

ACTE JOUR 1

Consommer moins et mieux se nourrir



Et si je réduisais ma consommation alimentaire ?

La surconsommation alimentaire représente 140 milliards de tonnes de nourriture, 240 milliards de tonnes de CO2 et 3 785 km² de terres accaparés. Préserver la planète, c'est aussi manger moins.

MON ACTION DU JOUR

Je remplace mon repas par une pomme et du pain

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 2

Faire un geste de générosité



Et si j'agissais pour un monde durable ?

Un simple don participe à améliorer les conditions de vie des populations les plus vulnérables de la planète. Faire preuve de solidarité, c'est permettre de redonner un avenir et des perspectives à ceux qui en sont privés.

MON ACTION DU JOUR

Je fais un don

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 3

Consommer en respectant la nature



Et si je respectais les saisons ?

Les fruits transportés par avion et les légumes cultivés en serre chauffée ont un impact désastreux sur l'environnement. Respecter la nature c'est aussi redécouvrir tout ce qu'elle a à offrir à chaque période de l'année.

MON ACTION DU JOUR

Je consomme uniquement des produits de saison

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 4

Limitier son empreinte écologique



Et si je limitais mon usage du plastique ?

Les matières plastiques, omniprésentes dans la vie quotidienne, sont un enjeu écologique majeur. Prendre conscience de leur nocivité et limiter le plus possible leur usage est un geste simple à la portée de chacun.

MON ACTION DU JOUR

Je remplace les sacs plastiques par des sacs en papier ou en tissu réutilisable

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 5

Réfléchir, méditer



Et si je prenais du temps pour penser à la nature ?

Les questions environnementales nous concernent toutes et tous. Les défis à relever ne le seront qu'avec l'implication de chacun. Un temps de réflexion personnelle consacré à ces enjeux permet de découvrir sa capacité d'agir.

MON ACTION DU JOUR

Je fais une marche méditative pour prendre conscience de notre comportement vis-à-vis de la nature

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 7

Semer des graines



Et si je mettais du vert autour de moi ?

Un jardin, un balcon, un rebord de fenêtre... il n'y a pas d'espaces trop petits pour redonner sa place à la végétation et s'offrir la joie de récolter le fruit de son labeur.

MON ACTION DU JOUR

Je plante mes propres herbes aromatiques chez moi (basilic, menthe, ...)

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 8

Faire preuve de bienveillance



Et si j'offrais le geste le plus simple ?

Journées chargées, anonymat de la ville, repli sur soi... Parfois, les visages se ferment et ne renvoient au passant que la distance et l'indifférence. Pourtant, une expression amicale et bienveillante apporte tant de choses à celui qui la donne et qui la reçoit !

MON ACTION DU JOUR

Je souris à 10 personnes que je croise

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 9

Limitier son empreinte écologique



Et si je faisais le tri dans mes courriels ?

Un email génère environ 4g de Co2. Qu'il soit lu ou non, il continue de dépenser de l'énergie pendant son stockage et donc à émettre des gaz à effets de serre. Faire le ménage de sa boîte mail est un geste positif simple pour la planète !

MON ACTION DU JOUR

Je vide ma boîte mail de tous les messages non utiles afin de réduire mon empreinte carbone

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 10

Faire un geste de générosité



Et si j'agissais pour la sécurité alimentaire ?

60 % des personnes qui souffrent de la faim appartiennent au monde paysan. Savez-vous que 2 € par jour pendant 40 jours suffisent à la formation d'un paysan pendant 3 jours aux techniques d'agroécologie en Afrique du Sud ?

MON ACTION DU JOUR

Je fais un don

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 11

Limiter son empreinte écologique



Et si je fabriquais moi-même certains produits ?

Les savons et shampoings industriels contiennent un grand nombre d'ingrédients, dont certains sont nocifs, et utilisent beaucoup de plastique. Pour éviter ces substances et limiter les emballages, il suffit de les faire soi-même !

MON ACTION DU JOUR

Je fabrique mon propre shampoing avec la recette de Peinn Pein

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 12

Faire preuve de bienveillance



Et si j'allais à la rencontre des autres ?

En France, 6,6 millions de personnes âgées de 16 ans ou plus souffrent d'isolement*. Engager un échange et témoigner de l'attention, c'est redonner la parole à celles et ceux que personne n'écoute plus.
* source Insee

MON ACTION DU JOUR

Je discute avec une personne isolée

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 13

Réfléchir, méditer



Et si je questionnais mon mode de vie ?

La surconsommation et la surexploitation des ressources naturelles conduisent à la pauvreté et au dérèglement climatique. Chacun peut agir à son niveau pour refuser ce modèle dévastateur qui nous est imposé.

MON ACTION DU JOUR

Je réfléchis à mon impact sur la nature et les hommes et aux moyens d'agir à mon échelle

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 14

Consommer moins et mieux se nourrir



Et si je ne m'arrétais pas au physique ?

Dans le monde, le tiers de la production alimentaire destinée à la consommation humaine est perdu ou gaspillé*. L'aspect esthétique des aliments est l'une des causes de cette situation. Pourtant, beaux ou moins beaux, leur goût est le même.

* source FAO

MON ACTION DU JOUR

Je mange des fruits et légumes qui sortent de la norme et j'évite les gaspillages

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 15

Limiter son empreinte écologique



Et si je réduisais les distances ?

En France, l'alimentation représente 24% de l'empreinte carbone totale des ménages*. Soutenir des agriculteurs aux pratiques responsables et limiter les émissions liées aux transports : deux bonnes raisons de penser local d'abord.

* Source Ademe

MON ACTION DU JOUR

Je consomme local en favorisant les circuits courts

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 16

Semer des graines



Et si je changeais mon regard sur l'autre ?

Le stress, la méfiance et la compétition envahissent trop souvent les relations humaines dans tous les domaines. Les clefs pour mieux vivre ensemble ? Ecouter, faire confiance et coopérer.

MON ACTION DU JOUR

Je cultive la bienveillance autour de moi

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 17

Limiter son empreinte écologique



Et si je ne laissais plus filer ?

L'eau est notre ressource la plus précieuse mais nous avons tendance à la gaspiller. Il est si simple d'y remédier en changeant ses habitudes et avec de petits aménagements de la maison.

MON ACTION DU JOUR

J'arrête de gaspiller de l'eau : j'installe un récupérateur d'eau dans mon jardin, un "stop-douche"...

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 18

Faire un geste de générosité



Et si j'agissais contre les causes de la faim ?

L'utilisation massive des semences industrielles menace directement la souveraineté alimentaire et la biodiversité. Savez-vous que 2 € par jour pendant 40 jours suffisent à alimenter une banque de semences paysannes pendant 2 mois ?

MON ACTION DU JOUR

Je fais un don

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 19

Limiter son empreinte écologique



Et si je réduisais mes déchets ?

568 kg par an : c'est le poids moyen des déchets produits chaque ménage*. Tri sélectif, utilisation de matériaux durables, réparation des objets... Avec un peu de méthode et d'astuce, il est possible de faire beaucoup mieux !

* source Ademe

MON ACTION DU JOUR

Je vise le « zéro déchet » chez moi et j'applique le tri sélectif

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 20

Faire un geste de générosité



Et si je donnais un peu de mon temps ?

Vous êtes disponible ponctuellement, ou vous avez du temps pour vivre un engagement régulier ? Chacun, selon ses disponibilités et ses talents, peut apporter sa pierre à l'édifice.

MON ACTION DU JOUR

Je rejoins mon antenne régionale du CCFD pour une mission bénévole

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 21

Consommer moins et mieux se nourrir



Et si je changeais ma façon de m'alimenter ?

A l'échelle mondiale, l'élevage animal est responsable de 18% des émissions de gaz à effet de serre*. Limiter sa consommation de viande au profit d'alternatives végétales, c'est faire du bien à la planète.

* Source CCFD-Terre Solidaire

MON ACTION DU JOUR

Je décide de réduire ma consommation de viande

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 22

limiter son empreinte écologique



Et si je m'intéressais au contenant ?

10 cl de pétrole, 80 g de charbon, 42 l de gaz et... 2 litres d'eau sont nécessaires pour fabriquer une bouteille d'eau en plastique d'un litre. En moyenne, chaque français en utilise 139 chaque année alors qu'il serait si simple de s'en passer.

MON ACTION DU JOUR

Je remplace mes bouteilles d'eau en plastique par des gourdes en verre ou en inox

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 23

Réfléchir, méditer



Et si je prenais du temps pour penser aux autres ?

Dans le monde, 740 millions de personnes vivent avec moins de 1,75 euro par jour. Avoir ce chiffre à l'esprit et y réfléchir à la condition de ces êtres humains privés de tout est une étape essentielle pour changer les choses.

MON ACTION DU JOUR

Je pense au plus démunis

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 24

Limiter son empreinte écologique



Et si je me passais des emballages ?

Produits d'entretien, biscuits, café et parfois même fruits vendus à l'unité produisent de grandes quantités d'emballages et donc de déchets. Un geste évident permet de limiter cette surconsommation. Et en plus, c'est économique.

MON ACTION DU JOUR

J'achète en vrac

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 25

Affirmer son rôle d'éco-citoyen



Et si j'adressais un message aux marques ?

Derrière le marketing et la publicité des produits de grande consommation se cachent parfois des pratiques de production nocives pour l'Homme et la nature. Choisir ses produits en fonction de cette donnée, c'est adresser un message clair à ceux qui les produisent.

MON ACTION DU JOUR

Je ne consomme plus de produits de grande consommation et de grandes marques qui ne respectent pas l'environnement

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 26

Limiter son empreinte écologique



Et si je me déplaçais en douceur ?

En France, 1 trajet en voiture sur 4 fait moins de 3 km* et dans les agglomérations, cette part augmente à 4 trajets sur 10. Laisser l'automobile ou la moto de côté, c'est bon pour la planète et aussi pour la santé.

*Source SOeS

MON ACTION DU JOUR

Je me déplace à vélo, à pied ou en train et j'évite les moyens de transport polluants

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 27

Faire un geste de générosité



Et si j'agissais pour l'agroécologie ?

Savez-vous que 80 € suffisent pour organiser la formation d'un paysan en Birmanie pour développer une agriculture respectueuse de l'environnement ?

MON ACTION DU JOUR

Je fais un don

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 28

Faire preuve de bienveillance



Et si je reconnaissais mes erreurs ?

Vivre ensemble, c'est aussi, parfois, rencontrer des conflits et blesser l'autre, volontairement ou non. Quel plus beau geste alors que de revenir vers lui pour le reconnaître et apaiser la relation ?

MON ACTION DU JOUR

Je m'excuse auprès d'une personne à qui j'ai pu faire du mal

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 29

Affirmer son rôle d'éco-citoyen



Et si je choisisais mieux mes aliments ?

La culture des palmiers à huile est l'une des causes majeures de la déforestation et de l'accaparement des terres des paysans. Réduire ses sources économiques et sa consommation, c'est agir contre l'insécurité alimentaire et pour l'environnement.

MON ACTION DU JOUR

Je ne consomme plus de produits contenant de l'huile de palme

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 30

limiter son empreinte écologique



Et si j'arrêtais de gaspiller la nourriture ?

29 kg d'aliments consommables, c'est ce que jette chaque Français chaque année. Des solutions existent pourtant dans les entreprises ou auprès des commerçants pour remettre ces aliments dans le circuit.

MON ACTION DU JOUR

Je mets mes restes alimentaires dans un Frigo solidaire

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 31

Faire preuve de bienveillance



Et si j'exprimais mon intérêt aux autres ?

« Bonjour », « merci », une base simple de l'apprentissage des relations sociales pour les plus jeunes mais qui, parfois, s'efface en raison du rythme de vie, du stress et des préoccupations.

MON ACTION DU JOUR

Je veille à saluer et à remercier

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 32

Apprendre et partager



Et si j'apportais mon expérience ?

Parce que le parcours de chacun est une source d'enseignements, de bonheurs mais aussi de difficultés, échanger et mettre en commun ses expériences est une clef pour venir en aide à celui ou celle qui en a besoin.

MON ACTION DU JOUR

Je partage mon expérience personnelle ou professionnelle pour aider un proche dans les difficultés

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 33

Faire un geste de générosité



Et si j'aidais à semer des graines d'avenir ?

Savez-vous que 15€ pendant un an peuvent permettre de former 2 familles de paysans indonésiens à la méthode de riziculture et de les accompagner vers l'autonomie alimentaire ?

MON ACTION DU JOUR

Je fais un don

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 34

Faire preuve de reconnaissance



Et si j'exprimais ma gratitude ?

Au cours de la vie, une ou plusieurs personnes peuvent avoir une importance déterminante dans notre développement et notre épanouissement personnel. Mais en avez-vous suffisamment conscience ? Avez-vous je pris le temps de les remercier pour ces bienfaits ?

MON ACTION DU JOUR

Je fais la liste des choses pour lesquelles je suis reconnaissant et je l'écris à quelqu'un pour le remercier

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 35

Réfléchir, méditer



Et si je pensais au poumon de la planète ?

Incendies, accaparement des terres indigènes, destruction de la forêt ... Les défis que rencontrent l'Amazonie concernent l'humanité entière. Y réfléchir, c'est réfléchir à la place de l'homme et à son impact sur la nature.

MON ACTION DU JOUR

Je médite sur la situation actuelle de l'Amazonie

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 36

Limiter son empreinte écologique



Et si j'agissais pour la biodiversité ?

Les mauvaises herbes et les insectes peuvent endommager votre potager ou les plantes de votre balcon. Mais leur dangerosité est insignifiante au regard des produits chimiques utilisés pour les éliminer. Éliminons plutôt ces derniers.

MON ACTION DU JOUR

Je n'utilise plus de pesticides pour mon jardin et mes plantes

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 37

Echanger, partager



Et si je gardais le contact ?

Parfois, les proches deviennent moins proches. Au fil du temps, insensiblement, les relations se distendent. Quelle joie pourtant de donner et de prendre des nouvelles d'une personne que l'on aime ou que l'on apprécie.

MON ACTION DU JOUR

J'appelle quelqu'un dont je n'ai pas eu de nouvelles depuis longtemps

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 38

Faire preuve de bienveillance



Et si je prenais les devants ?

Quand les difficultés surviennent, pour beaucoup d'entre nous s'en ajoute une autre : ne pas oser demander de l'aide. Quel plus beau cadeau que de la recevoir naturellement, et peut-être de vous ?

MON ACTION DU JOUR

J'aide 3 personnes spontanément

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 39

Consommer moins et mieux se nourrir



Et si j'arrêtais de me resservir ?

Trop manger est une habitude répandue dans les pays occidentaux. A la clef : des conséquences pour sa santé et pour l'environnement. Manger mieux, c'est donc souvent commencer par consommer juste ce dont on a besoin.

MON ACTION DU JOUR

Je mange uniquement à ma faim et j'adapte les quantités aux besoins de ma famille

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.



ACTE JOUR 40

Semer des graines



Et si mon épargne était solidaire ?

L'épargne solidaire donne la possibilité de reverser une partie des intérêts annuels perçus à des projets de solidarité internationale. Plus d'un million de personnes ont déjà fait ce choix. Pourquoi pas vous ?

MON ACTION DU JOUR

Je rends mon épargne solidaire grâce au CCFD-Terre Solidaire

J'adopte ce geste et je le partage pour inspirer mes proches.

