

# DÉTOX' la Terre

mobilisation œcuménique

## Déttox' de consommation

mars – avril 2022



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

## DANS CE CARNET

**CONCRÈTEMENT, JE TENTE QUOI ?  
MA DÉTOX' DE CONSOMMATION** 4

**DERNIÈRES RECOMMANDATIONS** 5

**ALIMENTATION** 6

**MOBILITÉ** 7

**BIENS DE CONSOMMATION ET NUMÉRIQUE** 8

**LOGEMENT** 10

**NOTES PERSONNELLES** 11

**STYLE DE VIE ET IMPACT SUR LE CLIMAT** 12

**PARTENAIRES** 15

## CONCRÈTEMENT, JE TENTE QUOI ? MA DÉTOX' DE CONSOMMATION

Le moment est venu de faire des choix pour la déttox' de consommation ! On t'invite à le faire de manière joyeuse, comme une occasion d'allégement, de simplification. Dans le fond, l'idée est de faire quelque chose de « **bon pour la Terre** », ce qui souvent sera aussi « **bon pour toi** ».

Pour faciliter les choses, il y a des propositions dans ce carnet. À toi de voir comment tu l'utilises. Tu peux bien entendu axer une partie de ta déttox' sur des éléments que tu ne trouves pas ici et qui sont pertinents pour toi.

Les propositions se basent sur l'impact personnel de notre style de vie sur le climat selon le WWF. Il y a quatre domaines dans cette mesure du style de vie : **l'alimentation**, **la mobilité**, **les biens de consommation** et **le logement**. On a ajouté **le numérique** (qui fait partie des biens de consommation). Son impact écologique est conséquent, de plus en plus. Et son impact sur nos vies intérieures l'est aussi. Vivre autrement le rapport au numérique durant la déttox', c'est pratiquer aussi un peu d'écologie intérieure.

Notre conviction est que consommer moins, mieux, ou simplement autrement, peut être très bon, autant pour nos relations sociales, notre rapport à nous-mêmes, à Dieu (en redonnant de l'espace notamment), que pour tout ce qui vit sur notre belle planète. Faire des expériences de déttox' durant deux semaines, ou tout le carême (du 2 mars au 14 avril 2022) est un **terrain d'expérimentation pour goûter un peu plus « la vie en abondance »** que nous offre le Christ (Jn 10, 10). Nous pourrions poursuivre selon certaines nouvelles façons de faire le reste de l'année si nous le voulons.

## DERNIÈRES RECOMMANDATIONS

Voici maintenant des propositions pour faire « sans », pour diminuer la consommation et/ou pour la vivre de façon alternative dans ces quatre domaines sur lesquels nous avons pris. Là où nous avons un pouvoir.

Tu peux mettre un vu ou une croix pour ce que tu choisis et annoter, compléter comme tu le souhaites pour définir plus précisément tes objectifs. Essaie de te défier par tes choix, mais aussi d'être réaliste.

On t'encourage à avoir une personne, si possible qui fait aussi la déttox', avec laquelle tu partages régulièrement comment ça se passe (dans un esprit d'encouragement, de non-jugement, d'écoute).

**Cette déttox' demande un peu de temps**, des plages (de sable) dans ton agenda (oui, réserve à l'avance !):

-  pour relire tes choix, en parler avec quelqu'un
-  pour prier, méditer ces questions devant Dieu. Qu'il te remplisse plutôt que d'avoir besoin de te remplir avec des objets, des activités, des écrans
-  pour passer du temps de qualité avec toi-même, pourquoi pas dans la nature
-  pour tenter de consommer autrement (nouvelle recette de cuisine, nouveau lieu d'achat, plan de vacances géniales bonnes pour la terre et pour toi, installation d'une Application qui te permet de gérer la consommation numérique, etc.).

**C'EST PARTI !**

## ALIMENTATION

	Je fais « sans »	Je diminue (x fois par semaine)	Je consomme autrement
Viande			
Produits laitiers			
Autre (bon pour moi) :			

**Idées pour consommer autrement :** achat chez le producteur, bio, local, en vrac, au marché ? Je m'abonne à un panier ? Manger plus varié ? Plus sain/équilibré ? Cuisiner un super plat végétarien ? **Bonne nouvelle : manger de manière équilibrée et saine correspond à un impact réduit sur la terre.**

## MOBILITÉ

	Je fais « sans »	Je diminue (x fois par semaine)	Je consomme autrement
Véhicule individuel à moteur (voiture, moto, etc.) <b>pour les déplacements nécessaires</b> (travail, études, achats, rdv...)			
Véhicule individuel à moteur (voiture, moto, etc.) <b>pour les loisirs</b>			
Autre (bon pour moi) :			

**Idées pour consommer autrement :** marche, vélo (électrique ou non), covoiturage, transports publics. Aller chez un·e ami·e à pied, favoriser/découvrir des lieux de loisirs et d'achat à proximité, organiser une sortie en transports publics ou vélo, descendre un arrêt de bus plus tôt ou se garer à une certaine distance de la destination pour plus d'exercice physique (marche).

## BIENS DE CONSOMMATION ET NUMÉRIQUE

Pour cette détox' de consommation, nous te proposons de te concentrer sur l'impact du numérique, dans ta vie et sur la planète. Pour cela, 3 niveaux de détox' : observer, diminuer et faire sans.

> **Observer** permet de prendre conscience de l'impact du numérique sur sa vie. C'est la première étape pour savoir si l'on a besoin d'une libération dans ce domaine ou pas. Nous t'invitons à observer 2 choses :

🍃 **Le temps passé** : combien de temps par jour je passe à consommer du numérique ? Des applications (systèmes sur Android et iOS récents) peuvent aider à comptabiliser ça. Extrapoler sur sa vie : 1h par jour durant sa vie entière correspond à environ 10 ans à plein temps<sup>1</sup>. Est-ce que je choisis cette utilisation de mon temps, ou est-ce que je la subis ?

🍃 **Le besoin émotionnel** : pourquoi est-ce que je consomme du numérique ? Pour répondre à quel besoin ? Par exemple, chaque fois que je prends mon téléphone, que j'allume mon ordi ou ma console, je prends 10 secondes pour faire le point, et nommer une émotion que je ressens sur le moment (Stress ? Joie ? Ennui ? Anxiété ? Curiosité ? Reconnaissance ? etc.).

> **Diminuer** sa consommation permet de réduire l'impact CO2 ainsi que l'impact sur sa vie (positif et négatif, cibler ce que l'on veut diminuer). Et cela nous apprend à être maîtres du numérique, plutôt que le numérique soit maître de nous.

> **Faire sans** pendant un temps permet de réduire l'impact CO2 et de faire le point : qu'est-ce qui me manque réellement ? Qu'est-ce que je gagne ?

Pour diminuer et faire sans, nous t'invitons à réfléchir à **ce que tu veux mettre à la place**. Par exemple : lire, écrire, téléphoner à ta grand-mère, écrire des cartes postales, dormir, faire plus de sport, aller dans la nature, t'ennuyer (très important pour la créativité !), inviter tes voisins ou un SDF, faire des jeux de société, manger un repas en pleine conscience, apprendre un instrument, cuisiner...

<sup>1</sup>  $1 \text{ [heure/jour]} \times 365 \text{ [jours]} \times 60 \text{ [ans]} \text{ (de 15 à 75 ans)}/42.5 \text{ [heures/semaine]} \text{ (plein temps)}/52 \text{ [semaines]} = 9.9 \text{ [ans]}$

	J'observe	Je fais « sans »	Je diminue (voir propositions ci-dessous)
<b>Streaming vidéo</b> (Netflix, Youtube, Twitch, etc.)			
<b>Réseaux Sociaux</b>			
<b>Téléphone portable</b>			
<b>Jeux vidéo</b>			
<b>Autre</b>			

### Idées pour consommer autrement :

#### Streaming vidéo (Netflix, Youtube, Twitch, etc.) :

- 🍃 Limiter à un nombre de minutes par jour
- 🍃 Limiter à des moments sociaux : avec des ami-e-s et du popcorn
- 🍃 Choisir une faible résolution de l'image
- 🍃 Limiter à un type de contenu (vidéo éducative, tuto,...)

#### Téléphone portable :

- 🍃 Passer en « dumb phone » (pas de notification, noir et blanc, supprimer toutes les apps de réseaux sociaux,...)
- 🍃 Limiter à un nombre de minutes par jour (il y a des apps pour ça, cf. « bien-être numérique »)
- 🍃 Limiter à des tranches horaires définies, par exemple 2x20mn par jour.
- 🍃 Ne pas le sortir dans les moments creux (file d'attente, transports, toilettes, etc.), mais à la place : regarder autour de soi, prier,...
- 🍃 Ne pas dormir avec son téléphone, mais mettre le chargeur dans une autre pièce.
- 🍃 Ne pas le sortir quand il y a des gens autour
- 🍃 Pas de « double screening » : avoir son téléphone et un autre écran allumé
- 🍃 Battery challenge : essayer de faire durer la batterie le plus longtemps possible sans recharger

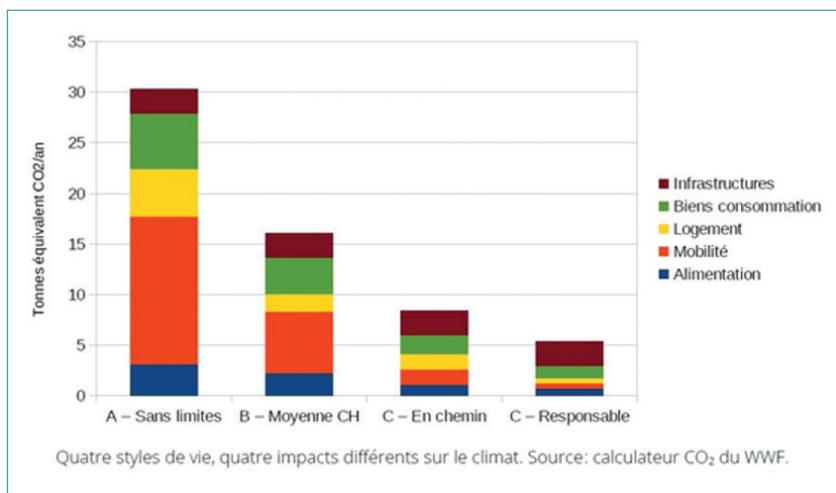
#### Jeux vidéo :

- 🍃 Limiter à un nombre d'heures par semaine
- 🍃 Limiter à des moments de la journée (entre telle et telle heure)



## STYLE DE VIE ET IMPACT SUR LE CLIMAT

Ce schéma aide à comprendre comment nos styles de vie impactent la vie sur terre (ici par la porte d'entrée du climat). Les modèles proposés ici vont de 30 tonnes (Sans limites) à 5 tonnes (Responsable) équivalent CO<sub>2</sub> par suisse et par an. Des émissions soutenables par habitant·e·s et par an sont estimées de 1 à 4 tonnes. Du coup, même le modèle "Responsable" représente des émissions élevées.



### Alimentation

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.

### Mobilité

Conduire 10000 km par an produit 1,3 à 3 tonnes de CO<sub>2</sub> éq. Un aller-retour Genève-New York émet 1,5 tonne de CO<sub>2</sub> éq. Aller au travail en train peut produire moins de 0,5 tonne de CO<sub>2</sub> éq par an.

### Logement

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.

### Biens de consommation et numérique

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. 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.

Le numérique représente environ 4% des émissions de gaz à effet de serre, soit un peu plus que le trafic aérien mondial. Pour un Européen moyen, c'est l'équivalent d'un aller-retour Paris-Athènes en avion par an. L'impact principal (65%) se situe au niveau des terminaux utilisateurs (ordis, portables, téléphones, écrans, etc. Fabrication et utilisation) plutôt que des réseaux (12%) ou des serveurs (23%). Faire durer le plus longtemps ses appareils est le moyen le plus efficace de réduire son impact<sup>1</sup>.

### Infrastructures

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

<sup>1</sup> Frédéric Bordage, Le numérique en Europe : une approche des impacts environnementaux par l'analyse du cycle de vie, décembre 2021.

# PARTENAIRES



