

- J'éteins la lumière quand je quitte une pièce.
- Par temps froid, je ferme les volets.
- Je fais fonctionner mon lave-vaisselle uniquement s'il est plein en privilégiant le programme « Éco ».
- J'utilise un wattmètre pour mesurer la consommation de mes appareils en fonctionnement et en veille.

Pour respirer un air sain chez moi :

- J'aère mon logement quotidiennement 10 minutes le matin et 10 minutes le soir quelle que soit la saison, lorsque j'ai cuisiné et que j'ai pris une douche ou un bain.
- J'aère les lits tous les matins, fenêtre grande ouverte, pour éliminer les acariens.
- Je n'interromps jamais la ventilation mécanique contrôlée et je nettoie les bouches de la VMC ou les bouches d'aération tous les 3 mois.
- Je nettoie les traces de moisissures ou de condensation dès qu'elles apparaissent.
- Pour dépoussiérer, je préfère les éponges, les lavettes microfibras plutôt que des lingettes jetables.
- Je bannis les produits parfumés (encens, bougies, papier d'Arménie, désodorisants d'intérieur) qui masquent les odeurs mais ajoutent de la pollution.
- Je dis « Stop aux pesticides ! » : les insecticides ménagers, les antipuces du chien et du chat, les gels et les sprays désinfectants n'ont pas leur place chez moi.
- Je fais sécher le linge dans des pièces bien ventilées.
- Pour le nettoyage courant, j'utilise un produit multi-usage : pour un entretien régulier, un seul nettoyant suffit !

Chers paroissiens de Saint-Ferdinand,

*Les collégiens de l'aumônerie vous proposent
une conversion vers la sobriété heureuse
pendant ce temps de Carême*



Aumônerie Cassignol-La Benatte
4 rue Croix de Seguey
33000 Bordeaux

Félicitations à l'Aumônerie Cassignol-La Benatte
pour son engagement dans les thèmes

Spiritualité et Alimentation

pour l'année 2021-2022.



Pour le bureau d'Eglise verte

Pascal Balmand
pour la CEF

Robin Sautter
pour la FPF

Pierre Kazarian
pour l'AEOF

Pollen d'Eglise verte est un projet d'année pour les groupes chrétiens de jeunes
(lycée-collège) qui s'engagent pour le soin de la Création.

<https://www.egliseverte.org/>

pollen@egliseverte.org

Quiz : Combien d'éco-gestes faites-vous au quotidien ?

Pour économiser l'eau à la maison :

- Je bois l'eau du robinet au quotidien.
- Je préfère les douches aux bains.
- Je coupe l'eau quand je me brosse les dents ou que je me savonne.
- J'ai une chasse - d'eau à double commande.
- J'ai vissé des mousseurs sur les robinets des lavabos et des éviers.
- J'ai remplacé le pommeau de douche classique par une douchette économique.
- Je suis équipé d'un lave-linge et d'un lave-vaisselle récents qui consomment moins d'eau que les modèles anciens.
- J'ai installé un récupérateur d'eau de pluie dans mon jardin pour arroser mes plantations.
- Je lave ma voiture avec de l'eau de pluie.
- Je traque les fuites : tous les 6 mois, je relève les chiffres du compteur le soir au coucher, en veillant à ne pas utiliser d'eau la nuit, et je regarde s'ils ont changé le matin.

Pour réduire mes déchets :

- J'ai apposé un autocollant « Stop pub » sur ma boîte aux lettres.
- Je réduis mes déchets alimentaires à la source en préparant une liste des achats, en vérifiant les dates de péremption, en veillant à la bonne conservation des aliments.
- J'achète des produits en vrac ou à la coupe et/ou des grands conditionnements (pâtes, yaourts...).

- Je composte les déchets alimentaires (épluchures de fruits et légumes, coquilles d'œuf, etc.).
- Je trie tous les papiers, y compris ceux à spirales ou agrafes.
- Je trie tous les verres d'emballages : bouteilles, bocaux, pots de confiture, de légumes, de yaourts.
- Je trie les emballages en métal : boîtes de conserve, canettes, bombes aérosols et bidons métalliques...
- Je rapporte en déchetterie les déchets chimiques ménagers (pots de peinture, solvants, insecticides, etc.).
- Je m'intéresse à la disponibilité des pièces détachées lorsque j'achète un équipement électrique ou électronique.
- Lorsque je remplace un gros équipement électroménager, je demande aux distributeurs de reprendre l'ancien.

Pour réduire ma consommation d'électricité :

- Je règle la température de mon réfrigérateur (+4 et 5° C) et de mon congélateur (-18° C) et je la vérifie régulièrement.
- Je limite les apports de chaleur à l'intérieur de mon réfrigérateur : je rassemble les produits avant d'ouvrir, je veille à laisser les plats refroidir avant de les placer au réfrigérateur.
Lorsque je fais bouillir de l'eau dans une casserole, je mets un couvercle pour utiliser 4 fois moins d'énergie.
- Je règle la température ambiante de mon logement : 19° C dans les pièces à vivre, 16° C la nuit dans les chambres.
- Je règle la température de mon chauffe-eau entre 55 et 60°C.