

## TRAITE DE PAIX AVEC LA TERRE

Le texte ci-dessous montre un certain nombre de pas que nous pouvons faire afin de réduire les dommages causés à l'environnement.

Peut-être leur lecture vous inspirera-t-elle, vous pourrez alors vous engager à suivre ceux que vous aurez cochés.

Si vous appliquez déjà régulièrement une de ces idées, marquez-la d'une croix. Puis recopiez l'ensemble de vos engagements sur une feuille et gardez cette liste sur vous pour pouvoir vous y référer si nécessaire.

Je, soussigné ... , m'engage à

- Me rendre au travail à pied ou à vélo ... fois par semaine
- Dans un rayon de 8 km (ou ... km ), me déplacer à vélo ou à pied
- Me rendre au travail en transports en communs ou par covoiturage
- Réduire mon nombre d'heures de vol à moins de ... par an
- En compensation de mes voyages, acheter des « crédits d'énergie »
- Instaurer une journée sans voiture par semaine
- Travailler chez moi une fois par semaine
- Réduire le nombre de déplacements en voiture de ... %
- Utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Instaurer un jour sans électricité par semaine
- Faire évaluer et améliorer les dépenses énergétiques dans la maison/ l'appartement
- Installer des panneaux solaires chez moi
- Pour mes besoins en électricité, installer des sources d'énergie renouvelables (éolienne, géothermie)
- Faire sécher le linge à l'air (sans sèche linge)
- Réduire l'utilisation du sèche-cheveux et d'autres appareils électroménagers
- Contribuer à la réduction des transports alimentaires en soutenant l'agriculture locale
- Augmenter ma propre production alimentaire
- Ne pas utiliser de pesticides ni d'herbicides
- Acheter ... % de produits issus de l'agriculture biologique
- Adhérer à une coopérative ou une AMAP près de chez moi
- Remplacer les lampes à incandescence par des ampoules à économie d'énergie
- Supprimer l'air conditionné
- Réduire l'utilisation de l'air conditionné de ... degrés
- Baisser le chauffage de ... degrés
- Installer un thermostat programmable
- Installer un système isolant efficace pour les fenêtres
- Manger uniquement végétarien
- Conduire un véhicule peu ou non polluant
- Éviter l'achat de produits jetables ou contenant beaucoup d'emballage
- Remplacer les nappes, serviettes en papier et assiettes en carton par l'équivalent réutilisable
- Fréquenter les bibliothèques plutôt que d'acheter des livres
- Utiliser des sacs en tissus ou autres matières réutilisables pour les courses
- Utiliser des produits ménagers biodégradables
- Composter les déchets biodégradables
- Encourager le recyclage au bureau, à l'école
- Recycler les catalogues, les magazines en les donnant aux cliniques, cabinets médicaux...

- Acheter des vêtements d'occasion
- Planter des plantes locales et si possibles peu demandeuses d'eau
- Planter ... arbres dans le voisinage
- Éteindre les ordinateurs quand on ne les utilise pas
- Utiliser des prises multiples afin d'éviter le gaspillage d'électricité
- Programmer l'ordinateur pour qu'il s'éteigne au bout de 10 minutes si on ne s'en sert pas
- Réduire la quantité d'eau chaude de ... %
- Ne prendre que des douches, chaudes, mais courtes
- Installer un système de chauffe-eau solaire
- Réutiliser certaines eaux
- Ne pas tirer systématiquement la chasse d'eau (« petit pipi reste ici, mais si brun, pars au loin »)
- Ne pas laisser couler l'eau lors du brossage des dents ou du rasage
- Réduire la consommation d'eau de ... %
- Installer un système de récupération des eaux de pluie
- Au cours d'une promenade ou d'un jogging, ramasser les papiers par terre
- Encourager un ami à s'engager à suivre cette liste
- Me former dans le domaine écologique
- Écrire des articles, des histoires, pour aider autrui à prendre conscience de l'écosystème
- Méditer une fois par semaine sur ma façon de vivre en relation avec l'écosystème
- Méditer une fois par semaine sur la façon dont je pourrais réduire ma consommation de façon concrète
- Écrire aux hommes et femmes politiques de ma région, de mon pays, demandant une législation plus efficace en matière d'environnement
- Soutenir, militer en faveur d'associations locales de défense de l'environnement

A présent, voici mes propres propositions d'engagements :

- ...  
 - ...  
 - ...  
 - ...  
 - ...

Je m'engage à pratiquer ce que j'ai coché ci-dessus. Ainsi je contribuerai à réduire les dommages écologiques causés par notre façon de vivre.

Signature : ...

Date : ...

