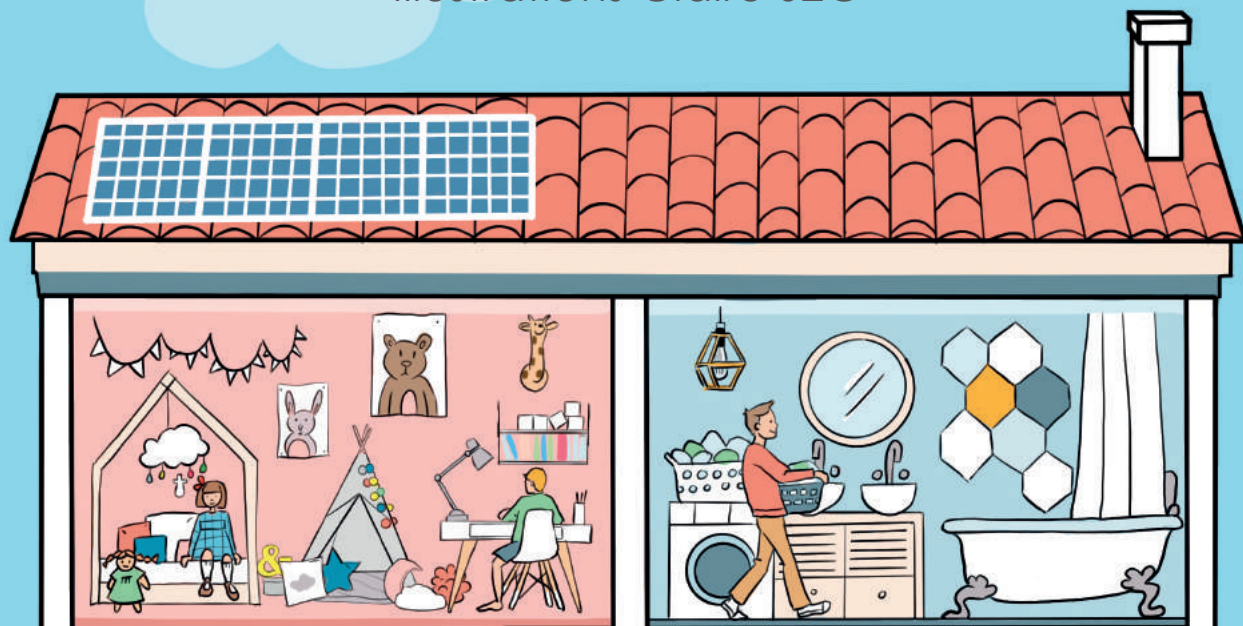


Adeline et Alexis Voizard

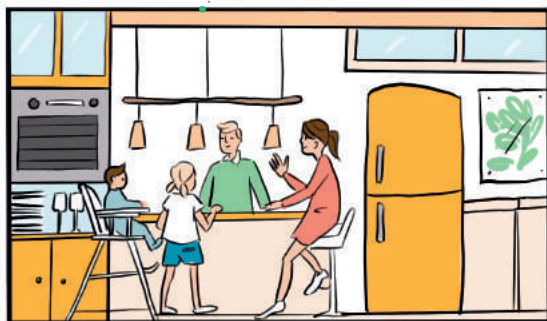
Illustrations Claire S2C



JE SAUVE LA PLANÈTE

À DOMICILE

MON
CAHIER-COACH
LAUDATO SI'



Quasar



Introduction

Si vous ouvrez ce cahier, c'est peut-être parce que vous avez déjà lu notre premier livre *Comment sauver la planète à domicile ?*, et qu'il vous a donné envie d'aller plus loin. Alors tant mieux ! C'est peut-être simplement parce que vous cherchez un outil pour vous mettre en marche de manière très concrète. Alors bienvenue !

Ce livre a été conçu comme un cahier d'activités simple, pratique et ludique. Un cahier qui s'ancre bien sûr dans le message de l'encyclique *Laudato si'* du pape François où il nous parle d'écologie intégrale. Intégrale parce que « tout est lié ». L'écologie, en effet, est environnementale – c'est souvent ce à quoi nous pensons en premier –, mais également humaine et spirituelle. En prenant soin de notre « maison commune », nous nous tournons forcément vers les autres et vers le Seigneur. La création, les créatures, le Créateur : c'est ce que nous avons cherché à couvrir, de manière concrète, avec l'idée d'avancer sur ce chemin de conversion à l'écologie tout en s'amusant.

Pour emprunter ce chemin de manière juste et bonne, cinq conditions préalables nous semblent nécessaires : ne pas être trop exigeant, pour ne pas nous décourager ; ne pas juger, c'est de notre conversion qu'il s'agit, pas de celle des autres ; rester humble, nous n'allons pas sauver le monde, il n'y a qu'un seul Sauveur ; garder l'espérance, chaque petit geste compte car il nous convertit ; rester dans la joie, c'est un chemin de joie !

Dès lors que nous avons ainsi disposé notre cœur, nous pouvons avancer. Ce cahier a été structuré en reprenant les pièces de la maison, là encore afin d'ancrer cette démarche dans notre vie quotidienne. Nous proposons d'abord de prendre conscience de ce que nous faisons déjà, sans forcément savoir que c'est écologique. Réjouissons-nous de cela ! Puis nous avancerons page par page, pièce par pièce, et nous prendrons le temps, mois après mois, de mesurer le chemin parcouru. Comprendons bien qu'il ne s'agit pas de tout faire, mais de progresser doucement et de vivre cette transformation dans la durée. Chacun avance à son rythme ! Peut-être certains points ne seront pas appropriés à notre situation personnelle, eh bien mettons-les de côté. Bref, restons simples.

Ce cahier veut aussi nous encourager à dépasser nos peurs, nos craintes d'être jugés. Regardons davantage ce que nous avons réalisé plutôt que ce qu'il nous reste à faire. Si les niveaux ont été réfléchis, relus, discernés, ils restent pour autant relatifs. Certaines actions paraîtront plus accessibles à certains, moins à d'autres : chacun son chemin. Le niveau 1 se veut être à portée de main, là où le niveau 3 sera davantage un sommet à atteindre. Enfin, de nombreux jeux ludiques et variés complètent ce cahier, afin d'apprendre en nous amusant.

Nous espérons que ce cahier d'activités *Laudato si'* saura vous stimuler et vous faire passer un bon moment. Utilisez-le très librement, revenez-y souvent, parlez-en autour de vous, prêtez-le... et surtout, goûtez avec nous à la joie d'être co-créateurs.

En route !

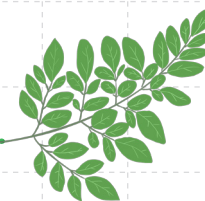
Sommaire

Introduction

1. **La cuisine**, lieu de la juste consommation
2. **Le bureau**, lieu où préférer le réel au virtuel
3. **Le séjour et la salle à manger**, lieux de l'accueil et de l'hospitalité
4. **Le dressing**, lieu de la sobriété joyeuse
5. **La salle de jeux**, lieu où goûter au beau
6. **La salle de bains**, lieu où accueillir son corps et en prendre soin
7. **La chambre à coucher**, lieu où réconcilier le corps, l'âme et l'esprit
8. **Le jardin**, lieu où respecter le vivant
9. **Les fondations**, lieu où bâtir sur le roc
10. **Notre quartier**, lieu où ralentir
11. **Hors de nos murs**, lieu où bâtir la civilisation de la rencontre

Conclusion

Solutions des jeux



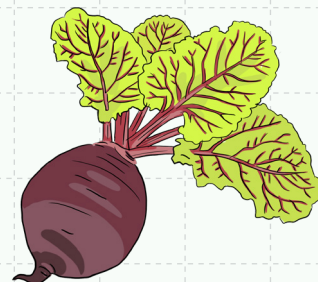
La cuisine est le lieu idéal pour se lancer dans une démarche de consommation plus responsable. C'est en effet la pièce qui illustre le mieux la « culture du déchet » évoquée par le pape François. Il suffit de regarder nos poubelles ou notre frigo : que d'emballages, particulièrement en plastique, qui ne seront pas recyclés ! Sans parler du gaspillage alimentaire : en France, chaque personne jette 30 kg de nourriture par an¹, soit un repas par semaine ! La bonne nouvelle, c'est que dans ce domaine, de nombreux petits pas sont possibles. Sans nous décourager, mettons-nous en chemin, car nos choix nous engagent : trier nos déchets, acheter davantage en vrac, cuisiner nos repas, opter pour des produits locaux, goûter pleinement la saveur de produits simples et bio... Autant d'actes bons pour ceux qui produisent, qui commercialisent, qui cuisinent comme pour ceux qui consomment. Ainsi, notre cuisine peut devenir le lieu d'une juste consommation, respectueuse de la nature et résolument tournée vers l'homme.

J'avance pas à pas

Je coche les cases des actions que je pose déjà et je compte mes points

Niveau débutant : 1 point par case

- ☐ Je refuse les sacs de course en plastique et apporte mes sacs en tissu
- ☐ Je fais mes menus en avance pour n'acheter que ce dont j'ai besoin
- ☐ Entre deux produits, je choisis celui qui a la liste d'ingrédients la plus courte
- ☐ Je consomme des œufs bio ou élevés en plein air (notés 0 ou 1)
- ☐ J'achète des fruits et légumes de saison
- ☐ Je privilégie les fruits et légumes bio
- ☐ Je choisis des produits locaux (*a minima* français)
- ☐ Je n'ai pas peur d'acheter un fruit ou légume « moche » ; il n'est pas moins bon parce qu'il est difforme ou d'un calibre peu ordinaire
- ☐ Je sépare un fruit gâté des autres pour ne pas les contaminer. Je coupe les parties abîmées. Je fais une compote au lieu de jeter un fruit très mûr
- ☐ Je préfère les produits bruts (une pomme, des lentilles) aux produits préparés (un gâteau aux pommes, des lentilles en boîte)



¹ Ademe (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), guide *Manger mieux, gaspiller moins*, août 2018.

- ☐ Je dispose les aliments dans le réfrigérateur selon la température (la viande, le poisson, les laitages en haut où il fait plus frais)
- ☐ Je cuisine moi-même au moins un repas par jour
- ☐ Je ne jette pas les restes, mais les cuisine le lendemain (en salade, gratin, omelette, pain perdu...)
- ☐ Je pense à dégivrer mon réfrigérateur régulièrement
- ☐ Je ne mets pas de plats chauds au réfrigérateur
- ☐ J'utilise un seul robot multifonction plutôt que multiplier les robots culinaires
- ☐ Je mets un couvercle sur mes casseroles
- ☐ J'arrête la cuisson (au four, sur le feu) 10 minutes plus tôt et laisse finir la cuisson naturellement
- ☐ Je fais cuire plusieurs aliments en même temps dans mon four
- ☐ J'achète des sacs-poubelles écologiques
- ☐ Je trie mes déchets selon les consignes de ma mairie
- ☐ Je ne jette pas un produit dont la date de péremption est passée de quelques jours (sauf s'il sent mauvais) et ne confond pas avec la date préférentielle de consommation²
- ☐ Je choisis le programme Éco de mon lave-vaisselle
- ☐ Je remplace le liquide de rinçage par du vinaigre blanc
- ☐ Je ne fais pas la vaisselle à la main sous l'eau courante
- ☐ Je me sers de petites quantités, quitte à me resservir, afin de finir mon assiette
- ☐ Je prends le temps de goûter pleinement la saveur de ce que je mange. Je passe au moins 30 minutes à table
- ☐ Je dis merci, s'il te plaît et j'attends que chacun soit servi avant de commencer
- ☐ Je remercie celui qui a cuisiné le repas (à la maison, au restaurant, au travail, chez des amis...)
- ☐ Je prends le temps de remercier le vendeur (à la caisse, en boutique...) pour son travail, je lui souris et le regarde dans les yeux
- ☐ J'ai conscience que ce que je mange est le fruit de la terre et du travail des hommes et rends grâce intérieurement pour cela

² La DLC (date limite de consommation) indique jusqu'à quel moment le produit peut être consommé : il faut la respecter, elle concerne la qualité des produits. On la reconnaît à la formule « à consommer jusqu'au... ». La DLUO (date limite d'utilisation optimale) n'est pas impérative. On la reconnaît à la formule « à consommer de préférence avant... ». On peut consommer le produit sans danger encore un mois pour un produit dont la durabilité est inférieure à trois mois, une année pour les autres produits, si le produit est bien conservé et ne sent pas mauvais. Certains aliments comme le miel, le sucre, le sel, ne se périment jamais.

Niveau intermédiaire : 2 points par case

- ☐ J'achète mes aliments en vrac (fruits et légumes, céréales et légumineuses, sucre)
- ☐ Je remplace les sachets de thé et capsules de café par du thé en vrac et du café en sachet
- ☐ Je boycotte les aliments emballés individuellement (compotes en gourde, briques de jus de fruit, gâteaux emballés dans du plastique...)
- ☐ Si j'achète des produits exotiques (café, chocolat, banane), je les choisis équitables
- ☐ Je choisis des produits non raffinés (blé et riz complet, sucre blond plutôt que blanc, etc.)
- ☐ Je mange de la viande maximum une fois par semaine et je la choisis de qualité (bio, élevée en plein air, label rouge) chez le boucher
- ☐ Je supprime le fromage et/ou l'entrée de mes menus et me contente d'un plat et d'un dessert
- ☐ Je ne me laisse pas séduire par les promotions si ce n'était pas sur ma liste
- ☐ Je bois des sodas et boissons sucrées uniquement les jours de fête
- ☐ Je cultive mon potager
- ☐ Je préfère le pyrex au plastique pour réchauffer au micro-ondes sans risque pour la santé
- ☐ Je stocke dans des récipients en verre plutôt qu'en plastique
- ☐ Je fais pousser des herbes aromatiques
- ☐ J'économise le temps de séchage du lave-vaisselle en arrêtant la machine et en l'ouvrant pour un séchage naturel
- ☐ J'utilise le vinaigre blanc et le bicarbonate comme produits « miracles » : décrasser un four, désodoriser, nettoyer poubelles et ustensiles, détartrer...
- ☐ Je privilégie des appareils A+++ pour mon réfrigérateur et mon lave-vaisselle
- ☐ Je fais tourner le lave-vaisselle pendant les heures creuses et le préfère à la vaisselle à la main
- ☐ Je remplace le jetable par le durable : éponges lavables, tissu microfibre, torchons et serviettes en tissu, filtres à café en tissu...
- ☐ Je me désencombre de ce que je n'utilise jamais (robots ménagers, casseroles et moules de toutes tailles, gadgets, fourchettes innombrables, services à café en quadruple...). Je donne ou revends
- ☐ Je ne me fais plus livrer de repas
- ☐ Je fais mes courses sur le marché ou chez les petits commerçants. Je prends le temps de dialoguer avec eux. J'évite les supermarchés
- ☐ Je renoue avec la pratique du bénévolat



Niveau confirmé : 3 points par case

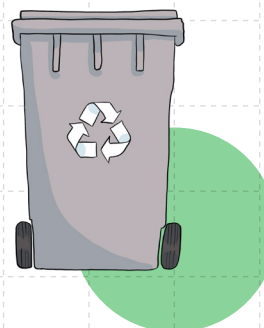
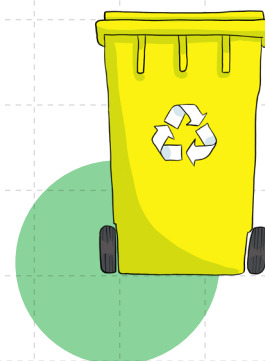
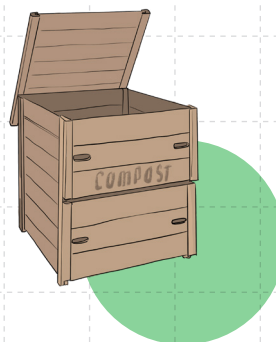
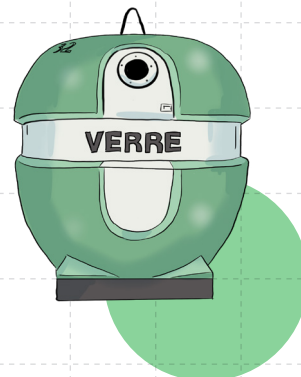
- ☐ Je cuisine les fanes de légumes (pesto aux fanes de carottes, soupe de fanes de radis) et garde la peau des légumes bio dans la soupe
- ☐ Je fais du compost avec mes déchets
- ☐ Je remplace la viande par des légumes dans certains plats (lasagnes, hachis...) et par des légumineuses riches en protéines (lentilles, pois, haricots secs...), qui ont un impact environnemental moindre
- ☐ Je fais des conserves pour l'hiver au lieu de congeler
- ☐ Je prends l'habitude de manger un fruit plutôt que de boire un jus de fruit (au petit-déjeuner par exemple)
- ☐ Je m'abonne à une AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne) qui me fournit des aliments sains, bons et locaux
- ☐ Je privilégie les labels environnementaux (bio, responsable, qualité ou origine garantie) : AB, HVE, Agriculture biologique, Pêche durable, ASC, AOC, Label Rouge, IGP...
- ☐ Je réutilise l'eau de cuisson comme bouillon pour mes plats ou comme engrais pour mes plantes
- ☐ Je prends une après-midi pour rencontrer un agriculteur de mon département
- ☐ Je me lance dans la permaculture
- ☐ J'emporte mes bocaux et Tupperware chez le boucher, le fromager, etc.
- ☐ Je débranche mon frigo quand je m'absente quelques jours (et finis ou emporte les restes)
- ☐ Je remplace les films plastiques et le papier-alu par du tissu ciré lavable ou une simple assiette à l'envers
- ☐ Je suis l'enseignement d'un MOOC sur le gaspillage alimentaire
- ☐ Je propose à mes voisins les restes de mon frigo quand je m'absente plusieurs jours
- ☐ Je propose à mes voisins ou à des amis d'aller chercher leurs courses et/ou de faire du covoiturage
- ☐ Je jeûne le vendredi ou *a minima* mange maigre

DATE	NB DE POINTS	NOTES PERSONNELLES
AUJOURD'HUI		
J + 1 MOIS		
J + 6 MOIS		

Quelle poubelle pour ces déchets ?

Je relie ces déchets à la bonne poubelle (poubelle jaune de recyclage, grise pour ce qui ne se recycle pas, poubelle de compost, poubelle pour le verre) :

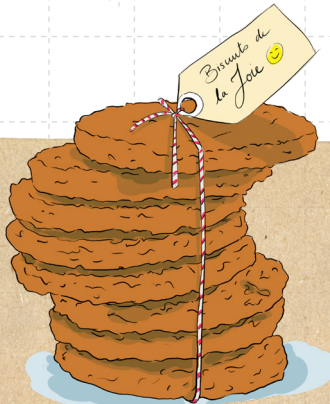
- Peau de banane ●
- Brique de lait ●
- Brique de jus de pomme ●
- Pot de confiture en verre ●
- Couvercle du pot de confiture ●
- Emballage plastique de gâteaux ●
- Boîte de conserve ●
- Chewing-gum ●
- Bouteille d'eau en plastique ●
- Épluchures de légumes ●
- Croûtes de fromage ●
- Carton de boîte de céréales ●
- Coquille d'œuf ●
- Pot de yaourt ●
- Papier aluminium ●
- Papier sulfurisé ●
- Papier essuie-tout ●
- Verre (pour boire) cassé ●
- Barquette alimentaire (viande, jambon...) ●
- Sac plastique ●
- Boîte à pizza ou à gâteaux avec des taches de gras ●
- Plastique aluminisé (sachet de café, de chips, gourde de compote) ●



Les fruits climactériques*

Je coche la case correspondante :

	Concombre	Poire	Tomate	Banane	Kiwi	Avocat	Clémentine	Pamplemousse	Raisin	Pêche	Melon	Orange	Citron	Pomme	Ananas	Figue
VA ENCORE MÛRIR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
À ACHETER MÛR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Recette : les biscuits de la Joie d'après sainte Hildegarde de Bingen

- 90 g de beurre
- 70 g de sucre de canne bio
- 35 g de miel
- 2 jaunes d'œufs
- 250 g de farine d'épeautre bio
- 7 g d'épices en poudre (muscade, cannelle, clous de girofle)

Faire fondre le beurre puis laisser tiédir et ajouter tous les ingrédients. Pétrir la pâte jusqu'à obtenir une boule à étaler au rouleau à pâtisserie. Découper des sablés. Faire cuire une douzaine de minutes à 180 °C (ils doivent être encore légèrement mous).

Conseil de sainte Hildegarde : « En manger souvent. Cette préparation adoucit l'amertume du corps et de l'esprit, ouvre le cœur, aiguise les sens émoussés, rend l'âme joyeuse, purifie les sens, diminue les humeurs nocives, apporte du bon suc au sang, et fortifie. »

* Fruits dont la maturation dépend de l'éthylène et qui continuent de mûrir une fois cueillis.

Mes menus de saison

Cette semaine, je cuisine deux menus végétariens simples avec des céréales ou légumineuses (lentilles, pois cassés, épeautre, fèves, haricots secs, riz, semoule...), des épices (basilic, thym, persil, coriandre...) et des fruits et légumes de saison que je choisis dans la liste suivante :

HIVER

ananas
avocat
banane
betterave
carotte
chou vert
citrouille
clémentine
courge butternut
mâche

orange
pamplemousse
panais
poire
poireau
pomme
pomme de terre
salade feuille de chêne
salsifis
topinambour

PRINTEMPS

artichaut
asperge
avocat
banane
carotte
concombre
fève
haricot vert
kiwi
laitue

navet
orange
pamplemousse
petit pois
pois gourmand
pomme
radis

ÉTÉ

abricot
ail
artichaut
aubergine
banane
betterave rouge
brocoli
cassis
cerise
chou de bruxelles
concombre

courgette
épinard
fenouil
figue
fraise
pêche
prune
radis
roquette
tomate

AUTOMNE

betterave
brocoli
céleri
châtaigne
chou
citrouille
coing
courge

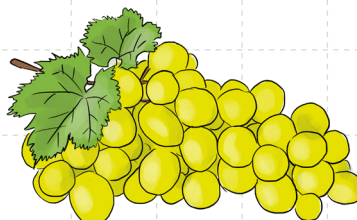
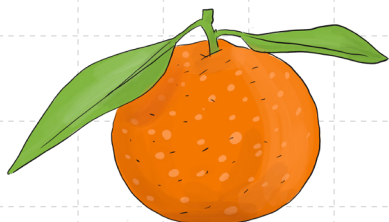
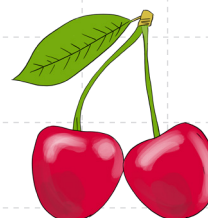
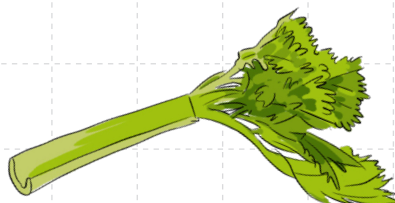
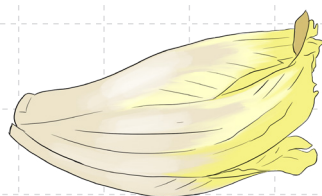
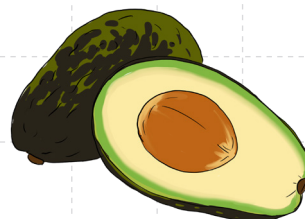
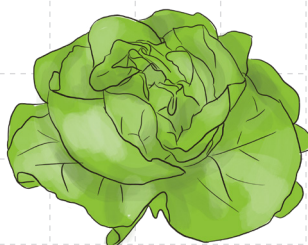
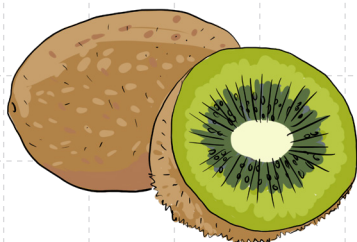
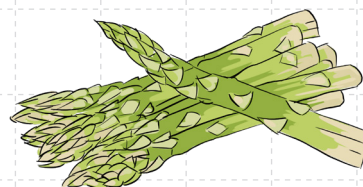
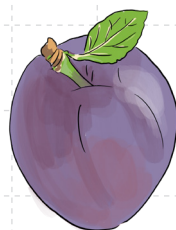
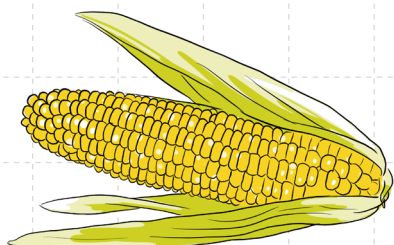
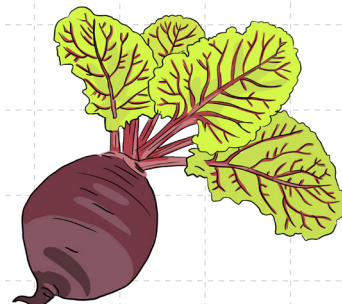
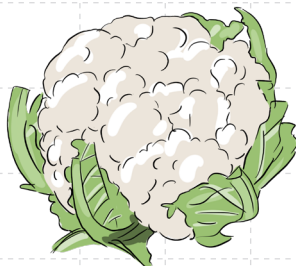
date
figue
noisette
noix
panais
poire
pomme
raisin

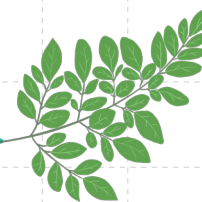
Menu 1 : Plat : Dessert :

Menu 2 : Plat : Dessert :

Quels fruits et légumes acheter BIO ?

J'entoure les six produits qui contiennent le plus de pesticides :





Outre les questions liées au gaspillage du papier ou à la consommation d'énergie (appareils qui restent en veille), le bureau est le lieu où nous pouvons aborder la question des écrans et des nouvelles technologies, et bien sûr du rapport que nous entretenons avec eux. Sommes-nous libres face aux smartphones, aux ordinateurs, aux tablettes, à la télévision ? Quels actes pouvons-nous poser pour grandir en liberté ?

En gardant un regard positif sur ces nouvelles technologies, comment s'assurer qu'elles restent ordonnées au bien, et comment contribuer à limiter leur impact, pourtant croissant, sur l'environnement¹ ? L'enjeu est de préférer le réel au virtuel, par exemple en entretenant de saines amitiés ou en participant à des activités utiles et épanouissantes.

J'avance pas à pas

Je coche les cases des actions que je pose déjà et je compte mes points

Niveau débutant : 1 point par case

- ☐ J'éteins les appareils au lieu de les laisser en veille (téléviseur, box internet, ordinateur, etc.)
- ☐ Je désactive la box wifi quand je n'en n'ai plus besoin
- ☐ Pour prolonger la durée de vie de la batterie de mon smartphone, je la recharge dès qu'elle descend à 15 % et débranche quand elle atteint 85 %. Je ne charge pas mes appareils la nuit ni ne laisse un chargeur branché à vide (il continue de charger)
- ☐ Je m'abonne aux factures et relevés en ligne
- ☐ Je vide régulièrement mes spams, ma corbeille et le cache du navigateur
- ☐ Je n'imprime que ce qui est nécessaire
- ☐ Je garde comme papier brouillon tous les papiers dont le verso est vierge
- ☐ Je préfère les trombones aux agrafes (durable vs. jetable)
- ☐ J'évite les enveloppes à fenêtre, plus difficilement recyclables
- ☐ Je protège mon smartphone avec une coque, une housse et/ou un écran de protection
- ☐ Si je dois changer de téléphone, je le vends, le donne ou le rapporte à un magasin qui le reconditionnera
- ☐ Au bureau, j'apporte ma tasse pour le café et l'eau



¹ Cela représente aujourd'hui près de 10 % de la production électrique mondiale et près de 4 % des gaz à effet de serre, plus que l'aviation civile. Voir article du journal du CNRS, mai 2018.

- ☐ Je ne mets en copie que les personnes réellement concernées par mes emails
- ☐ Je limite mes envois de SMS en ne répondant que si nécessaire. Je supprime la fonction d'accusé réception qui incite à répondre rapidement
- ☐ J'attends d'avoir fini ma conversation avant de regarder la notification qui arrive sur mon téléphone

Niveau intermédiaire : 2 points par case

- ☐ J'utilise des multiprises avec interrupteur pour éteindre rapidement mes appareils électriques au lieu de les laisser en veille
- ☐ Je fais réparer mes outils informatiques au lieu de les changer (ordinateur, smartphone, imprimante...)
- ☐ J'imprime en recto-verso
- ☐ Je préfère une imprimante à jet d'encre plutôt que laser pour des besoins limités
- ☐ Je nettoie mes écrans avec une lingette microfibre très légèrement humidifiée. J'évite les solvants et l'alcool
- ☐ Je trie régulièrement mes mails et dossiers pour supprimer ceux qui sont obsolètes
- ☐ Je me désabonne des newsletters
- ☐ Je désactive les notifications de mon téléphone portable (par exemple pour mes mails)
- ☐ Je ne mets sur mon écran d'accueil que les applications basiques (agenda, téléphone), je mets en second écran celles qui m'entraînent à y passer du temps (réseaux sociaux, groupes de discussion...)
- ☐ Je trie mes déchets en vue du recyclage (ampoules, cartouches d'encre, papiers, piles...)
- ☐ Je remplace le surligneur par un crayon de couleur
- ☐ J'achète ma papeterie (cahiers, stylos...) à l'unité selon mes besoins. Je ne stocke pas
- ☐ Je conserve les magazines pour en faire du papier cadeau ou les transformer en enveloppes, ou je les apporte à la laverie du quartier pour en faire profiter mes voisins
- ☐ Je choisis de préférence mon matériel de bureau (papeterie, meubles, informatique) d'origine France ou certifié bio ou éthique
- ☐ Je privilégie le papier labellisé FSC (Forest Stewardship Council) qui veille à la sauvegarde des forêts et des habitats naturels
- ☐ Le matin, je ne regarde pas mon téléphone avant d'être habillé ou d'avoir dit bonjour à quelqu'un
- ☐ Je mets mon smartphone en mode avion (ou silencieux) quand je suis en réunion de travail
- ☐ Je place une image sainte dans mon bureau pour me tourner régulièrement vers l'Essentiel

Niveau confirmé : 3 points par case

- ☐ Je n'ai pas d'imprimante personnelle. Nous nous mettons à plusieurs voisins pour acheter une imprimante commune ou j'imprime sur mon lieu de travail (en demandant l'autorisation et en versant quelques centimes par feuille)
- ☐ Je passe mon smartphone en nuances de gris pour être moins stimulé par mes applications
- ☐ J'utilise un moteur de recherche sans publicité ou qui utilise les revenus publicitaires pour planter des arbres
- ☐ J'utilise une boîte mail sans publicité
- ☐ Je pratique régulièrement des jeûnes de technologie
- ☐ Je coupe mon téléphone professionnel quand je quitte le bureau
- ☐ J'utilise des flacons d'encre pour recharger mes stylos-plumes
- ☐ Je me désinscris des réseaux sociaux dont je n'ai pas vraiment besoin
- ☐ Je propose à mon patron des solutions pour moins gaspiller (éteindre les appareils plutôt que les mettre en veille, pas de gobelets en plastique...)
- ☐ En faisant mes comptes, je décide la part de mon revenu que j'accorde aux dons et le concrétise tout de suite par un don
- ☐ Je coupe mon téléphone le dimanche, jour du Seigneur (et des moments d'échange)
- ☐ J'utilise mon smartphone pour entretenir ma foi avec une icône en écran d'accueil, une application qui me permet de lire la Parole de Dieu ou qui m'aide à prier



DATE	NB DE POINTS	NOTES PERSONNELLES
AUJOURD'HUI		
J + 1 MOIS		
J + 6 MOIS		

Texte à méditer

À cela s'ajoutent les dynamiques des moyens de communication sociale et du monde digital, qui, en devenant omniprésentes, ne favorisent pas le développement d'une capacité de vivre avec sagesse, de penser en profondeur, d'aimer avec générosité. Les grands sages du passé, dans ce contexte, auraient couru le risque de voir s'éteindre leur sagesse au milieu du bruit de l'information qui devient divertissement. Cela exige de nous un effort pour que ces moyens de communication se traduisent par un nouveau développement culturel de l'humanité, et non par une détérioration de sa richesse la plus profonde. La vraie sagesse, fruit de la réflexion, du dialogue et de la rencontre généreuse entre les personnes, ne s'obtient pas par une pure accumulation de données qui finissent par saturer et obnubiler, comme une espèce de pollution mentale. En même temps, les relations réelles avec les autres tendent à être substituées, avec tous les défis que cela implique, par un type de communication transitant par Internet. Cela permet de sélectionner ou d'éliminer les relations selon notre libre arbitre, et il naît ainsi un nouveau type d'émotions artificielles, qui ont plus à voir avec des dispositifs et des écrans qu'avec les personnes et la nature. Les moyens actuels nous permettent de communiquer et de partager des connaissances et des sentiments. Cependant, ils nous empêchent aussi parfois d'entrer en contact direct avec la détresse, l'inquiétude, la joie de l'autre et avec la complexité de son expérience personnelle. C'est pourquoi nous ne devrions pas nous étonner qu'avec l'offre écrasante de ces produits se développe une profonde et mélancolique insatisfaction dans les relations interpersonnelles, ou un isolement dommageable (*Laudato si'*, n° 47).

→ Je souligne ce que j'ai envie de retenir

→ J'écris ce que ce texte m'évoque :

Le voyage d'un smartphone

Je colorie les continents où sont extraites et transformées les matières premières qui composent mon smartphone. Avec une autre couleur, ceux où il a été fabriqué. Avec une dernière couleur, là où il a été assemblé, avant d'être distribué quelque part dans le monde.



Combien de temps garder mes papiers administratifs ?

J'indique pour chaque document la durée de conservation adéquate :

DURÉE DE CONSERVATION

Contrats d'assurance

Assurance vie

Factures concernant mon véhicule

Relevés bancaires et talons de chèques

Contrats de prêt

Actes d'état civil et livret de famille

Avis de versement des allocations familiales

Diplômes

Factures d'eau, électricité et gaz

Factures de téléphone et d'internet

Factures de petits travaux

Factures de gros œuvre

Déclarations et avis d'impôt sur le revenu

Bulletins de salaire, contrats de travail

Remboursements d'assurance maladie

Quelle économie d'énergie ?

Quelle économie d'énergie les actions suivantes me permettent-elles de réaliser ?

- Choisir un ordinateur portable plutôt qu'un poste fixe
- Utiliser une imprimante qui copie et qui scanne plutôt que trois appareils
- Garder son téléphone 4 ans au lieu de 2 en moyenne

%

Se réjouir des nouvelles technologies

Je note 3 choses positives qu'elles m'apportent (par exemple : m'informer, une application qui me permet d'envoyer mes photos en journal papier pour ma grand-mère, etc.)

1

2

3

LE MOT À RETENIR : **NOMOPHOBIE**

Il s'agit de la peur d'être séparé de son portable.





Accomplir le devoir de sauvegarder la création par de petites actions quotidiennes est très noble. Elles répandent dans la société un bien qui produit toujours des fruits au-delà de ce que l'on peut constater.



Pape François, *Laudato si'*

La situation de la planète vous préoccupe et vous ne savez par où commencer ? Vous voulez avancer à votre rythme, sans culpabiliser et dans la joie ?

Ce cahier-coach *Laudato si'* est fait pour vous ! Conçu comme un cahier d'activités simple et ludique, il vous accompagnera dans vos progrès quotidiens pour mettre en pratique la vision chrétienne de l'écologie. En explorant chaque pièce de votre maison, il vous aidera à convertir pas à pas votre regard et vos comportements, et vous donnera une multitude de moyens très concrets – conseils, réflexions, défis, quiz, recettes, jeux... – pour passer résolument à l'action tout en vous amusant.

ALORS, EN ROUTE ?

Adeline et Alexis VOIZARD



LES AUTEURS :

Mariés et parents de cinq enfants, nous avons vécu une conversion écologique à la lecture de *Laudato si'*. Nous avons alors décidé de mettre en œuvre l'écologie intégrale dans notre vie de famille ordinaire. Ce manuel pratique est le fruit de notre expérience.

Pour approfondir la réflexion, retrouvez notre premier livre :



Claire SALLÉ DE CHOU



Alias Claire S2C

a façonné et illustré ce cahier-coach pour qu'il soit le compagnon utile de vos aventures écologiques. Retrouvez ses créations sur www.clares2c.com

13 €

ISBN : 978-2-36969-071-9



9 782369 690719