




Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
3 Preparation	4 	5	Février 14 Mercredi des cendres	15	16	17
18 ORDURES	19 Utilisez votre propre bouteille d'eau. Les bouteilles d'eau en plastique et autres articles de vaisselle jetables ne se décomposent pas avant des milliers d'années. Engagez-vous à utiliser votre propre vaisselle en dehors de la maison.	20 Prenez la responsabilité. Faites une liste des objets que vous jetez aujourd'hui. Identifiez les articles inutiles que vous pouvez éliminer de vos habitudes quotidiennes.	21 Réduisez le gaspillage alimentaire. Achetez seulement la nourriture dont vous avez besoin. Mangez ou donnez toute la nourriture que vous achetez.	22 Mettez les déchets à leur place. Lorsque vous avez des déchets, jetez-les correctement. Si vous êtes dans une zone sans récipients, placez vos déchets dans un sac ou une poche jusqu'à ce que vous arriviez à la poubelle.	23 Fosé en plastique. Emportez un petit sac dans votre poche ou votre sac à main pour des achats imprévisibles, et prenez toujours votre sac en tissu sur le marché.	24 Recyclez. Le recyclage évite la pollution des océans. Le recyclage du verre, du plastique, du papier et de l'aluminium est possible dans de nombreux domaines. Si les installations de recyclage n'existent pas dans votre région, contactez les autorités municipales pour les fournir.
25 NOURRITURE	26 Nourrissez la nature dans votre jardin. Évitez les engrais chimiques et les produits chimiques, qui nuisent gravement au sol et aux eaux. Au lieu de cela, fertilisez avec du paillis, du compost et du fumier, et utilisez des méthodes naturelles pour éliminer les parasites.	27 Essayez organique. Achetez des produits biologiques, qui est produit sans les pesticides et les engrais les plus nocifs.	28 Choisissez la compassion. Toute la création de Dieu mérite le respect. Choisissez de la viande, des œufs et des produits laitiers cultivés de façon éthique et durable.	Mars 1 Mangez local et indigène. Les aliments cultivés près de chez nous seront produits en saison, en harmonie avec les rythmes de la création. Les nourritures indigènes préserveront la toile de vie dans une région locale. Ces aliments aideront également les petits agriculteurs.	2 Mangez moins de viande. Notre tradition comprend une journée hebdomadaire sans viande. Renouvelez cette tradition pour protéger la Terre des émissions massives de gaz à effet de serre et de la déforestation que cause l'élevage commercial.	3 Compostez les Déchets alimentaires. Les déchets alimentaires constituent une grande partie des matériaux dans les décharges, où ils pourrissent et créent du méthane, un puissant gaz à effet de serre. Compostez à la maison et dans votre paroisse pour renforcer le sol et séquestrer les gaz à effet de serre.
4 ENERGIE	5 Installez les LED. Accroître l'efficacité énergétique est la première étape pour gérer les ressources qui nous ont été données. Remplacez les ampoules éteintes par des DEL efficaces et durables.	6 Conservez. Ni la bénédiction de la puissance abondante ni les carburants sales qui la rendent souvent possible ne doivent être pris pour acquis. Réglez les gros appareils ménagers comme les réfrigérateurs et les chauffe-eau au réglage le plus bas possible. Éteignez tout ce qui a un interrupteur lorsque vous ne l'utilisez pas.	7 Optez pour le Rénouvelable. Engagez-vous à acquérir une seule pièce d'équipement solaire en 2018. Cela pourrait être une lumière solaire, un chargeur solaire pour votre téléphone ou des panneaux solaires pour votre maison ou votre paroisse.	8 Regardez au-delà de la facture d'électricité. La façon dont l'électricité est produite dans votre région aura des conséquences pour les générations futures. Découvrez comment l'électricité est produite dans votre région.	9 Ajustez votre thermostat. La climatisation et le chauffage consomment énormément d'énergie. Ajustez autant que possible en solidarité avec vos frères et sœurs du monde entier.	10 Choisissez le transport intelligent. En plus de contribuer au changement climatique, la combustion de l'essence et des carburants diesel crée de la pollution de l'air. Faire du covoiturage, utiliser les transports en commun, marcher ou faire du vélo dans la mesure du possible. Si une voiture est votre seule option, conduisez pour augmenter l'efficacité du carburant.
11 EAU	12 Prenez des douches plus courtes. Temps combien de temps cela vous prend pour prendre une douche. Fixez-vous un objectif de réduction du temps et utilisez une alarme pour vous assurer que vous êtes sur la bonne voie.	13 Réutilisez l'eau de la douche pour tirer la chasse d'eau. Utilisez un seau pour attraper l'eau dans votre douche, et réutilisez-le plus tard pour le rinçage.	14 Ayez une perspective. 4 personnes sur 10 dans le monde manquent d'eau, ce qui correspond à 50 litres par personne et par jour. Regardez votre facture d'eau et évaluez la façon dont votre consommation d'eau se compare à celle des gens du monde entier.	15 Lavez la vaisselle à bon escient. Réutiliser l'eau dans une baignoire ou évier bouché pour frotter la nourriture en vrac.	16 Pratiquez l'agroécologie dans l'utilisation de l'eau. Arrosez votre jardin le soir ou tôt le matin, lorsque l'eau s'évapore moins. Utilisez un tuyau dégonflé au lieu d'une grande buse. Installez l'arrosage-ment paysager qui convient aux précipitations naturelles dans votre région.	17 Abaisser le débit. La plupart des robinets de lavabo et des buses de douche permettent à beaucoup plus d'eau de passer à travers le tuyau que ce qui est nécessaire pour la tâche à accomplir. Installez des raccords à faible débit pour limiter votre consommation d'eau sans sacrifier la fonction.
18 APPRECIER LA NATURE	19 Célébrez la nouvelle façon. Pour les vacances de Pâques, prévoyez une sortie dans la nature pour se réjouir de la création plutôt que de la consommation.	20 Méditez sur le don de la création. Faites une promenade en plein air, contemplez les plantes de votre maison, ou fermez simplement les yeux et concentrez-vous sur la sensation de soleil et de vent sur votre peau.	21 Capturez votre joie dans la création. Commencez un journal quotidien ou hebdomadaire ou un projet de photographie pour réfléchir à la façon dont la création renforce votre esprit, comment vous le voyez évoluer et comment vous allez le protéger.	22 Aidez les autres à se connecter. Contactez votre pasteur pour mener une promenade dans la nature ou une méditation dans votre paroisse.	23 Chantez. Les chansons qui louent la bonté de la création peuvent vous aider à vous connecter avec la joie du créateur. Chantez une chanson sur la création à partir de votre hymne paroissial ou de la tradition familiale.	24 Engagez-vous à sauvegarder la création. Engagez-vous à prier, à agir et à défendre la création. En savoir plus sur LiveAudio5.org