

« Certaines régions sont déjà particulièrement en danger, et indépendamment de toute prévision catastrophiste, il est certain que l'actuel système mondial est insoutenable de divers points de vue, parce que nous avons cessé de penser aux fins de l'action humaine » (Laudato Si', 61) Partage: Comment voyons-nous la portée de ce défi? Un exercice personnel, un héritage pour les générations futures...?

Nous pouvons visionner le film Legacy de Yann Arthus Bertrand.

Notre écogeste pour économiser de l'eau et de l'énergie : récupérer pour la chasse d'eau ou pour arroser les plantes les premiers litres de la douche le temps que la température augmente. Penser au seau près de la douche !



« La sobriété, qui est vécue avec liberté et de manière consciente, est libératrice. [...] On peut vivre intensément avec peu, surtout quand on est capable d'apprécier d'autres plaisirs et qu'on trouve satisfaction dans les rencontres fraternelles, dans le service, dans le déploiement de ses charismes, dans la musique et l'art, dans le contact avec la nature, dans la prière. » (Laudato Si', 223)

Merci pour les temps de partage en équipe Défi Déclics, et pour les bons moments passés ensemble.

Notre écogeste pour diminuer les emballages et le transport des produits : faire sa lessive maison ou passer au savon, shampooing, dentifrice... solide. Notre recette de lessive : 50g de savon en paillettes – faire fondre dans 11 d'eau chaude et ajouter 15 g de bicarbonate de soude. Plus original, la lessive au lierre (nous contacter:-)

Merci au Défi Déclics! À l'Agence Parisienne pour le Climat, à Marin Pugnat notre animateur Suggestion de lecture: Comprendre et vivre l'écologie. M&J Herrmann. Ed. Emmanuel Eglise Verte Espérance – Notre Dame d'Espérance – 47 rue de la Roquette – Paris Marion, Muriel, Elisabeth, Anne - mai 2021



## Défi déclics, un temps en équipe pour s'alléger!





Notre équipe issue du groupe Eglise Verte Espérance\* a participé avec joie au Défi Déclics proposé par l'Agence Parisienne pour le Climat entre novembre 2020 et mai 2021.

Une première richesse de ce défi : la prise de conscience plus concrète de nos (sur)consommations et de leurs impacts, et la satisfaction de les voir réduire.

L'autre richesse a été le partage en équipe en donnant du sens.

Nous nous retrouvions tous les 15 jours par visio pour échanger sur nos résultats, la pesée de nos déchets, les bonnes pratiques et les difficultés parfois rencontrées, les quizz préparés par l'équipe du défi. Nous débutions notre rencontre par un temps de prière inspiré par Laudato Si<sup>1\*\*</sup>.

Une belle expérience, pour nous enrichir en nous allégeant!

Nous partageons avec vous quelques-unes de nos découvertes.

\* Paroisse Notre-Dame d'Espérance, 47 rue de la Roquette Paris XI
\*\* « Laudato Si', sur la sauvegarde de la maison commune », par le Pape François



- « **Tout est lié.** Il faut donc une préoccupation pour l'environnement unie à un amour sincère envers les êtres humains, et à un engagement constant pour les problèmes de la société » (Laudato Si', 91)
- « Tout est lié, et la protection authentique de notre propre vie comme de la relation avec la nature est inséparable de la fraternité, de la justice ainsi que de la fidélité aux autres » (Laudato Si'. 70)

<u>Partage</u>: Nous sommes heureux de partager ce défi avec d'autres citoyens de Paris!

Notre écogeste pour diminuer les déchets d'emballage : passer à l'achat en vrac. Nous avons testé le « day by day » rue de la Roquette, la biocoop rue Bréquet, ou le marché bio du samedi matin place Léon Blum.



## « La terre nous précède et nous a été donnée.

[..] Nous devons rejeter aujourd'hui avec force que, du fait d'avoir été créés à l'image de Dieu et de la mission de « dominer » la terre, découle pour nous une domination absolue sur les autres créatures » (Laudato Si', 67)

<u>Partage</u>: Nous voyons-nous comme « cocréateurs »? Nous pouvons réfléchir et nous engager dans des projets qui répondent à la « clameur de la terre ».

Notre écogeste pour réduire les déchets : déposer ses déchets organiques dans un jardin partagé de son quartier ou mettre en place un lombricompost dans sa cuisine ou son balcon. Nous avons testé le jardin partagé près d'Aligre et le lombricomposteur proposé par verslaterre.com.



**« Il ne faut pas penser que ces efforts ne vont pas changer le monde.** Ces actions répandent dans la société un bien qui produit toujours des fruits au-delà de ce que l'on peut constater, parce qu'elles suscitent sur cette terre un bien qui tend à se répandre toujours, parfois de façon invisible. En outre, le développement de ces comportements nous redonne le sentiment de notre propre dignité, il nous porte à une plus grande profondeur de vie, il nous permet de faire l'expérience du fait qu'il vaut la peine de passer en ce monde » (Laudato Si', 212)

<u>Partage</u>: Nos efforts ne sont pas inutiles, et nous ne sommes pas seuls. Nous pouvons penser à ceux et celles qui nous ont donné envie et encouragés dans notre conversion écologique.

Notre écogeste pour diminuer les déchets d'emballage : conserver ses emballages pour acheter en vrac, ou donner ses bocaux en verre dans des boutiques de vrac.



« Dans la famille, on cultive les premiers gestes d'amour et de préservation de la vie, comme par exemple l'utilisation correcte des choses, l'ordre et la propreté, le respect pour l'écosystème local et la protection de tous les êtres créés. La famille est le lieu de la formation intégrale, où se déroulent les différents aspects, intimement liés entre eux, de maturation personnelle ». (Laudato Si', 213)

<u>Partage</u>: Avec nos proches, nous pouvons développer notre regard, ouvrir les yeux sur les enjeux de la transformation écologique. Entre générations, nous pouvons nous soutenir.

Notre écogeste pour économiser l'énergie : moins utiliser sa bouilloire électrique et conserver de l'eau chaude en excédent dans une thermos pour la journée. Nous avons mesuré avec le wattmètre prêté par le Défi : la cafetière électrique classique consomme 4 fois moins que la bouilloire électrique.



Laisser reposer la terre et les hommes. « Pendant six années successives vous pouvez ensemencer vos terres et récolter vos produits; mais la septième année, vous devez laisser le sol complètement en repos. Vos compatriotes pauvres y trouveront de quoi se nourrir, puis les animaux sauvages mangeront le reste. [...] Vous avez six jours dans la semaine pour accomplir votre ouvrage, mais le septième jour, vous cesserez toute activité, afin que vos bœufs et vos ânes puissent se reposer, et que les serviteurs et étrangers puissent reprendre haleine ».(Exode 23,10)

<u>Partage</u>: Laisser reposer la terre, s'arrêter pour les autres, se décentrer de sa vie. Résister à la consommation dévorante. Garder un temps pour la rencontre...

**Notre écogeste : cuisiner « zéro déchets ».** Nos recettes préférées aux épluchures de légumes : les chips d'épluchurres de carottes (170° pendant 20 minutes, sur une plaque avec un peu d'huile – délicieux à l'apéro) ou le bouillon lyophillisé maison (faire sécher avec des herbes aromatiques et de l'ail pendant 6 h à 60° au four – après avoir fait cuire un gâteau pour limiter la consommation- puis mixer – 1 c.a.c par ½ litre).