



## Six idées concrètes pour stopper les changements climatiques

La gestion de crises nécessite à la fois des individus ainsi que des cadres politiques et économiques rationnels. En tant qu'individus, nous avons un important rôle à jouer, car nous pouvons contrôler notre comportement et nos actions.

### **1. Réfléchir à réduire ses émissions carbone à l'avenir**

La base de cette démarche est la prise de conscience et la connaissance de sa propre consommation de ressources, de sa propre empreinte écologique. Pour en savoir plus, vous pouvez vous inscrire à l'adresse suivante : [www.leclimatentrenosmains.org](http://www.leclimatentrenosmains.org). Il est important de connaître l'impact de son propre comportement pour réduire sa consommation de ressources. Plus vite nous prendrons les mesures qui s'imposent, plus vite cela sera favorable à l'environnement et au climat et contribuera également à aider les plus démunis à travers le monde.

[Inscrivez-vous aux Conversations carbone d'Action de Carême et Pain pour le prochain](#)

### **2. Consommation énergétique du logement**

Selon la moyenne suisse, environ un tiers de l'énergie que nous consommons en tant qu'individus est produite dans nos foyers. Pour cela, nous avons besoin d'électricité et de combustibles fossiles. Cette situation est difficile à changer et nécessite une stratégie à long terme ainsi que de la persévérance. Néanmoins, de nombreuses choses peuvent être mises en place.

#### **Locataires**

- Acheter de l'électricité verte – Chaque fournisseur en propose, renseignez-vous et payez le supplément.
- Réduire le chauffage – Une réduction d'un degré permet de diminuer votre empreinte carbone jusqu'à 6 %. Éteignez le chauffage lorsque vous partez en vacances et ouvrez les fenêtres uniquement pour aérer.
- Avoir une conversation avec son propriétaire et se présenter en consommateur·trice conscient·e – Renseignez-vous sur le système de chauffage et les matières premières utilisées, sur la date d'utilisation du chauffage et celle à laquelle il doit être remplacé. Quand a-t-on fait quelque chose pour l'isolation thermique des murs du bâtiment ? Lorsque les réponses sont évasives, le message est passé.

#### **Propriétaires**

- Rechercher un cabinet de conseil en énergie dans sa région – Des expert·e·s examineront votre maison, feront une estimation des coûts et planifieront avec vous les prochaines étapes possibles.



### 3. Voyages et mobilité

Nous faisons la navette, prenons des vacances et participons à des réunions à l'autre bout du monde. Cependant, la mobilité actuelle n'est pas durable. Même si tous les véhicules étaient électriques, les batteries auraient besoin de grandes quantités de ressources rares et d'énergie provenant de centrales électriques.

- Éviter les voyages en avion en Europe – Prenez le train même si c'est plus cher et profitez pleinement de l'expérience, lisez un livre ou observez le changement dans les divers paysages que vous traversez.
- Privilégier le télétravail – Passez une journée à travailler à domicile au lieu de vous déplacer.
- Développer ses réseaux sociaux en allant au travail en train. Gagnez du temps en profitant des trajets en train pour vous connecter au lieu d'être seul-e dans votre voiture.

### 4. Nourriture et eau

*Action de Carême* a déjà organisé de nombreuses campagnes sur ce thème. Voici quelques suggestions concrètes qui permettent d'économiser de l'énergie et des ressources :

- Ne pas acheter d'eau minérale en bouteille
- Privilégier les aliments biologiques, locaux et de saison
- Limiter la consommation de viande
- Acheter moins de produits provenant de l'étranger
- Réduire l'achat de produits finis

### 5. Consommation et déchets

- Trier les déchets et éliminer correctement les capsules de café type Nespresso
- Souscrire un abonnement auprès d'un-e maraîcher-ère ou faire ses achats à la ferme. Cela ne contribue pas uniquement à la réduction des déchets.
- Trouver le magasin le plus proche privilégiant les produits non emballés (Google peut être utile)
- Se passer des emballages est possible, mais n'est pas si facile !

### 6. Discuter avec ses amis et sa famille

Les discussions avec son entourage sur la manière de réduire sa consommation de ressources sont importantes et compliquées en même temps. Il n'y a pas de recette miracle pour y arriver, sauf peut-être de privilégier les échanges positifs au lieu d'essayer d'imposer sa vision, de rester confiant-e et ne pas se démoraliser. Il vaut mieux partager sa propre joie et être à l'écoute. Ce ne sont pas les bons arguments qui convainquent, mais les bonnes histoires.

Source : [Conversations carbone](#), un projet d'*Action de Carême* et *Pain pour le prochain*