



UN COUP DE FOURCHETTE POUR LA PLANÈTE *et pour moi !*



→ Action Carême ←

N°3

LE PETIT QUIZZ ?



Combien de temps mettra une bouteille
plastique pour se dégrader dans l'eau ?

18 mois

15 jours

70 ans

450 ans

La bonne réponse : Dans l'eau, une bouteille de plastique mettra jusqu'à 450 ans pour ce dégrader

ACHETER MOINS EMBALLÉ ET MOINS TRANSFORMÉ POURQUOI ?

→ pour prendre soin
de la planète



→ pour prendre soin
de moi

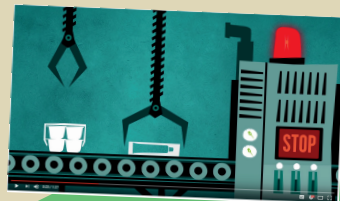


- Les plats préparés utilisent beaucoup d'emballages.
- La fabrication des emballages abîme la planète : il faut extraire beaucoup de pétrole et de bois, cela détruit plus vite que cela ne se régénère. Ensuite il faut les transformer en usine, cela dégage beaucoup de gaz et déchets polluants.
- Le recyclage ou l'incinération ne peuvent pas détruire tous les déchets. Beaucoup de résidus pénètrent et souillent le sol ou sont évacués vers la mer, y restent ou envahissent les plages et les fonds marins.

- Les plats préparés utilisent beaucoup de produits chimiques, pour les conserver ou pour donner du goût artificiel, c'est mauvais pour la santé.



- Moins d'emballages à recycler c'est une taxe d'ordures ménagères moins lourdes.



→ En complément regardez sur le web : Tapez : « Vidéo d'animation sur la limitation des emballages »

ACHETER MOINS EMBALLÉ ET MOINS TRANSFORMÉ COMMENT ?



Gestes simples & Astuces

Consommer de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille.



Acheter des produits en vrac ou en grosses portions, ou des produits sans sur-emballage

Avoir toujours sur soi un sac pliable et réutilisable pour les achats courants



Je laisse les emballages.
Pas d'emballage.

Mettre les goûters des enfants dans des boîtes individuelles en plastique au lieu d'utiliser des produits en portions pré-emballés



J'utilise un cabas.
Pas d'emballage.

Des idées pour mon assiette



→ Je cuisine une fois de plus par semaine à partir des produits frais, pour remplacer des plats pré-préparés.

Recette

Recette de compote de fruits de saison

(A réaliser en famille) :

- Eplucher les fruits (enlever les pépins ou le noyau)
- Couper grossièrement le fruit
- Mettre un fond d'eau dans une casserole et verser les fruits
- Couvrir et faire cuire environ 10 minutes à feu moyen
- A votre goût rajouter cannelle, vanille ...



La citation du Pape François

Pape François, Encyclique Laudato Si, juin 2015

" LA TERRE, NOTRE MAISON COMMUNE, SEMBLE SE TRANSFORMER TOUJOURS D'AVANTAGE EN UN IMMENSE DÉPÔTOIR. À PLUSIEURS ENDROITS DE LA PLANÈTE, LES PERSONNES ÂGÉES ONT LA NOSTALGIE DES PAYSAGES D'AUTREFOIS, QUI AUJOURD'HUI SE VOIENT INONDÉS D'ORDURES "