

UNE ALIMENTATION PLUS JUSTE

Répondre à ce besoin essentiel en prenant soin de la Terre et des hommes demande une révolution progressive, vers une agriculture en intelligence avec le fonctionnement des écosystèmes, créatrice de lien et de prospérité sur le territoire, et productrice d'une alimentation saine.

ENJEUX

> UN SYSTÈME AGRICOLE & ALIMENTAIRE À TRANSFORMER

- Les **dérives de notre système agricole et alimentaire** depuis les années 60 ont été telles que ce système nécessite non pas des ajustements à la marge mais une transformation profonde.
- La recherche de productivité a fait de l'agriculture conventionnelle une agriculture **industrielle, chimique et mondialisée**. Les rendements ont augmenté mais au détriment des écosystèmes, de la santé des consommateurs et des agriculteurs, de l'économie locale, de la valeur nutritionnelle et du goût des aliments.
- L'usage d'engrais et pesticides ainsi que la suppression des haies et des zones humides sont l'une des causes principales de la **perte de biodiversité**.
- L'**industrialisation de l'élevage** et l'augmentation de la consommation de viande contribuent fortement au changement climatique, polluent le milieu naturel et engendrent une importante souffrance animale.
- Le **transport** de produits alimentaires à travers le monde est très émetteur de gaz à effet de serre et fragilise la situation économique des agriculteurs.
- Les agriculteurs souffrent pour la plupart de **conditions de travail injustes** : rémunération dérisoire, rythme de travail harassant, relations économiques inéquitables avec la grande distribution.
- L'alimentation qui résulte de cette agriculture a fortement perdu en **valeur nutritionnelle** ainsi qu'en **goût** en raison d'un ensemble de pratiques priorisant la rentabilité.

> UNE AGRICULTURE DURABLE AU CROISEMENT DE MULTIPLES ENJEUX

- La transformation de ce système à bout de souffle est une illustration du "tout est lié" du Pape François. Elle touche au **climat**, à la **biodiversité**, à la **santé**, au **bien-être des producteurs**, et au développement d'une **économie créatrice de prospérité et de lien social**.
- Des exploitations de plus en plus nombreuses pratiquent déjà, en Europe et dans le monde, une **agroécologie** (bio, conservation des sols, permaculture, etc.) **locale au sein de fermes à taille humaine** qui garantissent un mode de vie digne aux producteurs.

CHIFFRES CLÉS

29% en 1960
17% en 2019

Part des dépenses des ménages consacrée à l'alimentation

14%

de fermes en bio en Wallonie

pour **12%**

de la surface agricole utile

21%

des émissions de GES de la France proviennent de l'agriculture dont

50%

de l'élevage

Le coup de pouce de LAUDATO SI'

« La conscience de la gravité de la crise culturelle et écologique doit se traduire par de nouvelles habitudes. »

(LS 209)



- Des études prospectives de référence ont montré la faisabilité de nourrir **l'ensemble de la population en généralisant l'agroécologie** (scénario [Afterres2050](#) de Solagro, [étude de 2017 parue dans la revue Nature](#)).
- Cette révolution agroécologique demande un engagement citoyen pour **dynamiser la demande** de produits de qualité issus de systèmes de production éthiques, et une forte implication de l'État pour **soutenir les agriculteurs** dans la transformation qui leur est demandée.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> FAIRE NOS COURSES AUTREMENT

- Choisir **des produits issus de l'agroécologie, locaux, frais, issus de systèmes de production éthiques**.
- Se faciliter la tâche en se tournant vers des enseignes cohérentes qui proposent uniquement ces produits. C'est par exemple le cas des réseaux Biocoop en France ou Färm en Belgique.

> CHANGER PROGRESSIVEMENT LES HABITUDES DE CUISINE

- **Éviter l'achat de produits transformés** et consacrer **un peu plus de temps à la cuisine**.
- **Ne plus éplucher les légumes** s'ils sont bio pour gagner du temps et conserver les vitamines.
- **Renforcer la part de légumes** dans les menus (crudités/soupe en entrée, quantités plus importantes en plat principal) ainsi que de **légumineuses** (lentilles, haricots, pois cassés, pois chiches...).
- Réduire la consommation de viande pour en manger « **moins et mieux** ».

> RÉÉQUILIBRER LE BUDGET CONSACRÉ À L'ALIMENTATION

- Faire des économies en **réduisant la consommation de viande, produits animaux et produits transformés** pour consacrer le budget dégagé à l'achat de produits de meilleure qualité.
- Envisager **d'augmenter le budget consacré à l'alimentation dans la communauté**, en examinant si d'autres postes peuvent être réduits, comme une manière de rendre à l'alimentation son caractère central dans nos vies.



© Markus Spiske sur Unsplash

POUR ALLER + LOIN

- Voir [l'infographie du WWF](#) comparant l'agriculture actuelle à celle dont nous avons besoin pour demain.
- Lire [cet interview de l'agronome Marc Dufumier](#) au Monde.
- Lire [cette étude de l'IDDRI](#) L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France (2019).
- Voir les [fiches Ecojesuit](#) à venir détaillant les enjeux évoqués ici.





AGROÉCOLOGIE ET AGRICULTURE BIO

L'agriculture biologique et plus largement les pratiques de l'agroécologie prennent soin de la biodiversité, de notre santé et de celle des agriculteurs. Acheter les produits issus de ces pratiques a des bénéfices immédiats sur la terre et les hommes et contribue à la transition du système agricole.

ENJEUX

> QU'EST-CE QUE L'AGRICULTURE BIO ET L'AGROÉCOLOGIE ?

- L'agriculture bio, née dans les années 1920, **s'appuie sur les équilibres naturels du milieu et sur la vie du sol**, tirant son rendement d'une coopération avec le vivant. Elle n'utilise pas d'engrais ni pesticides chimiques de synthèse.
- Elle fait partie d'un ensemble plus large, l'**agroécologie**, qui s'appuie sur la **diversité des milieux naturels** (haies, bosquets, zones humides) et la **diversité des cultures**. L'agroécologie utilise notamment les rotations de cultures, la fertilisation organique, les légumineuses pour fixer l'azote de l'air, la polyculture-élevage, la couverture des sols ou encore l'agroforesterie.
- À l'inverse, l'agriculture chimique industrielle s'appuie sur les **engrais et pesticides chimiques de synthèse** pour réguler le milieu ou encore sur la monoculture.

> BIENFAITS POUR L'ENVIRONNEMENT

- Les **pesticides** ont contaminé tous les milieux naturels et sont **l'une des causes principales de l'effondrement de la biodiversité**. À l'inverse, les pratiques agroécologiques **protègent et restaurent la biodiversité**, à la fois en termes de diversité d'espèces et de la quantité de plantes ou animaux de chaque espèce présente sur une parcelle.
- Le **bilan carbone** de l'agroécologie est en général meilleur qu'en conventionnel, notamment grâce à la suppression des engrais azotés de synthèse qui émettent du protoxyde d'azote.
- Les pratiques de l'agriculture conventionnelle ont gravement appauvri les sols. L'agroécologie **augmente la fertilité des sols** par la fertilisation organique et le soin apporté à la vie des sols.

> BIENFAITS POUR LA SANTÉ

- Les **pesticides** sont nocifs pour notre santé : cancérogènes, toxiques pour le développement du fœtus, perturbateurs endocriniens... y compris à faible dose. On en retrouve des résidus dans la majorité des produits de l'agriculture conventionnelle.
- Les dommages de **l'exposition aux produits phytosanitaires pour la santé des agriculteurs** sont de mieux en mieux documentés.
- Les aliments bio sont **exempts de ces résidus toxiques** et généralement **plus riches en vitamines et minéraux**.

CHIFFRES CLÉS

+25%

Augmentation de l'usage des pesticides en France entre 2009 et 2018

1/3

des fruits contaminés par des pesticides dangereux en Europe

11,5%

de la surface agricole utile en bio en Wallonie

” **Le coup de pouce de LAUDATO SI'**

« Beaucoup d'oiseaux et d'insectes qui disparaissent à cause des agrottoxiques créés par la technologie sont utiles à cette même agriculture, et leur disparition devra être substituée par une autre intervention technologique qui produira probablement d'autres effets nocifs. »

[LS 34]



> BIENFAITS SOCIAUX

- L'agroécologie paysanne, pratiquée par de **petits producteurs engagés**, favorise l'autonomie de l'agriculteur, les fermes à taille humaine, la création de lien sur le territoire (vente directe à la ferme, etc.). Elle permet généralement **une rémunération plus juste** et **un meilleur équilibre de vie** pour les producteurs.

> QUELLE CONFIANCE DANS LE LABEL BIO ?

- Le **label bio** garantit l'absence d'engrais et pesticides de synthèse. Son respect est **strictement contrôlé dans les pays de l'Union européenne**. Le bio produit **hors UE** doit en principe respecter le même cahier des charges, mais le contrôle de ce respect peut être plus difficile.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> ACHETER PLUS DE BIO & PRODUITS DE L'AGROÉCOLOGIE TOUT EN LIMITANT LE SURCÔÛT

- Les fruits et légumes bio sont **moins chers en magasins bio spécialisés** qu'en grandes surfaces, celles-ci pratiquant une sur-marge importante sur ces produits. Les enseignes **Biocoop**, aux prix raisonnables et dont la charte éthique est solide, sont une bonne référence, comme le réseau Färm en Belgique.
- Dans les **circuits de vente directe** tels que les **AMAP** ou **GASAP**, **ventes à la ferme**, etc. les prix sont généralement moins élevés tout en rémunérant mieux les agriculteurs.
- L'**achat en vrac** permet de réduire les coûts.
- **Végétaliser l'alimentation** et **cuisiner maison** limite le surcoût du bio, bien plus important pour les produits transformés et les produits animaux.
- **Penser aux coûts cachés** que dissimulent les prix plus bas de l'agriculture conventionnelle, par exemple le **coût de dépollution de l'eau potable** contaminée par les produits phytosanitaires, ou les maladies professionnelles de certains paysans évoquées plus haut.

> CHERCHER UNE COHÉRENCE ÉCOLOGIQUE GLOBALE

- En **favorisant l'agriculture biologique paysanne** plutôt que le bio industriel de supermarché.
- En achetant **bio mais aussi local, équitable, de saison, et en réduisant les emballages**.
- En s'appuyant sur les **labels plus stricts** que le règlement européen, tels que Bio cohérence ou Nature & progrès, ou qui associent des critères de commerce équitable tels que Bio partenaire ou FairTrade.



POUR ALLER + LOIN

- Le livre *L'agroécologie peut nous sauver* de Marc Dufumier et Olivier Le Naire
- L'article *Pesticides et santé humaine* du numéro d'Études d'octobre 2022
- *Le témoignage de Laetitia* sur l'AMAP de la Maison Magis



MANGER MOINS DE VIANDE

Manger de la viande moins souvent en la choisissant mieux est un moyen efficace de limiter le changement climatique et d'encourager un élevage qui restaure les milieux naturels, respecte les éleveurs et les bêtes. C'est aussi meilleur pour notre santé.

ENJEUX

> UNE PART IMPORTANTE DE NOTRE EMPREINTE CARBONE

- Dans les pays occidentaux, **1/4 de l'empreinte carbone** est issue de l'alimentation dont la moitié provient de la consommation de viande et poisson. Cela fait de la consommation de viande **l'une des 3 sources principales d'émissions de gaz à effet de serre** après l'utilisation de la voiture et le chauffage.
- Cet impact climatique très fort est dû :
 - > au **méthane issu de la digestion des ruminants** et de l'épandage de lisier/fumier
 - > à la culture industrielle de **l'alimentation destinée au bétail** (maïs, soja, céréales) : carburant des engins agricoles, épandage d'engrais dégageant du protoxyde d'azote
 - > à la **déforestation** pour le pâturage et l'alimentation animale.
- La **viande rouge** a l'impact climatique le plus fort : un repas qui en comporte est en moyenne **12 fois plus émetteur qu'un repas végétarien**. Le porc, la volaille et les **produits laitiers** ont un impact climatique conséquent mais moindre : 100 g de protéines génèrent 5 kg équivalent CO2 pour du poulet, 7 kg pour du porc, 10 kg pour du fromage ou du lait, 50 kg pour du bœuf.

> D'AUTRES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX ET ÉTHIQUES

- **70 % des terres agricoles** dans le monde sont dédiées à l'alimentation du bétail.
- **Eaux et sols sont pollués** par les rejets de lisier, fumier, pesticides et engrais.
- L'élevage intensif engendre une **souffrance animale importante** avec une forte concentration dans des bâtiments sans accès à l'extérieur.
- Dans ce modèle, les **éleveurs** gagnent mal leur vie et leur rythme de travail est très exigeant.

> CONSOMMATION DE VIANDE ET SANTÉ

- La surconsommation de viande est **cancérogène** et accroît le risque de **maladies cardiovasculaires**.
- On peut être en **bonne santé** en mangeant moins de viande. Nos apports actuels en protéines sont 2 fois supérieurs aux besoins nutritionnels. L'association de céréales et légumineuses assure l'apport en protéines végétales. Seule une complémentation en vitamine B12 doit être prévue si l'on réduit fortement la consommation de produits animaux.

CHIFFRES CLÉS

14,5%

des émissions mondiales de gaz à effet de serre issues de l'élevage

x 2

en France

x 5

dans le monde

= augmentation de la consommation de viande depuis 1950

-50%

réduction de la consommation mondiale de viande nécessaire d'ici 2050

” **Le coup de pouce de LAUDATO SI'**

« Le cœur est unique, et la même misère qui nous porte à maltraiter un animal ne tarde pas à se manifester dans la relation avec les autres personnes. Toute cruauté sur une quelconque créature "est contraire à la dignité humaine". » [LS 92]



> MOINS ET MIEUX

- **Manger de la viande moins souvent en la choisissant mieux** est vertueux sur tous les plans : environnemental, socio-économique, sanitaire, éthique.
- L'objectif est de **sortir des élevages industriels pour développer les élevages durables**. L'élevage extensif à l'herbe est beaucoup moins polluant et a un impact positif sur la biodiversité et le stockage de carbone grâce aux prairies permanentes. Il est **intensif en emplois**.
- En 2022, 2/3 de Français se disent prêts à manger moins de viande. En Belgique, la consommation a baissé de 9 % entre 2010 et 2020.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION DE VIANDE

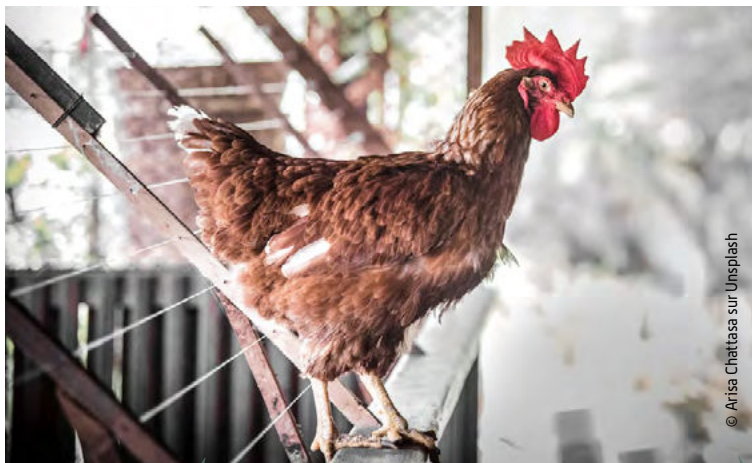
- En lui rendant sa place d'**aliment de choix**.
- En s'orientant vers **3 à 4 déjeuners par semaine comportant de la viande ou du poisson**, les autres repas étant végétariens. La transition peut être progressive !.
- **Supprimer entièrement la viande le soir** est un bon début.
- Une proposition à l'échelle d'une semaine :
 - > viande blanche 2 fois/semaine (en réservant la viande rouge aux jours de fête)
 - > poisson 1 fois/semaine
 - > œufs 2 à 3 fois/semaine (aliment très complet et à impact carbone intermédiaire).
- Il y a bien sûr des âges de la vie où nous pouvons avoir besoin de plus de protéines. C'est à voir avec son médecin, en essayant alors de favoriser la volaille à d'autres viandes.

> MANGER PLUS DE PRODUITS VÉGÉTAUX

- En augmentant et en diversifiant dans les menus :
 - > les **légumes**
 - > les **légumineuses**, sources de protéines végétales lorsqu'elles sont **associées à des céréales**
 - > les **oléagineux** (fruits à coque).
- En s'aidant de ce [carnet de recettes Végécantines pour la restauration collective](#) pour **cuisiner végétarien**.

> CHOISIR DES PRODUITS ANIMAUX PLUS DURABLES

- Des **viandes et produits laitiers issus d'élevages durables** : volailles fermières, viande bovine élevée à l'herbe, etc.
- Le **label Agriculture biologique** et le **Label Rouge** sont de bonnes références.
- Favoriser les circuits courts et le **lien humain avec votre boucher ou un éleveur du coin**.
- Acheter des **œufs issus d'élevages en plein air**, bannir les œufs de poules élevées en cage.



POUR ALLER + LOIN

- Regarder [cette vidéo du Monde](#) sur l'impact de la viande sur l'environnement.
- Lire la note de position [Moins et mieux](#) du Réseau Action Climat.
- Lire [Manger moins \(et mieux\) de viande](#) de Gilles Daveau (Actes Sud).



PRODUITS LOCAUX & CIRCUITS COURTS

Manger local peut être plus écologique, mais cela a surtout du sens dans la vision de l'écologie intégrale présente au cœur de *Laudato si'*. Ce choix permet de prendre soin du lien humain, en particulier avec nos frères et sœurs paysans, et de s'ancrer concrètement dans un territoire.

ENJEUX

> DE QUOI PARLE-T-ON ?

- Les **produits locaux** ne sont pas strictement définis : la distance varie, depuis la ferme voisine jusqu'à l'échelle régionale. Il s'agit de **tendre vers la consommation la plus locale possible**.
- **Acheter en circuit court** consiste à **limiter le nombre d'intermédiaires** : achat directement chez le producteur, ou via un intermédiaire au maximum.
- On peut parler de **circuits courts de proximité** lorsqu'on cumule les deux.

> DES BÉNÉFICES PRINCIPALEMENT ÉCONOMIQUES ET SOCIAUX

- Acheter local et en circuit court permet de **maintenir et créer des emplois locaux** et contribue à la **vitalité du territoire** sur lequel on vit.
- C'est une manière de **façonner une économie plus juste en assurant une meilleure rémunération aux agriculteurs**. La part de la valeur ajoutée qui leur revient augmente grâce à la réduction du nombre d'intermédiaires.
- On **évite aussi de cautionner des conditions de travail indignes dans certains pays étrangers** (ex : travailleurs sans papiers exploités en Andalousie pour la production de tomates ou de fraises...).
- Cela améliore l'autosuffisance territoriale et donc la **résilience du système alimentaire** en cas de crise.

> LIEN HUMAIN ET ANCRAGE TERRITORIAL

- Alors que les modes actuels de production et de consommation ont déconnecté notre alimentation de la terre qui l'a produite et des femmes et hommes qui l'ont cultivée, se fournir auprès de producteurs locaux **nous réenracine dans une terre et recrée des liens humains**.
- Ce lien resserré peut **redonner du sens**, tant aux producteurs (travail mieux reconnu) qu'aux consommateurs (éducation à l'alimentation et à la production agricole), et favoriser une **sensibilisation mutuelle aux enjeux écologiques** par une meilleure conscience de l'activité agricole et des attentes des consommateurs.

> IMPACT ENVIRONNEMENTAL À NUANCER

- Les produits alimentaires sont principalement transportés **par voie maritime** (57% du trafic pour 11% des émissions en France) et **par camion** (41% du trafic mais 83% des émissions en raison d'un bilan carbone à la tonne-kilomètre bien plus lourd). **L'avion** est utilisé pour certains produits fragiles (seulement 0,5% du trafic mais 5% des émissions). La part du fret ferroviaire est négligeable.

CHIFFRES CLÉS

13%

Part des émissions imputables au transport dans le bilan carbone de l'alimentation des ménages (France)

50 ou 100 km

Distances habituelles pour désigner des produits locaux

Le coup de pouce du pape François

« Acheter est non seulement un acte économique, mais toujours aussi un acte moral ».

(Benoît XVI in *Caritas in veritate*, cité dans LS 206)



- **La phase de production agricole a un impact environnemental bien plus fort** que celle du transport : méthane issu de la digestion des ruminants, engrais azotés, effluents d'élevage, serres chauffées, pollution de l'eau et des sols... Acheter "moins et mieux" de viande ou choisir des produits bios a donc plus d'effets pour le climat et la biodiversité que de manger local sans veiller au mode de production.
- **Chercher à réduire les émissions de CO₂ issues du transport des aliments** a donc du sens, mais plutôt en complément d'autres actions évoquées ci-dessus.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> MANGER PLUS VÉGÉTAL, BIO, DE SAISON ET LOCAL

- Chercher à **combiner ces critères**. Tout est lié ! Se faciliter la tâche en se fournissant dans une enseigne qui garantisse cette cohérence..

> AVANCER PAR ÉTAPES

- **Éliminer les achats provenant d'au-delà des frontières** sauf pour quelques exceptions (bananes, oranges...). Par exemple, n'acheter que des **tomates, fraises, kiwis, pommes, haricots verts ou encore du raisin** cultivés sur le territoire national, en attendant que ce soit la saison.
- Commencer par acheter local **pour certains produits** (par exemple dans un rayon de 150 km) avant d'étendre peu à peu ce critère à d'autres aliments.

> TROUVER DE NOUVEAUX LIEUX POUR S'APPROVISIONNER EN PRODUITS LOCAUX

- S'abonner à un **panier hebdomadaire auprès d'un agriculteur** : via les **AMAP** en France, les **GAA ou GASAP** en Belgique, ou encore **La Ruche qui dit Oui** (système sans abonnement).
- En Belgique, se fournir en produits issus des **ceintures alimentaires** telles que la **Ceinture Aliment-Terre Liégeoise** et la **Ceinture alimentaire namuroise**.
- Repérer les **magasins de producteurs locaux** près de chez soi avec la **carte des circuits courts** proposée par l'UFC-Que Choisir pour la France, et pour la Belgique **l'annuaire Good Food**, la **carte de Manger demain**, les **Paysans Artisans**.
- Parmi les **marchés autour de chez soi ou les magasins bio**, repérer ceux qui sont également **attentifs à la production locale et en circuits courts** tels que **Biocoop** en France, **Färm, BEES coop** ou **The Barn** en Belgique...

POUR ALLER + LOIN

> Article *Manger local permet-il de réduire les impacts environnementaux de son alimentation ?* du Réseau action climat.

> Avis de l'ADEME *Alimentation - Les circuits courts de proximité.*

> Fiches Ecojesuit *Une alimentation plus juste, Manger moins de viande et Agroécologie et agriculture bio.*



ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

En jetant de la nourriture, nous générons une pollution évitable, et ce alors même que de nombreuses personnes ne mangent pas à leur faim. Réduire ce gaspillage est une bonne manière de répondre humblement à la clameur de la Terre et à la clameur des pauvres.

ENJEUX

> DISTINGUER DÉCHETS ALIMENTAIRES ET GASPILLAGE

- Dans le monde, c'est **un tiers de toute la production de nourriture** qui est perdue ou gâchée.
- Mais ces déchets alimentaires ne correspondent pas tous à du gaspillage, car y sont inclus **des éléments non comestibles** (peau de certains fruits et légumes, coquilles d'œufs...).
- En France, **la part du gaspillage alimentaire** parmi les déchets alimentaires est de **la moitié** (63 kg de gaspillage, pour un total de 129 kg de déchets alimentaires par personne et par an).

> RÉPARTITION DU GASPILLAGE AU LONG DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE

- Le gaspillage se répartit au long des étapes de **production, transformation, distribution** et **consommation** des aliments.
- En France, **la majorité du gaspillage provient de l'étape de consommation**, en particulier à domicile (39% du gaspillage total).
- Dans le monde, cette étape de la consommation représente l'équivalent d'**un milliard de repas** gaspillés chaque jour par les ménages.
- Cela ne doit toutefois pas masquer la part importante du gaspillage aux stades de la production agricole, de la transformation et de la distribution des aliments. Des **pertes après récolte** sont par exemple générées par les cahiers des charges stricts des acteurs de la **grande distribution** (tri des produits pour répondre à des critères de calibre, aspect...) et de **l'industrie agro-alimentaire** (incapacité à absorber une surproduction ponctuelle...).

> UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL IMPORTANT

- L'alimentation est à l'origine d'une **part importante de notre bilan carbone** (22% pour la France, 14% pour la Belgique), et elle est la cause de **nombreuses autres pollutions**, issues notamment des engrais et pesticides et des effluents d'élevage (voir la fiche [Une alimentation plus juste](#)).
- Les émissions de gaz à effet de serre associées à des **aliments qui ne sont pas consommés** sont estimées à **8 à 10 % des émissions mondiales**.

> UN PROBLÈME ÉTHIQUE

- Il semble par ailleurs particulièrement injuste de gâcher autant de nourriture lorsqu'on sait que **9 % de la population mondiale** souffre de la faim.

CHIFFRES CLÉS

4M de tonnes

Gaspillage alimentaire total par personne et par an en France de la récolte à l'assiette soit

63 kg par personne/an

25 kg

Gaspillage alimentaire à domicile par personne et par an en France

15 à 30 kg

en Wallonie

Le coup de pouce du pape François

« Le marché ne garantit pas en soi le développement humain intégral ni l'inclusion sociale. En attendant, nous avons un "surdéveloppement, où consommation et gaspillage vont de pair, ce qui contraste de façon inacceptable avec des situations permanentes de misère déshumanisante". » [LS 109]



🔧 QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> PRENDRE CONSCIENCE DE CE QUE NOUS JETONS

- En faisant par exemple un petit **audit personnel** sur une semaine. La **prise de conscience** est la première étape du changement !

> AMÉLIORER NOTRE ORGANISATION

- Établir des **menus** et faire une **liste de courses**. Se méfier des achats en promotion en grandes quantités.
- Faire les courses **plus souvent et en plus petites quantités** pour que les produits n'aient pas le temps de se détériorer.
- Soigner la **bonne conservation** des aliments (emplacement dans le réfrigérateur, etc.).

> BIEN COMPRENDRE LES DATES DE PÉREMPTION

- **Date limite de consommation (DLC)** : mention « À consommer **jusqu'au...** ». Date après laquelle la consommation d'un produit devient **dangereuse pour la santé**.
- **Date de durabilité minimale** : mention « À consommer **de préférence avant...** ». Date **indicative** : une fois dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives mais il n'est pas dangereux.

> ESSAYER DES RECETTES ANTI-GASPI

- Expérimenter le **cake aux carottes et fanes de carottes**, le **pesto de fanes de radis**, l'une des **20 recettes « zéro déchet »** de l'ADEME ou encore ces jolis **toasts antigaspi de la cheffe Angèle** pour utiliser jusqu'aux radicales des poireaux !
- Expérimenter le **bodding**, un dessert bruxellois qui permet d'utiliser du pain rassis, ou redécouvrir la saveur du **pain perdu**.

> CUISINER LES RESTES

- Se régaler d'un "**Fouzitout**" ou "**J'y-fous-tout**" : les termes diffèrent selon la culture de chacun mais ils parlent d'eux-mêmes !

> SAUVER DES PRODUITS DU GASPILLAGE ET FAIRE DES ÉCONOMIES

- Avec les **applications d'achat d'invendus** de commerces et restaurants **Too good to go** (notamment en France et en Belgique) ou **Phenix** (France et Bruxelles).
- En essayant les épiceries **Nous antigaspi** (France) ou l'application **Happy Hours Market** (Bruxelles).

> ACHETER DU PAIN QUI SE CONSERVE

- Tel que le **pain au levain naturel**, pour éviter d'en jeter (par ailleurs bien meilleur pour la santé).

> DEMANDER UN "DOGGY BAG" AU RESTAURANT

- Pour **emporter ce que l'on n'a pas consommé** (N.B: en France, c'est imposé aux restaurateurs depuis une loi de 2021).

> MOINS ÉPLUCHER LES FRUITS ET LÉGUMES

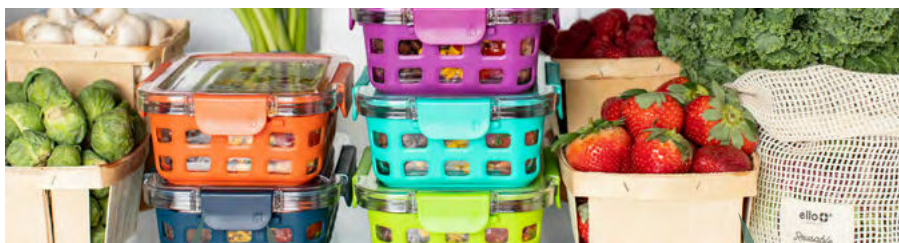
- Pour ne rien gaspiller : concombre, carottes, navets, pommes de terre, pommes ou poires... C'est **plus riche en nutriments et plus rapide à cuisiner** ! Acheter si possible des fruits et légumes bio.

POUR ALLER + LOIN

> Le guide [Comment traquer le gaspillage alimentaire ?](#) de l'ADEME.

> L'émission Sur le front [Gaspillage alimentaire : qui est vraiment responsable ?](#) de France 5.

> L'infographie [Les déchets alimentaires en France et dans l'Union européenne en 2021](#) du ministère de l'Écologie.



PRÉSERVER LA RESSOURCE EN EAU

La protection de notre « sœur Eau », que chantait Saint François d'Assise, passe par une consommation plus sobre et une suppression des sources de pollution, dans nos usages quotidiens mais aussi dans nos choix de société.

ENJEUX

> RÉPARTITION DES USAGES DE L'EAU

- On comptabilise **soit l'eau prélevée, soit l'eau consommée**. L'eau consommée correspond à la part de l'eau prélevée qui n'est pas restituée aux milieux aquatiques.
- En France, c'est le **refroidissement des centrales électriques** qui arrive en tête des prélèvements (51%) mais cette eau est presque intégralement restituée au milieu d'origine. Si l'on se concentre sur les **consommations d'eau**, les usages se répartissent comme suit :
 - > **58 %** pour l'agriculture
 - > **26 %** pour la production d'eau potable
 - > **12 %** pour le refroidissement des centrales électriques
 - > **4 %** pour l'industrie.

> FOCUS SUR LES USAGES DOMESTIQUES

- Au sein du poste "eau potable", la consommation moyenne pour des usages domestiques est de **148L/jour/personne en France**, et **90L/jour/personne en Wallonie**. La moyenne européenne est à 124L. Notre consommation d'eau a été **multipliée par 6 en un siècle**.
- Cette eau est consommée à **40% pour l'hygiène corporelle**, **22% pour le lavage du linge et de la vaisselle**, **20% pour la chasse d'eau**, 6% pour la cuisine, 6% pour le lavage de la voiture et/ou arrosage du jardin, 1% seulement pour boire.

> EAU ET CHANGEMENT CLIMATIQUE

- Le changement climatique dérègle le cycle de l'eau, entraînant **une multiplication et une intensification des épisodes de sécheresse et des épisodes pluvieux de forte intensité**.
- La **fonte accélérée des glaciers, qui jouent le rôle de réservoirs d'eau douce**, met en danger des territoires qui en dépendent pour la recharge de leurs cours d'eau et donc l'alimentation en eau potable.
- La baisse des débits des cours d'eau entraîne une **dégradation de la qualité de l'eau** du fait d'une moindre dilution des polluants et d'un phénomène d'eutrophisation, avec des conséquences pour la production d'eau potable et pour la faune et la flore.

> ENJEUX POUR L'AGRICULTURE

- Environ **54 % de l'eau consommée en France l'est pour l'irrigation des cultures**. Cela concerne notamment la **culture du maïs**, plante tropicale dont les besoins en eau se concentrent en été et représentent environ 20%

CHIFFRES CLÉS

26%

Part de la consommation d'eau destinée à l'eau potable en France

+14%

Augmentation des surfaces agricoles irriguées en France en 10 ans

362 €

Facture d'eau moyenne annuelle des Wallons

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. » (LS 30).



de la consommation totale d'eau du pays. Ce maïs est en bonne partie destiné à l'**alimentation du bétail et à l'exportation**.

- Une **agriculture plus sobre en eau** implique le choix de cultures plus adaptées au sol et au climat, et de pratiques agroécologiques pour capter et conserver l'eau dans les sols (paillage, limitation du travail du sol, agroforesterie, ...).
- Les **pesticides** sont par ailleurs à l'origine d'une pollution importante des nappes et cours d'eau, où ils sont présents à des concentrations préoccupantes pour la santé humaine et pour la biodiversité.

> AUTRES DÉFIS

- L'usage omniprésent du plastique a entraîné une **contamination généralisée des eaux aux microplastiques**, issus par exemple du lavage des vêtements en matière synthétique.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> DANS NOS USAGES DOMESTIQUES

- **Vérifier l'absence de fuite** en s'aidant de [ces astuces de l'ADEME](#).
- **Installer des mousseurs** sur les robinets et pommeaux de douche, et une chasse d'eau à double commande. **Remplir le lave-linge et le lave-vaisselle au maximum de leur capacité** et privilégier les programmes "éco".
- **Fermer le robinet** lorsqu'on se savonne les mains, lorsqu'on se brosse les dents, pendant la vaisselle, etc. Prendre des **douches courtes** (économise aussi l'énergie pour l'eau chaude).
- En cas de remplacement, choisir **un lave-linge et un lave-vaisselle dont l'étiquette énergie est bonne (A+++)** : elle indique aussi la consommation d'eau.

> CONTRIBUER À LA TRANSFORMATION DES SYSTÈMES AGRICOLES

- En achetant dès que possible des **produits bio ou issus de l'agroécologie**.
- En **remplaçant une partie de notre consommation de viande par des protéines végétales** (association légumineuses/céréales, quinoa...) et en achetant **de la viande locale issue d'élevages durables**.
- **Par notre vote** lors des élections nationales et européennes.

> COLLECTER LES EAUX PLUVIALES

- Grâce à une **cuve enterrée récupérant les eaux de pluie de la toiture** (environ 70m³/an pour une toiture de 100m²) en s'aidant des [vidéos pédagogiques de l'association Adopta](#).
- Ou favoriser leur **infiltration à la parcelle en désimperméabilisant les sols**, pour éviter les pollutions liées au débordement des réseaux d'assainissement en cas de forte pluie.



POUR ALLER + LOIN

> Consulter l'infographie [Eau secours ! Demain, tous à sec ?](#) de Qu'est-ce qu'on fait.

> Lire les [Astuces pour économiser l'eau à la maison](#) de l'ADEME.

> [Le témoignage de Xavier Léonard sj](#) sur la récupération des eaux pluviales par la communauté de la rue Blomet à Paris.



LES DÉPLACEMENTS DU QUOTIDIEN

Le choix de notre mode de déplacement quotidien est un levier pour façonner un monde plus juste grâce à un fort effet sur le climat, la santé et le lien social. De quoi nous réjouir de faire notre part !

ENJEUX

> LA VOITURE AU CŒUR DE NOS DÉPLACEMENTS

Les 3/4 de nos déplacements sont effectués **en voiture**. Celle-ci semble indispensable. Pourtant **la moitié des trajets effectués fait moins de 5 kilomètres**. Cet usage massif résulte du choix du "tout auto" qui a façonné les usages et les territoires. En ville, 40 % des trajets en voiture font même moins de 3 kilomètres !

> DES EFFETS SUR LE CLIMAT :

Les transports représentent le **1^{er} poste national d'émissions directes de gaz à effet de serre** (1/3 des émissions en France, 22 % en Belgique), la majorité de ces émissions provenant des déplacements en voiture.

> DES EFFETS POUR LA SANTÉ :

La **pollution de l'air** entraîne une perte importante d'espérance de vie en ville (2 ans pour chaque Belge), et des maladies respiratoires qui atteignent particulièrement les enfants et les plus pauvres.

Le **bruit** des transports engendre également des problèmes de santé (maladies cardiovasculaires notamment), 20 % de la population européenne étant exposée à des niveaux de bruit préjudiciables.

> DES CONSÉQUENCES POUR LE PORTE-MONNAIE :

En moyenne, une voiture coûte **5 000 € par an** alors qu'elle reste **95 % de son temps en stationnement**.

> CHANGER DE CULTURE :

Une culture où l'on fait une large place à des modes de déplacements décarbonés et qui favorisent le lien social, c'est possible ! Nos voisins européens nous montrent le chemin : **alors que la part modale du vélo est d'environ 3 % en France et en Wallonie, elle est de 27 % aux Pays-Bas**.

Et le changement est déjà amorcé : en France, la pratique du vélo a fortement augmenté entre 2019 et 2021 (+ 28 %), y compris en milieu périurbain et rural, et on trouve de plus en plus d'artisans et d'entreprises qui se déplacent à vélo (dans le réseau [Les boîtes à vélo](#) par exemple).

CHIFFRES CLÉS

1/3

de la population française
à ses activités quotidiennes
dans un rayon de

- de 9

kilomètres du domicile

800 000

décès prématurés/an
en Europe du fait de
la pollution de l'air

” Le coup de pouce
de LAUDATO SI' ”

”La qualité de vie dans les villes est étroitement liée au transport, qui est souvent une cause de grandes souffrances pour les habitants. Dans les villes, circulent beaucoup d'automobiles utilisées seulement par une ou deux personnes, raison pour laquelle la circulation devient difficile, le niveau de pollution élevé (...)” (LS 153).



QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> EN VILLE, SAVOURER LES DÉPLACEMENTS À VÉLO ET À PIED :

- Découvrir **les joies du vélo** : rapide, efficace, peu cher, il permet aussi de s'aérer, d'éviter l'inactivité physique [responsable de 10 % des décès en Europe], d'admirer le paysage...
- Bien sûr, **la pratique du vélo doit s'adapter aux conditions physiques de chacun**. Parfois ce n'est pas possible, et dans ce cas la marche sera peut-être une alternative. Ou bien **une solution du type vélo électrique** peut faciliter une remise en selle progressive et visant un effort modéré. Demandez autour de vous, un certain nombre de compagnons ont déjà fait cette transition. A adapter en fonction de la forme de chacun !
- **Redécouvrir les vertus de la marche** pour s'aérer le corps et l'esprit, pratiquer l'activité physique dont nous avons besoin, méditer et prier, être ouvert à la rencontre en chemin.
- Prendre les **transports en commun**. A Bruxelles, Luxembourg et dans les grandes villes françaises, vous pouvez, par exemple, utiliser l'application [Citymapper](#) pour trouver le trajet le plus pratique.

> EN MILIEU PÉRIURBAIN :

- Remplacer une des voitures communautaires par un ou plusieurs **vélos électriques** à l'aide du [bonus vélo](#) et de la [prime à la conversion](#).
- **Penser à l'intermodalité** : beaucoup de trajets sont possibles en combinant train et vélo.

> POUR LES AUTRES TRAJETS, UTILISER LA VOITURE AUTREMENT :

- Choisir **l'autopartage** pour économiser à la fois les ressources naturelles globales et les ressources financières de la communauté : réduire le nombre de voitures et **organiser leur utilisation partagée entre les compagnons**, ou abonner la communauté à un **service d'autopartage** tel que [Citiz](#) ou [Cambio](#).
- Appliquer le **covoiturage** aussi aux trajets quotidiens, par exemple grâce à [BlaBlaCar Daily](#).
- Pour les usages ponctuels, **louer une voiture** entre particuliers via [Getaround](#) ou [Oucar](#) par exemple.
- Changer pour une voiture plus écologique, l'idéal, à date, étant une **petite voiture électrique**.

POUR ALLER + LOIN

Le document
"[La mobilité en 10 questions](#)" de l'ADEME

L'infographie
"[La mobilité de demain](#)"
de l'ADEME

Le documentaire
"[Why we cycle](#)"

Le témoignage d'Alain
Thomasset sj, sur
ses déplacements
quotidiens à vélo



LES DÉPLACEMENTS LONGUE DISTANCE

Changer notre manière de nous déplacer pour de longs trajets est à la fois un outil puissant à notre disposition pour réduire notre impact sur la planète, et une occasion de redécouvrir la saveur du voyage qui prend son temps.

ENJEUX

Le besoin de sauvegarder notre maison commune pose la question de nos déplacements sous un nouvel angle : aujourd'hui, est-il juste de conserver nos habitudes de voyager souvent, loin, et vite ?

En France, en Belgique ou encore au Luxembourg, **ce sont les transports qui émettent le plus de gaz à effet de serre** (30% des émissions en France, 20% en Belgique, plus de 50% au Luxembourg).

- **Le gros de ces émissions provient des déplacements en voiture particulière** : un constat précieux, car c'est un point sur lequel chacun peut agir individuellement.
- **Les trajets en avion pèsent très lourd dans le bilan CO2** et sont en forte augmentation (doublement du nombre de passagers tous les 15 ans). De plus, c'est un poste d'émissions particulièrement inégalitaire, car seuls les plus riches prennent l'avion (80% de l'humanité ne l'a jamais pris).
- **Le train est très peu émetteur** : c'est notre allié climat pour les longues distances! Les trains régionaux sont plus émetteurs que le TGV, le Thalys ou les trains Intercités mais restent plus vertueux, et l'électrification des lignes ainsi que le remplacement des motorisations diesel changeront la donne dans les années à venir.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> SE DÉPLACER MOINS

- Remplacer une partie des réunions lointaines par des **visioconférences**.
- S'interroger sur la réponse à apporter à une sollicitation qui nous imposerait de prendre l'avion.
- Penser à des moyens d'éduquer à l'interculturel sans aller à l'autre bout du monde (à ce sujet, retrouvez ce très bon [article de Benoît Ferré sj](#), paru sur le site du Centre Avec).
- Pour les vacances, se poser la question de **destinations plus proches qui nous plairaient tout autant**.

CHIFFRES CLÉS

Se déplacer en TGV sur 500 km émet :

20 x

moins de CO2 qu'en voiture en covoiturage à 5

100 x

moins qu'en voiture seul

130 x

moins qu'en avion

Le coup de pouce de **LAUDATO SI'**

« Le climat est un bien commun, de tous et pour tous ». [LS 23]



> SE DÉPLACER AUTREMENT

- Utiliser le **calculateur CO₂** [Mon impact transport](#) de l'ADEME pour intégrer le critère de la sauvegarde de la maison commune lorsqu'on choisit un mode de transport.
- **Découvrir les joies du train pour les destinations lointaines.** Quelques trajets qui s'effectuent en une journée : Paris-Loyola (avec un complément en bus) ; Rome depuis Bruxelles, Luxembourg ou Paris ; ou même Paris vers Budapest, Varsovie ou Copenhague. Un nouveau train de nuit Paris-Vienne ouvre en décembre 2021! Le site [Trainline](#) ou celui de la [Deutsche Bahn](#) permettent de rechercher facilement les trajets nationaux et internationaux.
- Gérer son agenda autrement en **assumant le temps passé dans le train**, qui peut être un temps de travail, de relecture ou de détente. Une bonne occasion d'inventer un rapport plus juste au temps et à l'espace, comme en témoigne Michel Fédou, sj, dans la vidéo ci-dessous !
- Remettre le **surcoût financier potentiel du voyage**, parfois important, dans son contexte : il peut être mis en balance avec le coût pour la maison commune et donc pour l'intérêt général.
- **Limitier l'usage de la voiture** aux cas où il n'existe pas d'alternative. Oser alors le covoiturage via un site tel que [Blablacar](#) : beaucoup de compagnons le pratiquent déjà, rencontres variées assurées !
- **Penser à l'intermodalité** : beaucoup de trajets sont possibles en combinant le train au vélo, au bateau, au bus ou encore à une voiture louée pour les derniers kilomètres (y compris dans des lieux reculés via l'autopartage, par exemple sur [Getaround](#)).



POUR ALLER + LOIN

- La BD [Planetman en balade](#)
 - Fiche du ministère de l'Écologie "[Les émissions de gaz à effet de serre du secteur des transports](#)"
 - Article de Bon Pote "[Pourquoi arrêter l'avion ne devrait plus être un débat](#)"
- > [Le témoignage de Michel Fédou, sj, sur ses voyages en Grèce en train et bateau](#)



LA VOITURE ÉLECTRIQUE

La voiture électrique, vraiment écologique ? Oui, à condition de transformer en profondeur notre usage de la voiture au-delà du simple changement d'une technologie à une autre.

ENJEUX

> DE QUELLES POLLUTIONS PARLE-T-ON ?

La fabrication d'une voiture électrique nécessite plus de matières premières et d'énergie en raison principalement de la **production de la batterie**, qui suppose l'extraction et la transformation de ressources minérales telles que lithium et cobalt. Ces opérations énergivores sont émettrices de gaz à effet de serre, et polluantes pour les milieux naturels. Ces pollutions augmentent avec la taille de la batterie.

La **disponibilité géologique de ces ressources minérales** semble en revanche suffisante pour répondre à la demande à moyen terme, les tensions d'approvisionnement étant liées à des enjeux économiques et géopolitiques.

> UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL GLOBAL 2 À 3 FOIS MOINDRE

Mais sur l'ensemble du cycle de vie, en raison d'un faible impact une fois en circulation, le **bilan écologique est très nettement favorable à la voiture électrique**.

- En France, elle émet **3 fois moins de gaz à effet de serre** qu'une voiture essence ou diesel. Même avec un mix électrique plus carboné, elle en émet encore 2 fois moins (moyenne européenne).
- En ville, la voiture électrique **réduit considérablement la pollution de l'air et le bruit**, deux enjeux majeurs de santé publique.
- Quant à la pollution des milieux naturels, elle est équivalente pour les véhicules électriques et thermiques sur l'ensemble de leur cycle de vie.

> MOINS ET MIEUX

Le bilan écologique d'une voiture électrique est meilleur mais pas neutre. L'objectif pour une mobilité durable est donc à la fois de **réduire le nombre de véhicules en circulation et le nombre de kilomètres parcourus** et de convertir la flotte résiduelle à l'électrique.

Par ailleurs, ce bilan écologique s'aggrave fortement pour une voiture électrique lourde, très puissante, ou dont l'autonomie est importante, car elle nécessite une batterie plus conséquente dont la fabrication est plus polluante. La voiture électrique ne conserve son fort avantage écologique que si elle est **petite, avec une autonomie et une puissance ajustées aux besoins quotidiens réels**.

CHIFFRES CLÉS

**2 à 3x
moins**

d'impact sur le climat

75 %

de l'empreinte
environnementale liée à
la phase de production

10 → 6 t_{CO₂e}

réduction attendue
de l'empreinte carbone
d'une citadine électrique
d'ici 2030

**” Le coup de pouce
de LAUDATO SI’**

*“La préservation de la nature fait partie d'un style de vie qui implique une capacité de cohabitation et de communion.”
(LS 228)*



> ET LES AUTRES MOTORISATIONS ?

Aucune ne fait le poids. Les gains d'émissions de CO₂ d'une **voiture hybride** ou **fonctionnant au GNV** sont trop faibles pour être intéressants. Les motorisations au **bioGNV** ou à **l'hydrogène vert** sont vertueuses mais non généralisables pour les voitures particulières, du moins dans les années à venir, en raison du faible potentiel de production de biométhane et d'hydrogène bas carbone.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> PASSER À L'ÉLECTRIQUE GRÂCE AUX AIDES DE L'ÉTAT

- **En France** : on peut cumuler la prime à la conversion et le bonus écologique (jusqu'à 12 000 € en tout), mais aussi des **aides locales complémentaires** (ex. jusqu'à 6 000 € dans certaines communes de la Métropole du Grand Paris).
- **Au Luxembourg** : prime à l'achat jusqu'à 8 000 €.
- Pas d'aides en Belgique en dehors de déductions fiscales.

> POUR LES LONGUES DISTANCES

- **Privilégier le train**, complété si nécessaire par la **location d'une voiture à l'arrivée**. Les économies générées par la réduction du nombre de voitures de la communauté peuvent aider à assumer le surcoût de cette solution.

> MUTUALISER LA VOITURE POUR UN USAGE INTENSIF

Une fois produite, **la voiture électrique est d'autant plus vertueuse qu'elle roule beaucoup** : au moins 20 000 km pour amortir le bilan environnemental de sa production. Il ne s'agit pas, bien sûr, pour chacun de rouler le plus possible mais de pratiquer l'autopartage afin de réduire le nombre global de voitures en circulation, pour un même nombre total de kilomètres parcourus. Quelques pistes à explorer selon le contexte de la communauté :

- **Mutualiser les voitures au sein de la communauté** pour une flotte réduite, utilisée intensivement, comme c'est le cas déjà dans certaines communautés de la Province.
- **S'abonner à un service d'autopartage ou louer une voiture** ponctuellement (week-ends, vacances).
- Expérimenter la mise à disposition de la voiture de communauté via un service d'autopartage.



POUR ALLER + LOIN

- **L'analyse** de la Fondation pour la nature et l'homme
- **L'analyse** de Carbone 4
- **La vidéo** approfondie du Réveilleur

> **Le témoignage** du père **Franck Chaigneau** sur son expérience de la voiture électrique



UN CONFORT DURABLE EN CHAUFFANT MOINS

Notre rapport au confort thermique l'hiver offre un vrai levier d'action, car le chauffage représente une part importante de notre impact climatique. Sauvegarder notre maison commune en réapprenant à s'habiller chaudement : c'est à notre portée !

ENJEUX

> UN IMPACT CLIMATIQUE MAJEUR

- Dans nos pays européens, le **chauffage est le 2^e poste le plus émetteur de gaz à effet de serre**, après l'utilisation de la voiture et devant la consommation de viande. Il représente **15 % de l'empreinte carbone** individuelle moyenne.
- La consommation de gaz ou fioul pour le chauffage représente environ **30 % du bilan carbone des communautés jésuites**.

> UNE MARGE D'ACTION IMPORTANTE

- Réduire la température de consigne de 1°C **permet d'économiser en moyenne 7 % d'énergie**.
- Des travaux de rénovation énergétique du bâtiment seront probablement nécessaires, mais entre-temps des **gestes et comportements simples** permettent des économies substantielles.

> UN PEU D'HISTOIRE

- La notion de confort thermique a évolué. Au début du 20^e siècle, la température considérée comme confortable oscillait entre **15 et 17°C** ! On s'habillait alors bien plus chaudement. Aujourd'hui, la température moyenne l'hiver dans les logements en France est de 21°C.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> CONNAÎTRE LA TEMPÉRATURE ET POUVOIR LA RÉGULER

- **Installer un thermostat** si le chauffage central n'en est pas équipé (dispositif qui régule automatiquement le fonctionnement d'un appareil de chauffage pour assurer une température dite «de consigne»).
- **Mettre à disposition un thermomètre** permettant à chacun de vérifier la température dans sa chambre (en l'absence de thermostats individuels).
- **Installer des vannes thermostatiques** dans les chambres et bureaux si les radiateurs n'en sont pas équipés (ou autre système de régulation de la température).
- **Apprivoiser la vanne thermostatique de son radiateur** en empruntant le thermomètre de la communauté pour vérifier à quelle température correspondent les chiffres. Généralement, la position 2 correspond à 16-17°C et la position 3 à 20°C.

CHIFFRES CLÉS

19°C

Température recommandée le jour dans les pièces à vivre

16 à 18°C

la nuit pour un sommeil réparateur

7%

Économie d'énergie pour une réduction du chauffage d'1°C

Le coup de pouce de LAUDATO SI'

« Que nous trouvons 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. »

(LS 9)



> CHOISIR UNE TEMPÉRATURE PLUS DURABLE

- Régler la température des pièces de vie à **19°C dans la journée**, selon le niveau fixé par le code de l'énergie en France et recommandé par les autorités belges. Dans sa chambre, régler le robinet thermostatique du radiateur à 2,5.
- **Ne pas chauffer ou moins chauffer certaines pièces** : cage d'escalier, buanderie, pièces peu utilisées. Veiller à les séparer des pièces chauffées en maintenant les portes fermées.

> S'HABILLER PLUS CHAUDEMENT

- En hiver, **porter des vêtements chauds** à l'intérieur.
- Prendre l'habitude de mettre **un pull supplémentaire lorsqu'on est immobile**, par exemple pour travailler, lire ou prier.
- Si l'on n'en a pas, **acheter des vêtements chauds** (en privilégiant la seconde main pour réduire le coût et l'impact environnemental) :
 - > Préférer un **pull en 100 % laine**, épais et de bonne qualité qui tiendra plus chaud qu'un pull en matière synthétique.
 - > Porter des **vêtements et sous-vêtements thermiques**, en matière naturelle de préférence (ex. sous-pull fin en laine Mérinos éthique), à défaut en matière synthétique (ex. Décathlon ou Uniqlo).

> BAISSER LA TEMPÉRATURE LA NUIT

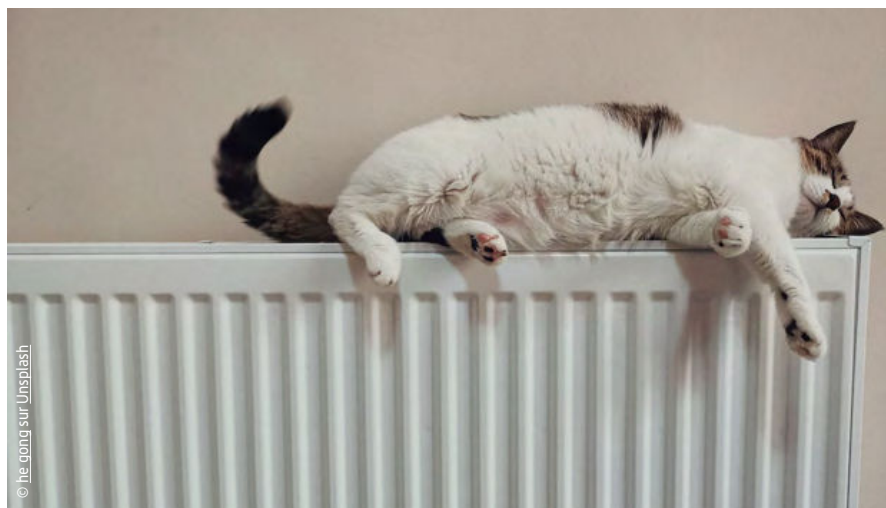
- **Réduire la température dans sa chambre la nuit** à l'aide du robinet thermostatique de son radiateur. **16 ou 17°C** suffisent et assurent une meilleure qualité du sommeil (robinet thermostatique : position 2).
- Mettre des couvertures en plus et se couvrir davantage si besoin (chaussettes en laine, etc.).
- Utiliser une **bouillotte**, solution lowtech et low-cost qui permet de chauffer son espace de sommeil plutôt que le volume de sa chambre.

> BAISSER LA TEMPÉRATURE EN CAS D'ABSENCE

- **Réduire la température de 2°C en cas d'absence** de l'ensemble de la communauté (week-end de communauté...).
- **Baisser le thermostat sur 1 ou 2 dans sa chambre** si l'on part plusieurs jours.

> AÉRER RAISONNABLEMENT

- Aérer une fois par jour durant 10 mn, en coupant le radiateur. Le reste du temps, **ne pas laisser de fenêtre ouverte** en période de chauffe.



POUR ALLER + LOIN

- Voir l'[infographie "Mieux se chauffer"](#) de l'ADEME.
- Lire [ces conseils d'Écoconso](#) pour régler le thermostat et les radiateurs.
- Voir [les propositions de l'association négaWatt](#) pour la sobriété énergétique et leur [traduction en infographie](#) par Libération.





L'ÉLECTRICITÉ

“Moins et mieux”: en matière d'électricité, la réponse à la crise climatique passe à la fois par une réduction de notre consommation et par la transition vers des sources d'électricité bas-carbone.

ENJEUX

> IMPACT CLIMATIQUE

- L'impact climatique de l'électricité réside dans sa **production**. Il dépend très fortement de la **source d'énergie utilisée pour produire l'électricité** : faible lorsqu'elle est produite à partir du **nucléaire** ou d'**énergies renouvelables**, fort lorsqu'elle est produite à partir de **combustibles fossiles** (centrales à charbon ou gaz).
- On parle d'un **mix électrique plus ou moins carboné** pour désigner la répartition des sources d'énergie dans la production d'électricité d'un pays. À ne pas confondre avec le **mix énergétique**, qui désigne l'ensemble de l'énergie consommée sur le territoire (et non uniquement l'électricité), encore **largement composé d'énergies fossiles** y compris en France.

> DE FORTES VARIATIONS ENTRE PAYS

- **Dans le monde**, l'électricité est majoritairement d'origine fossile (60%), avec en première place le **charbon**.
- **En France**, le **mix électrique est bien moins carboné** (13% d'énergies fossiles) grâce à la prépondérance du nucléaire (62% en 2022). **En Belgique**, il est plus carboné avec 27% de fossiles (et 46% de nucléaire).

> PREMIER PILIER : RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION ÉLECTRIQUE

- Le nucléaire et les renouvelables **ont un impact carbone** même s'il est faible; par ailleurs la production d'électricité **consomme des ressources naturelles**, disponibles en quantités limitées.
- **L'électrification des usages** nécessaire pour remplacer les énergies fossiles (voitures électriques, pompes à chaleur...) conduira à une augmentation de la consommation totale d'électricité, soutenable à condition d'être contenue.
- La réduction de la consommation à périmètre égal est donc indispensable et passe par deux voies: en premier lieu, la **sobriété**, qui consiste à éviter ou réduire certains usages. Elle est nécessaire pour éviter le piège du paradigme technocratique dénoncé par le Pape François. Vient ensuite l'**efficacité énergétique**, consistant à utiliser moins d'électricité pour un même usage.

> SECOND PILIER : DÉVELOPPER FORTEMENT LES ÉNERGIES RENOUVELABLES

- En complément, nous devons **remplacer les sources fossiles de production d'électricité par des sources bas-carbone**.

CHIFFRES CLÉS

39%

Part des fossiles dans le mix électrique européen

23%

de l'électricité en Europe en 2022 produite à partir de l'éolien et du solaire

+ de 90%

Taux de recyclabilité des éoliennes et panneaux solaires

Le coup de pouce du pape François

« Nous devons cesser de sembler être conscients du problème, mais n'ayant pas, dans le même temps, le courage de faire des changements substantiels. Nous savons qu'à ce rythme nous dépasserons dans quelques années seulement la limite souhaitable de 1,5 °C et que nous pourrions atteindre en peu de temps 3 °C, avec le haut risque d'atteindre un point critique. »
[Laudate Deum n°56].



- Avec ou sans nucléaire, les experts s'accordent à dire que le **déploiement massif des énergies renouvelables est indispensable** pour atteindre la neutralité carbone en 2050, notamment pour des raisons de coût (solaire et éolien sont relativement peu chers), de disponibilité des technologies et de rapidité de déploiement (scénarios [RTE](#), [ADEME](#), [négaWatt](#), GIEC).
- Le nucléaire soulève par ailleurs des questions de sûreté, sécurité et de gestion des déchets qui ne peuvent être ignorées. Un **mix électrique 100% renouvelable** en 2050 est considéré comme techniquement faisable selon plusieurs des scénarios précités.
- Éoliennes et panneaux solaires sont **recyclables à plus de 90%** et présentent un **bilan carbone très satisfaisant**. Leur **variabilité** ne constitue pas un obstacle à leur intégration au système électrique car elle peut être compensée par diverses solutions de flexibilité, pilotage et stockage. Les éoliennes tournent en moyenne **entre 75 et 95% du temps**. Elles ne représentent qu'un **danger faible pour les oiseaux et chauve-souris** (les chats tuent 1 300 fois plus d'oiseaux que les éoliennes en France).
- Les énergies renouvelables représentent d'ores et déjà **40% de la production électrique en Europe, 27% en Belgique, 25% en France**, et même 80% au Danemark.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> CHOISIR UN FOURNISSEUR S'APPROVISIONNANT À 100% EN ÉNERGIES RENOUVELABLES

- C'est une manière de contribuer au déploiement de ces énergies. On peut s'appuyer sur le [label VertVolt](#) de l'ADEME pour la France pour distinguer les offres les plus vertueuses.
- En Belgique, [COCITER](#) est une bonne référence. En France, on peut se tourner notamment vers [Enercoop](#) ou [Ilek](#).

> ADOPTER UNE CONSOMMATION ÉLECTRIQUE PLUS SOBRE

- En s'aidant des [conseils de l'ADEME](#) et de ceux d'[Ecoconso](#), notamment pour nos appareils les plus consommateurs (climatiseur, réfrigérateur/congélateur, sèche-linge/lave-vaisselle/lave-linge, télévision, équipements numériques, éclairage).
- En **évitant le suréquipement** en appareils électriques et électroniques.
- En réduisant sa consommation **aux heures de pointe de consommation électrique**, soit entre 8h et 13h et entre 18 et 20h.

> UNE CONSOMMATION PLUS EFFICACE

- En choisissant des **appareils électroménagers économes en énergie** (on peut s'aider du [Guide Topten](#)) et en généralisant [l'éclairage par LED](#).



POUR ALLER + LOIN

> La synthèse de [l'étude Futurs énergétiques 2050](#) de RTE.

> Le [Vrai/faux sur l'éolien](#) de l'ADEME et l'article [Énergie solaire : pour en finir avec les idées reçues](#) d'Alain Grandjean.

> [Les fiches Ecojesuit La voiture électrique et Un confort durable en chauffant moins.](#)



LIMITER LES DÉCHETS

La production de déchets s'est considérablement accrue avec l'avènement de la société de consommation. Contribuer à notre échelle à sortir de l'ère du jetable est une manière tangible de prendre soin de notre Maison commune.

ENJEUX

> LA SOCIÉTÉ DU JETABLE

- Acheter des produits peu durables et les jeter après usage nous semble naturel. Pourtant cette habitude ne remonte qu'à **2 ou 3 générations !**
- Dans les années 1930 aux Etats-Unis, les industriels inventent la **canette jetable**, qui évite de rapporter au magasin des bouteilles consignées. Avec l'essor de la société de consommation, la production d'ordures ménagères **double entre 1960 et 2000.**
- La **consigne** disparaît en France dans les années 1980. Elle est encore en vigueur en Belgique sous le nom de "vidange".

> IMPACT ENVIRONNEMENTAL

La démultiplication de la production de déchets, par ailleurs de moins en moins biodégradables, a de fortes conséquences écologiques :

- Leur collecte par camion consomme de l'**énergie** et émet des **gaz à effet de serre.**
- L'accumulation de microplastiques dans l'environnement menace la **biodiversité.**
- Le recyclage **consomme de l'énergie et de l'eau** ; l'incinération des biodéchets **gaspille de l'énergie.**
- Le stockage des déchets en décharge émet du **méthane** (gaz à effet de serre) ...

> LE PARADOXE DU RECYCLAGE

- Recycler est nécessaire mais ne suffit pas à rendre la production de déchets soutenable. Certaines matières se recyclent de nombreuses fois avec peu de perte de matière (aluminium, verre, papier), mais d'autres se dégradent à chaque recyclage, voire ne se recyclent pas ou très difficilement (50 % des plastiques).

> ÉVITER AVANT DE RECYCLER : LA RÈGLE DES 3 R

Pour ces raisons, la stratégie vertueuse de gestion des déchets répond à la **règle des 3 R** :

1. **Réduire** les déchets en évitant leur production.
2. **Réemployer** et **réutiliser** (ex. emballages consignés, produits de seconde main).
3. **Recycler**, uniquement si le déchet n'a pas pu être évité au moyen des étapes ci-dessus.

CHIFFRES CLÉS

70 %
déchets de construction

20 %
déchets des activités
économiques hors BTP

10 %
déchets des ménages

500 kg
de déchets ménagers
/habitant /an en Europe

Traitement des déchets
ménagères

43 %
recyclage

35 %
incinération

22 %
mise en décharge

” **Le coup de pouce
de LAUDATO SI'**

« La culture du déchet affecte aussi bien les personnes exclues que les choses, vite transformées en ordures. » [LS 22]



QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> ÉVITER D'ACHETER DES PRODUITS QUI DEVIENDRONT RAPIDEMENT DES DÉCHETS

- Je peux me demander, **avant l'achat d'un produit**, si son coût écologique de production et recyclage sera rentabilisé. S'il s'agit de ne l'utiliser que très peu avant de le jeter, la réponse est probablement non ! Ainsi la vaisselle jetable (même en carton), les rasoirs jetables ou les bouteilles en plastique sont sans doute largement à éviter.

> ACHETER EN SECONDE MAIN

- Vêtements, meubles, outils, petit et gros électroménager, livres... On peut presque tout acheter d'occasion aujourd'hui.

> METTRE EN PLACE UN COMPOST

- Un des gestes les plus efficaces pour faire baisser drastiquement le volume de la poubelle, composé à **33 % de déchets putrescibles** ! Voir la [fiche Ecojesuit n° 28](#) et les nombreux exemples déjà en place dans nos communautés (Blomet, Lille, Quartier Gallet, Wépion, Vanves, Raynouard, Maurice, La Réunion).

> METTRE EN PLACE UN TRI AMBITIEUX

- Généraliser les bacs de tri et **se former en communauté** à leur bonne utilisation, par exemple par un système d'affichage clair et une explication de vive voix en début d'année communautaire.

> PRÉPARER DU CAFÉ ZÉRO DÉCHET

- Au prochain renouvellement de la machine à café de la communauté, choisir une **machine à café en grain**. Plus chère à l'achat, mais le café coûte bien moins cher sous cette forme qu'en dosette !
- À l'échelle individuelle, opter pour une **cafetière moka** (à l'italienne) ou à **piston**.

> EXPÉRIMENTER LE VRAC POUR CERTAINES COURSES DE LA COMMUNAUTÉ

- À l'aide de contenants réutilisables (bocaux, bidons récupérés, sacs à vrac en tissu) : selon les spécificités de la communauté et les commerces existants, on peut par exemple faire l'essai pour la lessive, le riz, l'huile ou le café.

> POUR LES PLUS AMBITIEUX

- Se mettre en route vers le zéro déchet à l'aide par exemple de [ces conseils](#), et de cette [carte des solutions zéro déchet](#).

POUR ALLER + LOIN

- [La démarche zéro déchet présentée par l'association Zero Waste France](#)

- [Un peu d'histoire de la gestion des déchets](#)

- [Cette interview de Flore Berlingen sur le recyclage](#)

- > [Le témoignage de Barbara Baudry sur son expérience du zéro déchet](#)



ROUEN — Enlèvement des ordures au moyen du nouvel appareil sanitaire



VERS LE ZÉRO PLASTIQUE

La nocivité du plastique pour l'environnement et pour la santé est de mieux en mieux établie. Pour la sauvegarde de notre Maison commune, nous sommes appelés à le remplacer progressivement par d'autres matières.

ENJEUX

> DU PLASTIQUE PARTOUT

- La production mondiale de plastique s'est **développée de façon exponentielle** à partir des années 50 et plus encore ces vingt dernières années. Elle doublera d'ici 2040 si nos usages ne changent pas.
- La pollution plastique touche **l'ensemble des océans et des écosystèmes marins** du fait du transport des déchets plastiques via les égouts, les rivières ou le vent. Ainsi un « **7^e continent** » de plastique s'est créé, tel une immense « soupe » de fragments de plastique regroupés par les courants marins en cinq points du globe.

> LE FLÉAU DES MICROPLASTIQUES

- Sous l'effet notamment des courants océaniques et des UV, les plastiques se dégradent en **microplastiques** (inférieurs à 5 mm). D'autres microplastiques proviennent de l'érosion des pneus ou du lavage des textiles synthétiques.
- Ces microplastiques sont **présents partout dans notre environnement**. Ils contaminent l'eau en bouteille ; l'air intérieur à partir de la moquette, du mobilier ou des peintures synthétiques ; les sols agricoles ; et nous en ingérons tous les jours par notre alimentation. Ils sont même **présents dans le sang humain**.

> DES EFFETS PRÉOCCUPANTS SUR LA BIODIVERSITÉ ET LA SANTÉ HUMAINE

- Oiseaux, poissons et tortues meurent par étranglement ou ingestion de déchets plastiques. La majorité des organismes marins **ingèrent des microplastiques**, du plancton aux cétacés.
- Des **additifs dangereux pour la santé humaine** sont incorporés aux plastiques (perturbateurs endocriniens, polluants organiques persistants). L'effet de ces substances sur le corps humain via l'utilisation quotidienne des plastiques est encore incertain mais préoccupe les scientifiques.

> PAS DE SOLUTION MIRACLE

- Seule une **minorité du plastique produit est recyclée**. En France, **les 3/4 des déchets plastiques sont incinérés ou mis en décharge**. Ce taux est un peu meilleur en Belgique. La moitié des emballages plastiques ne sont en effet **pas recyclables en l'état des techniques disponibles**, même si les consignes de tri les orientent vers le recyclage.

CHIFFRES CLÉS

50 kg

de plastique/personne/an
produits dans le monde
dont **1/3** = emballages

25%

seulement des emballages
en plastique collectés en
France sont recyclés

40%

des produits en plastique
sont jetés après moins
d'1 mois d'usage

” **Le coup de pouce
de LAUDATO SI'**

« La terre, notre maison
commune, semble se
transformer toujours
davantage en un immense
dépotoir. »

[LS 21]



- **Les bioplastiques** contiennent une part importante de plastique conventionnel, et ne sont généralement ni biodégradables ni recyclables. Les **plastiques compostables** (ex. capsules de café) ne le sont que dans des conditions de compostage industriel.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> TRIER... EN DERNIER RECOURS

- **Réduire le plus possible notre usage du plastique.** Si on en utilise malgré tout, **trier** les déchets avec soin.

> ÉVITER L'ACHAT D'OBJETS NEUFS EN PLASTIQUE

- Pour le mobilier ou les fournitures diverses pour la communauté, **privilégier les matières naturelles.**
- Choisir des **vêtements en fibres naturelles** plutôt que synthétiques.

> ABANDONNER LE PLASTIQUE JETABLE

- En communauté, **adopter l'eau du robinet** (de bonne qualité, strictement contrôlée, 100 fois moins chère que l'eau en bouteille).
- **Emporter une gourde** avec soi (en inox car recyclable et plus sain).
- Pour les **repas conviviaux**, utiliser de la **vraie vaisselle**. Envisager l'achat d'un lave-vaisselle dont le coût sera vite amorti et qui permet des économies d'eau.
- **Apporter son propre contenant** pour l'achat de repas à emporter, ou prévoir son repas fait maison. En s'inspirant de la boîte à tartines belge !

> FAIRE SES COURSES SANS PLASTIQUE

- Utiliser **un savon solide** plutôt qu'un gel douche.
- Expérimenter les **achats en vrac avec ses propres contenants** ou les achats avec **emballages consignés**, par exemple avec le [Drive tout nu](#) à Toulouse et Lille, ou la plateforme [Loop](#).
- **Éviter les produits suremballés** (sachets individuels, fruits emballés...).
- Acheter du **thé et des tisanes en vrac** et des boissons en **bouteilles en verre.**
- Avoir avec soi un **sac de provisions réutilisable en tissu.**

> POUR LA SANTÉ

- Éviter les écocup et gobelets en plastique pour **les boissons chaudes.** Éviter l'achat de **bouilloires** comportant du plastique.
- Remplacer les contenants en plastique par des matériaux inertes pour **réchauffer les aliments.**



POUR ALLER + LOIN

- Consulter [L'atlas du plastique](#).
- Lire cet [article](#) sur le franchissement de la limite planétaire liée à la pollution chimique.



LE COMPOST

Mettre les déchets organiques au compost permet de suivre leur cycle naturel, en les retournant à la terre plutôt que de les détourner vers l'industrie du traitement des déchets. Une bonne mise en œuvre de la sobriété heureuse !

ENJEUX

> UNE RÉDUCTION EFFICACE DE LA POLLUTION LIÉE AUX DÉCHETS

- Notre production de déchets a de fortes conséquences sur l'environnement, exposées dans la [fiche Ecojesuit n° 4 « Limiter les déchets »](#). Le compost permet de les réduire drastiquement en **évitant aux déchets organiques de rejoindre la poubelle**.
- S'ils ne sont pas compostés, les déchets organiques gonflent le volume à collecter par camion-poubelle, puis ils sont **incinérés ou enfouis**.
- S'ils sont enfouis, l'eau qu'ils libèrent en se décomposant se mélange aux substances polluantes composant les autres déchets, générant un **lixiviât toxique** qui risque de polluer les eaux. Leur fermentation émet par ailleurs du **méthane**, gaz à effet de serre très puissant.
- Leur incinération émet du CO₂, et **gaspille de l'énergie** puisqu'il s'agit de brûler des déchets majoritairement composés d'eau.

> UNE PLACE PLUS JUSTE DANS LA CRÉATION

- On peut voir une **dimension spirituelle** dans le fait de rendre à la terre une part de ce qu'elle nous a donné, un geste d'action de grâce qui nous aide à nous remettre à notre juste place dans la Création.
- Le compost fournit un **amendement organique de qualité**, qui aidera le sol à produire de nouveaux fruits.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> CHOISIR LE TYPE DE COMPOST SELON L'ESPACE DONT ON DISPOSE

- Si la communauté dispose d'un **jardin d'une taille suffisante** (à partir de 1 000 m²), installer un **compost en tas en pleine terre**. Pour sa gestion, se reporter aux [conseils donnés ici](#).
- Dans un **jardin plus petit** (à partir de 300 m²), opter pour un **compost extérieur en bac**, et se référer à [ces conseils](#). Dans les 2 cas, un volume d'1 m³ suffit pour une quinzaine de personnes.

CHIFFRES CLÉS

1/3

de déchets organiques
dans nos poubelles

30%

des ménages
trient actuellement
les déchets organiques

” Le coup de pouce
de LAUDATO SI'

« Les textes bibliques [...] nous invitent à « cultiver et garder » le jardin du monde. [...] Chaque communauté peut prélever de la bonté de la terre ce qui lui est nécessaire pour survivre, mais elle a aussi le devoir de la sauvegarder et de garantir la continuité de sa fertilité pour les générations futures. »
(LS 67)



- Si l'on dispose d'un **petit espace extérieur minéral** (de type cour d'immeuble), opter pour un compost en bac (voir ci-dessus) de taille réduite, ou pour un **compost en fût** en se référant à [ces conseils](#).
- Sans espace extérieur, le **lombricomposteur** à installer à l'intérieur est la solution idéale. Se reporter aux [conseils donnés ici](#) et [là](#).
- Ou rejoindre un **composteur collectif**, installé par la mairie ou par une association.

> SOLLICITER L'ACCOMPAGNEMENT DE LA MAIRIE

- Des mairies de plus en plus nombreuses distribuent des lombricomposteurs ou bacs à compost, ou orientent vers des composteurs collectifs (ex. à [Bruxelles](#), [Bordeaux](#), [Toulouse](#), [Paris](#) ou encore [Lille](#)).

> SAVOIR QUOI METTRE AU COMPOST ET COMMENT L'ENTREtenir

- Peut-on mettre les peaux d'agrumes et de bananes, les coquilles d'œufs, les restes alimentaires, etc. ? Toutes les réponses [ici](#) pour le compost et [là](#) pour le lombricompost.
- Aération du compost, apport en matières sèches, etc. : vous trouverez tous les conseils d'entretien dans [cette fiche](#).

> DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX

- **Le compost ne pose pas de problème de rats.** Les rats déjà présents dans le secteur pourront être attirés par le compost, mais comme ils le sont par les poubelles. Pour éviter qu'ils ne s'installent, fermer le compost par un couvercle, protéger le fond par un grillage, et le brasser régulièrement. Quant aux campagnols ou musaraignes qui profiteraient de la chaleur du compost durant l'hiver, on peut cohabiter avec eux ! Enfin, **les peurs associées aux rats sont pour la plupart injustifiées.** Les rats surmulots présents dans une ville comme Paris ne sont pas vecteurs de maladies.
- **Un compost est utile même sans jardin à fertiliser.** L'objectif premier est d'éviter la production de déchets. Et le compost réduit beaucoup : les quantités produites sont faibles, faciles à épandre dans un massif ou à donner à des voisins.
- **Un compost bien géré ne sent pas mauvais.** Sa bonne aération permet aux déchets de se décomposer plutôt que de pourrir.
- **Le compost survit si on s'absente l'été :** les organismes migrent vers les parties plus humides.



POUR ALLER + LOIN

- Visiter ce site créé par l'association Zero Waste France : biodechets.org
- Regarder cette vidéo : [Les rats sont-ils nuisibles en ville ?](#)
- Le [témoignage de Sébastien Majchrzak](#) sur le compost



CONSOMMER AUTREMENT

Faire un usage soutenable des ressources naturelles suppose de transformer notre rapport aux objets pour entrer dans une logique de sobriété et de durabilité.

ENJEUX

> UNE CONSOMMATION NON DURABLE

- La **consommation de biens manufacturés** par personne a triplé depuis les années 1960, entraînant la hausse de la consommation de ressources naturelles.
- Les **matériaux et techniques employés sont souvent peu durables** : matières non biodégradables, polluantes, produits non recyclables ni réparables, etc.

> TOUT EST LIÉ

- Ce que le Pape François appelle le « **paradigme consumériste** » (Laudato si' §215) est source de mal être, entretenant l'illusion d'une consommation qui répondrait à notre aspiration au bonheur.
- L'économie de marché dévoyée par la recherche du profit génère des **conditions de travail indignes** pour de nombreux ouvriers, et conduit à la production d'objets de moindre qualité.

> SOBRIÉTÉ, QUALITÉ ET PARTAGE

- Le premier objectif consiste à **consommer moins**.
- Il s'agit ensuite de **choisir des produits faits pour durer**, fabriqués dans des conditions vertueuses.
- Cela nécessite généralement d'**accepter un surcoût** issu de la meilleure qualité des produits et de la meilleure rémunération des travailleurs. Un coût faible est presque toujours synonyme d'**externalités négatives pour les êtres humains et les écosystèmes**. La seconde main et la réduction de la consommation compensent en partie ce surcoût.
- Enfin, **intensifier l'usage des biens existants** plutôt que d'en produire de nouveaux permet d'économiser les ressources naturelles, grâce à la seconde main et à l'économie du partage.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> N'ACHETER QUE L'ESSENTIEL

- En s'inspirant de la tendance **minimaliste**, ou de la **méthode BISOU** qui consiste à se poser 5 questions avant d'acheter un objet : en ai-je Besoin ? De façon Immédiate ? N'ai-je pas déjà un objet Semblable ? Quelle est son Origine ? Sera-t-il vraiment Utile ?

CHIFFRES CLÉS

2/3

des Français prêts à partager leurs objets plutôt que les posséder

50 à 70%

de pannes d'électroménager dues au manque d'entretien ou défaut d'utilisation

12 mn

Temps moyen d'utilisation d'une perceuse sur sa durée de vie

” Le coup de pouce de LAUDATO SI'

« 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". »
(LS 206)



> ACHETER DURABLE

- Privilégier les **biens de bonne qualité**, solides, réparables. S'aider par exemple du site [Produits durables](#).
- **Rapporter le coût à la durée de vie** : un objet plus cher peut être rentable s'il dure plus longtemps.
- Pour le matériel électronique et l'électroménager, choisir **un produit à l'indice de réparabilité élevé** (en vigueur en France, à venir en Belgique) en vérifiant l'indice au moment de l'achat ou sur [indicereparabilite.fr](#).

> ACHETER ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE

- Rechercher les produits **fabriqués localement** (made in France/Belgium/etc. selon le pays où l'on se trouve) et les **matériaux naturels**.
- Se renseigner sur les **conditions de fabrication** (conditions de travail, incidence sur l'environnement).

> ACHETER D'OCCASION

- **Acquérir le réflexe de la seconde main**, qui permet aussi d'acheter des produits de qualité pour un budget moindre :
 - > Dans une **boutique Emmaüs** (France) ou un **magasin Oxfam solidarité** (Belgique).
 - > **En ligne** : sur les sites [2ème main](#) (Belgique), [Bazar.lu](#) (Luxembourg), ou en France [Le Bon coin](#) et [Label Emmaüs](#) (tous types d'objets), [Selency](#) (mobilier & décoration), [Youzd](#) (mobilier & électroménager), [Vinted](#) (vêtements), [Recyclivre](#)...

> LOUER OU EMPRUNTER

- S'échanger ce dont on a besoin entre compagnons, entre amis et **réapprendre à aller frapper chez nos voisins**.
- S'aider de **sites web de location entre particuliers** même s'ils sont encore à développer (à tester : [Allovoisins](#), [Kiwiiz](#) ou [Bricolib](#) en France, [Toutseloue](#) en Belgique).

> FAIRE DURER LES OBJETS

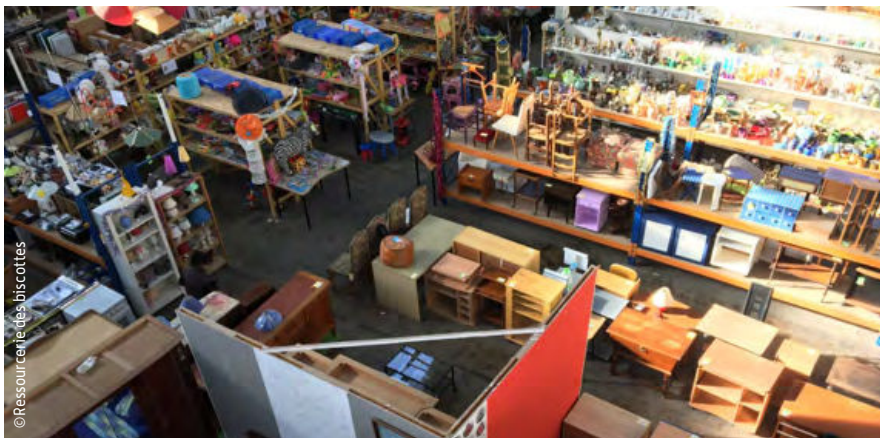
- En les **entretenant** mieux, par exemple grâce au site [Longue vie aux objets](#).
- En les **réparant** : soi-même dans un [Repair café](#), ou grâce à des conseils en ligne sur [iFixit](#), [PIVR](#) ou avec les [vidéos de l'ADEME](#). Ou en **faisant appel à un réparateur**, via ces annuaires pour [la Belgique](#) ou [la France](#), ou en ligne sur [Murfy](#).

> DONNER UNE SECONDE VIE AUX OBJETS DONT ON N'A PLUS BESOIN

- En les déposant dans une ressourcerie ou une recyclerie (listes ici pour [la France](#) ou [la Belgique](#)).
- En les vendant d'occasion sur l'un des sites de seconde main répertoriés plus haut.
- En les donnant en ligne par exemple sur [Geev](#), [Corecyclage](#) ou [Trëmma](#).

POUR ALLER + LOIN

- Voir l'infographie [« Pourquoi l'entretien de nos appareils n'a rien d'anodin ? »](#)
- Lire la [fiche n° 18 Vers le zéro plastique](#)
- Lire l'article [Sortir du consumérisme est devenu vital](#) (Revue Projet)





ACHETER ÉTHIQUE

Dans nos actes de consommation, en parallèle d'une démarche de sobriété visant à acheter moins, nous pouvons choisir d'encourager des entreprises qui produisent en prenant soin à la fois des personnes et de la Terre.

ENJEUX

> NOTRE POUVOIR D'INFLUENCE SUR LE MONDE ÉCONOMIQUE

- Les entreprises productrices des biens que nous consommons ont une responsabilité importante dans la réussite de la transition écologique et sociale. C'est à elles que revient la **décision de transformer les processus de production et la visée qu'elles poursuivent**, afin que leur activité ne nuise ni aux personnes, ni aux écosystèmes naturels.
- Mais **chacun de nous a le pouvoir d'exercer une influence sur ces enseignes** : si la demande des consommateurs évolue, les entreprises sont poussées à adapter leur offre.
- Certaines entreprises particulièrement vertueuses s'engagent dans la transition de leur propre initiative (ex. Patagonia, Mustela, Pocheco...). Mais la plupart des enseignes ont **besoin de signaux extérieurs**, en provenance soit des politiques publiques, soit des consommateurs. **À nous de leur envoyer ces signaux !**

> DES CRITÈRES À LA FOIS ÉCOLOGIQUES ET SOCIAUX

- L'un des critères pour des achats plus éthiques consiste à choisir des biens **produits de manière respectueuse de l'environnement** : des produits recyclables, fabriqués à partir de matériaux renouvelables, sans modes de fabrication polluants, et conçus pour durer.
- L'autre paramètre essentiel porte sur les **conditions de travail des personnes** qui ont fabriqué ce bien. L'entreprise qui le produit ou le distribue garantit-elle **un salaire décent et des conditions de travail dignes** à ses employés ? Leur impose-t-elle des modalités de travail déshumanisantes, que ce soit en Europe (par exemple dans le domaine du commerce en ligne) ou ailleurs dans le monde ?

> PROXIMITÉ ET COMMERCE ÉQUITABLE

- L'achat de **produits les plus locaux possibles** (made in France, in Belgium...) favorise généralement à la fois de **meilleures conditions de travail** grâce à l'application des réglementations relativement protectrices des pays européens, et une **production plus écologique** grâce à des normes environnementales plus strictes et au moindre transport des produits.
- Dans le cas de produits de provenance lointaine tels que le café ou le cacao, le choix de produits issus du **commerce équitable** aide à éviter l'exploitation des petits producteurs.

> DAVANTAGE DE LIEN HUMAIN

- Aujourd'hui, le développement du **commerce en ligne** affecte tous les secteurs. Mais préférons-nous donner notre aval à cette généralisation ou faire vivre les **commerçants indépendants de notre quartier** en développant un lien humain avec eux ?

Le coup de pouce de LAUDATO SI'

« 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". » [LS 206]



> QUITTER LE MODÈLE DE LA PRODUCTION DE MASSE

- Acheter plus éthique conduit dans la plupart des cas à **se détourner des enseignes de production de masse à bas coût**. Un prix bas signifie généralement que le coût est assumé par des êtres humains et/ou par la nature, quelque part sur la chaîne de valeur.

⚙️ QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> NOUS INTERROGER SUR LA SOCIÉTÉ QUE NOS ACHATS FAÇONNENT

- En nous posant la question **“en faisant cet achat, qu’est-ce que j’encourage ?”**.

> S’AIDER DE LABELS FIABLES

- Labels environnementaux: grâce aux **labels sélectionnés par l’ADEME** (France) et à ce **Guide des achats durables** (Belgique). Le label principal à retenir : **l’écocertifié européen**.
- Commerce équitable : grâce à **cette liste pour la France** et **celle-ci pour la Belgique**.

> TROQUER LES GRANDES ENSEIGNES INDUSTRIELLES POUR DE PETITES ENSEIGNES VERTUEUSES

- Éviter notamment les producteurs de **meuble en masse à bas coût**.
- Éviter les vêtements issus de la **fast fashion**, mais aussi le mobilier et la décoration relevant de la **“fast déco”**, qui propose des produits peu chers et peu durables.
- Privilégier une **production à plus petite échelle**, éventuellement artisanale, ou l’achat d’objets **d’occasion** (voir la fiche **Consommer autrement**).
- On peut s’aider de plateformes référençant des **marques écologiques et éthiques**, telles que **Bien ou Bien**.

> PRÉFÉRER LES LIBRAIRIES INDÉPENDANTES

- En achetant ses livres **en librairie**, ou en passant par des plateformes créées par les librairies indépendantes telles que **Place des libraires** ou **Librel**.

> ÊTRE EXIGEANTS DANS NOTRE RECOURS AU COMMERCE EN LIGNE

- Éviter les **entreprises de e-commerce peu scrupuleuses** (notamment Amazon). D’autres entreprises de commerce en ligne ont des pratiques plus éthiques (quelques exemples : **Label Emmaüs**, **WeDressFair**).
- Éviter les modes de **livraison express** sur de longues distances qui impliquent nécessairement une **livraison par avion**.



© Ryno Marais sur Unsplash

POUR ALLER + LOIN

> Les fiches Ecojesuit **Quels critères d’achat pour un vêtement ?**, **Vers le zéro plastique** et **Le juste prix**.

> Le documentaire d’Arte **IKEA, le seigneur des forêts**.





QUELS CRITÈRES D'ACHAT POUR UN VÊTEMENT ?

L'industrie textile contemporaine est très polluante. Pour réduire notre impact, nous pouvons à la fois acheter moins de vêtements neufs et nous tourner vers des marques plus écologiques et éthiques.

ENJEUX

> IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX

- L'industrie de la mode (vêtements et chaussures) a un **fort impact carbone**, du fait principalement des énergies fossiles alimentant les outils de production du tissu, et de la fabrication des produits chimiques de traitement du textile.
- La culture du coton entraîne un **usage massif de pesticides** (16% de l'usage mondial pour seulement 2,5% de la surface cultivée).
- C'est l'une des industries les plus **consommatrices d'eau**, notamment pour la culture du coton.
- Les **textiles synthétiques** (64% de la production) polluent lors de leur fabrication, et constituent l'une des principales sources de pollution plastique via les **microplastiques qu'ils émettent à chaque lavage en machine**, contaminant les eaux usées.
- Les traitements de finition du textile (teinture, etc.) font appel à des **produits toxiques pour la faune et la flore**, rejetés dans les eaux après utilisation.
- La **phase d'utilisation des vêtements** a un fort impact du fait de la pollution de l'eau par la lessive et de la consommation d'énergie pour laver, sécher et repasser.

> CONDITIONS DE TRAVAIL DES EMPLOYÉS DU TEXTILE

- Les vêtements vendus en France ou en Belgique sont en majorité fabriqués en **Asie du Sud-Est**, où toute une partie de la main-d'œuvre travaille **sans protection sociale** et pour des **salaires inférieurs aux minima vitaux**.
- Les **conditions de sécurité** dans ces pays mettent régulièrement en danger les travailleurs. Au Bangladesh en 2013, plus de 1000 ouvrières sont mortes dans l'effondrement du Rana Plaza, qui abritait des ateliers textiles fournissant des marques occidentales.
- La santé des ouvriers souffre des **produits chimiques qu'ils manipulent**, depuis les pesticides dans les champs de coton jusqu'aux produits de transformation du textile.

> CONSOMMATION DE MASSE

- On achète **60% de vêtements de plus qu'il y a 15 ans** tout en les conservant 2 fois moins longtemps.
- En Europe, 87% des vêtements usagés sont **incinérés ou mis en décharge**. Quant aux vêtements que nous donnons, la majorité est **exportée vers l'Afrique**.

CHIFFRES CLÉS

8%

Part de l'industrie de la mode dans l'empreinte carbone mondiale

11 kg

Poids moyen des vêtements jetés chaque année par un Européen, l'équivalent de 80 T-shirts

Le coup de pouce de LAUDATO SI'

« L'écologie étudie les relations entre les organismes vivants et l'environnement où ceux-ci se développent. Cela demande de s'asseoir pour penser et pour discuter avec honnêteté des conditions de vie et de survie d'une société, pour remettre en question les modèles de développement, de production et de consommation. Il n'est pas superflu d'insister sur le fait que tout est lié. » [LS 138]



QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> ACHETER MOINS DE VÊTEMENTS NEUFS

- Se demander si l'on a **vraiment besoin** d'un nouveau vêtement.
- **Privilégier les achats d'occasion**, vertueux et moins chers, par exemple dans une boutique [Emmaüs](#) (France), un magasin [Oxfam](#), [Les petits riens](#) ou [Terre](#) (Belgique), des dépôt-ventes et friperies. Ou en ligne sur [Vinted](#), [2ème main](#) (Belgique), [Label Emmaüs](#) ou [Le Bon coin](#) (France).

> BIEN CHOISIR SES VÊTEMENTS NEUFS

- Choisir des **vêtements de qualité** qui dureront. Pour l'hiver, choisir des pulls réellement chauds pour réduire le chauffage.
- Privilégier les **matières naturelles et cultivées sans pesticides** : **lin** (économe en eau et pesticides et cultivé à 80% en France, Belgique et aux Pays-Bas), **coton bio**, **laine** la plus locale possible... S'appuyer sur des [labels de confiance](#) (catégorie "Vêtements et chaussures").
- En complément, opter pour des **matières recyclées**.
- Privilégier la **production la plus locale possible**. S'aider des labels tels que France Terre Textile, Origine France Garantie, Artisanat certifié (Belgique).
- **Éviter les vêtements à très petits prix**, indice d'une probable exploitation de la main d'œuvre.

> QUELQUES MARQUES PLUS ÉTHIQUES

- C'est encore un défi de trouver des marques vraiment vertueuses, et les prix peuvent être élevés. Voici quelques pistes : [Loom](#) (tous vêtements), [Le Tshirt](#)

[propre](#) (pulls chauds, T-shirts), [Lemahieu](#) (T-shirts et sous-vêtements), [Brumes](#) (pulls et T-shirts), [1083](#) (jeans et pantalons), [Asphalte](#) (pour la qualité). Voir aussi les marques listées dans [le guide de la Belle empreinte](#). Pour la Belgique, quelques pistes [ici](#).

- S'aider de plateformes comme [WeDressFair](#), [SloWeAre](#), [Dressing responsable](#) ou [Dream Act](#).

> REPRISER OU FAIRE RETOUCHER SES VÊTEMENTS

- En s'aidant de la [Bible de la réparation](#) ou des [tutoriels de The Good Goods](#).
- En faisant appel à une retouche de quartier, ou aux services en ligne tels que [Tilli](#) (France & Bruxelles) ou [Les Réparables](#) (France).

> MIEUX ENTREtenir SES VÊTEMENTS

- Limiter les lavages et suivre ces [conseils d'entretien](#) pour faire durer ses vêtements.
- Utiliser une lessive plus écologique, dotée d'un [écolabel fiable](#) ou faite maison.
- Laver à 30°C sauf besoins spécifiques, et éviter le sèche-linge.

> DONNER UNE SECONDE VIE À CE QU'ON NE PORTE PLUS

- Donner ses vêtements (boutiques solidaires ou points de collecte [en France](#) et [en Belgique](#)) ou les revendre (sur Vinted, etc.) plutôt que les jeter.

POUR ALLER + LOIN

> Lire le document [Le revers de mon look](#) de l'ADEME.

> Se renseigner sur les matières textiles éco-responsables avec [cette analyse de We Dress fair](#).

> [Le témoignage de Gabrielle Pollet](#) sur la commande de vêtements siglés pour les jésuites.





UN USAGE DURABLE DU NUMÉRIQUE

L'empreinte environnementale du numérique, en forte croissance, peut être contenue en faisant le choix de la sobriété, en particulier dans l'achat de nos téléphones, télévisions et autres équipements.

ENJEUX

> EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE DU NUMÉRIQUE

- Le système numérique se compose des **équipements des utilisateurs** (smartphones, ordinateurs, téléviseurs...), des **infrastructures réseaux fixes et mobiles**, et des **datacenters**.
- Tout au long de leur cycle de vie, ces composantes matérielles du numérique sont à l'origine d'**émissions de gaz à effet de serre** mais également d'autres impacts tels que la **consommation de métaux et minéraux**, dont l'**extraction minière** est polluante et entraîne régulièrement des atteintes aux droits humains.

> PART DE L'EMPREINTE CARBONE

- Le numérique représente **2,5% de l'empreinte carbone française** et 3 à 4% de l'empreinte carbone mondiale. C'est bien moins que celle d'autres usages (alimentation, chauffage, déplacements) mais tout de même conséquent.
- Cette empreinte carbone est **en forte croissance** : le scénario tendanciel conduit à une multiplication par 2 d'ici 2030 et par 3 d'ici à 2050.

> LES USAGES À L'ORIGINE DE CES IMPACTS

- Les **équipements des utilisateurs** sont à l'origine de l'essentiel de l'impact environnemental du numérique (80% de l'empreinte carbone). Les équipements qui ont l'impact le plus fort sont **les télévisions, les ordinateurs et les smartphones**.
- C'est la **fabrication des équipements, datacenters et réseaux** qui est responsable de la majeure partie de l'empreinte carbone (80%).
- Concernant la phase d'utilisation (20% de l'empreinte carbone), le **streaming vidéo** représente 60% des flux de données mondiaux. Contrairement à une idée reçue, **l'envoi et le stockage d'emails** n'ont qu'un impact environnemental très faible (1% des émissions du numérique soit 0,04% des émissions mondiales).

> OBJECTIFS

- Par la **réduction du nombre d'équipements, l'allongement de leur durée de vie**, la sobriété et l'écoconception appliqués au développement de nouveaux produits ou services numériques, l'empreinte carbone du numérique pourrait être réduite de 16% en 2030 par rapport à 2020.

CHIFFRES CLÉS

3 à 4%

de l'empreinte carbone mondiale

10%

de la consommation électrique française

80%

de l'impact issu de nos équipements (TV, ordinateur, smartphone...)

Le coup de pouce de **LAUDATO SI'**

« La sobriété, qui est vécue avec liberté et de manière consciente, est libératrice. »
[LS 223]



QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> ACHETER RECONDITIONNÉ

- Les équipements reconditionnés ont un **impact environnemental bien meilleur** que celui de leurs équivalents neufs (3 à 8 fois meilleur pour un smartphone).
- Ils sont **fiables**, bénéficient d'une **garantie légale** (2 ans en France, 1 à 2 ans en Belgique) et coûtent **beaucoup moins cher**.
- On peut se tourner par exemple vers Back Market ([ici](#) pour la France, [là](#) pour la Belgique), [aSmartWorld](#) (Belgique), [Label Emmaüs](#) (achat solidaire) ou encore [Smaaart](#) (reconditionnement en France).

> CHOISIR UN APPAREIL PLUS DURABLE

- En s'aidant de l'**évaluation de la réparabilité des smartphones et ordinateurs** proposée par iFixit, et de l'**indice de réparabilité** français.
- En achetant un **Fairphone**, réparable et issu d'une industrie plus juste et durable, ou en le louant auprès de la coopérative engagée [Commown](#).

> FAIRE DURER SON TÉLÉPHONE

- En le **protégeant** avec une bonne coque.
- En préservant sa batterie : **éviter de charger son téléphone au-delà de 80% ou de le laisser se décharger en-dessous de 20%** (l'idéal : entre 45 et 75%).
- En **faisant réparer** plutôt que de le remplacer, par exemple à l'aide de [cet annuaire](#). En fin de vie, veiller à le donner pour recyclage.

> OPTER POUR UN OPÉRATEUR VERTUEUX

- Avec [Telecoop](#), opérateur coopératif appuyé sur le

réseau Orange, proposant un **forfait sobriété** pour limiter notre consommation de données mobiles. Une **offre commune avec Commown** est disponible.

> ACHETER MOINS

- **Espacer le renouvellement des smartphones** et autres équipements.
- Avant un achat, **se demander si on a besoin de cet équipement** (ex. objets connectés divers) et de ce niveau de performance (ex. télévision ultra haute définition).
- Pour une utilisation ponctuelle, préférer **l'emprunt ou la location**, par exemple grâce à [cet annuaire](#).

> PRENDRE CONSCIENCE DE L'IMPACT RÉEL DE NOS USAGES

- Grâce à ce [simulateur de l'ADEME](#).
- Tester l'empreinte carbone des sites web avec [Ecolindex](#) ou en installant [cette extension](#).

> DE BONS RÉFLEXES EN COMPLÉMENT

- Utiliser internet sur son téléphone **en Wifi plutôt qu'en 4G**.
- **Éteindre son ordinateur** au-delà d'1 heure d'inutilisation, et **débrancher la box internet** la nuit (s'aider d'une multiprise à interrupteur).
- Envoyer ses fichiers lourds **via un site de transfert tel que FileVert** plutôt qu'en pièce jointe.
- **Éviter la haute définition** pour le streaming vidéo (viser 360 à 720p pour un écran de 13 pouces). Pour la musique, préférer les services de **streaming audio** à YouTube.

POUR ALLER + LOIN

> L'article [Comprendre l'impact du numérique](#) de l'ADEME.

> [L'étude ADEME – Arcep](#) sur l'empreinte environnementale du numérique en 2020, 2030 et 2050.

> [Le témoignage de Pierre de Vial sj](#) sur l'achat de matériel reconditionné.





DES VACANCES ÉCOLOGIQUES

Les vacances sont un bon lieu de conversion écologique de nos styles de vie. Elles peuvent alourdir notre bilan carbone ou au contraire permettre d'expérimenter une nouvelle sobriété heureuse.

ENJEUX

> CHOIX DU MOYEN DE TRANSPORT

- Pour les jésuites, la voiture et l'avion représentent **12% du bilan carbone de la Province EOF** (contre 25% dans la population moyenne). **Choisir le train pour les vacances** est un fort levier pour limiter le changement climatique.
- Un trajet émet **20 fois plus de CO2 par personne dans une voiture avec 5 personnes qu'en TGV**, et 100 fois plus si le conducteur est seul. La location d'une voiture sur place pour les derniers kilomètres aura, elle, un impact carbone faible.
- Avec en moyenne 2 tonnes de CO2, **un aller-retour en avion entre l'Europe et le continent américain épuise l'empreinte carbone totale acceptable sur un an** pour maintenir le réchauffement climatique sous les 1,5°C.
- Le **ferry** est polluant, mais moins que l'avion, et son potentiel de "verdissement" est important.

> CHOIX DE LA DESTINATION

- À l'échelle de notre société, il s'agit de **reconfigurer nos imaginaires** pour redécouvrir la beauté des paysages proches de nous, **accessibles sans prendre l'avion**.

> UN AUTRE RAPPORT AU TEMPS ET À L'ESPACE

- Les vacances peuvent être un lieu où **apprendre à ralentir**. Avec un long trajet vers l'étranger en train ou en bateau, **le voyage lui-même devient une découverte**. Sur place, on peut prendre son temps **en découvrant les alentours à pied et à vélo** plutôt qu'en voiture.
- Nous interroger sur nos trajets, notamment pour l'été, peut aussi **nous inviter à une certaine sobriété** : se déplacer moins et mieux ?

> SOIGNER NOTRE LIEN AVEC LA NATURE

- **Se mettre au vert pour les vacances aide à se sentir connecté au vivant**, alimentant le désir de le protéger.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> CALCULER L'EMPREINTE CARBONE DE SON TRAJET

- En 1 minute avec le [simulateur de l'ADEME](#), complété par ce [simulateur ferry](#).

CHIFFRES CLÉS

x 100

Impact carbone de la voiture ou de l'avion par rapport au TGV

37%

des Français modestes partent en vacances vs

72%

des ménages aisés

Le coup de pouce de LAUDATO SI'

« On peut vivre intensément avec peu, surtout quand on est capable d'apprécier d'autres plaisirs et qu'on trouve satisfaction dans les rencontres fraternelles, [...] dans le contact avec la nature, dans la prière. » (LS 223)



> PRIVILÉGIER LARGEMENT LE TRAIN

- **À l'intérieur de nos frontières**, pour éviter les longs trajets en voiture. On peut si nécessaire louer une **voiture à proximité de la gare d'arrivée**, par exemple **via Getaround** ([ici pour la France](#), [là pour la Belgique](#)), après avoir fait l'essentiel des kilomètres en train.
- **Pour des voyages en Europe**, par exemple vers Copenhague (une journée depuis Paris avec changements à Francfort et Hambourg), Budapest ou Ljubljana. Les itinéraires internationaux et billets sont disponibles sur [SNCF Connect](#), [Trainline](#) ou [SNCB international](#).
- **De nouvelles lignes européennes de trains de nuit** ouvrent régulièrement, comme la ligne Bruxelles-Berlin opérée par [European Sleeper](#) depuis mai 2023.

> ENVISAGER LE BATEAU

- Par exemple en **combinant ferry et train pour la traversée** vers la Corse, [la Grèce](#) ou le Maroc.

> S'INSPIRER POUR DES VOYAGES & BALADES BAS CARBONE

- Avec les **voyages bas carbone** recensés par [Mollow](#) ou [Hourrail](#).
- Avec [Helloways](#) pour des randonnées sans voiture en France et à Bruxelles, [Cpasloinentrain](#) ou [RandoNavigo](#) en Île-de-France, ou les itinéraires de [VisitWallonia](#) en Wallonie.
- Avec ces idées de [visites de villes européennes en train](#).
- Grâce à ces [magnifiques photos](#).

> OPTER POUR LE SLOW TOURISME

- **À vélo** sur les véloroutes du réseau européen [EuroVélo](#) ou du [réseau français des véloroutes et voies vertes](#). On peut mettre son vélo dans le train ou en louer un sur place.
- En **retrouvant les joies de la randonnée** sur les multiples GR français et belges.

> UNE ALIMENTATION DURABLE, EN VACANCES AUSSI

- En **priviliégiant les courses locales et bio** moyennant quelques recherches en amont : vente à la ferme, coopérative paysanne, Biocoop locale, etc.
- En **proposant des plats végétariens** lors de l'élaboration des menus (par exemple tous les dîners + 2 ou 3 déjeuners par semaine).

> VIVRE UN TEMPS DE RETRAITE ÉCOSPIRITUELLE

- Avec les propositions "Laudato si" des **centres spirituels jésuites et ignatien**s disponibles [sur le portail *Prie en chemin*](#).
- En s'appuyant sur l'ouvrage [Parcours spirituel pour une conversion écologique](#) d'Éric Charmetant sj et Jérôme Gué sj pour une retraite de 8 jours.

> DES LIEUX SPIRITUELS OÙ GOÛTER À LA SOBRIÉTÉ HEUREUSE

- Par exemple à [Pied Barret](#) qui accueille les jeunes et les familles avec enfants.
- Ou à [La Viale](#), en Lozère ou à Quartier Gallet.

> DES VACANCES SOLIDAIRES

- **Auprès des réfugiés avec le JRS** pour des [vacances au Châtelard](#) ou une [école d'été à Paris](#).
- En tant que bénévole [à la Cité St Pierre à Lourdes](#), avec le **Secours catholique**, à Calais auprès des migrants...

> S'INFORMER ET S'INSPIRER

- **Se plonger dans des lectures et films sur la transition écologique**, par exemple à partir de [la sélection de livres de Bon Pote](#) ou de [cette sélection de films de Vert](#).

POUR ALLER + LOIN

- > La fiche Ecojesuit [Les déplacements longue distance](#).
- > L'infographie de l'ADEME [Des vacances au kilomètre](#).
- > [Le témoignage d'Arthur Darde](#) sur les choix de vacances en famille.



© Mylène Tremoyet sur Unsplash





LE JUSTE PRIX

La conversion écologique de nos styles de vie peut être source de surcoûts, parfois conséquents. Mais mettre dans la balance les effets de notre acte d'achat sur nos frères et sœurs humains et sur la Création permet de déplacer le regard, enrichissant notre vision du juste prix.

ENJEUX

> UN USAGE RENOUVELÉ DE NOTRE LIBERTÉ

- La crise écologique nous appelle à **revisiter notre usage de la liberté par rapport aux "choses créées"**, à la suite d'Ignace qui invite l'homme à user des choses "dans la mesure où elles l'aident pour sa fin" selon le *Principe et Fondement*.
- Pour répondre à l'appel de Laudato si' à "prendre soin de la maison commune", nous sommes invités à repenser l'usage de nos biens matériels pour **chercher à "louer, révéler et servir Dieu notre Seigneur" sur cette planète Terre.**

> VŒU DE PAUVRETÉ ET ÉCOLOGIE, UNE NOUVELLE TENSION À PRENDRE EN COMPTE

- Le Supérieur Général, dans une lettre à la Compagnie en 2021, écrit : *"Vivre de manière cohérente le vœu de pauvreté dans la Compagnie de Jésus suppose **des tensions permanentes et un discernement des esprits.**"*
- Parmi ces tensions, il semble crucial aujourd'hui d'**articuler le vœu de pauvreté avec notre vocation d'intendants, de jardiniers et de prêtres de la Création**, en vue de choix profondément cohérents. Choisir ce qui est moins cher dans un but de simplicité et de partage a-t-il encore du sens si c'est au détriment de la vie de nos frères et sœurs humains, en particulier des plus pauvres aujourd'hui et des générations à venir ?

> TENIR COMPTE DES EXTERNALITÉS

- Les économistes nomment "externalités" ou "effets externes" le fait que les activités de production et de consommation génèrent **des effets secondaires pour autrui**, sans contrepartie financière. Les externalités peuvent être positives ou négatives. La pollution engendrée par un site industriel est un exemple d'externalité négative ; les effets de l'agriculture biologique pour la restauration de la biodiversité sont un exemple d'externalité positive.
- Les biens que nous achetons peuvent avoir été la cause d'**externalités négatives écologiques et sociales**, que leur prix de vente ne reflète pas. Par exemple, le **prix d'un billet d'avion low-cost** n'intègre pas le fait que ce vol contribuera au changement climatique, qui à son tour générera des effets nocifs pour de nombreuses personnes à travers le monde : vagues de chaleur parfois mortelles, sécheresses mettant en péril les récoltes, montée des eaux qui menace les personnes vivant en zone côtière, etc.

> RÉMUNÉRER LE TRAVAIL À SON JUSTE PRIX

- Il est fréquent que la vente d'un bien ou service à un prix très bas le soit au détriment d'une **rémunération juste des personnes qui ont produit ce bien ou fourni ce service.**
- Un T-shirt, par exemple, ne peut pas coûter 5,99€ en rémunérant correctement les travailleurs textiles. Ceux-ci sont généralement sous-payés, exposés à des pollutions, voire à des menaces pour leur sécurité (la catastrophe du *Rana Plaza* en 2013 a ainsi coûté la vie à plus de 1 000 ouvrières).
- **Payer le prix juste** peut consister à payer plus cher pour soutenir une économie qui rémunère dignement les travailleurs.

” Le coup de pouce de LAUDATO SI'

« La pauvreté et l'austérité de saint François n'étaient pas un ascétisme purement extérieur, mais quelque chose de plus radical : un renoncement à transformer la réalité en pur objet d'usage et de domination. » [LS 11]



> UNE COMPENSATION PARTIELLE ENTRE SURCOÛTS ET ÉCONOMIES

- L'adoption de styles de vie plus écologiques peut coûter plus cher (produits bio, train...), mais **aussi être source d'économies** : réduction de la consommation de viande et produits laitiers, passage de la voiture au vélo, achat de produits d'occasion, produits ménagers bruts et en vrac...
- Cet équilibre peut aussi s'observer à long terme, lorsque **le coût d'investissement initial est compensé par des coûts d'utilisation réduits** (produits qui durent plus longtemps, voiture électrique, rénovation énergétique d'un logement...).

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> INTÉGRER UN "CRITÈRE LAUDATO SI"

- Pour mieux prendre en compte, dans nos discernements avant un achat, les **effets de nos choix sur "la clameur des pauvres et la clameur de la Terre"**.
- Par exemple, en acceptant **une dépense plus importante, si on en a la possibilité matérielle**, en raison des bénéfices écologiques et/ou sociaux associés.
- Ou en **assumant un temps de déplacement plus long** dans certains cas ; dans d'autres, en **renonçant à un déplacement** certes utile, mais dont le coût écologique paraît trop élevé une fois que l'on a mis tous les critères dans la balance.

> ADOPTER LE "MOINS ET MIEUX"

- Par le choix de **produits de meilleure qualité, meilleurs pour l'humain et la planète**, plus chers mais que l'on achètera en quantités moindres.
- Par exemple en achetant **de la viande locale issue d'élevages paysans et/ou biologiques**, et en réduisant notre consommation (on pourra la remplacer certains jours par des œufs ou une combinaison légumineuses/céréales). De même pour **notre consommation de fromage**, que l'on peut réduire pour des raisons tant économiques qu'écologiques.

> TRANSPORTS : ASSUMER LE SURCOÛT DU TRAIN SI ON LE PEUT

- En utilisant le **simulateur Impact transport** pour mieux prendre conscience de l'impact incomparablement plus fort de la voiture (même si elle est pleine) ou de l'avion sur le climat.
- En **assumant si possible le surcoût du train** (notamment en France), grâce à cette conscience plus claire de l'enjeu climatique associé ; répondant ainsi à l'appel du Provincial d'**opter pour le train lorsque le trajet est possible en moins de 12h** par ce mode de transport plutôt qu'en avion.

> ACHETER D'OCCASION OU RECONDITIONNÉ

- Pour alléger à la fois **l'impact environnemental et la facture**.
- **La plupart des biens dont nous pouvons avoir besoin** sont disponibles en seconde main ou reconditionnés (téléphone, ordinateur, mobilier, électroménager... mais aussi pour l'achat d'une voiture électrique).



POUR ALLER + LOIN

> La [fiche Ecojesuit](#)
Consommer autrement.

> Le [témoignage de Jérôme Gué sj](#) sur le juste prix, notamment en matière d'alimentation bio.





CHOISIR SA BANQUE DE FAÇON ÉTHIQUE

Changer de banque, un geste auquel on ne pense pas toujours, a de fortes conséquences pour notre Maison commune. Le type d'activités financées par notre banque peut en effet alimenter la crise climatique.

ENJEUX

> RÔLE CENTRAL DES BANQUES DANS LA CRISE CLIMATIQUE

- Limiter le réchauffement climatique sous les 1,5°C impose de **sortir des énergies fossiles**. Or les entreprises des secteurs pétrolier et gazier sont encore dans une logique d'augmentation de la production.
- Les plus grandes banques **contribuent très largement au financement de l'industrie fossile**. Les 60 plus grandes banques du monde ont ainsi **prêté plus de 600 milliards d'euros aux entreprises de combustibles fossiles** en 2022, selon le rapport *Banking on Climate Chaos*. Et les 3 plus grandes banques françaises investissent **2 fois plus dans les énergies fossiles que dans les énergies renouvelables**.
- **L'argent que nous confions aux banques** participe ainsi, dans la plupart des cas, à financer le dérèglement du climat.

> RÉORIENTATION DES FLUX FINANCIERS

- La transition écologique nécessite, aux côtés de l'implication individuelle, **une transformation structurelle de l'économie et de la société**, qui implique une réorientation des flux financiers **vers les secteurs de la transition** (énergies renouvelables, rénovation des bâtiments, etc.).
- Les banques ont une forte responsabilité dans cette réorientation. À titre d'exemple, les six plus grandes banques françaises possèdent des **actifs équivalents à 3 fois le PIB de la France**.
- Pour cette raison, choisir sa banque est **l'un des 4 leviers identifiés par Carbone 4 pour faire sa part** dans la transition bas carbone (consommation, vote, travail, argent).

> DES CHOIX STRATÉGIQUES TRÈS DIFFÉRENTS SELON LES BANQUES

- De nombreuses ONG ont analysé les **activités bancaires liées aux énergies fossiles** et en ont tiré des classements (dont Oxfam, Les Amis de la Terre, Reclaim Finance, FairFin).
- En France, **BNP Paribas, la Société générale et le Crédit Agricole** sont identifiées comme faisant porter des « risques maximum » sur le climat. Il en va de même pour les quatre plus grandes banques belges : **Belfius, BNP Paribas Fortis, ING et KBC**.
- Les **banques en ligne** sont pour la plupart propriété de ces grandes banques ; et les fonds des **néobanques** y sont généralement cantonnés ou adossés.
- Certaines banques sortent en revanche du lot par leur **positionnement éthique**, les conduisant à financer des projets à impact social ou environnemental positif. Certaines veillent également à communiquer de manière transparente quant aux activités financées.

CHIFFRES CLÉS

8x

les émissions de la France :
empreinte carbone annuelle des
financements des 6 principales
banques françaises

7 tonnes

Impact carbone moyen d'un
compte courant français (14 000€)

**Le coup de pouce
du pape François**

« La logique du profit maximum au moindre coût, déguisée en rationalité, en progrès et en promesses illusoire, rend impossible tout souci sincère de la Maison commune et toute préoccupation pour la promotion des laissés-pour-compte de la société. » (LD 31)



> DES CONSÉQUENCES MÊME EN CAS DE COMPTE EN BANQUE RÉDUIT

- Même si l'on ne possède qu'un compte en banque très réduit, comme c'est le cas des compagnons jésuites, le choix de changer de banque s'additionne à celui de nombreuses autres personnes, **contribuant à une démarche collective**.
- Cette **expérience de choix en conscience** pourra être partagée aux personnes qui nous entourent et que la question de la gestion éthique de l'argent préoccupe, contribuant ainsi à la prise de conscience du levier de décarbonation que constitue notre compte bancaire.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> CALCULER L'EMPREINTE CARBONE DE NOTRE ARGENT

- Grâce au [calculateur d'Oxfam](#) (pour 6 grandes banques françaises).
- Grâce à l'application [Rift](#).

> QUELLE BANQUE CHOISIR ?

- En France, le site [Change de banque](#) proposé par l'ONG Reclaim finance est un bon point de repère. On peut croiser ce classement avec d'autres, dont [cette analyse du média Vert](#). Les banques qui ressortent le plus souvent sont le **Crédit coopératif**, **Helios** et **Green-Got**. La Banque postale est en cours de sortie des énergies fossiles, et identifiée comme la seule grande banque traditionnelle qui s'engage pour le climat.
- **La Nef** est l'un des établissements financiers les plus engagés, mais ne propose pas encore de compte courant. Il est possible d'y ouvrir un [livret d'épargne](#). Le compte courant existe en revanche [pour les professionnels](#).
- En Belgique, on peut s'appuyer sur le classement [Scan des banques](#) (plus de détails sur la page [BankWijzer](#) en utilisant l'outil de traduction du navigateur web). La banque **Triodos** sort largement en tête, suivie par Argenta et Vdk Bank. Green-Got est également disponible en Belgique.

> FAIRE LES DÉMARCHES POUR CHANGER DE BANQUE

- Pour le compte courant, c'est **facile et rapide** grâce à une obligation légale pour les banques de proposer gratuitement un **service de mobilité interbancaire** : [service d'aide à la mobilité bancaire](#) en France, [Bankswitching](#) en Belgique, [mobilité bancaire](#) au Luxembourg.
- La banque auprès de laquelle on ouvre un compte **procède à notre place à toutes les formalités liées au changement de domiciliation bancaire** de nos opérations régulières, pour un transfert automatique des prélèvements et virements récurrents, et pour la **clôture de l'ancien compte**.



© Didier Weemaels sur Unsplash

POUR ALLER + LOIN

> L'analyse d'Oxfam France sur [l'impact des banques sur le climat](#).

> L'analyse de Carbone 4 [Faire sa part avec son argent, partie 1 : le compte courant](#).

> La proposition [Money, money, money ? Désinvestissez des énergies fossiles](#) de la CVX France.



PRODUITS D'ENTRETIEN PLUS ÉCOLOGIQUES

Faire le ménage à l'aide de produits naturels, plus sains à la fois pour nous et pour les écosystèmes, est une manière facile et économique de prendre soin de la Création.

ENJEUX

> TOXICITÉ POUR LA SANTÉ HUMAINE

- Les produits ménagers courants, surtout s'ils sont parfumés, émettent des **substances volatiles qui contribuent à la pollution de l'air intérieur, 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur**. Cette pollution engendre des difficultés respiratoires, cancers, inflammations des muqueuses, asthme...
- Ils contiennent des **substances allergisantes, irritantes, corrosives**. Exemples : 91% de ces produits émettent du formaldéhyde, produit **cancérogène** ; l'utilisation d'**eau de Javel** augmente le risque d'infections respiratoires chez l'enfant.
- Les **produits "verts"** comportent encore souvent de nombreuses molécules issues de la pétrochimie.

> POLLUTION DES MILIEUX NATURELS

- Après usage, les **substances chimiques** que contiennent les produits d'entretien sont **rejetées dans les eaux usées**. Elles ne sont pas toutes éliminées par le traitement en station d'épuration et **rejoignent en partie les milieux aquatiques**.
- Ces **micropolluants** persistent dans les milieux naturels et s'y accumulent. Ils sont **toxiques pour les organismes vivants** même à très faible dose.

> POLLUTION PLASTIQUE

- Les **flacons d'emballage** des produits alimentent la pollution plastique issue de nos déchets (voir la [fiche Ecojesuit Vers le zéro plastique](#)).

> DES PRODUITS NATURELS EFFICACES, PLUS SAINS ET MOINS CHERS

- La panoplie des produits d'entretien industriels répond à des **objectifs marketing** plus qu'à un besoin réel. Il est en fait possible de **n'utiliser pour l'ensemble de la maison que quelques produits simples et bruts, d'origine naturelle**.
- Ces produits sont à la fois **plus sains et plus écologiques**, quasiment toujours **aussi efficaces, bien plus économiques**, moins salissants et moins dangereux donc **plus faciles à utiliser**.

CHIFFRES CLÉS

Sur **100 000** substances chimiques autorisées sur le marché européen, les effets sanitaires ne sont connus que pour **3 000** d'entre elles

900 substances chimiques en moyenne dans l'air intérieur

5 à 10 fois - chers Produits faits maison vs. produits industriels

” Le coup de pouce du pape François

« Dieu nous a unis à toutes ses créatures. Pourtant, le paradigme technocratique nous isole de ce qui nous entoure et nous trompe en nous faisant oublier que le monde entier est une "zone de contact". » (LD 66).



QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> ADOPTER LE TRIO BICARBONATE DE SOUDE, VINAIGRE BLANC & SAVON NOIR

- **Bicarbonate de soude technique** : très efficace pour nettoyer **lavabo, évier** et autres surfaces de la cuisine et de la salle de bains. À saupoudrer directement sur la surface à laver ou sur une éponge humide. Précisions et multiples autres usages [à découvrir ici](#).
- **Vinaigre blanc** : **anticalcaire** puissant (bouilloire, robinetterie...), entretien courant du **réfrigérateur** ou des **WC**. S'utilise pur ou dilué, froid ou chaud, selon l'objectif. Précisions [à découvrir ici](#).
- **Savon noir** : une cuillère à soupe dans un seau d'eau (5L) **pour nettoyer les sols**. Utile aussi pour **dégraisser** (plaques de cuisson, four...). [Plus d'informations ici](#).
- *Attention : produits naturels mais acides ou basiques, à manipuler avec précaution (gants...). Vigilance aussi dans l'emploi des huiles essentielles si on en ajoute.*

> POUR LA LESSIVE

- **Fabriquer sa lessive en 5 mn** en mélangeant copeaux de savon et eau chaude, avec [cette recette](#).
- Sinon : **acheter de la lessive écolabellisée** (labels fiables: Ecocert, Ecolabel européen, Nature & Progrès) en vrac ou en flacons consignés.
- **Adoucissant** : à supprimer, ou à remplacer par du vinaigre blanc.
- **Détachant avant lavage** : savon de Marseille (attention à la décoloration pour les textiles délicats).

> AUTRES USAGES

- **Vitres** : eau très chaude, ou mélange de 3/4L d'eau & 1/4L de vinaigre dans un vaporisateur, ou mélange savon noir/eau.
- **Produit vaisselle** : le remplacer par un **savon de Marseille solide**. Y passer l'éponge ou la brosse à vaisselle humide. Sinon : choisir un produit vaisselle écolabellisé (labels ci-dessus), acheté si possible en vrac.
- **Déboucher les canalisations** : y verser 1 verre de bicarbonate puis 2 verres de vinaigre blanc chaud (provoque une effervescence), laisser attendre 30 mn puis rincer avec 1L d'eau bouillante. **Verser régulièrement 1L d'eau bouillante** dans les canalisations en prévention.

> ACHETER LES PRODUITS EN VRAC

- Bonnes adresses : **épiceries vrac** indépendantes dans votre quartier, rayon vrac des **magasins bios**, magasins [Day by day](#).
- **Réutiliser d'anciennes bouteilles** (à bien nettoyer) ou **acheter des flacons adaptés** en magasin zéro déchet. Ajouter une **étiquette** si elle n'est pas fournie, pour garantir l'identification du produit.

> À SUPPRIMER DE NOS PLACARDS

- **Vaporisateurs et sprays** (contiennent des composés organiques volatiles irritants, allergènes, voire toxiques).
- **Lingettes**, même biodégradables (engorgent les stations d'épuration).
- **Blocs WC** (substances chimiques irritantes pour la peau et les voies respiratoires).
- **Produits déboucheurs** type Destop (toxiques et peuvent endommager les canalisations).

> ÉVITER L'EAU DE JAVEL

- Dans la plupart des cas, **une désinfection n'est pas nécessaire** : le nettoyage régulier suffit.
- Si on l'utilise, l'employer **très diluée** et **aérer la pièce** après utilisation. Attention, **ne jamais la mélanger à des produits détartrants ou à du vinaigre**, ni la diluer dans de l'eau chaude.



POUR ALLER + LOIN

> L'infographie [Si on faisait le ménage dans nos produits toxiques](#) de l'ADEME

> [Carnet de recettes et Brochure Trucs & astuces](#) de la Droguerie écologique.



PRENDRE SOIN DE TOUS LES ÊTRES VIVANTS

Protéger la biodiversité, ce tissu du vivant dont nous faisons partie, est indispensable pour enrayer l'extinction en cours. Mais c'est aussi une clé de la conversion écologique, passant par la contemplation et l'émerveillement.

ENJEUX

> QU'EST-CE QUE LA BIODIVERSITÉ ?

- C'est l'ensemble **des formes de vie et des milieux naturels** (plantes, animaux, insectes, champignons, bactéries, virus...) ainsi que leurs **interactions**.
- Elle comprend la diversité des **milieux**, la diversité des **espèces**, et la diversité génétique des **individus** au sein de chaque espèce.

> L'EFFONDREMENT DU VIVANT

- Le déclin de la biodiversité se mesure à la fois à la **chute de la biomasse animale et végétale** (les effectifs moyens des populations diminuent au sein de nombreuses espèces) et au **taux d'extinction des espèces**.
- Entre 1970 et 2018, les **populations de vertébrés sauvages ont décliné de 69 %** en moyenne dans le monde (mammifères, oiseaux, poissons, amphibiens, reptiles). On estime la diminution de la masse des **insectes** en Europe à 75 %. La biomasse végétale sauvage a également chuté.
- En Europe, 15 % des oiseaux et 42 % des mammifères sont **menacés d'extinction**. Dans le monde, le risque d'extinction concernerait 1 million d'espèces sur les 8 millions qu'on estime constituer le monde vivant.
- Le déclin de la nature est tel que les scientifiques évoquent la possibilité d'une **6^e extinction de masse** (la 5^e étant celle de la disparition des dinosaures, il y a 66 millions d'années).

> LES CAUSES

- Ce déclin est largement **imputable à l'activité humaine** et ses facteurs sont connus.
- Il s'agit des changements d'usage des milieux naturels, notamment par l'**agriculture intensive** et l'**urbanisation** ; de la **surexploitation des espèces sauvages** (surpêche, déforestation) ; du **changement climatique** ; de la **pollution des milieux** (pesticides, pollution plastique, etc.) ; et des **espèces exotiques envahissantes**.

> INTERDÉPENDANCE ENTRE CLIMAT ET BIODIVERSITÉ

- Les espèces et les milieux naturels sont de plus en plus fortement affectés par la crise climatique. À son tour, le déclin du vivant aggrave le bouleversement climatique car les écosystèmes tels que tourbières, milieux marins ou forêts doivent être diversifiés et en bonne santé pour jouer leur rôle de stockage du carbone.

CHIFFRES CLÉS

- 2/3

de vertébrés sauvages
en 50 ans dans le monde

- 30%

d'oiseaux communs
dans les villes et
campagnes françaises

75%

du milieu terrestre
sévèrement altéré par
les activités humaines

” **Le coup de pouce
de LAUDATO SI'**

« À cause de nous, des milliers d'espèces ne rendront plus gloire à Dieu par leur existence, et ne pourront plus nous communiquer leur propre message. Nous n'en avons pas le droit ». [LS 33]



- Les experts affirment aujourd'hui la nécessité absolue de **penser ensemble** la lutte contre le dérèglement climatique et contre l'effondrement de la biodiversité.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> S'ÉMERVEILLER

- **Convertir son regard face au monde vivant** : prendre le temps de l'émerveillement, devenir sensible au drame qui se joue, porter intérieurement et avec amour le souci de la vie.
- **Se promener, contempler et apprendre à connaître cette biodiversité** tout près de chez soi. Combien d'oiseaux et d'insectes suis-je capable de nommer ?
- **S'aider d'applications** telles que [PlantNet](#) ou [BirdNET](#), et de sites de reconnaissance des espèces comme [faune-france.org](#) ou [observations.be](#).
- **S'abonner à un magazine** comme [La Hulotte](#) ou [La Salamandre](#), regarder la chaîne YouTube [La minute nature](#), etc.

> CONSOMMER AUTREMENT

- Manger **plus de produits bio**.
- Réduire sa consommation d'**huile de palme** et de **viande** (effets néfastes sur les forêts tropicales et leur incroyable richesse en biodiversité).
- Utiliser **moins de plastique** et consommer moins de produits polluants (ex. produits d'entretien).
- Réduire son **empreinte carbone**.

> ENTRETENIR SON JARDIN AUTREMENT

- Pratiquer la **fauche tardive** (favorable aux insectes) et autres **techniques de gestion favorable à la biodiversité**.
- Adopter les **gestes « refuges »** pour la biodiversité préconisés par la [LPO](#) (le centre spirituel du Châtelard est par exemple devenu Refuge LPO en novembre 2022), installer des **nichoirs et mangeoires**...
- Se former aux plantations qui protègent la biodiversité grâce au kit [#JagisJePlante](#) de la Fondation pour la Nature et l'Homme, en ville comme à la campagne.

> S'ENGAGER

- **Soutenir une association de protection de la nature**, par exemple [France Nature Environnement](#), [Natagora](#) ou la [LPO](#).



POUR ALLER + LOIN

- L'article [Les multiples visages de la biodiversité](#) dans la revue *Études* de juin 2022.
- La brochure [La biodiversité s'explique](#) du ministère de l'Écologie.
- Le [témoignage de Gabriel Pigache](#) sur sa manière de contempler la Création.



TOUT EST LIÉ : UNE CRISE GLOBALE

La crise écologique dépasse le seul changement climatique, et elle est directement liée à la réponse aux besoins humains fondamentaux. Seule une vision intégrale de l'écologie peut nous permettre de répondre à cette crise globale de manière ajustée.

ENJEUX

> UNE CRISE ÉCOLOGIQUE GLOBALE

- La crise écologique que nous vivons ne se résume pas au changement climatique. Il s'agit d'une **"détérioration globale de l'environnement"** comme l'écrit le pape François dans *Laudato si'*.
- Depuis la révolution industrielle, les activités humaines ont **modifié l'environnement avec une intensité telle qu'elles ont mis en péril les grands équilibres du monde vivant**, par l'utilisation massive d'engrais et de pesticides, l'augmentation de l'effet de serre, l'élevage intensif, l'artificialisation des sols, etc. **L'effondrement de la biodiversité** constitue par exemple un enjeu écologique crucial, au même titre que le changement climatique.

> LIMITES PLANÉTAIRES

- Un cadre d'analyse pour décrire la globalité de la crise écologique a été proposé en 2009 par des chercheurs du Stockholm Resilience Center. Ceux-ci ont identifié **neuf limites planétaires** à ne pas franchir pour **préserver un "espace de fonctionnement sûr pour l'humanité"**. Il s'agit par exemple de la perte de biodiversité, des nouvelles pollutions chimiques ou du changement climatique.
- Cette analyse des **pressions que l'activité humaine exerce sur le système Terre** est un bon outil pour appréhender la crise écologique dans son **caractère systémique**.

> UNE SEULE CRISE SOCIO-ENVIRONNEMENTALE

- **Écologie et justice sociale** sont indissociablement liées : **"Il n'y a pas deux crises séparées, l'une environnementale et l'autre sociale, mais une seule et complexe crise socio-environnementale"** écrit le Pape François dans *Laudato si'*.
- La crise écologique **menace en effet la santé, le bien-être voire la survie de nombreuses personnes**, et particulièrement des plus pauvres (voir la fiche Ecojesuit *Entendre la clameur de la Terre et la clameur des pauvres*).
- La crise écologique est aussi une profonde **crise de sens** de notre société de consommation, où règne le **paradigme technocratique** que dénonce le Pape François dans *Laudato si'* et dans l'exhortation *Laudate Deum*.

> LA THÉORIE DU DONUT

- En complément des limites planétaires, l'économiste Kate Raworth a développé à partir de 2012 le concept du **Donut**. Il s'agit d'une représentation du modèle économique qui permettrait de préserver **un espace "écologiquement sûr et socialement juste"** dans lequel l'humanité peut prospérer. Ce modèle est représenté par un diagramme en anneau ressemblant à un donut.

CHIFFRES CLÉS

6

limites planétaires

sur 9

déjà dépassées en 2023



**Le coup de pouce
du pape François**

« Tout est lié, et la protection authentique de notre propre vie comme de nos relations avec la nature est inséparable de la fraternité, de la justice ainsi que de la fidélité aux autres. » [LS 70]



- Le Donut est constitué d'un **plafond environnemental** qui reprend les limites planétaires, complété d'un **plancher social** regroupant les **besoins humains fondamentaux**. Kate Raworth liste 12 besoins humains tels que l'accès à l'alimentation, à l'éducation ou encore à un travail digne. Dans cette vision, l'humanité peut prospérer si le plancher social est atteint sans que le plafond environnemental soit dépassé.

> UNE VISION INTÉGRALE DE L'ÉCOLOGIE

- On peut faire des liens fructueux entre cet espace sûr et juste pour l'humanité et la **vision de l'écologie intégrale** déployée dans *Laudato si'*. Le pape François nous appelle à apporter une réponse commune à la clameur des pauvres et à la clameur de la Terre, en considérant que **le soin des êtres humains et le soin de notre maison commune sont indissociablement liés**.
- Cette vision globale est précieuse pour ne pas risquer de passer **à côté d'une partie des enjeux** et de prendre des décisions contre-productives. Elle est également mieux à même de nous permettre d'identifier les **causes profondes des problèmes rencontrés**.

🔧 QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> (RE)LIRE L'ENCYCLIQUE LAUDATO SI'

- Pour **entrer plus en profondeur dans la vision intégrale que propose le pape François**, par les liens qu'il fait sans cesse entre soin de nos frères et sœurs humains et soin de la nature.

> SE FORMER À LA VISION SYSTÉMIQUE DE LA CRISE ÉCOLOGIQUE

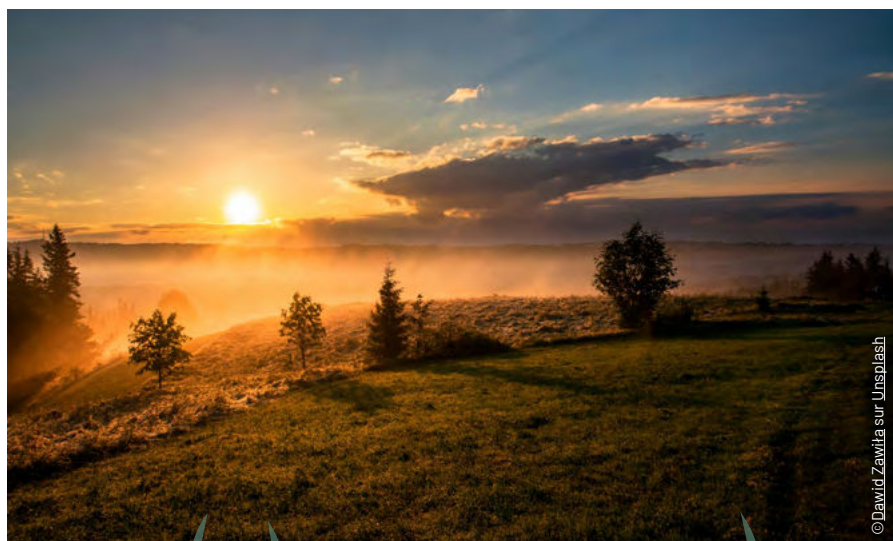
- Par exemple grâce à des outils tels que **The Week** ou la **Fresque des frontières planétaires**.
- En suivant le **DIU Écologie intégrale** aux Facultés Loyola Paris, en rejoignant un **Groupe de travail Laudato si'** du Christ vert, ou en participant à l'**École de Vie Laudato si'** au Châtelard.
- En plongeant dans les épisodes de l'émission **Génération Laudato si'**.

> S'OUVRIRE AUX ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX AUTRES QUE LE CLIMAT

- En suivant la formation du CNED **B.A.-BA du climat et de la biodiversité**, ou en participant à une **Fresque de la biodiversité**.
- En suivant le MOOC **Comprendre la crise écologique pour réinventer l'entreprise**.

> LIRE

- Par exemple : **Vers la sobriété heureuse** de Pierre Rabhi, **Comment tout peut s'effondrer** de Pablo Servigne et Raphaël Stevens, **La théorie du donut** de Kate Raworth, **Le Manuel de la grande transition**, dir. Renouard, Beau, Coupil et Koenig, **Vers une écologie intégrale : théologie pour des vies épanouies** de Martin Kopp.



© David Zavilla sur Unsplash

POUR ALLER + LOIN

- > Le billet **Écologie intégrale** de François Euvé sj, sur le site de la revue Études.
- > La synthèse sur les **limites planétaires** sur le site officiel français Notre environnement.
- > L'article **L'économie du donut : définition et analyse critique** sur le site de Bon Pote.



RÉDUIRE NOTRE EMPREINTE CARBONE

Face au grand défi de la crise climatique, nous pouvons faire notre part en estimant notre empreinte carbone personnelle puis en cherchant à la réduire. C'est l'un des leviers essentiels pour répondre à la clameur de la Terre et à la clameur des pauvres.

ENJEUX

> LIMITER LE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

- Depuis le début de l'ère industrielle, nous avons émis du CO₂ et d'autres gaz qui augmentent l'effet de serre naturel, entraînant une élévation de la température moyenne à la surface de la Terre.
- **L'Accord de Paris** a fixé l'objectif de ne pas dépasser 1,5°C de réchauffement ou au maximum 2°C par rapport à 1850, afin d'éviter les conséquences les plus graves du changement climatique.
- Plus nous limiterons le réchauffement en cours, moins les conséquences seront graves : chaque dixième de degré de réchauffement évité compte.

> 2 TONNES D'ÉQUIVALENT CO₂ PAR PERSONNE ET PAR AN

- Pour contenir le réchauffement sous ces seuils, nos émissions ne doivent pas dépasser un "budget carbone" à l'échelle mondiale, qui suppose une réduction progressive de notre empreinte carbone individuelle. L'objectif mondial consiste à parvenir à 2 tonnes par personne et par an en 2050.
- Aujourd'hui, l'empreinte carbone moyenne est de 10 tonnes/personne/an en France, 16 tonnes en Belgique, 23 tonnes au Luxembourg.
- Ces moyennes cachent de grandes disparités liées au niveau de vie. À l'échelle mondiale, les 1% des personnes les plus riches contribuent davantage au changement climatique que les 50% les plus pauvres.

> PRENDRE CONSCIENCE DE NOTRE EMPREINTE CARBONE

- **Y voir clair sur notre propre contribution au changement climatique** est important, non pour culpabiliser, mais pour acquérir une lucidité qui nous aidera à passer à l'action.
- Connaître les postes d'émissions principaux qui composent cette empreinte carbone nous aide à agir sur les leviers les plus efficaces.
- Les trois postes d'émissions principaux dans l'empreinte carbone moyenne en France ou Belgique sont l'utilisation de la voiture, le chauffage des logements au gaz ou au fioul et la consommation de viande et produits animaux.

> FAIRE NOTRE PART

- Pour réduire notre empreinte carbone, la responsabilité de l'action est partagée entre les individus, l'État et les entreprises.

CHIFFRES CLÉS

+ 1,15°C

Augmentation de la température moyenne mondiale par rapport à 1850

20%

Part de la voiture individuelle dans l'empreinte carbone moyenne (France)

25 à 50%

Part de la réduction de l'empreinte carbone entre les mains des individus

” Le coup de pouce du pape François

« J'invite chacun à accompagner ce chemin de réconciliation avec le monde qui nous accueille, et à l'embellir de sa contribution [...]. Tout s'ajoute, et éviter l'augmentation d'un dixième de degré de la température mondiale peut déjà suffire à épargner des souffrances à de nombreuses personnes. » [LD 69-70]



- Sans être suffisante, l'action individuelle est indispensable. L'étude [Faire sa part du cabinet Carbone 4](#) conclut à la possibilité pour les individus de parcourir **entre un quart et la moitié du chemin** de réduction de l'empreinte carbone.
- En complément, des **changements structurels** doivent être opérés via les politiques publiques et l'engagement du monde économique (voir la fiche Ecojesuit [Agir à l'échelle collective](#)).

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> ESTIMER NOTRE EMPREINTE CARBONE

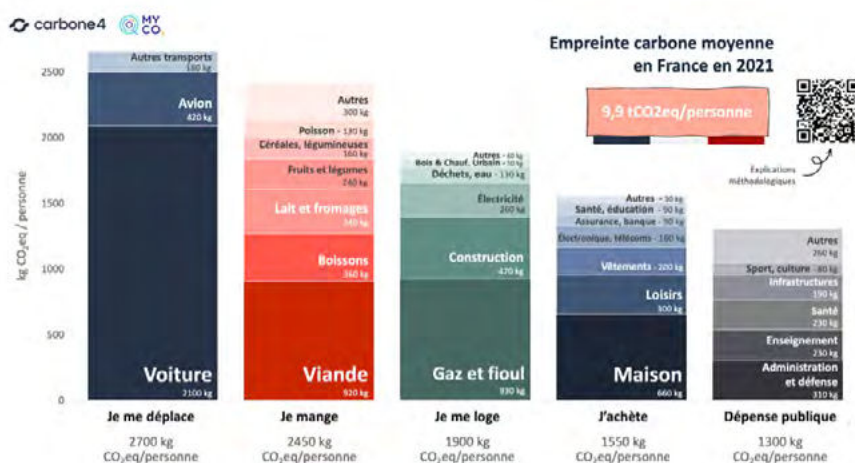
- En **10 minutes**, à l'aide du [calculateur Nos gestes climat de l'ADEME](#). Les calculs peuvent être adaptés au pays où l'on vit (onglet "Profil" puis "Choisir une autre région").
- En communauté religieuse ou dans une autre structure collective, en faisant appel au [Jesuit European Social Center](#) (à Bruxelles) pour **lui confier l'estimation du bilan carbone de la communauté**, de la congrégation ou de l'institution.

> AGIR SUR LES LEVIERS PRINCIPAUX

- **Déplacements** : remplacer la voiture et l'avion par le **vélo pour les trajets du quotidien** (en complément de la marche et des transports en commun) et par le **train pour les trajets plus longs**. En complément, passer à la **voiture électrique** (voir les fiches Ecojesuit [Les déplacements du quotidien](#), [Les déplacements longue distance](#) et [La voiture électrique](#)).
- **Alimentation** : adopter la devise **"moins et mieux" pour la viande** et les autres produits animaux. Choisir des produits issus d'élevages durables (ex. label bio, Label rouge, bœuf nourri à l'herbe) et expérimenter de **nouveaux plats végétariens** (voir la fiche [Manger moins de viande](#)).
- **Logement** : régler le chauffage à **19°C le jour et 17°C la nuit** (voir la fiche [Un confort durable en chauffant moins](#)). Si on en a la possibilité, envisager des **travaux d'isolation** et un **changement de chaudière** (pompe à chaleur, chaudière biomasse, géothermie...) en s'appuyant sur les aides financières existantes.
- **Changer de banque** (voir la fiche [Choisir sa banque de façon éthique](#)).

> OU COMMENCER PAR LES LEVIERS LES PLUS FACILES POUR NOUS

- On peut aussi **commencer par des actions plus faciles pour nous**, qui nous mettront le pied à l'étrier afin de passer ensuite à des changements plus structurants.
- Exemples : **acheter en seconde main** (mobilier, vêtements, etc.: voir les fiches [Consommer autrement](#) et [Quels critères d'achat pour un vêtement ?](#)), choisir des **fruits et légumes 100% de saison**, changer de **fournisseur d'électricité** (voir la fiche [L'électricité](#)), acheter une **gourde** plutôt que des bouteilles en plastique, **conserver nos téléphones et ordinateurs plus longtemps** (voir la fiche [Un usage durable du numérique](#)), etc.



POUR ALLER + LOIN

> [L'empreinte carbone moyenne en France analysée par Carbone 4.](#)

> Livre [Tout comprendre \(ou presque\) sur le climat](#) de Bon Pote, Anne Brès, Claire Marc (CNRS Editions).





LES COP CLIMAT

Lieu des négociations internationales sur le climat, ces réunions annuelles ont un rôle crucial pour réorienter notre trajectoire d'émissions de gaz à effet de serre et ainsi prendre soin de nos frères et sœurs, victimes actuelles et futures du changement climatique.

ENJEUX

> COP : DE QUOI S'AGIT-IL ?

- « COP » signifie « Conference of the Parties », soit la Conférence des parties prenantes : c'est l'**organe de gouvernance réunissant les États parties à une convention internationale**.
- Les COP climat sont les plus connues, mais il en existe sur d'autres sujets, par exemple les COP biodiversité issues de la Convention sur la diversité biologique.

> LA CONVENTION DES NATIONS UNIES SUR LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

- La COP climat a été instituée par la **Convention-cadre des Nations unies sur les changements climatiques (CCNUCC)**, adoptée lors du **Sommet de la Terre de Rio en 1992**, signée par 197 États et l'Union européenne. C'est le premier traité international sur le changement climatique, qui vise à le limiter en stabilisant les émissions de gaz à effet de serre.

> LA COP CLIMAT

- C'est l'organe de gouvernance de cette Convention, qui se réunit tous les ans depuis 1995 pour **dresser le bilan de son application et fixer de nouveaux objectifs**.
- Y participent les représentants des États signataires mais aussi **des acteurs de la société civile** (sans droit de vote) : entreprises, ONG...
- Certaines COP climat ont été particulièrement décevantes telles la COP15 de 2009, d'autres **ont permis des avancées** telles la COP3 en 1997 qui a conduit à l'adoption du Protocole de Kyoto, ou la COP21 en 2015 qui a donné lieu à **l'accord de Paris**.

> L'ACCORD DE PARIS

- Il s'agit d'un engagement à **contenir le réchauffement climatique bien en dessous de 2°C** par rapport aux niveaux préindustriels, et à poursuivre les efforts pour le limiter à 1,5°C.
- C'est un traité juridiquement contraignant mais **non assorti de mécanisme coercitif ou de sanctions**. Il conduit toutefois les États à **rendre compte de leurs émissions** et de leurs efforts par la remise régulière de plans d'action climatique, les « contributions déterminées au niveau national ».
- Un **Bilan mondial (Global Stocktake)** est également prévu tous les cinq ans à compter de 2023.

CHIFFRES CLÉS

1995

Première COP climat

+ 1,15°C

Augmentation de la température moyenne mondiale entre la période préindustrielle et 2022

+ 1,5°C

Hausse de température maximale visée par l'accord de Paris

” **Le coup de pouce du pape François**

« Dire qu'il n'y a rien à espérer serait un acte suicidaire qui conduirait à exposer toute l'humanité, en particulier les plus pauvres, aux pires impacts du changement climatique. Si nous avons confiance dans la capacité de l'être humain à transcender ses petits intérêts et à penser en grand, nous ne pouvons renoncer à rêver que cette COP28 conduira à une accélération marquée de la transition énergétique, avec des engagements effectifs et susceptibles d'un suivi permanent. » (LD n°53-54).



> IMPORTANCE DES COP CLIMAT

- La gravité des conséquences du changement climatique variera fortement selon la **vitesse à laquelle nous parviendrons à corriger notre trajectoire d'émissions de gaz à effet de serre**. Chaque dixième de degré de réchauffement supplémentaire aura des conséquences néfastes pour la vie des personnes.
- Nos choix individuels et ceux du monde économique ont une importance essentielle. Mais la lutte contre le changement climatique **exige également et surtout des engagements politiques, notamment à l'échelle internationale**. Les COP climat sont le cadre dans lequel ces engagements peuvent être pris, sous condition d'une volonté politique suffisante.
- C'est le sens de l'**exhortation apostolique *Laudate Deum***, publiée par le Pape François le 4 octobre 2023, juste avant la COP28, **afin de peser pour la prise d'engagements climatiques forts**. Le Pape y affirme que « *les solutions les plus efficaces ne viendront pas seulement d'efforts individuels, mais avant tout des grandes décisions de politique nationale et internationale* » [LD 69].

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> SUIVRE LA COP 28 AVEC LE JESUIT EUROPEAN SOCIAL CENTER

- Les jésuites en Europe proposent par l'intermédiaire du JESC **une boîte à outils pour se tenir informé tout au long de la COP28**, comprendre la COP, écrire à ses élus (traduction en français disponible via le bouton en haut à droite).

> PRIER

- À l'aide du **Guide de prière proposé par le JESC**, rédigé par Fabian Moos sj et Xavier de Bénazé sj.
- En s'inscrivant à la proposition en ligne **Priions pour la COP28** du Mouvement Laudato si'.

> PRENDRE EN COMPTE LA QUESTION CLIMATIQUE DANS NOTRE VIE CITOYENNE

- **Par notre vote lors des élections européennes et nationales**, en choisissant des représentants politiques à même de s'engager à hauteur des enjeux lors des prochaines COP.
- En signant diverses **pétitions**, par exemple la proposition d'un **traité de non-prolifération des combustibles fossiles**.

> AGIR À NOTRE ÉCHELLE

- En changeant nos comportements individuels et en communauté, par exemple à l'aide des **fiches Ecojesuit**.
- **En s'impliquant dans une association**, par exemple auprès de **l'une des associations du Réseau Action Climat**.
- **En se formant**, par exemple grâce à **ces sources répertoriées par Bon Pote** ou aux sources d'information compilées sur la plateforme **L'écologie pour tous**.



POUR ALLER + LOIN

> Le **Guide de la COP28** publié par le JESC.

> L'article **COP, sommets de la Terre... six questions sur les conférences du climat** sur le site vie-publique.fr.

> Le **témoignage de Filipe Martins sj** sur le plaidoyer du JESC pour la COP28.





LA CONVERSION ÉCOLOGIQUE

La crise écologique et sociale chamboule notre vie et notre vision du monde. Cela peut nous faire peur, mais cette crise peut aussi être un *kairos* pour entendre l'appel à la conversion écologique que le Pape François développe dans *Laudato si'*. Cette conversion de toutes nos relations trouve sa source dans la conversion de notre relation à Dieu. Nous vous proposons d'explorer en particulier comment elle interroge notre lien à Dieu en tant que Créateur, touchant profondément notre rapport au monde, et aux autres créatures dont nous sommes frères et sœurs.

ENJEUX

> LA CONVERSION SPIRITUELLE AU COEUR DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

- Le Père Général Arturo Sosa y invite la Compagnie de Jésus dans [son message de décembre 2021](#) : « Je lance une invitation sincère à tous (...) à approfondir notre conversion écologique (...) comme une dimension de notre mission de réconciliation et de justice (...) afin de rétablir notre relation avec Dieu ».
- La motivation spirituelle est l'une des plus profondes qui puisse nous engager dans la transition écologique. C'est lorsque nous commençons à **changer de regard sur la Création**, notamment en nous laissant toucher en profondeur par sa beauté, que peut naître le désir d'agir différemment.
- La Terre nous est confiée : il y a une dimension spirituelle forte à découvrir dans cette **responsabilité vis-à-vis des autres créatures**, dont nous sommes appelés à être les gardiens pour qu'elles « avancent toutes, avec nous et par nous, jusqu'au terme commun qui est Dieu » (*Laudato si'* 83).

” Le coup de pouce de LAUDATO SI'

“La crise écologique est un appel à une profonde conversion intérieure. (...) Vivre la vocation de protecteurs de l'œuvre de Dieu est une part essentielle d'une existence vertueuse.”
(LS 217)

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> PRIER

- Se laisser guider par le [Parcours spirituel pour une conversion écologique](#) d'Éric Charmetant sj et Jérôme Gué sj, pour une retraite de 8 jours ou pour des temps spirituels ponctuels.
- Recevoir la Création comme un don en **relisant Genèse 1** pour expérimenter comment Dieu a tout créé par amour, et a tout disposé progressivement en faveur de notre vie sur Terre.
- **Célébrer l'eucharistie** en suivant l'inspiration de la « [Messe sur le Monde](#) » de Pierre Teilhard de Chardin (dans *Hymne de l'Univers*).

> LIRE

- Nous laisser toucher par le lien intime de Saint François d'Assise avec les créatures, en lisant par exemple [La Création retrouvée](#) du frère Eric Bidot.



- Lire ou relire le 2^e chapitre de [Laudato si'](#), « L'Évangile de la Création », pour redécouvrir la Création comme langage de l'amour de Dieu pour nous.
- Lire le [témoignage du Pape François sur sa propre conversion écologique](#), confié à un groupe d'écologistes français venu lui rendre visite en septembre 2020.

> RENOUER NOTRE LIEN AVEC LA CRÉATION

- Saisir l'occasion des changements de saison pour **nous laisser toucher par les merveilles de la nature**, par exemple l'ouverture des bourgeons et le vert vif des jeunes feuilles au printemps.
- Nous octroyer quelques heures ou une journée de **promenade méditative dans la nature** pour nous ouvrir à la présence de Dieu dans sa Création.

> ACCUEILLIR L'APPEL À LA CONVERSION QUE NOUS LANCENT LES PLUS JEUNES

- Regarder le documentaire [Ruptures](#) qui recueille les questionnements d'étudiants en grande école.
- Lire le [Manifeste étudiant pour un réveil écologique](#).
- Regarder [la vidéo qui a fait connaître la jeune militante Camille Etienne](#) ou lire [son portrait dans La Croix](#).

> ÊTRE TÉMOINS DE L'ESPÉRANCE CHRÉTIENNE

- Voir comment nous, croyants et religieux, pouvons au gré de notre propre recherche être **un appui pour nos contemporains en quête d'espérance** dans la crise écologique.
- Nous laisser toucher par les **interrogations spirituelles et témoignages** recueillis dans [l'épisode 2 de la série belge Des arbres qui marchent](#).

> COMMENCER À CHANGER CERTAINES HABITUDES

- **Choisir par exemple le temps du Carême** pour mettre en œuvre un changement auquel nous nous sentons appelés. Essayer une alimentation plus végétarienne avec [Un Carême pour la terre](#), se remettre au vélo, abandonner l'eau en bouteille... Créer une nouvelle habitude requiert un vrai effort, mais les neurosciences montrent que quelques semaines suffisent à l'ancrer !



POUR ALLER + LOIN

- Le témoignage des sœurs dominicaines de Taulignan dans le [documentaire Le Ciel et la Terre](#) sorti sur KTO.
- L'article « [Ecologie](#) » écrit par le religieux [assomptionniste Dominique Lang](#) sur le site « [Doctrines sociales de l'Église catholique](#) ».
- Le témoignage du théologien protestant [Martin Kopp](#) sur le podcast du CERAS [Deux pieds dans le bénitier : partie 1 et partie 2](#).
- [Le témoignage de Charles Delhez sj](#) sur la conversion écologique.





VIVRE UN CARÊME ÉCOLOGIQUE

Le Carême est un temps propice pour vivre un temps de conversion écologique, en nous laissant appeler en profondeur à un changement à la fois dans notre attitude intérieure et dans nos habitudes de vie.

ENJEUX

> UN ENJEU DE CONVERSION INTÉRIEURE

- En profondeur, la transition écologique est indissociable d'un **changement d'attitude intérieure**, qui est le moteur de l'évolution de nos gestes concrets. C'est pourquoi on peut parler de **conversion écologique**.
- Cette conversion écologique consiste à changer de paradigme, à **changer de vision du monde**. Il s'agit de passer d'une vision du monde comme machine à la vision d'un monde comme tissu vivant, tressé de **4 relations fondamentales : à Dieu, aux autres, à la Création, à soi-même**. L'invitation nous est faite de trouver notre vocation propre dans la Création, sous le regard aimant du Créateur. Vocation d'intendant, de **jardinier-serviteur** et de prêtre de la Création ; vocation à prendre soin de ces quatre relations fondamentales.

> UN TEMPS FAVORABLE

- Puisque l'écologie intégrale est d'abord un enjeu de conversion, le Carême peut être **un temps favorable pour s'engager sur ce chemin**, ou pour y faire un pas de plus.
- Cette période qui nous est donnée pour **nous disposer à nous faire « un cœur nouveau et un esprit nouveau »** (Ézéchiel 18, 31) peut être un bon moment pour ouvrir notre cœur à un amour pour nos frères et pour les autres créatures, qui nous pousse à changer nos habitudes. Ce temps peut aussi nous aider à ouvrir notre esprit à une nouvelle compréhension de la crise écologique en cours, et à un consentement à ce que cela vient remettre en cause dans nos croyances et nos manières de faire.
- Tout cela peut venir **changer notre relation à Dieu comme Créateur et Sauveur de toute la Création** ; et notre relation à nous-mêmes comme créature de ce Créateur, Père de Jésus-Christ.

> PARDON, JEÛNE ET AUMÔNE

- Ces démarches auxquelles les chrétiens sont invités en temps de Carême peuvent être vécues dans l'esprit de la conversion à laquelle nous appelle le Pape François dans l'encyclique *Laudato si'*.
- Par la démarche du pardon, nous pouvons **reconnaître que nous ne jouons pas toujours le rôle de gardiens de la Création auquel nous sommes appelés**, tout en accueillant l'amour de Dieu et sa miséricorde pour nous.
- La tradition du jeûne peut rejoindre **l'invitation à une sobriété heureuse**, et permettre d'expérimenter une nouvelle liberté par rapport à certains biens ou styles de vie dont nous pensons être dépendants.
- La tradition de l'aumône peut nous aider à **écouter la clameur de la Terre et la clameur des pauvres**, en compatissant aux douleurs des personnes et des créatures qui souffrent.

Le coup de pouce de LAUDATO SI'

« (...) La crise écologique est un appel à une profonde conversion intérieure. (...) Pour proposer une relation saine avec la création comme dimension de la conversion intégrale de la personne, souvenons-nous du modèle de saint François d'Assise. Cela implique aussi de reconnaître ses propres erreurs, péchés, vices ou négligences, et de se repentir de tout cœur, de changer intérieurement. »
[LS 217 et 218]



> UN LEVIER POUR CHANGER NOS HABITUDES

- La transition écologique et sociale nous conduit à **changer un certain nombre de nos habitudes**.
- Or le changement d'habitudes requiert un effort, quel que soit le sujet concerné. On dit parfois qu'une durée de 21 jours est une bonne base pour **ancrer une nouvelle habitude**, même si cette durée varie selon les spécialistes interrogés et dépend de chaque personne.
- La durée du Carême est donc **à la bonne échelle pour expérimenter de nouvelles habitudes plus écologiques**, et voir si nous pouvons et souhaitons les ancrer ensuite dans le temps plus long.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> UN PARCOURS GUIDÉ POUR LE CARÊME

- Avec [la retraite en ligne « Terre promise »](#), Prie en Chemin et Église verte proposent un itinéraire œcuménique pour laisser résonner l'appel à la conversion écologique intégrale.
- Le Mouvement Laudato si' propose [un parcours guidé de conversion écologique](#) tout au long du Carême.
- Les [Chrétiens unis pour la terre](#) proposent également chaque année une démarche de conversion écologique pour cette période.

> D'AUTRES PISTES POUR GUIDER LA PRIÈRE

- L'ouvrage [Parcours spirituel pour une conversion écologique](#), d'Eric Charmetant sj et Jérôme Gué sj, peut nourrir la vie spirituelle quotidienne pendant la durée du Carême.
- La [retraite en ligne « Prier avec l'écologie »](#) de 7 jours proposée par Prie en chemin invite à réentendre l'appel du Pape François à « sauvegarder notre Maison commune ».

> QUELQUES EXEMPLES DE DÉCISIONS DE CARÊME

- À titre d'inspiration, voici quelques idées de nouvelles habitudes qui pourraient être explorées le temps du Carême :
 - > Expérimenter les **déplacements à vélo** (par exemple grâce aux vélos en libre-service), pour les vertus écologiques et les bénéfices santé de ce mode de déplacement mais aussi pour être plus disponible pour contempler l'environnement que l'on parcourt.
 - > Pour les trajets longs, **choisir le train** en remplacement de la voiture, en consacrant le temps nécessaire à la recherche du bon itinéraire et à la location d'une voiture à la gare d'arrivée si nécessaire.
 - > Augmenter de 3 repas le **nombre de repas végétariens** que l'on prend chaque semaine.
 - > Introduire le **bénédicté ou les grâces** à chaque repas, par exemple avec l'ouvrage [Prières de la table inspirées de Laudato si'](#).

POUR ALLER + LOIN

> L'encyclique Laudato si' et notamment la section intitulée « [La conversion écologique](#) » [chapitre 6].

> L'article [Et si nos conversions de Carême empruntaient le chemin de Laudato si' ?](#)

> La fiche Ecojesuit « [La conversion écologique](#) » et la vidéo qui l'illustre.

> [Le témoignage de Xavier de Bénazé sj](#) sur le Carême comme temps de conversion écologique.





RETRAITE VERS UNE CONVERSION ÉCOLOGIQUE

La transformation de nos pratiques personnelles, politiques et économiques pour préserver notre maison commune a besoin d'être nourrie par une transformation plus profonde, une conversion intérieure. Vivre une retraite spirituelle orientée vers la conversion écologique peut nous aider à avancer sur ce chemin.

ENJEUX

> S'ANCER SPIRITUELLEMENT

- La **motivation spirituelle** est l'une des plus profondes qui puisse nous engager dans la transition écologique (*Laudate Deum*, 61). Vivre avec une réelle profondeur spirituelle les transformations importantes de nos modes de vie auxquelles nous sommes appelés nous fait changer de perspective.
- Comme le pape nous y appelle, **il s'agit d'une conversion**, c'est-à-dire de « laisser jaillir toutes les conséquences de [notre] rencontre avec Jésus-Christ sur les relations avec le monde qui [nous] entoure » (*Laudato si'*, 217).

> PRENDRE UN TEMPS DE RETRAITE SPIRITUELLE

Cette conversion écologique peut être vécue jour après jour, au fil de la prière dans notre vie quotidienne. Nous pouvons aussi sentir le désir d'y consacrer un temps plus long, à l'écart, en vivant **un temps de retraite spirituelle dédié à cette transition intérieure**.

> AU CŒUR DES ORIENTATIONS DES JÉSUITES

- La Compagnie de Jésus l'écrivait déjà dans un décret de sa 35^{ème} Congrégation générale, en 2008 : « **Le soin que nous prenons de l'environnement affecte la qualité de nos relations avec Dieu, avec les autres et avec la création elle-même. Il touche le cœur de notre foi en Dieu et de notre amour pour Dieu "de qui nous venons et vers qui nous allons". Notre souci de l'environnement peut s'inspirer de ce que Saint Ignace de Loyola enseigne sur le bon usage de toutes les créatures et sur la présence active de Dieu en elles.** »
- La Compagnie a ensuite adopté, en 2019, ses 4 préférences apostoliques universelles dont la 4^e qui consiste à « **travailler avec d'autres pour la sauvegarde de notre maison commune** ».
- La Province jésuite d'Europe occidentale francophone a choisi de **développer une spiritualité en lien avec l'écologie**. C'est l'un des 4 axes de sa feuille de route pour la transition écologique pour la période 2020-2025. Cela passe notamment par le déploiement de propositions spirituelles thématiques dans les différents centres spirituels jésuites. C'est aussi dans cet objectif que les jésuites ont choisi de transformer l'un de leurs centres spirituels en « **écocentre spirituel** » au **Châtelard**.

Le coup de pouce du pape François

« S'il est vrai que "les déserts extérieurs se multiplient dans notre monde, parce que les déserts intérieurs sont devenus très grands", la crise écologique est un appel à une profonde conversion intérieure. Mais nous devons aussi reconnaître que certains chrétiens, engagés et qui prient, ont l'habitude de se moquer des préoccupations pour l'environnement, avec l'excuse du réalisme et du pragmatisme. D'autres sont passifs, ils ne se décident pas à changer leurs habitudes et ils deviennent incohérents. Ils ont donc besoin d'une conversion écologique, qui implique de laisser jaillir toutes les conséquences de leur rencontre avec Jésus-Christ sur les relations avec le monde qui les entoure. »
[LS 217].



QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> LES RETRAITES THÉMATIQUES EN CENTRES SPIRITUELS

- Les centres spirituels jésuites ainsi que d'autres lieux d'Église proposent **de plus en plus de retraites thématiques liées à notre relation à la Création**.
- Les **retraites spirituelles liées à l'écologie proposées dans les centres spirituels jésuites** sont recensées **sur le portail [Prie en chemin](#)** dans la section "Écologie". On y trouve également les propositions d'autres lieux ignatiens tels que Saint Hugues de Biviers.
- Ces propositions sont particulièrement développées **au Châtelard**, devenu en 2023 un **écocentre spirituel**. De plus en plus de **sessions et retraites liées à l'écologie intégrale** y sont proposées.
- Les 3 autres centres spirituels jésuites de la Province EOF développent également ces propositions, par exemple les **sessions "[Vivre Laudato si' en famille](#)" à Penboc'h**, ou certaines propositions à **[La Pairelle](#)**.

> LE GUIDE PROPOSÉ PAR LES JÉSUITES POUR UNE RETRAITE LAUDATO SI'

- Les jésuites proposent **un parcours fondé sur les Exercices spirituels de saint Ignace** de Loyola afin d'avancer dans la conversion écologique. L'ouvrage, intitulé **[Parcours spirituel pour une conversion écologique](#)**, est écrit par les jésuites **Éric Charmetant** et **Jérôme Gué**.
- Ce livre peut servir de **guide pour une retraite de huit jours**, ou bien pour **nourrir la vie spirituelle quotidienne dans la vie courante**, ou encore pour toute animation spirituelle sur l'écologie.
- Il est habité par un double mouvement : une **plus grande fraternité avec la Création** peut nous conduire à l'accueil d'un **plus grand amour des autres et de Dieu**. Et réciproquement, entrer dans l'intelligence du plan de Dieu peut nous conduire à désirer plus profondément prendre soin de Sa Création.

> UNE RETRAITE EN LIGNE

- Sur leur portail **[Prie en chemin](#)**, les jésuites proposent une **retraite en ligne de 7 jours** intitulée "**Prier avec l'écologie**". Après inscription, un mail reçu chaque jour propose une méditation audio d'une douzaine de minutes, le « + » du jour (une chanson à écouter, une courte vidéo à regarder...), le favori du jour qui ouvre des pistes pour l'après-retraite, et un mur spirituel pour partager avec d'autres les découvertes, les imprévus du chemin, les grâces reçues au cours de la retraite.
- Les contenus de la **retraite [Terre promise](#)**, proposée sur le portail [Prie en chemin](#) pour le Carême 2023 mais valables en tout temps liturgique, peuvent toujours être consultés et utilisés.



POUR ALLER + LOIN

> La fiche Ecojesuit **[La conversion écologique](#)**.

> La fiche Ecojesuit **[Pour un Carême écologique](#)**.

> Le **témoignage de Thierry Anne sj** sur la retraite vécue avec l'ouvrage **[Parcours spirituel pour une conversion écologique](#)**.





RENDRE GRÂCE

Cette attitude spirituelle fondamentale irrigue notre chemin de conversion écologique. Elle ajuste notre relation à la Création, qui vient de Dieu et est aimée de lui.

ENJEUX

> UNE ATTITUDE SPIRITUELLE FONDAMENTALE

- **Rendre grâce à Dieu pour les bienfaits reçus de lui** : cette attitude de **gratitude** est au cœur de la vie chrétienne. C'est le sens premier de l'Eucharistie, et la première étape de la **prière d'alliance ignatienne**. Elle nous resitue de façon juste et apaisée face à Dieu et dans la Création.
- Ignace de Loyola écrivait ainsi : *"Entre tous maux et péchés imaginables, l'ingratitude est un de ceux qui méritent le plus d'être en abomination [...] Au contraire, combien sont aimées et estimées, au ciel et sur la terre, la gratitude et la connaissance des biens et des dons reçus..."*.

> À LA RACINE DE LA CONVERSION ÉCOLOGIQUE

- Une étape fondatrice de notre conversion écologique consiste, en remerciant le Créateur, à **reconnaître notre place comme créatures, aux côtés des autres créatures** – animaux, plantes... – elles aussi aimées de Dieu. Nous reconnaissons aussi **notre Terre elle-même comme la création de Dieu**, voulue et aimée par lui, avec ses paysages, ses écosystèmes et toutes ses composantes.
- Ce retour à la conscience du **don fondamental qui nous est fait** nous conduit à **rendre grâce à Dieu qui a créé toute vie** : la nôtre, et celle de toutes les créatures qui nous entourent. Cette prise de conscience nous place dans une attitude intérieure de gratitude profonde.
- Et c'est **de ce chant de louange que naît le désir de protection de notre Maison commune**, et des êtres vivants qui l'habitent et dont nous sommes les frères et sœurs, les gardiens, les serviteurs-jardiniers. Le mouvement de gratitude **irrigue d'une nouvelle manière notre rapport au monde vivant**, et nourrit le désir d'agir pour en prendre soin.

> « LOUÉ SOIS-TU »

- C'est ce chant de louange, emprunté à Saint François d'Assise, qui ouvre l'encyclique *Laudato si'* : **"Loué sois-tu, mon Seigneur, pour sœur notre mère la Terre**, qui nous soutient et nous gouverne, et produit divers fruits avec les fleurs colorées et l'herbe".
- En reprenant conscience qu'il s'agit de l'œuvre de Dieu, nous pouvons cultiver, devant la beauté de la nature, un **émerveillement devant la Création** dont nous faisons partie, et un sentiment de fraternité avec les autres créatures.

> RENDRE GRÂCE POUR LES HOMMES ET FEMMES QUI ŒUVRENT

- Le défi écologique est immense, et de grandes incertitudes sont devant nous. Mais d'ores et déjà, **de très nombreuses personnes œuvrent pour faire émerger de nouvelles manières de vivre**, compatibles avec la sauvegarde de notre Maison commune. Création d'entreprises vertueuses, associations qui alertent et agissent sans relâche, femmes et hommes politiques engagés, individus et familles qui changent en profondeur leurs pratiques quotidiennes...

Le coup de pouce du pape François

« Chaque créature est l'objet de la tendresse du Père, qui lui donne une place dans le monde. [...] Tout l'univers matériel est un langage de l'amour de Dieu, de sa tendresse démesurée envers nous. Le sol, l'eau, les montagnes, tout est caresse de Dieu. [...] Quand nous prenons conscience du reflet de Dieu qui se trouve dans tout ce qui existe, le cœur expérimente le désir d'adorer le Seigneur pour toutes ses créatures. » [LS 77, 84 et 87]



© Alamy.com/Photos sur Unsplash



- Rendre grâce pour les actions et les projets de toutes ces personnes de bonne volonté peut **nourrir notre espérance et notre élan pour agir.**

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> POUR RENDRE GRÂCE DANS LA PRIÈRE

- Prier avec le très beau [Cantique de Frère soleil](#) de Saint François d'Assise, par exemple à l'aide de [ces pistes sur le portail Prie en chemin](#).
- Prier avec le [psaume 103](#).
- Vivre le [Parcours spirituel pour une conversion écologique](#) d'Éric Charmetant sj et Jérôme Gué sj, dont les premières étapes proposent de "s'émerveiller de la nature", et de "se recevoir de Dieu avec toutes les créatures".
- Utiliser ces [prières sélectionnées par Église verte](#) à l'occasion du Temps pour la Création.
- Utiliser le carnet de [Prières du Mouvement Laudato si'](#), section 3 : "Entendre le chant de la Création : prières de louange et de gratitude".
- Faire une [retraite écospirituelle](#) dans un centre comme [le Châtelard](#).

> DIRE LE BÉNÉDICTÉ

- Comme une manière privilégiée de rendre grâce pour la Création, au moment de nous nourrir des fruits de la Terre. Réunis autour de la table, dire un bénédicité peut être **un moment favorable pour exprimer notre gratitude**. Voir *Laudato si'* § 227.
- Devant du bon pain, par exemple, nous pouvons penser aux liens qui se tissent avec le boulanger, avec l'agricultrice qui a cultivé la terre, avec les épis de blé, le sol nourricier avec ses vers de terre et ses millions de bactéries... Au milieu de cette toile, pouvons-nous lire la présence du Dieu créateur ?
- S'aider du petit livre [Prières de la table inspirées de Laudato si'](#) (Parole et silence, 2020).
- Utiliser [ces extraits de Laudato si'](#) sélectionnés pour le bénédicité.

> CHANTER

- Avec la belle [Valse des créatures](#) de Frère Jacques Jouët, le chant [Laudato si'](#) de Patrick Richard, et bien sûr son [Psaume de la Création](#), ou encore le chant [Laudato si' O mi Signore](#).

> CONTEMPLER EN SE PROMENANT

- **Contempler** le paysage ; les arbres, leurs feuilles, leur écorce ; les particularités de chaque plante ; **s'émerveiller** d'un lever de soleil, de la lumière du soir, du chant d'un oiseau ; être à l'affût d'un animal qui pourrait croiser notre chemin...
- Le **printemps** est particulièrement favorable à cet émerveillement spontané, mais chaque saison a bien sûr ses beautés.
- **Avec nos cinq sens**, nous reconnecter à la nature autour de nous : **regarder, écouter, sentir, toucher...** en s'aidant par exemple de [ce guide](#).
- En ville aussi, on peut contempler les petits recoins de nature, distinguer le chant d'un oiseau ; se promener dans un beau parc...
- Organiser ou participer à une **balade écospirituelle** en s'aidant de [ce guide](#).

> ADMIRER LA NATURE EN LA COMPRENANT MIEUX

- En s'abonnant à une revue naturaliste propice à l'émerveillement, comme [La Hulotte](#) ou [La Salamandre](#).
- En regardant par exemple la chaîne YouTube [La minute nature](#).

POUR ALLER + LOIN

> Pour la prière d'alliance, s'aider de [ce cadre](#) et de [ces podcasts](#) proposés sur le portail jésuite Prie en chemin.

> L'interview de Xavier de Bénazé sj dans La Croix : [Mois de la Création : comment et pourquoi prier ?](#)



LE JUSTE TEMPS

Entrer dans une conversion à l'écologie intégrale nous invite à revisiter notre rapport au temps. C'est un défi qui peut être fructueux à de nombreux égards, car là aussi, "tout est lié".

ENJEUX

> REMETTRE LE TEMPS EN PERSPECTIVE

- Certains choix écologiques **demandent du temps** qu'il nous semble ne pas avoir le luxe de perdre. Mais prendre du recul peut nous ouvrir à une manière différente de voir les choses, en nous rappelant que **le gain de temps est un moyen et non une fin**. Le désir de faire au plus vite ne peut pas être notre seul critère de choix.
- Nous souhaitons généralement gagner du temps **pour pouvoir "en faire plus"** ; d'autant plus quand il s'agit d'actions utiles, au service des autres.
- Mais **cela a-t-il du sens si c'est au détriment de notre Maison commune** et donc du bien-être de l'humanité ? Les gains de temps qui sont rendus possibles par une dépense importante d'énergie avec un fort impact carbone, tels l'usage de l'avion pour les longues distances, sont en effet payés d'un **lourd tribut pour la planète, c'est-à-dire pour nos frères et sœurs humains et pour les autres créatures vivantes**.
- Intégrer la question du temps dans une réflexion plus globale sur la manière juste et bonne de faire les choses peut **déplacer notre regard**. Une solution plus écologique qui semblait hors de question **peut devenir une option possible**.

> ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

- Beaucoup d'entre nous ont la **sensation d'un quotidien surchargé**, pris dans l'accélération de nos vies et de nos activités. Le Pape François évoque ainsi la **"rapidación", une intensification des rythmes de vie et de travail**, qui **"détériore la qualité de vie d'une grande partie de l'humanité"** (*Laudato si'*, 18).
- **Ralentir, s'arrêter** : ce désir est souvent présent, mais difficile à mettre en œuvre dans une société où sont valorisées la rapidité et l'action.
- La crise écologique peut être **une opportunité pour nous libérer d'un rapport au temps aliénant**. Le désir de sauvegarder notre Maison commune peut nous mettre en route en nous donnant **des moyens concrets à explorer pour ralentir**.
- Le temps consacré à une tâche ou à un trajet peut devenir, non pas un temps vide ou perdu, mais **un temps disponible pour être en lien avec soi-même, avec les autres, avec Dieu, avec la Création**.

> DES GAINS DE TEMPS INATTENDUS

- Certaines pratiques écologiques sont aussi rapides, voire plus rapides que leurs homologues plus polluantes. Une occasion de **nous libérer de certaines idées reçues** !

CHIFFRES CLÉS

3h20

Trajet Paris-Marseille en train
vs.

3h23

en avion de centre-ville
à centre-ville

**Le coup de pouce
du pape François**

« Bien que le changement fasse partie de la dynamique des systèmes complexes, la rapidité que les actions humaines lui imposent aujourd'hui contraste avec la lenteur naturelle de l'évolution biologique. » [LS 18]



- Ainsi, le **vélo** est le mode de déplacement **le plus rapide en ville** : 15 km/h en moyenne à vélo et même 21 km/h en vélo électrique, contre 14 km/h en voiture.
- **Préférer le train à la voiture** représente généralement un double gain de temps : un temps de trajet souvent plus court, et une disponibilité pour lire, travailler, contempler etc. pendant le voyage.
- Sur des distances courtes, **prendre le train plutôt que l'avion** est généralement **aussi voire plus rapide** quand on considère le trajet porte-à-porte.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> INTÉGRER UN CRITÈRE LAUDATO SI' À NOS CHOIX

- Pour prendre en compte dans notre discernement **l'effet sur la Maison commune des différentes solutions qui s'offrent à nous**, par exemple **l'impact carbone d'un voyage**.
- **Élargir le champ des possibilités**, par exemple : oser prendre le temps du train pour un déplacement en Europe, renoncer à un voyage professionnel non indispensable en le remplaçant par une visio, choisir un beau lieu de vacances accessible en train...

> METTRE À PROFIT LE TEMPS PASSÉ

- En voyant un long voyage en train comme **un temps de lecture, de contemplation du paysage, de prière**.
- En faisant du temps passé à cuisiner une occasion de **créer un espace de conversation fraternelle** en communauté, en famille, entre amis, ou **un moment de détente par l'activité manuelle** si l'on est seul.
- En faisant d'un long trajet quotidien à vélo l'occasion de **s'aérer le corps et l'esprit** avant et après une journée de travail.

> COMPARER LES TEMPS DE TRAJET

- En **estimant un temps de trajet à vélo** avec l'application **Géovélo** ou des cartes de temps de trajet (**celle-ci pour Paris, cette carte pour l'Île-de-France, celle-là pour Lyon** ou **OpenRouteService** pour la Belgique et le Luxembourg).
- En découvrant **jusqu'où il est possible d'aller à vélo ou en train en un temps donné**, avec **l'application Smappen**.
- En comparant les **temps de trajet en train, avion, voiture** avec l'application **GreenGo**.

> GAGNER DU TEMPS EN PRENANT LE TRAIN DE NUIT

- Via les **nouvelles lignes européennes de trains de nuit** à découvrir grâce à **cette page**.
- En intégrant les **paramètres de confort et de repos** qui peuvent conduire à préférer prendre le train de nuit plutôt qu'un avion nécessitant de se lever aux aurores (voir **ce témoignage** pour le trajet Paris-Toulouse).

> IDENTIFIER DU TEMPS QUE NOUS POURRIONS "RÉCUPÉRER"

- En installant des **outils qui nous aident à passer moins de temps sur les réseaux sociaux**, tels que l'application **One sec** ou une autre parmi les nombreuses propositions existantes.



POUR ALLER + LOIN

> **Grand entretien avec Hartmut Rosa** sur Arte (2023, 1h) sur le thème : comment sortir de l'impasse de l'accélération ?

> **Ordonner son temps à la manière d'Ignace**, de Denis Delobre sj, Editions Vie chrétienne.

> Fiches Ecojesuit **Le juste prix, Les déplacements longue distance** et **Des vacances écologiques**.



ENTENDRE LA CLAMEUR DES PAUVRES

La conversion écologique passe notamment par l'écoute profonde de la clameur des premières victimes de cette crise : les personnes les plus fragiles et les plus pauvres, que nous sommes appelés à secourir, à la suite du Christ.

ENJEUX

> ENTENDRE LA CLAMEUR DES PAUVRES

- La réponse aux enjeux environnementaux est inséparable de la quête de **fraternité**, et en particulier de **l'attention aux plus pauvres**. C'est l'une des manières de nous mettre à la suite du Christ dans notre quotidien au 21^e siècle, confronté à la crise écologique et sociale.
- Les **personnes les plus pauvres** souffrent en effet davantage des conséquences de la crise écologique : nous sommes appelés à **prêter l'oreille à leur cri**. Chercher à résoudre la crise écologique constitue ainsi un enjeu de justice sociale.

> INÉGALITÉS CLIMATIQUES

- Les **régions du monde les plus exposées** aux conséquences du changement climatique sont **parmi les plus pauvres**.
- L'injustice est double, car ces pays **ont bien moins contribué au réchauffement climatique** que les pays plus riches. Les États-Unis ou l'Europe ont ainsi une responsabilité historique forte dans le changement climatique ; et encore aujourd'hui, les émissions de CO₂ annuelles sont de 1,6 tonnes de CO₂ par personne en Afrique subsaharienne ou 2,2 en Inde, contre 9,7 tonnes en Europe et 20,8 tonnes en Amérique du Nord.

> DES CONSÉQUENCES DRAMATIQUES POUR NOS FRÈRES ET SŒURS HUMAINS

- À titre d'exemple, de nombreuses personnes pauvres à travers le monde **dépendent de l'agriculture et de la pêche pour leur subsistance**, et sont directement affectées par l'augmentation des aléas climatiques et la baisse des populations de poissons.
- Les plus pauvres **souffrent davantage des chaleurs extrêmes**, soit qu'ils vivent dans des logements moins bien isolés ou sans accès à la climatisation, soit qu'ils doivent travailler dehors quelle que soit la température.
- Les **jeunes enfants des ménages modestes** sont parmi les plus exposés à la **pollution de l'air**, et sont plus vulnérables face aux conséquences de cette pollution sur la santé (naissance prématurée, asthme, bronchiolites...).
- D'ici la fin du siècle, entre **500 millions et 1 milliard de personnes devraient être amenées à migrer en raison de la hausse du niveau des mers** issue du réchauffement climatique.
- En cas d'absence d'action climatique ambitieuse, les scénarios du GIEC montrent qu'un **enfant né en 2020** risque de connaître, lorsqu'il aura 60 ans, une **hausse de la température mondiale de 3°C**.

CHIFFRES CLÉS

17 des 20

pays les plus menacés par le changement climatique se trouvent en Afrique

22 et 27%

Parts respectives de l'Europe et des États-Unis dans les émissions mondiales de CO₂ cumulées depuis 1850

contre 4%

pour l'Afrique subsaharienne

Le coup de pouce du pape François

« Aujourd'hui, nous ne pouvons pas nous empêcher de reconnaître qu'une vraie approche écologique se transforme toujours en une approche sociale, qui doit intégrer la justice dans les discussions sur l'environnement, pour écouter tant la clameur de la terre que la clameur des pauvres. » [LS 49]



> RECONNAÎTRE NOTRE SURDITÉ

- Beaucoup d'entre nous, pris dans le mode de vie occidental, sommes sourds à cette crise, à la fois à la clameur de la Terre - nous sommes devenus comme étrangers à la Création - et au **cri des personnes les plus pauvres et vulnérables, premières victimes des bouleversements en cours.**

⚙️ QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> OUVRIR LES OREILLES DE NOS CŒURS

- **Se renseigner honnêtement sur l'état du monde** pour développer une lucidité sur la crise écologique et sur ses conséquences pour les personnes les plus vulnérables.
- **Oser la rencontre personnelle** avec des personnes en situation de fragilité : maraudes, accompagnement ou même accueil de migrants chez soi en étant accompagné, par exemple avec le Jesuit Refugee Service ([JRS France](#) ou [JRS Belgium](#)).

> PORTER LA CLAMEUR DES PAUVRES DEVANT DIEU

- **Reconnaître les émotions difficiles** que cette écoute fait monter en soi. **Se tourner vers Dieu** dans la prière pour trouver en lui un appui et une espérance. **Partager avec d'autres**, par exemple par des retraites écospirituelles chrétiennes (Fiche Ecojesuit [Retraite vers une conversion écologique](#)).
- Prier en **se mettant à l'écoute des gémissements de l'Esprit (Romains 8, 26)**, par exemple en priant à partir de la lecture de la presse avec [cette proposition de Prie en Chemin](#).
- **Porter dans la prière personnelle et dans la prière communautaire ces clameurs entendues**, par exemple pendant le [Temps pour la Création](#), ou tout au long de l'année par une intention pour la Terre et les pauvres pendant la messe dominicale.

> RÉPONDRE À L'APPEL À LA CONVERSION

- Après avoir entendu ces clameurs, "**laisser jaillir toutes les conséquences** de [notre] rencontre avec Jésus-Christ sur les relations avec le monde qui [nous] entoure" (*Laudato si'* § 217), en **changeant nos pratiques**. La collection des [fiches Ecojesuit](#) peut nous y aider.

> PORTER LA VOIX DES SANS-VOIX - OUVRIR LES OREILLES DES SANS-OREILLES

- Se rapprocher d'associations comme [ATD-Quart Monde](#) ou le [Sappel](#), qui ont une **longue tradition de collecte de la parole des plus pauvres et de la co-construction de leur voix** pour la porter dans le débat public.
- **Voter, écrire aux élus, manifester, signer des pétitions, s'engager dans la vie associative, participer à un mouvement politique...** Autant de manières de faire entendre à un monde parfois sans oreilles la voix des sans-voix.



POUR ALLER + LOIN

- > [Reconstruire ensemble ce monde abîmé](#) d'ATD-Quart Monde
- > [Prière et cris d'en bas](#) de Marie-Noëlle Nachard





CHERCHER ENSEMBLE DANS LE DIALOGUE

La sensibilité à la crise environnementale grandit chez beaucoup d'entre nous. Cela peut pourtant rester difficile de cheminer ensemble sur ce sujet lorsque l'on vit en communauté. Quels points d'attention peuvent nous aider à dialoguer avec bienveillance ?

ENJEUX

> UN SUJET À LA FOIS ESSENTIEL ET SENSIBLE

- L'écologie apparaît désormais facilement dans les conversations quotidiennes. Elle peut conduire à aborder des **questions sensibles qui touchent à l'intime** : nos modes de vie, notre rapport aux biens, notre sens de la liberté.
- Dans la vie communautaire, cela peut être d'autant plus délicat que l'on touche directement à des **choix de vie collective**. Changements des menus, température de chauffage, utilisation des voitures... La direction prise par la communauté engage tous ses membres.
- La communication et la compréhension mutuelle peuvent être difficiles. Cette difficulté n'est plus l'apanage de la liturgie ou de la politique !

> UNE ATTENTION À CE QUI HABITE L'AUTRE

- Nous sommes tous **habités par de grands désirs**. Les reconnaître en nous et en l'autre nous aidera à parler d'écologie avec bienveillance et respect. Ces différents désirs peuvent s'avérer plus compatibles qu'on ne le pense au premier abord.
- Certains sont par exemple plus sensibles à la situation du monde, qui appelle à une **conversion spirituelle et matérielle** et à des engagements individuels et collectifs. D'autres ont particulièrement le souci que chacun soit accompagné et respecté dans son **chemin personnel** ; ils rappellent que **la liberté de chacun est première** et donne sa profondeur à l'engagement.
- Nous avons aussi des **manières différentes d'aborder les sujets**. Certains sont sensibles à la science dure ; d'autres à l'économie ; d'autres aux questions éthiques en jeu ; d'autres à l'importance des récits et visions du monde... Certains préféreront parler action, d'autres de la dimension spirituelle de la conversion écologique.
- Savoir « **d'où je parle** » et essayer de comprendre **ce à quoi mon compagnon jésuite** est sensible peut aider à avancer ensemble.

> LE DIALOGUE COMME CLÉ

- L'attitude intérieure choisie peut faire une grande différence. En cultivant **un désir authentique de compréhension mutuelle**, nous pouvons lever les blocages qui semblent au premier abord indépensables.
- Le **dialogue** est une clé pour avancer ensemble à partir de nos **différentes sensibilités**. C'est d'ailleurs la méthode que le pape François recommande dans Laudato si', et qu'il applique avec cette encyclique structurée sous forme de dialogue.
- Nous vous proposons ci-après quelques pistes (non exhaustives) pour passer d'oppositions stériles à des **discussions fécondes**.

Le coup de pouce de LAUDATO SI'

« La gravité de la crise écologique exige que tous nous pensions au bien commun et avançons sur un chemin de dialogue qui demande patience, ascèse et générosité, nous souvenant toujours que "la réalité est supérieure à l'idée" ». [LS 201]



QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> LAISSER L'AUTRE S'EXPRIMER

- Dans nos communautés jésuites, nous veillons de plus en plus à nous écouter les uns les autres sur le terrain des motions, des inquiétudes, des espérances qui nous traversent. En matière de transition écologique aussi, nous pouvons **choisir d'entendre les convictions des uns et des autres**.
- Avant de dire à l'autre qu'il est dans l'idéologie, nous pouvons veiller à **l'écouter sans décrédibiliser d'emblée son propos**. Nous pouvons lui donner le temps d'expliquer sa conviction (raisons scientifiques, spirituelles...), et nous **questionner mutuellement avec bienveillance**.
- Quelques outils que nous pouvons mobiliser pour incarner le dialogue : [l'écoute active](#), [la communication non violente](#), [la théorie U](#)...
- Autrement dit, pourquoi ne pas faire de ces sujets de conversion écologique **des sujets de conversation spirituelle** dans le souffle de la 36^e Congrégation générale ?

> LA CONVERSION ÉCOLOGIQUE COMME UN APPEL

- Aux prescriptions et injonctions, préférer les **appels**. Nous partageons le désir d'ordonner nos vies à « la fin pour laquelle nous sommes créés ». Des appels colorent cette orientation : notre entrée dans la vie religieuse, des appels du monde, de l'Église... Pouvons-nous **entendre, entre nous, nos appels décisifs**, nos chemins de vocation et comment l'appel à la conversion écologique y trouve sa place ?

> ÉCLAIRER ENSEMBLE NOTRE LIBERTÉ

- En partageant en communauté **les ressources qui nous ont aidés** à éclairer notre jugement personnel.
- En **se formant ensemble** : par exemple via une [Fresque du climat](#) ou un atelier [2 tonnes](#) vécus en communauté ; en consultant ensemble des études comme celle de [Carbone 4](#) ; en se replongeant ensemble dans le bilan carbone de la communauté s'il a été fait ou en utilisant l'outil [Nos gestes climat](#) pour l'estimer de manière expresse ; en utilisant les différents simulateurs à la fois ludiques et instructifs proposés par l'ADEME, tels que [Mon impact transport](#) ou [Impact CO2](#)...
- En retournant ensemble puiser à la source de [Laudato si'](#).

> VIVRE DE BONS MOMENTS PARTAGÉS AUTOUR DE LA TRANSITION

- En organisant pour la communauté **un atelier de cuisine végétarienne**.
- En passant **un week-end au vert et à la rencontre d'acteurs engagés dans la transition**, comme ce que les communautés de la rue d'Assas et de Raynouard ont vécu au Campus de la Transition ces dernières années.
- En organisant **une balade pour s'émerveiller ensemble de la nature** proche ou plus lointaine, selon là où nous vivons.
- En regardant ensemble de beaux documentaires tels que [Demain](#), [Animal](#), [Bigger than us](#), la série [Des arbres qui marchent](#), le film [Don't look up](#), et [bien d'autres encore](#) ; et en en faisant des occasions de discussion, à partir de ce que chacun a ressenti.

POUR ALLER + LOIN

- Lire le [Manuel de la Grande Transition](#) ou découvrir [ici en vidéo](#) l'approche des 6 portes qu'il propose.
- Utiliser les outils de la communication non violente, par exemple avec les livres [Cessez d'être gentil, soyez vrai](#) de Thomas d'Ansembourg ou [Les mots sont des fenêtres](#) de Marshall B. Rosenberg.
- [Le témoignage de Fabian Moos sj](#) sur son expérience du dialogue en communauté.



EXPÉRIENCES À VIVRE ENSEMBLE

Il existe aujourd'hui beaucoup d'outils pour partager avec nos proches le désir de prendre soin de notre Maison commune. Ces ateliers, visites et expériences peuvent être autant d'occasions de nourrir le lien entre nous en nous plongeant ensemble dans ces questions essentielles.

ENJEUX

> UN BESOIN DE FORMATION

- La **préoccupation pour la question écologique** est largement partagée par les citoyens européens. Elle arrive ainsi en deuxième position parmi les sujets de préoccupation des Français en 2023, et 80 % des Belges considèrent le changement climatique comme un problème qui nécessite une action urgente.
- Mais la **connaissance des enjeux** est encore faible, et nombreuses sont les personnes qui n'ont **pas une conscience claire de leur capacité d'action personnelle** en la matière. Par ailleurs, le climatoscepticisme progresse : en 2023, 28 % des Français croient ainsi à un "phénomène naturel comme la Terre en a toujours connu" (contre 19 % en 2019).

> POINT DE BASCULE SOCIOLOGIQUE

- Il n'est pas **nécessaire de convaincre 100 % de la population** pour qu'un **changement de paradigme** vers des modes de vie écologiques et justes se produise. En sociologie, des **points de bascule** sont en effet observés à partir desquels le changement devient soudain, même si la majorité de la population n'a pas encore évolué.
- Certains observateurs évaluent à **10 % de la population la masse critique d'acteurs convaincus** nécessaire pour atteindre un point de bascule, quand d'autres études évoquent plutôt 25%. Si le pourcentage exact n'est pas prouvé, il semble avéré **qu'une minorité engagée peut suffire à entraîner un changement social**.
- **Nos actions pour sensibiliser notre entourage** peuvent contribuer à atteindre cette masse critique.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> LE PARCOURS THE WEEK

- Ce **parcours de grande qualité** aide à mesurer plus en profondeur les enjeux de la crise environnementale et à comprendre comment y faire face.
- **3 sessions d'1h30**, à vivre en groupe, en personne ou en visio, au cours d'une même semaine (ou avec au maximum une semaine d'intervalle). À chaque séance : un film d'1 heure et un temps de partage. **Aucune formation nécessaire pour animer**, un kit clé en main est fourni. Gratuit.
- Adapté aussi bien aux communautés spirituelles qu'aux familles (à partir de 16 ans), aux entreprises, etc.

CHIFFRES CLÉS

Seuls 2/3

des Français pensent que le changement climatique est dû à l'activité humaine

53%

des catholiques pratiquants ne savent pas comment agir face à la dégradation de l'environnement et au changement climatique

81%

d'entre eux aimeraient en faire plus

Le coup de pouce du pape François

« C'est un bien pour l'humanité et pour le monde que nous, les croyants, nous reconnaissons mieux les engagements écologiques qui jaillissent de nos convictions. » [LS 64]



> L'ATELIER 2TONNES

- Cet **exercice prospectif ludique en 3 heures**, en présentiel ou en ligne, est un très bon outil pour y voir plus clair sur les actions à mener à l'échelle individuelle et collective pour ramener notre empreinte carbone à un niveau soutenable.
- On peut soit **se former à l'animation**, soit **faire appel à un animateur**.

> D'AUTRES ATELIERS ET FRESQUES PÉDAGOGIQUES

- La **Fresque du climat** est un bon outil pour mieux comprendre les causes et conséquences du changement climatique. Important : soigner l'animation, notamment la conclusion pour que les participants ne repartent pas "plombés".
- L'atelier **Horizons décarbonés** transmet une vision désirable de la transition, en se projetant dans une société bas-carbone à partir des scénarios pour 2050 imaginés par l'ADEME.
- Il existe de nombreuses autres fresques de qualité : **Fresque des nouveaux récits**, **Fresque des frontières planétaires**, **Fresque de la biodiversité**...

> PROPOSER UNE VISITE OU UNE EXPÉRIENCE INSPIRANTE

- Pour donner envie à notre entourage de passer à l'action, rien de tel que d'**expérimenter la transition dans un lieu où elle est déjà bien avancée**.
- Quelques idées : visiter une ferme en **agroécologie** près de chez soi ou sur son lieu de vacances ; emmener des amis dans un **restaurant végétarien** que l'on apprécie ; aller partager un repas aux **Petites Cantines** ou au **Café Joyeux** ; etc.
- Faire découvrir à des proches **l'écocentre spirituel jésuite du Châtelard**, le centre spirituel de **St Hugues de Biviers**, la **Colline de Penuel** ou d'autres **lieux spirituels engagés pour l'écologie**.
- Emmener un groupe au **Campus de la transition** ou dans une **Oasis Colibris**.
- On peut aussi **essayer ensemble de nouvelles manières de faire** : proposer de faire un trajet ensemble à vélo plutôt qu'en voiture ; pour un voyage en groupe, proposer de **prendre le train plutôt que la voiture** et s'occuper des détails logistiques (horaires, organisation, location de voiture à l'arrivée...) ; etc.

> JEUX ET ÉCOLOGIE

- Le jeu peut nous aider à mieux comprendre certains enjeux écologiques par des mises en situation.
- Exemples : **Teropaïpai : l'odyssée du Potager**, **Pandémie**, un jeu collaboratif dans lequel tous les joueurs luttent ensemble pour sauver l'humanité d'un péril ; ou les jeux proposés dans le livre **64 jeux d'écoute et de confiance** de Pascal Deru. Et de nombreuses autres possibilités à expérimenter !

> HUMOUR ET ÉCOLOGIE

- Emmener des amis voir un **humoriste écolo**, tel que **Swann Périssé** (si l'on apprécie ce type d'humour) ou d'autres.



POUR ALLER + LOIN

- > Les articles ***Vers un changement de paradigme ?*** de Matthieu Dardaillon et ***Climat : point de bascule et optimisme*** de Bon Pote.
- > Les résultats de l'enquête ***Chrétiens et climat*** de Parlons climat.
- > La fiche Ecojesuit ***Chercher ensemble dans le dialogue***.



AGIR À L'ÉCHELLE COLLECTIVE

L'action collective, en politique et dans le monde économique, est indispensable pour mettre en œuvre la transition écologique. Elle complète la nécessaire évolution de nos pratiques individuelles.

ENJEUX

> UNE ÉCHELLE D'ACTION INDISPENSABLE

- L'action individuelle est incontournable : elle permet de faire une part importante du chemin à parcourir pour sauvegarder notre Maison commune.
- Mais elle n'est pas suffisante, car la transition écologique implique des modifications en profondeur de l'organisation de notre société, qui ne peuvent être décidées par les individus. Ces changements structurels requièrent une action collective, dans la sphère politique et la sphère économique.
- En ce qui concerne le climat, l'étude *Faire sa part du cabinet Carbone 4* constate que 50 à 75% de la transition dépend de la puissance publique et du monde économique.
- Il est fréquent que les individus, l'État et les entreprises se renvoient la responsabilité les uns aux autres : ce "triangle de l'inaction" freine la transition. En réalité, la responsabilité est partagée : la conjugaison de leur action à tous trois est nécessaire.

> POLITIQUE

- Des choix politiques forts sont nécessaires à tous les échelons : local, national, européen, international. Il s'agit par exemple de réorienter les investissements publics et les taxes, d'aménager le territoire pour réduire la dépendance à la voiture, ou encore de favoriser les transformations de l'économie (agroécologie, énergies renouvelables...).

> MONDE ÉCONOMIQUE

- L'engagement des entreprises est indispensable pour décarboner les processus industriels, réorienter les activités non compatibles avec la préservation du vivant, produire moins et mieux, ou encore adopter une nouvelle vision de l'entreprise au service du bien commun et non d'abord des dividendes des actionnaires.

> L'ACTION COLLECTIVE, UNE SOURCE D'ÉLAN

- De nombreuses personnes témoignent du regain d'espérance vécu en agissant avec d'autres pour l'écologie. C'est un antidote à l'écoanxiété grâce au sentiment de contribuer à la solution et d'être reliés à d'autres, eux aussi désireux de faire leur part.

CHIFFRES CLÉS

50 à 75%

de la transition climatique dépend de l'engagement de l'État et des entreprises

25 à 50%

entre les mains des individus

Le coup de pouce du pape François

« Il faut être sincère et reconnaître que les solutions les plus efficaces ne viendront pas seulement d'efforts individuels, mais avant tout des grandes décisions de politique nationale et internationale. (...) Mais (...) il n'y a pas de changement durable sans changement culturel, sans maturation du mode de vie et des convictions des sociétés, et il n'y a pas de changement culturel sans changement chez les personnes. » (LD 69-70)



⚙️ QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> EN ÉGLISE

- Rejoindre le label œcuménique **Église Verte** pour engager une **communauté chrétienne** dans la transition écologique (églises, congrégations, associations, familles).
- Proposer à sa paroisse ou structure de **désinvestir des énergies fossiles** (comme l'ont fait des provinces et universités jésuites), à l'aide des kits du collectif **Lutte & contemplation** et du **Mouvement Laudato si'**.

> POLITIQUE

- **Agir par notre vote** en prenant le **critère de l'engagement écologique** au sérieux quand nous choisissons des candidats.
- **Interpeller nos élus en dehors des élections** pour les aider à évoluer, par exemple *via* des pétitions ou marches citoyennes.

> AGIR DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

- Par le **choix d'un travail qui contribue à la transition écologique**, ou le **soutien aux personnes de notre entourage** qui manifestent ce désir (jeunes que nous accompagnons, enfants et petits-enfants, amis...).
- En contribuant à **transformer l'entreprise de l'intérieur** (ou une administration, une école etc.) par exemple en proposant un **parcours The Week** ou un **atelier 2tonnes**.
- En rejoignant un **collectif de salariés engagés pour l'écologie** tel que **Les Collectifs** ou **Construire l'écologie**.

> EN TANT QUE CONSOMMATEURS

- En réorientant nos choix de consommation pour **inciter les entreprises à faire évoluer leur offre** (voir par ex. les fiches **Consommer autrement**, **Acheter éthique** et **Quels critères d'achat pour un vêtement ?**).

> REJOINDRE OU SOUTENIR UNE ASSOCIATION

- En **militant activement** ou simplement en **ajoutant notre voix au plaidoyer d'associations** qui œuvrent pour des causes qui nous semblent justes.
- Par exemple un **collectif chrétien engagé dans l'écologie** tel que **Lutte et contemplation** ou une organisation interreligieuse comme **GreenFaith**.
- Ou une **association de plaidoyer**, par exemple pour le développement du vélo (ex. le **GRACQ** en Wallonie, **Paris en Selle** en Île-de-France, **La ville à vélo** à Lyon).
- On peut aussi agir avec une **association engagée localement** comme une **AMAP** ou **GASAP** (agriculture paysanne), un **Repair café** (réparation bénévole) ou une association naturaliste (ex. **LPO** et **LRBPO**).
- On peut **soutenir des associations**, financièrement ou en signant leurs **pétitions**. Exemples : **Bloom**, **la Fondation pour la Nature et l'Homme**, **Terre de liens**... Et bien d'autres.

> SE RENSEIGNER ET SE FORMER

- Par la lecture d'articles qui **aident à décrypter les enjeux sociaux et écologiques de notre temps**, par exemple avec les revues jésuites **Projet** du Ceras ou **En Question** du Centre Avec.
- En suivant une formation au **Campus de la Transition** ou avec le **Diplôme inter-universitaire Écologie intégrale** des Facultés Loyola Paris.

POUR ALLER + LOIN

> Fiche Ecojesuit **Réduire notre empreinte carbone**.

> S'inspirer en découvrant le **témoignage du CEO d'une entreprise cotée**, l'aventure de **Pochecho**, la démarche de **Mustela** ou encore le **témoignage de la maire de Poitiers**.



© Greenfaith

