnelle, d'habiter la maison commune ? Une joie qui n'a pas de prix, et qui, elle, ne se vit au détriment de personne.