



Les objectifs mondiaux englobent des aspirations importantes de nature à changer le monde. Leur réalisation nécessitera la coopération des gouvernements, des organisations internationales et des dirigeants du monde entier. Il semble impossible pour un citoyen ordinaire de faire changer les choses. Faut-il pour autant baisser les bras?

Non! Tout commence avec vous. Vraiment. Chaque être humain sur la planète, même le plus indifférent et le plus paresseux d'entre nous, fait partie de la solution. Heureusement, il existe quelques habitudes très faciles à prendre dans notre vie quotidienne et qui peuvent faire toute la différence si nous décidons tous de les adopter.

Pour vous simplifier la tâche, nous avons créé une liste reprenant quelques-unes des nombreuses habitudes que vous pourriez prendre pour influencer le cours des choses.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE DEPUIS VOTRE CANAPÉ

- Économisez de l'électricité en branchant vos appareils sur une multiprise et en les éteignant complètement quand vous ne vous en servez pas, y compris votre ordinateur.
- N'utilisez plus de relevés bancaires en version papier et payez vos factures en ligne ou via votre téléphone portable. Sans papier, pas besoin de détruire les forêts.
- Faites entendre votre voix! Demandez à vos autorités locales et nationales de participer à des initiatives qui ne nuisent pas à la population ou à la planète. En amont de la Conférence sur les changements climatiques à Paris, vous pouvez signer cette pétition qui enjoint aux dirigeants de parvenir à un accord pour réduire les émissions de carbone de leur pays.
- N'utilisez pas votre imprimante. Vous voyez quelque chose en ligne dont vous souhaitez garder une trace? Notez ce dont vous voulez vous souvenir dans un cahier, ou mieux encore, créez un pense-bête numérique et économisez du papier.
- Éteignez les lumières. Une lumière chaleureuse émane de l'écran de votre télévision ou de votre ordinateur, donc éteignez les autres lumières si vous n'en avez pas besoin.
- Faites quelques recherches en ligne et n'achetez qu'auprès d'entreprises dont vous savez qu'elles utilisent des pratiques viables et respectueuses de l'environnement.
- Dénoncez les harceleurs qui sévissent en ligne. Si vous remarquez des actes de harcèlement sur un babillard ou dans un forum de discussion interactif, dénoncez leur auteur.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE À LA MAISON

- Laissez sécher à l'air libre. Laissez vos cheveux et vos vêtements sécher naturellement au lieu d'utiliser un appareil. Si vous lavez vos vêtements, assurez-vous que le tambour de la machine soit rempli.
- Prenez des douches courtes. Lorsque vous prenez un bain, vous consommez bien plus d'eau qu'en passant 5 à 10 minutes sous la douche.
- Mangez moins de viande, de volaille et de poisson. Une quantité bien plus importante de ressources est nécessaire à la production de viande qu'à celle de végétaux.
- Le recyclage du papier, du plastique, du verre et de l'aluminium limite la taille des décharges.
- Faites du compost : le compostage des déchets alimentaires peut réduire les effets des changements climatiques tout en recyclant les nutriments.
- Achetez des produits dans un emballage minimal.
- Colmatez les interstices aux niveaux des fenêtres et des portes afin d'accroître le rendement énergétique de votre habitation.
- Ajustez votre thermostat : diminuez-le en hiver, augmentez-le en été.
- Remplacez vos vieux appareils et vos vieilles ampoules par des appareils et des ampoules à plus haut rendement énergétique.



EN DEHORS DE CHEZ VOUS

- Faites vos courses dans votre quartier. Le soutien aux entreprises de votre quartier préserve les emplois et contribue à éviter que les camions ne parcourent de longues distances.
- Faites savoir à vos magasins préférés que vous souhaitez acheter des fruits de mer produits dans le respect des océans.
- N'achetez que des fruits de mer produits de façon durable. De nombreuses applications telles que celle-ci vous indiquent ce que vous pouvez consommer sans risque.
- Utilisez le vélo, marchez ou prenez les transports en commun. Réservez les trajets en voiture pour vos déplacements en grand groupe.
- Achetez une bouteille d'eau et une tasse pour le café réutilisables. Réduisez les déchets et économisez peut-être même de l'argent au café.
- Emballez vos achats dans un sac que vous aurez préalablement emporté avec vous. Faites une croix sur les sacs en plastique et prenez l'habitude de faire vos courses avec vos propres sacs réutilisables.
- Prenez moins de serviettes de table. Vous n'avez pas besoin d'une grande quantité de serviettes de table pour manger votre repas à emporter. Prenez juste ce dont vous avez besoin.
- Achetez des produits d'occasion. Les objets flambant neufs ne sont pas forcément les meilleurs. Faites un tour dans une boutique d'articles d'occasion et voyez si vous pouvez réutiliser certains objets.
- Donnez ce que vous n'utilisez pas. Les associations caritatives de votre quartier donneront une nouvelle vie à vos vieux vêtements, livres et meubles en bon état.
- Tirez parti de votre droit d'élire les dirigeants de votre pays et de votre collectivité locale.



CHOSSES QUE VOUS POURRIEZ FAIRE AU BUREAU

- Si vous avez un fruit ou un en-cas dont vous ne voulez pas, ne le jetez pas. Donnez-le à quelqu'un qui a besoin d'aide et demande de l'aide.
- Tout le monde au travail a-t-il accès à des soins de santé ? Découvrez quels sont vos droits au travail. Lutte contre les inégalités.
- Conseillez les jeunes. Il s'agit d'une manière attentionnée, inspirante et forte de guider quelqu'un vers un avenir meilleur.
- Exprimez votre soutien en faveur d'un salaire égal pour un travail égal.
- Faites entendre votre voix pour parler du manque de toilettes dans de nombreuses communautés à travers le monde !
- Assurez-vous que votre entreprise utilise une technologie de chauffage et de climatisation écoénergétique, et ajustez le thermostat plus bas en hiver et plus haut en été.
- Faites entendre votre voix contre tout type de discrimination au sein de votre bureau. Tout le monde est égal, indépendamment de son sexe, de son ethnie, de son orientation sexuelle, de son milieu social ou de ses capacités physiques.
- Faites du vélo, marchez ou prenez les transports publics pour vous rendre au travail. Gardez les voyages en voiture pour les occasions lors desquelles vous êtes en groupe.
- Organisez une semaine sans impact climatique au travail. Adoptez un mode de vie plus durable pour au moins une semaine : noimpactproject.org/experiment