

COMMENT SAUVER LA PLANETE A DOMICILE ?



Bienvenue dans cette magnifique participation à la Création de Dieu !

Ce feuillet est à destination des Familles, des groupes ou des personnes individuelles. C'est bon de pouvoir s'y atteler en famille ou à plusieurs...

Il s'agit de prendre soin à la fois de la terre, notre "maison commune", et à la fois de ceux qui l'habitent (moi, les autres, ceux qui sont dans le besoin), car "tout est lié" (insiste le Pape François) - C'est ce qu'on appelle "écologie intégrale". Dans une telle démarche, Dieu travaille avec nous, c'est sûr !

Choisir là où il m'est possible de progresser...

Ne pas vouloir trop faire, mais vouloir faire quand même...

Libre à vous de choisir ce qui correspond le mieux à votre mode de vie et de vous motiver avec vos enfants ou votre entourage.



❖ Cheminer vers une conversion écologique :

- ☐ Chaque jour, choisir un élément de la nature (ciel, montagne, fleur, animal...) et une personne pour prendre conscience qu'il fait partie de la création, pensé et façonné par Dieu ; S'émerveiller et rendre grâce...

❖ Dressing :

- ☐ Faire du tri, choisir quoi garder pour être porté, et ce qui peut être donné, revendu, recyclé...
- ☐ N'acheter que ce dont j'ai besoin, me libérer de la mode et des produits de marque. Porter mes vêtements plusieurs années.

❖ Cuisine :

- ☐ Choisir des fruits et légumes de saison provenant, si possible, de ma région.
- ☐ Diminuer ma consommation de viande et de poisson.
- ☐ Privilégier les achats en vrac (pâtes, riz, etc.) pour moins d'emballages ... éviter les sacs plastiques ...
- ☐ Faire une liste précise des courses permet d'acheter l'essentiel et d'éviter le superflu qui sera jeté par la suite
- ☐ S'équiper de plusieurs poubelles en vue de trier mes déchets.
- ☐ Réaliser un compost avec les déchets organiques.
- ☐ Penser à dégivrer le réfrigérateur pour moins de consommation d'énergie.



❖ A table :

- ☐ Je fais l'effort de dire « s'il te plaît » et « merci » comme marque d'attention avec ceux de ma table ...
- ☐ J'entretiens des conversations qui "disent du bien" (bénir) et j'oriente celles qui "disent du mal" (maudire) vers d'autres sujets ...
- ☐ Dans le rural, l'eau du robinet ou de source peut être aussi bonne que l'eau en bouteilles plastique...

❖ Salle de bains :

- ☐ Prendre soin de mon corps, en utilisant des produits simples qui le respectent, en privilégiant ceux à base d'ingrédients naturels : savon, bicarbonate de soude...
- ☐ Éviter les produits aérosols en bombe, les produits chimiques ou polluants...
- ☐ Préférer les savons solides et sans emballage...
- ☐ Et ai-je réellement besoin de tous ces produits de beauté ?
- ☐ J'économise l'eau ... Préférer les douches (rapides) plutôt que les bains et, en hiver, se doucher moins souvent.
- ☐ Réparer les fuites d'eau ou les robinets qui goutent ; ce sera en plus une économie.
- ☐ Pour la lessive, utiliser l'eau froide lorsque chauffer n'est pas utile et attendre d'avoir beaucoup d'affaires à laver avant de lancer une machine.

❖ **Bureau :**

- ☐ Privilégiez la lumière du jour et retarder l'utilisation de la lumière artificielle.
- ☐ Éteindre les appareils après utilisation plutôt que de les laisser en veille ...
- ☐ Utiliser le verso des documents imprimés comme brouillons (le donner aux enfants pour leurs dessins), afin d'économiser du papier et de lutter contre la déforestation.
- ☐ S'offrir au moins une soirée par semaine sans écran (smart phone, tablette, télévision, jeu vidéo).
- ☐ Lorsque je suis en discussion avec quelqu'un, ne pas répondre aux sollicitations de mon portable et accorder ainsi mon attention à mon interlocuteur.

❖ **Chambre :**

- ☐ Aérer régulièrement votre chambre – comme toutes les autres pièces de la maison – est un excellent moyen de purifier l'air (les désodorisants sont souvent polluants et toxiques pour la santé).
- ☐ Installer une plante dépolluante aide à assainir l'air d'une pièce
- ☐ Baisser le chauffage la nuit ?
- ☐ Réfléchir au nombre d'heures de sommeil dont j'ai besoin, pour respecter ce temps de sommeil nécessaire à mon équilibre.
- ☐ En couple, choisir de prier ensemble afin de confier à Dieu notre relation, notre mariage, nos désirs, nos craintes...
- ☐ En début de journée, prendre 5mn pour discerner l'essentiel et ne pas courir dans tous les sens. Le soir, prendre 10 mn pour relire ma journée et remercier d'une chose vécue ce jour.

❖ **Séjour, lieu d'accueil :**

- ☐ Je fais de mon salon un lieu confortable et agréable où je passe au moins une soirée par semaine avec des proches (conjoint, enfants, amis...)
- ☐ En couple, accueillir mon conjoint en me mettant à son écoute avant de lui partager ma journée ou mes propres désirs...
- ☐ Lors d'une réception, choisir la simplicité (repas avec plat unique, décoration soignée mais sobre) pour être davantage disponible et à l'écoute des invités...
- ☐ Être attentif le dimanche aux personnes seules pour leur ouvrir ma maison ou oser m'inviter pour un café ...
- ☐ Penser aux piles rechargeables pour les télécommandes.
- ☐ En cas d'absence plusieurs jours, penser à couper le chauffage ou à le mettre hors-gel.
- ☐ Adopter les ampoules basse consommation qui durent 10 fois plus longtemps et consomment 8 fois moins d'énergie.

❖ **Salle de jeux / loisirs :**

- ☐ S'efforcer de jouer avec mes enfants au moins une fois par semaine (quelques minutes en rentrant du travail, un jeu de société en famille le dimanche...)
- ☐ Pour les cadeaux, privilégier les articles de qualité, durables, produits en France...

- ☐ Faire le point sur mes loisirs et activités pour retenir ce qui me fait du bien et permet un bon équilibre de vie.

❖ Jardin :

- ☐ Récupérer les eaux de pluie, de lavage, de cuisson, l'eau de la douche avant qu'elle soit chaude ... pour arroser les plantes et le jardin ...
- ☐ Découvrir la "permaculture" (vidéos, ouvrages, stages, site Web...)
- ☐ Composter les déchets (épluchures, tontes, feuilles...), utiliser les engrais naturels.
- ☐ Cultiver son propre potager ; les fruits et légumes du jardin ont plus de saveur...

❖ Quartier - Déplacements :

- ☐ Décider de marcher au lieu de prendre la voiture pour des trajets habituels de moins de 5mn.
- ☐ Utiliser de préférence les transports en commun ou le vélo ; pratiquer le covoiturage comme conducteur ou comme passager (réflexe "Blablacar" !)
- ☐ Faire connaissance avec mes voisins en allant me présenter à eux ... Participer à la fête des voisins ou l'organiser...
- ☐ Oser adresser la parole à une personne que je croise régulièrement et que je ne connais pas vraiment (collègues, commerçants, mamans d'école, migrants...)



❖ Juste rapport à l'argent :

- ☐ Je choisis quelle part de mes revenus j'accorde aux dons, et je concrétise...
- ☐ Je décide de renoncer à une pratique qui n'est pas juste (payer au noir, ne pas déclarer parfaitement ses impôts, ne pas payer son ticket de bus...)
- ☐ Je décide de mieux connaître une personne de la rue (qui "fait la manche") proche de chez moi en la saluant, en demandant son prénom...
- ☐ Je m'intéresse au financement éthique et choisis une banque ou des placements propres ou solidaires...

❖ Énergies :

- ☐ Remplacer progressivement les ampoules par des "basse consommation" ou LED.
- ☐ Envisager des travaux d'isolation (fenêtres, cloisons, porte d'entrée, combles...)

❖ Coin prière :

- ☐ Aménager un coin de ma maison pour la prière (coussins, bougie, icône...)
- ☐ Décider d'un temps chaque jour pour la prière (moment, lieu...)
- ☐ Avoir une Bible ou de quoi méditer la Parole de Dieu, avoir un carnet pour noter mes pensées, la Parole qui me touche...

Lire l'Encyclique du Pape François "Laudato si" sur la sauvegarde de la 'maison commune'.