

Agis pour faire  
la différence.

## STATION 1

Quel bonheur de déguster  
un repas en bonne compagnie !

### En famille

- Nous remercions avant ou après le repas la personne qui a préparé les mets.
- Nous commençons les repas par un bref silence ou par une parole, une citation, un chant ou une prière.
- Régulièrement, nous participons en famille à la préparation du repas : mettre la table, la décorer, choisir ensemble les mets, préparer les aliments, etc.
- Avec nos enfants : nous faisons deviner les produits qui sont constitutifs du plat dans leur assiette et d'où ils proviennent.
- Au cours du repas, nous permettons à chaque membre de la famille de s'exprimer sur un vécu de sa journée.

### Avec des ami-e-s

- Nous échangeons sur la provenance des aliments constitutifs du repas.
- Nous partageons les bons plans et les bonnes adresses pour des achats abordables, de qualité et respectueux de l'environnement.
- Nous philosophons sur l'avenir de notre alimentation.
- Nous débattons sur notre système alimentaire actuel et sur son lien avec la justice climatique.



## STATION 2

Comment en  
est-on arrivé là ?



- Je prends conscience que ma manière de me nourrir a un impact sur le climat.
- Je me documente, m'informe et sensibilise mon entourage à cette thématique.
- Je soutiens les pétitions actuelles des ONG de coopération au développement [www.campax.org/fr/themen](http://www.campax.org/fr/themen)
- Je rejoins les mouvements populaires exigeant une action politique.
- Je m'engage bénévolement auprès d'associations à but non lucratif.
- Je m'abonne aux newsletters de l'EPER et d'Action de Carême.
- Je me renseigne auprès de réseaux tels que Agroecology Works.
- Je manifeste pour le climat.
- Je me familiarise avec les termes transition écologique et transition énergétique.

CAMPAGNE  
œcuménique

En collaboration avec  
« Être Partenaires »



Action  
de Carême



EPER  
Pain pour  
le prochain.

### STATION 3

#### Je mange local et de saison

- J'affiche un calendrier des fruits et légumes de saison dans ma cuisine.
- Je prépare une liste de courses pour éviter la surconsommation et les achats compulsifs.
- Je choisis et privilégie l'épicerie ou la ferme du coin plutôt que la grande surface.
- Je vais au marché, à la rencontre des productrices et producteurs et je les interroge sur leurs produits.
- J'achète aussi des légumes et fruits qui présentent moins bien.
- J'essaie des variétés de légumes locaux que je ne connais pas encore.
- Je consulte régulièrement les étiquettes pour connaître la provenance et les produits.
- Je m'inscris à un panier de légumes hebdomadaire de ma région.
- Je m'essaie au jardinage, en choisissant des semences bio et locales.
- Je participe à une ou plusieurs journées d'aide en prêtant main forte dans une ferme.
- Je cultive la sobriété, en privilégiant la qualité à la quantité et en prenant le temps d'une réflexion sur mes besoins réels et mes désirs profonds.

Liste paniers légumes en Suisse romande



Liste fermes bio en Suisse romande



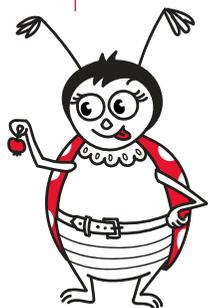
Liste projets en permaculture Suisse



### STATION 4

#### Je m'intéresse à qui produit et comment

- Je vais à la rencontre des agricultrices et agriculteurs, maraîchères et maraîchers pour connaître leurs produits et méthodes de travail.
- J'achète des produits issus du commerce équitable.
- J'utilise mon droit de vote pour promouvoir l'agroécologie.
- Je soutiens les droits des agricultrices et agriculteurs d'ici et du Sud (droit à la terre, à l'eau, aux semences, etc.)
- J'évite les aliments génétiquement modifiés.
- Je soutiens la liberté et la diversité des semences en plantant des graines ProSpecieRara ou Kokopelli.
- Je cultive la Justice et l'équité : tous les êtres – humains et autres qu'humains, présents et futurs – ont droit à des conditions d'existence qui garantissent le respect de leurs droits, de leurs besoins essentiels et une vie dans la dignité.



### STATION 5

#### Je prends soin de la nature

- J'achète des produits chez des agricultrices et agriculteurs qui préservent la nature.
- Je m'émerveille de l'apport des insectes, infatigables travailleurs invisibles.
- Je soutiens le projet « jardin nouveau » en jardinant ou en mettant un jardin à disposition.
- Je laisse le gazon pousser au mois de mai et aménage un coin du jardin avec des fleurs pour les insectes.
- J'organise une sortie en famille dans une ferme en permaculture.
- Je m'abstiens d'utiliser des pesticides et insecticides dans mon jardin.
- J'essaie des nouvelles variétés locales au marché.
- Je cultive les vertus de l'émerveillement devant les beautés de la Création et l'extraordinaire diversité du vivant.

