

# Lettre verte

## Lettre verte n°6

**SEMAINE  
EUROPÉENNE  
DU DÉVELOPPEMENT  
DURABLE**  
30 MAI - 5 JUIN



### **Guide des paresseux pour sauver la planète**

Des petits gestes pour de grands résultats

Mettre fin à l'extrême pauvreté. Lutter contre les inégalités et l'injustice. Régler le problème du changement climatique. Waouh. Les objectifs mondiaux englobent des aspirations importantes de nature à changer le monde. Leur réalisation nécessitera la coopération des gouvernements, des organisations internationales et des dirigeants du monde entier. Il semble impossible pour un citoyen ordinaire de faire changer les choses. Faut-il pour autant baisser les bras?

Non! Tout commence avec vous. Vraiment. Chaque être humain sur terre, même le plus indifférent et le plus paresseux d'entre nous, fait partie de la solution. Heureusement, il existe quelques habitudes très faciles à prendre dans notre vie quotidienne et qui peuvent faire toute la différence si nous décidons tous de les adopter.

Dans le cadre de la semaine européenne du développement durable, la Clinique vous propose de faire le point vous-même sur vos pratiques. Ce document est basé sur « le guide des paresseux pour sauver la planète » de l'ONU, la liste des actions est non exhaustive et sans doute faites-vous d'autres choses qui améliorent l'environnement prenez quelques minutes et listez les.


Sandy Camoin - Référente DD


Développement durable,  
et moi, qu'est-ce que  
je peux faire ?




**Répondre  
au questionnaire**

*Le COM DD a fait le choix d'éditer ce document sur du papier recyclé pour que puissiez le partager et échanger en famille ou avec des amis...*

|    | <p style="text-align: center;"><b>Niveau 1</b></p> <p style="text-align: center;">La vedette du canapé<br/>Ce que vous pouvez faire depuis<br/>votre canapé</p> | Je le fais déjà ! | Je vais y réfléchir... | Impossible ! |
|---|---|-------------------|------------------------|--------------|
| Économisez de l'électricité en branchant vos appareils sur une multiprise et en les éteignant complètement quand vous ne vous en servez pas, y compris votre ordinateur   |   |                   |                        |              |
| N'utilisez plus de relevés bancaires en version papier et payez vos factures en ligne ou via votre téléphone portable. Sans papier, pas besoin de détruire les forêts.  |   |                   |                        |              |
| Ne vous contentez pas d'aimer, partagez. Si vous voyez une publication intéressante sur les réseaux sociaux au sujet des droits de la femme ou des changements climatiques, partagez-la afin que vos contacts puissent également la voir  |   |                   |                        |              |
| Faites entendre votre voix ! Demandez à vos autorités locales et nationales de participer à des initiatives qui ne nuisent pas à la population ou à la planète.   |   |                   |                        |              |
| N'utilisez pas votre imprimante. Vous voyez quelque chose en ligne dont vous souhaitez garder une trace ? Notez ce dont vous voulez vous souvenir dans un cahier, ou mieux encore, créez un pense-bête numérique et économisez du papier. |   |                   |                        |              |
| Éteignez les lumières. Une lumière chaleureuse émane de l'écran de votre télévision ou de votre ordinateur, donc éteignez les autres lumières si vous n'en avez pas besoin.   |   |                   |                        |              |
| Faites quelques recherches en ligne et n'achetez qu'auprès d'entreprises dont vous savez qu'elles utilisent des pratiques viables et respectueuses de l'environnement.  |   |                   |                        |              |
| Dénoncez les harceleurs qui sévissent en ligne. Si vous remarquez des actes de harcèlement sur un babillard ou dans un forum de discussion interactif, dénoncez leur auteur   |   |                   |                        |              |
| Tenez-vous informé. Suivez l'actualité de votre région et tenez-vous au courant des dernières évolutions concernant les objectifs mondiaux en ligne ou sur les réseaux sociaux via le compte @GlobalGoalsUN.                              |   |                   |                        |              |
| Faites-nous part de vos actions pour atteindre les objectifs mondiaux en utilisant le mot-dièse #globalgoals sur les réseaux sociaux.   |   |                   |                        |              |
| Compensez vos émissions de carbone ! Vous pouvez calculer votre empreinte carbone et acheter du crédit-climat sur Climate Neutral Now.  |   |                   |                        |              |

|   | <p style="text-align: center;"><b>Niveau 2</b></p> <p style="text-align: center;">Le héros de la maison<br/>Ce que vous pouvez faire à la maison</p> | Je le fais déjà ! | Je vais y réfléchir... | Impossible ! |
|--|--|-------------------|------------------------|--------------|
| Laissez sécher à l'air libre. Laissez vos cheveux et vos vêtements sécher naturellement au lieu d'utiliser un appareil. Si vous lavez vos vêtements, assurez-vous que le tambour de la machine soit rempli |  |                   |                        |              |
| Prenez des douches courtes. Lorsque vous prenez un bain, vous consommez bien plus d'eau qu'en passant 5 à 10 minutes sous la douche  |  |                   |                        |              |
| Mangez moins de viande, de volaille et de poisson. Une quantité bien plus importante de ressources est nécessaire à la production de viande qu'à celle de végétaux   |  |                   |                        |              |
| Congelez les produits frais et les restes si vous n'avez pas l'occasion de les manger avant qu'ils deviennent impropres à la consommation. Vous économiserez de la nourriture et de l'argent               |  |                   |                        |              |
| Le recyclage du papier, du plastique, du verre et du métal limite la taille des décharges  |  |                   |                        |              |
| Triez votre pharmacie personnelle : ramenez à la pharmacie de ville vos médicaments périmés et n'achetez pas ce que vous avez déjà même si cela est pris en charge par la sécurité sociale                 |  |                   |                        |              |
| Faites du compost : le compostage des déchets alimentaires peut réduire les effets des changements climatiques tout en recyclant les nutriments  |  |                   |                        |              |
| Achetez des produits dans un emballage minimal   |  |                   |                        |              |
| Colmatez les interstices aux niveaux des fenêtres et des portes afin d'accroître le rendement énergétique de votre habitation.   |  |                   |                        |              |
| Évitez de faire préchauffer votre four. Si vous n'avez pas besoin d'une température de cuisson précise, ne commencez à réchauffer vos aliments qu'au moment où vous allumez le four                        |  |                   |                        |              |
| Ajustez votre thermostat : diminuez-le en hiver, augmentez-le en été   |  |                   |                        |              |
| Remplacez vos vieux appareils et vos vieilles ampoules par des appareils et des ampoules à plus haut rendement énergétique   |  |                   |                        |              |
| Si vous en avez la possibilité, installez des panneaux solaires sur le toit de votre habitation. Cela vous permettra aussi de faire des économies sur votre facture d'électricité                          |  |                   |                        |              |
| Faites placer de la moquette. Les tapis et la moquette préservent la chaleur dans votre habitation et vous permettent de diminuer le thermostat  |  |                   |                        |              |
| Ne rincez pas. Si vous utilisez un lave-vaisselle, ne rincez plus vos assiettes avant de le faire fonctionner  |  |                   |                        |              |
| Trouvez une meilleure façon de langer votre bébé. Faites porter à votre bébé des couches lavables ou achetez les couches-culottes jetables d'une nouvelle marque écologiquement responsable                |  |                   |                        |              |
| Déblayez les feuilles manuellement. Oubliez la souffeuse bruyante et polluante, et faites un peu d'exercice  |  |                   |                        |              |
| Utilisez des allumettes. Elles sont fabriquées sans produits dérivés du pétrole, contrairement aux briquets à gaz en plastique   |  |                   |                        |              |
| Utilisez des produits d'entretien naturels tout aussi efficaces avec un peu d'huile de coude mais moins toxiques à l'usage et moins polluants à la fabrication   |  |                   |                        |              |

|   | <p style="text-align: center;"><b>Niveau 3</b></p> <p style="text-align: center;">Le chic type du quartier<br/>Ce que vous pouvez faire en<br/>dehors de chez vous</p> | <p style="text-align: center;">Je le fais déjà !</p> | <p style="text-align: center;">Je vais y réfléchir...</p> | <p style="text-align: center;">Impossible !</p> |
|---|--|--|---|---|
| Faites vos courses dans votre quartier. Le soutien aux entreprises de votre quartier préserve les emplois et contribue à éviter que les camions ne parcourent de longues distances  |  |  |   |   |
| Faites vos courses intelligemment : planifiez vos repas, faites une liste de courses et évitez les achats impulsifs. Ne vous laissez pas avoir par les stratégies de vente qui vous poussent à acheter plus de nourriture que vous n'en avez réellement besoin, en particulier en ce qui concerne les denrées périssables. Bien qu'elles puissent être moins chères lorsqu'elles sont achetées en grande quantité, le coût total peut s'avérer plus élevé si la majeure partie de ces denrées sont gaspillées |  |  |   |   |
| Privilégiez les circuits courts : consommez des fruits et légumes de saisons produits dans votre région ou pays   |  |  |   |   |
| Achetez des fruits et légumes moches : beaucoup de fruits et de légumes sont mis au rebut parce que leur taille, leur forme ou leur couleur ne correspondent pas aux critères habituels.  |  |  |   |   |
| Lorsque vous allez au restaurant et que vous commandez des fruits de mer, demandez systématiquement si ces fruits de mer ont été produits de façon durable. Faites savoir à vos magasins préférés que vous souhaitez acheter des fruits de mer produits dans le respect des océans  |  |  |   |   |
| Utilisez le vélo, marchez ou prenez les transports en commun. Réservez les trajets en voiture pour vos déplacements en grand groupe   |  |  |   |   |
| Achetez une bouteille d'eau et une tasse pour le café réutilisables. Réduisez les déchets.  |  |  |   |   |
| Emballer vos achats dans un sac que vous aurez préalablement emporté avec vous. Faites une croix sur les sacs en plastique et prenez l'habitude de faire vos courses avec vos propres sacs réutilisables  |  |  |   |   |
| Prenez moins de serviettes de table. Vous n'avez pas besoin d'une grande quantité de serviettes de table pour manger votre repas à emporter. Prenez juste ce dont vous avez besoin.   |  |  |   |   |
| Achetez des produits d'occasion. Les objets flambant neufs ne sont pas forcément les meilleurs. Faites un tour dans une boutique d'articles d'occasion et voyez si vous pouvez réutiliser certains objets   |  |  |   |   |
| Entretenez votre voiture. Une voiture bien entretenue rejette moins d'émanations toxiques   |  |  |   |   |
| Donnez ce que vous n'utilisez pas. Les associations caritatives de votre quartier donneront une nouvelle vie à vos vieux vêtements, livres et meubles en bon état   |  |  |   |   |
| Faites-vous vacciner et faites vacciner vos enfants. En protégeant votre famille des maladies, vous contribuez à la santé publique  |  |  |   |   |
| Tirez parti de votre droit d'élire les dirigeants de votre pays et de votre collectivité locale   |  |  |   |   |
| Sur votre lieu de travail, appliquez les mêmes principes : trie, lutttez contre le gaspillage, impliquez vous.  |  |  |   |   |

➔ Et puis ce que je fais et qui n'a pas été cité !!!

.....

.....

.....