



Principe : J'évite d'acheter > si je ne peux pas, **je réduis l'impact environnemental de mon achat** > si je ne peux pas, **je compense si possible l'impact de mon achat !**

Où ?	COMMENT ?
Salon	<input type="checkbox"/> Je coupe la veille des appareils électriques ; <input type="checkbox"/> je baisse le chauffage en cas d'absence ; <input type="checkbox"/> je ferme les volets la nuit ; <input type="checkbox"/> j'emprunte des livres et/ou les échange, <input type="checkbox"/> j'arrose mes plantes vertes avec les verres de table non finis ; <input type="checkbox"/> j'encourage les enfants à mettre un pull et des chaussons plutôt que d'augmenter la température du radiateur ;
Cuisine	<input type="checkbox"/> je réduis le gaspillage alimentaire (je réinvente les restes ou je cherche sur Google « accommoder les restes » : il saura quoi en faire !) ; <input type="checkbox"/> Je trie mes déchets ; <input type="checkbox"/> je dégivre régulièrement mon frigidaire ; <input type="checkbox"/> je vérifie l'étanchéité des portes de mon frigo ; <input type="checkbox"/> j'utilise juste le nécessaire de produit vaisselle écolabellisé ou je le dilue avec de l'eau et un peu de vinaigre blanc (limite le rinçage à l'eau) ; <input type="checkbox"/> j'utilise le programme « éco » de mon lave-vaisselle ; <input type="checkbox"/> j'utilise autant que possible un couvercle au-dessus de mes casseroles ; <input type="checkbox"/> je privilégie les produits de saison ; <input type="checkbox"/> je mange bio et/ou local ; <input type="checkbox"/> j'utilise un cabas à la place des sacs plastiques ; <input type="checkbox"/> j'évite les emballages superflus (du type : compotes individuelles, mini yaourts, barquettes alimentaires, petites bouteilles d'eau jetables, etc.) <input type="checkbox"/> je passe du jetable au durable (ex : j'utilise un torchon à la place de l'essuie tout, etc.) <input type="checkbox"/> j'achète des aliments en vrac dès que possible ; <input type="checkbox"/> j'encourage mes enfants à nettoyer sur le champ une tache <input type="checkbox"/> je récolte les bouchons en plastique (eau /lait/ soda) pour les donner à une association qui les récolte et les revend à un centre de recyclage (association de soutien aux personnes handicapées en Corse cf. site http://www.bouchonsdamour.com) ;
Salle de bain	<input type="checkbox"/> je préfère la douche au bain ; <input type="checkbox"/> je traque les robinets qui fuient ; <input type="checkbox"/> je ne jette rien dans les toilettes qui puisse altérer le bon fonctionnement d'une station d'épuration (médicaments, produits toxiques, etc) ; <input type="checkbox"/> je contrôle le débit des robinets (robinet mitigeur, pomme de douche éco, etc.) ; <input type="checkbox"/> je choisis mes lessives (écolabel) ; <input type="checkbox"/> je passe du jetable au durable (ex : une brosse à dent à tête rechargeable au lieu d'une brosse à dent jetable, des piles rechargeables, etc.) ; <input type="checkbox"/> je vise la sobriété énergétique dans l'achat de mon lave-linge ou de mon frigo <input type="checkbox"/> je fais sécher mon linge à l'air libre <input type="checkbox"/> j'utilise du papier toilette non blanchi <input type="checkbox"/> j'utilise le vinaigre blanc pour faire mon ménage (hyper pratique comme antirouille, activateur de lavage, détachant, fixateur de lavage, herbicides, insectifuge, nettoyant à vitre, etc.) ; <input type="checkbox"/> je dépose mes médicaments à la pharmacie et réutilise ceux qui me sont prescrits par le médecin à une nouvelle occasion (ex : je lui montre la liste des médicaments que j'ai pour la toux et il me dit quoi utiliser) ; <input type="checkbox"/> j'utilise une huile végétale comme produit de beauté « universel » (huile d'abricot, savon d'Alep et même huile d'olive!) ;
Chambre	<input type="checkbox"/> je privilégie une garde-robe faite avec des fibres naturels ; <input type="checkbox"/> je fais don de mes vêtements usés aux entreprises de recyclage textile ou je les mets en vente sur Internet ; <input type="checkbox"/> je rajoute une couverture au lieu d'augmenter le chauffage ;
École / bureau	<input type="checkbox"/> je résiste aux modes (ex : je garde mon cartable/mon téléphone portable plusieurs années, j'utilise une calculatrice solaire, un cahier recyclé, une gomme non teintée, un crayon en bois naturel, etc.) ; <input type="checkbox"/> j'utilise moins de papier et je l'utilise recto verso ; <input type="checkbox"/> je réutilise les cartouches d'encre (écolabel) ; <input type="checkbox"/> je gère mes opérations bancaires et factures par Internet en dématérialisé ; <input type="checkbox"/> j'attribue un tiroir/une chemise pour recueillir le papier imprimé sur une seule face. <input type="checkbox"/> j'utilise un mug à la place d'un gobelet en plastique ;
Nature	<input type="checkbox"/> Pique nique : j'évite le jetable (couverts, verres, serviettes en papier, mouchoirs en papier, etc.) ; <input type="checkbox"/> Je respecte les autorisations (ex : la collecte des oursins est autorisée en Corse entre le 15 décembre et le 15 avril) <input type="checkbox"/> je ne cueille pas les fleurs dans un site protégé (sauf si je connais les espèces invasives ex : les griffes de sorcière à la Parata!) et je ne touche pas

	aux tortues d'Hermann <input type="checkbox"/> je ne jette pas mes mégots à l'extérieur (même dans la rue, sinon avec la pluie, ils finissent sur les plages d'Ajaccio!) ;
Voyage / loisir	<input type="checkbox"/> Je réfléchis à ma destination, à mon mode de transport : avion ou bateau, Sardaigne ou Thaïlande, vol direct ou correspondances ? <input type="checkbox"/> je calcule mon bilan carbone : calculateur-carbone.org ; <input type="checkbox"/> je recycle les piles et j'utilise des piles rechargeables ; <input type="checkbox"/> je commande mes boissons sans pailles ;
Jardin / garage	<input type="checkbox"/> je favorise les engrais naturels ; <input type="checkbox"/> j'évite d'introduire des plantes ou animaux invasifs ; <input type="checkbox"/> je partage les outils et matériels avec mon voisin ; <input type="checkbox"/> j'apprends à réparer moi même (cf. site www.commentreparer.com) ; <input type="checkbox"/> je ramène mes pots en plastique à la pépinière pour qu'ils soient réutilisés <input type="checkbox"/> je fais mon compost (déchets organiques alimentaires, épluchures, herbes coupées, etc.) ; <input type="checkbox"/> j'apporte mes déchets « verts » en déchetterie ; <input type="checkbox"/> je mets un autocollant « stop pub » sur ma boîte aux lettres ;
Transports	<input type="checkbox"/> je lave ma voiture dans une station de lavage (sinon les traces d'huiles, d'hydrocarbures ou les poussières partent dans la nature) ; <input type="checkbox"/> je privilégie les transports en commun ou les modes doux (à pied, en vélo, en trottinette etc.) ; <input type="checkbox"/> je contrôle le filtre à air de mon véhicule ; <input type="checkbox"/> j'évite la climatisation ; <input type="checkbox"/> je fais place aux idées neuves (covoiturage ; auto-partage) ; <input type="checkbox"/> je démarre en douceur ; <input type="checkbox"/> je loue ma voiture ; <input type="checkbox"/> je réfléchis à acheter une voiture hybride ou à pile à combustible (hydrogène) ;
Fêtes	<input type="checkbox"/> Je donne mes vieux jouets en bon état (croix rouge / jedonnemesjouets.fr , opération « Enfant Sans Noël » etc.) ; <input type="checkbox"/> j'achète un sapin réutilisable ou je n'achète pas un sapin chaque année, etc. ; <input type="checkbox"/> je recycle mes guirlandes de Noël ; <input type="checkbox"/> j'innove pour éviter les emballages cadeaux ; <input type="checkbox"/> comme cadeau je privilégie des <u>activités en famille</u> (restaurant, accrobranche, balade en bateau, zoo, nuit en refuge, leçon de paddle, de surf, bowling, randonnée à cheval, soins du visage, abonnement en salle de sport, etc.) ou les biens <u>consommables</u> (confitures faites maison, chocolats, etc.), de l' <u>argent</u> ou des <u>objets d'occasion</u> en excellent état voire des <u>cadeaux communs</u> plutôt que beaucoup de cadeaux individuels ;
Santé	<input type="checkbox"/> J'évite les ingrédients contenant : phtalate ; parabènes ; parfum, etc. <input type="checkbox"/> antimoustique : j'utilise du vinaigre ou de la lavande / pour les brûlures : je frotte une pomme de terre (cf. http://www.medisite.fr : recettes de grand-mère) <input type="checkbox"/> je fabrique mes produits ménagers : liquide vaisselle, nettoyant pour vitre, lessive, dépoussiérant, nettoyant pour frigo (cf. http://www.femmeactuelle.fr/deco/maison-pratique/nos-recettes-pour-fabriquer-ses-produits-menagers) ; <input type="checkbox"/> je me renseigne sur l'impact pour la santé des additifs alimentaires ;

L'AFC d'Ajaccio a puisé la dynamique de ces actions dans le récent texte du pape François consacré à l'écologie humaine (Encyclique Laudate Si, Loué sois-tu).

Une courte synthèse de ce livre de 186 pages vous est proposée sur notre site Internet ainsi que de nombreuses autres sources de réflexion. Bonne lecture !

INFORMATION et CONTACT :

Association Familiale Catholique (AFC) d'AJACCIO

8 Bd Sylvestre Marcaggi,

20000 AJACCIO

www.afc-ajaccio.org

Mail : afc.ajaccio@gmail.com