

## Introduction

L'initiative est proposée par 'Detox la terre' (mobilisation œcuménique Suisse).

Pour faciliter les choses, nous vous proposons 4 domaines : **l'alimentation, la mobilité, le logement et le numérique.**

Les propositions se basent sur l'impact personnel de notre style de vie sur le climat selon le WWF.

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.

### 1. L'alimentation

#### 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.](#)

#### Sais-tu ?

Une alimentation riche en viande et en produits laitiers avec beaucoup de produits importés et transformés peut générer 5 tonnes de CO2 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 CO2 éq par an.

## 2. La mobilité

#### MOBILITÉ

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

#### Sais-tu ?

Conduire 10 000 km par an produit 1,3 à 3 tonnes de CO2 éq. Un aller-retour Genève-New York émet 1,5 tonne de CO2 éq. Aller au travail en train peut produire moins de 0,5 tonne de CO2 éq par an.

### 3. Le logement

#### 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 cette détox', tu peux :

	Je fais
Chauffer à 19 degrés	
Prendre des douches courtes (pas de bain)	
Prendre des douches froides	
Demander que l'énergie électrique de notre lieu de vie soit verte. Valable pour le propriétaire et les locataires. <a href="https://www.mynewenergy.ch/fr">https://www.mynewenergy.ch/fr</a>	

#### Sais-tu ?

Un logement mal isolé, avec beaucoup d'espace et des appareils électriques vieillissants utilisés avec insouciance, peut émettre 4 tonnes de CO2 éq par an. Un logement basse consommation de taille raisonnable ( environ 40m2 par personne ) avec des appareils électriques efficaces utilisés à bon escient peut conduire à émettre 0,5 tonne de CO2 éq par an.

### 4. Le numérique

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

#### 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)

**Sais-tu ?** Le numérique représente environ 4 % des émissions de gaz à effet de serre, soit un peu plus que le trafic aérien mondial. L'impact principal (65 %) se situe au niveau des terminaux utilisateurs ( ordi, 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.