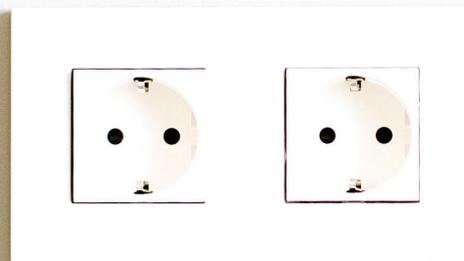


**DÉTOX'**  
la Terre   
mobilisation œcuménique

# Jeûne de consommation

du 5 au 20 mars 2021



Carnet de \_\_\_\_\_

## DANS CE CARNET

**CONCRÈTEMENT, JE TENTE QUOI ?  
MON JEÛNE DE CONSOMMATION** 4

**ALIMENTATION** 7

**BIEN DE CONSOMMATION** 8

**MOBILITÉ** 10

**LOGEMENT** 11

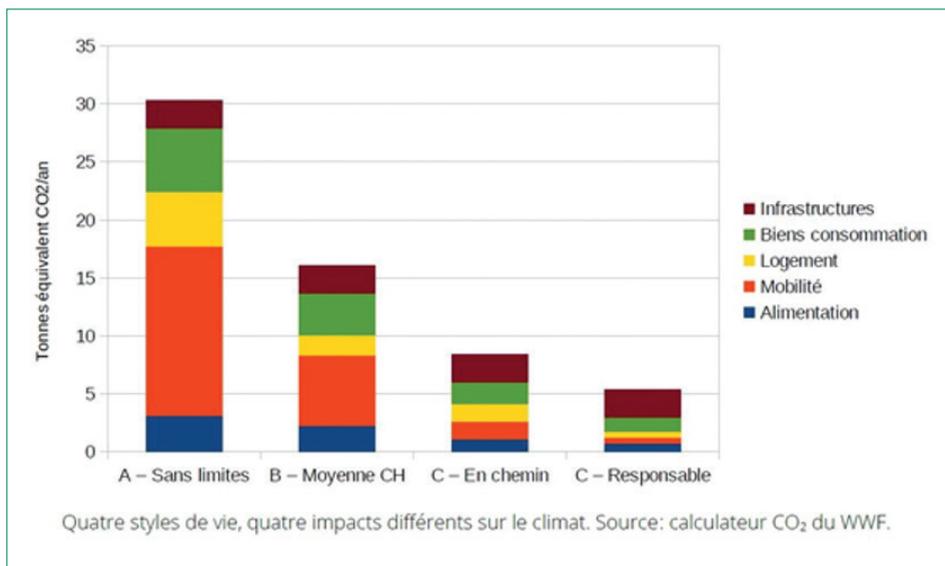


## CONCRÈTEMENT, JE TENTE QUOI ? MON JEÛNE DE CONSOMMATION

Le moment est venu de faire tes choix pour ton jeûne de consommation ! De quoi vas-tu jeûner ? Ou que vas-tu diminuer (c'est aussi une manière de jeûner, partiellement) ? Dans certains domaines, tu jugeras peut-être plus sage de diminuer une consommation plutôt que de l'arrêter complètement, même si c'est pour un temps limité. Mieux vaut un objectif réaliste que tu arriveras à accomplir.

Il y a quatre domaines dans lesquels nous pouvons jeûner : l'alimentation, les biens de consommation, la mobilité et le logement. Pour la consommation liée à des infrastructures publiques, cela dépend surtout de décisions politiques.

Ce tableau (chiffres du WWF) montre l'impact de différents styles de consommation. Tu te situes peut-être dans la moyenne suisse, ou tu es déjà "en chemin" ? Les encadrés de couleur sur chaque domaine t'aideront à te faire une idée d'où tu en es. Nous nous focalisons uniquement sur l'impact climatique avec les émissions de CO<sub>2</sub>. C'est un bon indicateur, mais notre consommation a aussi un impact sur d'autres domaines : la diminution de la biodiversité, la production de déchets, etc.



## LES ARTISANS DE LA TRANSITION DONNENT CES CHIFFRES POUR LES CINQ DOMAINES :

### Alimentation (moyenne suisse : 1,9 tonne)

Une alimentation riche en viande et en produits laitiers avec beaucoup de produits importés et transformés peut générer 5 tonnes de CO<sub>2</sub> éq par an. Une alimentation comprenant peu de viande et de produits laitiers, sans produits transformés et d'origine locale peut générer moins de 1 tonne de CO<sub>2</sub> éq par an.

### Biens de consommation (moyenne suisse : 5,6 tonnes)

Posséder de nombreux objets, avoir une grande voiture, partir souvent en vacances, acheter chaque année de nouveaux habits, meubles et nouveaux équipements et se payer des divertissements peut conduire à émettre 8 tonnes de CO<sub>2</sub> éq par an. Dépenser moins, acheter moins et des produits de meilleure qualité, réparables et qui durent longtemps, utiliser des biens et services locaux peut conduire à émettre seulement 3 à 4 tonnes de CO<sub>2</sub> éq par an.

### Mobilité (moyenne suisse : 2,65 tonnes)

Conduire 10'000 km par an produit 1,3 à 3 tonnes de CO<sub>2</sub> éq par an. Un aller-retour Genève-New York émet 1,5 tonne de CO<sub>2</sub> éq par an. Aller au travail ou à son lieu d'étude en train peut produire moins de 0,5 tonne de CO<sub>2</sub> éq par an. Sans compter ce qui n'émet rien : vélo, trottinette, la marche à pied.

### Logement (moyenne suisse : 1,79 tonne)

Un logement mal isolé, avec beaucoup d'espace et des appareils électriques vieillissants utilisés avec insouciance, peut émettre 4 tonnes de CO<sub>2</sub> éq par an. Un logement basse consommation de taille raisonnable (environ 40m<sup>2</sup> par personne) avec des appareils électriques efficaces utilisés à bon escient peut conduire à émettre 0,5 tonne de CO<sub>2</sub> éq par an.

### Consommation publique/infrastructures (moy. suisse : 1,8 tonne)

Le gouvernement émet du CO<sub>2</sub> éq par an comptabilisé (réparti) pour vous en construisant routes, hôpitaux, écoles, etc.

Voici maintenant des propositions pour faire "sans" ou pour diminuer la consommation dans les quatre domaines sur lesquels nous avons une emprise. Tu peux mettre un vu ou une croix pour ce que tu choisis et annoter ce que tu souhaites. Il y a beaucoup de propositions, beaucoup d'idées. Essaie de te défier par tes choix, mais aussi d'être réaliste. Tu seras sans doute plus satisfait-e de l'expérience si tu choisis un seul élément et que tu t'y tiens (par ex. un régime végétarien, ou pas de voiture, ou diminuer ta consommation d'écran pour les loisirs à 15 min par jour tous supports confondus).

Une fois que tu auras fait ton choix, relis-le le lendemain, et ajuste-le si nécessaire.

Tu peux avoir un **petit carnet** où tu notes tes consommations, mais surtout tes réflexions, sur ce que te fait le jeûne, ce qui t'encourage, ce qui est difficile, comment tu combles le vide laissé par le fait de ne pas consommer certaines choses. Tu peux aussi y déposer tes prises de conscience, tes émotions, ta reconnaissance aux personnes qui ont fait les objets dont tu te sers, et à la création qui a pourvu. Tu peux y écrire une prière de reconnaissance.

Il y a une chose que nous te proposons de faire et qui est à notre sens aussi importante que ton choix de jeûne: essaie d'être conscient-e quand tu es en train de consommer dans un de ces quatre domaines. Cela signifie déjà de s'en rendre compte, sortir du mode automatique. Et on te propose d'y **mettre de la reconnaissance**: pour Dieu qui est à la base de toute chose, pour les gens qui ont travaillé, pour la nature qui a été ponctionnée.

En effet, tout ce qu'on consomme au niveau matériel, on le reçoit de la terre, des autres humains, et ultimement, de Dieu. Ce temps de jeûne est l'occasion de grandir dans la conscience du lien qui nous unit.

Dernière chose avant de faire ton choix. Ceci n'est pas un exercice de privation, mais une magnifique expérience.

**À toi de jouer!**

## ALIMENTATION

	Je fais "sans"	Je diminue (définir)
Viande		
Produits laitiers		
Alcool/café		
Sucreries Boissons sucrées		
Fast food		
Autre		

Propositions d'essais durant ces deux semaines: achat au marché, chez le producteur, bio, local, en vrac? Cuisiner un super plat végétarien? Est-ce que j'ai envie d'essayer quelque chose?

---



---



---



---



---



---

## BIEN DE CONSOMMATION

	Je fais "sans"	Je diminue (définir)
<b>Streaming vidéo</b>  (le numérique émet 4% des émissions mondiales selon le "Shift project", dont la moitié pour de la vidéo en ligne)		Propositions: - En choisissant une faible résolution de l'image - Limiter à un nombre de minutes par jour
<b>Internet Réseaux Sociaux</b>		Propositions: - Limiter à l'usage du travail ou des études - Limiter à un nombre de minutes par jour
<b>Téléphone portable</b>		Proposition: - Limiter à un nombre de minutes par jour (il existe des applications qui minutent et bloquent après un temps défini)
<b>Jeux vidéo</b>		
<b>Information (internet, journaux)</b>		

	Je fais "sans"	Je diminue (définir)
<b>Achat d'habits</b>		
<b>Achat d'électronique</b>		
<b>Autres achats</b>		

Je m'interroge sur chaque achat. En ai-je "besoin"? Quelle est ma motivation à l'achat? Puis-je le remplacer par un emprunt, un prêt, de la 2<sup>e</sup> main?

Quelques idées: prendre un rendez-vous avec quelqu'un par téléphone, écrire une lettre ou une carte postale, faire des jeux de société plutôt que des jeux vidéo, passer à la bibliothèque, écouter un CD ou un vinyle; et toutes idées pour s'occuper, s'amuser, être en lien. Trier ce dont on n'a pas besoin et le donner.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## MOBILITÉ

	Je fais "sans"	Je diminue (définir)
Véhicule individuel à moteur (voiture, moto, scooter, etc.) pour le travail ou les études		
Véhicule individuel à moteur (voiture, moto, scooter, etc.) pour les loisirs		
Avion		

Propositions d'essai durant ces deux semaines (qu'est-ce que j'ai envie d'essayer?) : marche, vélo, covoiturage, transports publics. Aller chez un-e ami-e à pied.

---



---



---



---



---



---



---



---

## LOGEMENT

Vu que tu n'as sans doute pas de prise sur l'isolation et le mode de chauffage de ton logement, si tu as envie de tenter quelque chose dans ce domaine durant le jeûne, tu peux :

	Je fais
Chauffer à 19 degrés plutôt que 21	
Aérer un bon coup de temps en temps au lieu de garder la fenêtre ouverte	
Faire des douches courtes et/ou froides et diminuer la fréquence des bains si tu es un-e adepte	
Éteindre les appareils et les lumières qui ne sont pas directement utiles	

Tu as d'autres idées?

---



---



---



---



---

**BON COURAGE!**

**PENSE À TE RELIER  
À DES AMI·E·S,  
DES CONNAISSANCES,  
ET À DIEU.**

**LAISSE-TOI INSPIRER  
PAR LE CARNET DE PRIÈRE.**

