



# Les engagements responsables des mariés pour un monde meilleur

Nous partageons le rêve de voir émerger un monde plus juste, plus éthique, plus respectueux de notre planète. Nous nous efforçons d'appliquer cette ligne de conduite au quotidien avec des petites actions pas très contraignantes et qui profitent à tous.

Soyons tous des Consom'acteurs ! Chacun de nos achats est un acte citoyen lorsque nous choisissons des produits plus écologiques et plus équitables.

## S'alimenter de manière plus responsable

En intégrant la déforestation importée, l'alimentation représente le plus gros poste d'émissions carbone et de destruction de la biodiversité. Pour limiter son impact, il suffit de quelques optimisations dans vos choix alimentaires :

- Réduire sa consommation de protéines animales (viande, poisson, produits laitiers) et manger de la viande de meilleure qualité nourrie à l'herbe et nourriture non importée (label bleu blanc cœur, label rouge, bio).
- Le gâchis alimentaire mondial, représente à lui seul la moitié des émissions de gaz à effet de serre des Etats-Unis ou de la Chine. Congeler les produits en train de s'abîmer (pain, légumes, etc.).
- Consommer des produits bios qui proscrivent l'utilisation de fertilisants minéraux responsables d'une grande part des gaz à effet de serre.
- Soutenir la transition agro-alimentaire en adhérant à une AMAP (et en plus c'est très convivial, on peut témoigner!). [reseau-amap.org](https://reseau-amap.org)

## Voyager de manière plus responsable

- Utiliser davantage les transports en commun et les modes de transports doux quand c'est possible. Penser au co-voiturage, type BlaBlaCar.
- Compenser ses émissions carbone si on doit absolument prendre l'avion ou la voiture via une plateforme de compensation (le voyage de noces sera, bien entendu, compensé ;)): [www.goodplanet.org/calculateurs-carbone/](https://www.goodplanet.org/calculateurs-carbone/)

## S'habiller de manière responsable

- Acheter le moins souvent possible (le vêtement n'est pas un consommable).
- Échanger ses vêtements sur des plateformes d'échanges (les chaussures de la mariée ont été achetées sur [www.vinted.com](http://www.vinted.com))
- Louer pour les occasions spéciales (à l'image de la mariée qui a loué sa robe ;)).
- Acheter les gammes bio et éthiques des grandes enseignes qui en proposent de + en + (C&A, H&M par exemple).
- Acheter des marques responsables : Veja pour les baskets, 1083 ou Daodavy pour les jeans, Josette & Tic pour les chaussettes, La vie est Belt pour les ceintures, Hopaal pour les T-shirts.

## Faire une action envers la biodiversité locale

Les abeilles, papillons, coccinelles, vers de terre n'ont plus assez d'habitats et souffrent de disette alimentaire et de sols morts.

- Installer des jardinières avec des fleurs (sans aucun traitement évidemment).
- Si vous avez un jardin, laisser des friches, installer des hôtels à insectes, planter des fleurs mellifères ... lire la charte sur [www.noee.org](http://www.noee.org) (et n'hésitez pas à devenir « jardin de Noé »).
- Mettre des copeaux de bois sur vos pots pour éviter l'évaporation, réduire l'apport d'eau, nourrir vos sols et éviter naturellement les mauvaises herbes !

## Utiliser écologiquement son ordinateur

Si Internet était un pays, il serait 6<sup>ème</sup> consommateur d'énergie et 7<sup>ème</sup> émetteur de CO2.

- Chaque email envoyé émet 10 grammes de CO2. Les spams représentent 9 mails sur 10. À eux seuls, ils émettent autant de CO2 que trois millions de voitures par an ! Pour y remédier, veiller à vous désinscrire de vos mailings lists et utiliser des applications comme Cleanfox pour nettoyer votre boîte mail. Penser à vider votre corbeille régulièrement !
- Utiliser un moteur de recherche qui reverse une partie de ses bénéfices à des causes écologiques (utilisation des données Bing) : [www.ecosia.org](http://www.ecosia.org) / [www.lilo.fr](http://www.lilo.fr)

## Faire des dons sans ouvrir son portefeuille

- S'inscrire sur l'application Goodeed et visionner 3 publicités par jour. L'argent de la publicité est utilisé pour financer des causes comme la plantation d'arbres, le financement de puits ou d'hôpitaux en Afrique.
- Abibao propose de répondre à des questionnaires. Pour chaque questionnaire validé, 1 euro est transféré vers l'association de votre choix. [www.abibao.com](http://www.abibao.com)

## Épargner et investir utile

- Placer son argent en priorité dans un livret de développement durable ou autres livrets éthiques (demander à sa banque, il y en a de plus en plus).
- Choisir une banque responsable comme le Crédit Coopératif ou la NEF.
- Investir dans des entreprises responsables via la plateforme Wiseed.
- Participer à la transition énergétique et agroécologique de la France en prêtant ou investissant dans des structures comme Terre de liens, Energie Partagée ou BlueBeez.

## Adopter les 4 R « Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler »

- Refuser tout sac à usage unique et se promener avec son sac réutilisable.
- Coller un stop pub sur sa boîte aux lettres (jusqu'à 40 kgs/an de papier économisé).
- Faire des petits investissements 0 déchet : remplacer le coton démaquillant par des lingettes microfibrées, les cotons-tiges par un cure-oreilles, les tampons par une cup ... [www.lamazuna.com](http://www.lamazuna.com)
- Proscrire l'utilisation de bouteilles d'eau (la France est 7<sup>ème</sup> plus gros consommateur d'eau en bouteille). Avec les carafes à filtre, plus d'histoire de goût dans l'eau !

- Ne rien jeter dans les toilettes à part le papier WC (cotons-tiges, lentilles, etc. se retrouvent bien souvent dans nos cours d'eau).
- Si vous êtes fumeur (c'est plus écologique d'arrêter mais la question n'est pas là), penser à donner une 2<sup>ème</sup> vie à ses mégots via [www.greenminded.fr](http://www.greenminded.fr), [me-go.fr](http://me-go.fr) ou [ecomegot.com](http://ecomegot.com)

## **Réduire l'empreinte environnementale de son logement**

- Économiser l'eau des toilettes en réduisant les tirages des chasses d'eau.
- Faire sa propre lessive [www.consoglobe.com/savon-marseille-recette-ancienne-multiples-usages-3166-cg](http://www.consoglobe.com/savon-marseille-recette-ancienne-multiples-usages-3166-cg)
- Ne pas utiliser de sèche-linge, mieux pour la planète et la pérennité de nos fibres vestimentaires.

## **Faire du sport utilement :**

- Pour ses déplacements courts, utiliser un vélo.
- Plutôt que de prendre l'ascenseur, on bouge ses fesses en prenant les escaliers.
- Pour courir tout en soutenant une cause, installer l'application « KM for Change ».

## **Penser positif**

Nous passons la plupart de notre temps à nous plaindre, à être négatif, à ne voir que l'information négative au quotidien. Malheureusement, cela nous ne fait pas systématiquement agir... Pour changer de paradigme et passer à l'action, il faut se nourrir davantage d'information positive, de parcours de vie inspirants, d'innovations qui transforment notre monde, ces petites pierres qui font de demain un monde meilleur. Quelques lectures quotidiennes : Kaizen, positivr.fr, Up magazine, Up le Mag.

Nos adages préférés :

Il n'y a rien de plus contagieux que l'exemple.

Le changement, ça commence par nous !

Plus de conseils sur [www.cacomenceparmoi.org](http://www.cacomenceparmoi.org)