



# → 170 actions quotidiennes



*Pour transformer  
notre monde*

SI

Faites participer tout le monde. Organisez des sorties scolaires pour sensibiliser les enfants aux zones défavorisées. 1

Partagez vos connaissances dans des centres communautaires (compétences digitales, comment écrire un CV, etc.).3

Nettoyez votre garde-manger. Remplissez un sac de denrées non-périssables et offrez-le à une banque alimentaire. 6

Lancez des conversations sur le thème de la pauvreté. Écrivez un blog ou un article dans un journal local. 8

Achetez des produits issus du commerce équitable pour soutenir le commerce durable qui récompense les employés de manière équitable pour leur travail. 4

Achetez vos vêtements et autres produits dans des magasins qui reversent une partie de votre argent à des organisations caritatives. 7

Faites du bénévolat dans des refuges pour sans-abris. Votre temps est souvent bien plus précieux que de l'argent. 9

Lors d'anniversaires, offrez la possibilité de faire un don à une association caritative au lieu d'offrir un cadeau classique. 2

**1 PAS DE PAUVRETÉ**



Parrainez un enfant pour qu'il puisse avoir accès à une meilleure nourriture, éducation, et santé. 5

Si possible, donnez à chaque mendiant dans la rue. Il est préférable de ne donner qu'une pomme, une bouteille d'eau, un peu de monnaie ou même un sourire plutôt que de ne rien donner du tout. 10

L'AVENIR

Parlez-en autour de vous. Plus il y aura de discussions et d'idées, plus les gens agiront.

1

Soutenez les programmes d'aide alimentaire. Ils fournissent plus de nourriture que les banques alimentaires.

2

La plupart des fournisseurs d'aide alimentaire d'urgence ont besoin de compétences spécifiques notamment en comptabilité, en communication sur les réseaux sociaux ou en écriture. Offrez votre aide une fois par semaine.

3

Donnez de la nourriture aux écoles dans des pays en voie de développement. Quand les écoles fournissent des repas, l'assiduité augmente, ce qui veut aussi dire que les filles se marient plus tard et ont des familles moins nombreuses.

4

## 2 FAIM «ZÉRO»



Si vous employez des travailleurs au salaire minimum, aidez-les pour leurs autres besoins tels que l'éducation de leurs enfants.

5

Gardez dans votre voiture un sac rempli de pommes ou de nourriture en conserve pour les mendiants dans la rue.

6

Lisez un livre sur la faim dans le monde. Une meilleure compréhension de ses causes et de ses solutions vous préparera à faire la différence.

8

Offrez des denrées non-périssables aux associations caritatives.

7

Soutenez les agriculteurs locaux en achetant vos aliments au marché.

9

Beaucoup de personnes manquant de nourriture n'osent pas demander de l'aide car elles ont honte ou peur de la stigmatisation. Exprimez votre voix contre les stéréotypes et sensibilisez les gens autour de vous à la réalité de ces personnes.

10

VOUS

Ne fumez pas.

1

Bougez plus.  
Marchez pendant  
la pause déjeuner  
ou allez au travail  
en vélo.

2

Les maladies  
cardiaques restent  
la première la  
cause de décès.  
Renseignez-vous  
sur les causes et  
les symptômes  
des maladies  
cardiaques et  
autres maladies non  
transmissibles.

4

Ayez un régime  
sain et buvez  
beaucoup d'eau.

3

Sensibilisez les  
personnes autour  
de vous à la  
dépression, à  
la toxicomanie  
et aux maladies  
neurologiques  
telles qu'Alzheimer.  
Soutenez les  
malades.

5

Allaitez.  
C'est naturel et c'est  
la meilleure source  
de nutriments  
pour les bébés.  
L'allaitement  
protège  
le nourrisson  
des maladies  
et est bénéfique  
sur le long terme  
pour l'enfant  
et pour la mère.

8

N'arrêtez jamais  
d'apprendre.  
Le travail et  
les activités  
pédagogiques  
aident les  
personnes âgées  
à sortir de la  
dépression.  
Apprenez une  
nouvelle langue,  
lisez, ou initiez  
un club de lecture.

6

Le VIH/SIDA existe  
toujours.  
Protégez-vous.  
Faites-vous tester.

7

Dormez  
suffisamment.

9

Prenez du temps  
pour vous et pour  
vos amis.

10

**3** BONNE SANTÉ  
ET BIEN-ÊTRE



**TIENT**



## 4 ÉDUCATION DE QUALITÉ



Enseignez votre langue maternelle à des migrants dans un centre de jeunesse ou ailleurs.

1

Sensibilisez vos enfants au pouvoir de l'éducation, beaucoup n'en voient pas les avantages concrets.

2

Fournissez des repas dans les écoles pour augmenter l'assiduité aux cours.

3

Montrez des films à la fois pédagogiques et amusants à vos enfants.

4

Sortez l'éducation des murs de l'école et rendez-la amusante.

Voyagez.  
Emmenez vos enfants au planétarium ou au musée.

6

Soutenez les associations caritatives qui travaillent pour l'éducation dans les zones les plus pauvres du monde.

5

Partagez des success stories dont celles qui ne font pas les gros titres.

7

Dans de nombreux pays, les filles quittent l'école tôt pour se marier.

Lancez des conversations dans lesquelles ce problème peut être discuté ouvertement pour pouvoir trouver des solutions.

10

Donnez des livres aux bibliothèques et aux écoles publiques qui en ont besoin.

8

Partagez vos compétences avec ceux qui en ont besoin.

9

À

Au travail,  
augmentez la  
représentation  
des femmes dans  
les positions de  
leadership.

1

Informez les  
organes de presse  
(agences de  
publicité, maisons  
de productions etc.)  
de la mauvaise  
influence des  
représentations  
erronées des  
femmes comme  
étant inférieures,  
moins intelligentes  
et parfois  
incompétentes  
comparées à  
leurs homologues  
masculins.

4

À la maison,  
montrez aux enfants  
les processus  
égalitaires de prise  
de décision.

2

Si vous êtes  
une femme,  
ayez conscience  
de vos droits  
et défendez-les.

3

Encouragez  
les écoles à offrir  
des bourses  
universitaires  
à des filles/femmes.

5

Utilisez le mentorat  
et le coaching pour  
aider les femmes  
à avoir confiance  
et à faire avancer  
leur carrière.

6

Faites de l'égalité  
des sexes une  
partie essentielle  
de l'enseignement  
et de l'éducation.  
Les jeunes devraient  
être soutenus dans  
leur choix de métier,  
indépendamment  
de leur sexe.

8

Faites en sorte  
qu'un bon équilibre  
entre travail et vie  
privée soit ancré  
dans la culture  
de l'entreprise.

7

Servez de modèle  
à une fille  
qui a besoin  
de vos conseils.

9

5 ÉGALITÉ ENTRE  
LES SEXES



L'égalité des sexes  
commence  
à la maison.

10

CŒUR,

Lavez votre voiture dans un lave-auto qui recycle l'eau.

1

## 6 EAU PROPRE ET ASSAINISSEMENT



Soutenez des organisations qui fournissent de l'eau aux zones dans le besoin.

2

Conservez, conservez, conservez.  
Après avoir fini votre boisson, s'il reste des glaçons dans le verre, ne les jetez pas, mettez-les dans des pots de fleurs.

4

Faites un don à un projet requérant des fonds pour creuser des forages, installer des canalisations et des pompes, former les communautés à leur entretien, etc.

5

Fermez le robinet quand vous brossez les dents ou quand vous vous savonnez dans la douche.

3

Organisez un événement de levée de fonds pour la Journée mondiale de l'eau et la Journée mondiale des toilettes et faites un don à un projet qui vous tient à cœur.

7

Ne versez jamais de substances chimiques toxiques telles que de la peinture, des agents chimiques ou des médicaments dans les toilettes. Cela pollue rivières et lacs et nuit à la santé de la vie aquatique et des êtres humains.

8

Réparez les fuites d'eau éventuelles chez vous. Un robinet qui fuit peut gaspiller plus de 11000 litres d'eau par an.

6

Embauchez un « plombier éco-responsable » pour réduire votre consommation d'eau, d'énergie et de produits chimiques.

9

Lisez un livre sur l'eau. Il augmentera votre compréhension de l'impact de l'eau sur les sociétés, l'économie et notre planète.

10

SOYEZ

Couvrez les casseroles quand vous faites bouillir de l'eau. Cela économise 75% d'énergie.

1

Éteignez les équipements électriques (télévision, réfrigérateur, etc.) quand vous partez en vacances.

2

Éteignez la lumière dans les pièces que vous n'utilisez pas. Éteindre la lumière, même pendant quelques secondes, économise plus d'énergie que ce qu'il faut pour qu'elle se rallume, peu importe le type d'ampoule.

3

Utilisez des ampoules basse consommation et utilisez vos appareils électroménagers sur les réglages utilisant le moins d'énergie.

4

Soutenez les projets d'énergie solaire dans les écoles, les maisons et les bureaux.

5

Baissez le thermostat et remplissez votre maison de tapis pour conserver la chaleur à l'intérieur.

6

**7** ÉNERGIE PROPRE  
ET D'UN COÛT  
ABORDABLE



Un design efficace de votre maison combine à la fois installations, appareils et éclairage économes en énergie, tels que le chauffage de l'eau et l'électricité solaire.

9

Vous installez un nouveau système de climatisation ? Demandez une climatisation solaire.

7

Remplissez votre bouilloire seulement jusqu'au niveau d'eau désiré.

8

Renseignez-vous sur l'efficacité énergétique dans les bâtiments historiques.

10

LE



Emmenez vos enfants au travail et encouragez les jeunes à découvrir des milieux professionnels sains.

1

Soutenez les campagnes internationales qui visent à mettre fin à l'esclavage moderne, au travail forcé, au trafic d'êtres humains et au mariage forcé.

3

Soutenez les opportunités d'emploi pour les jeunes.

2

Devenez prêteur de micro-crédit et poussez les jeunes à devenir autoentrepreneurs.

4

Incitez les gens à donner le meilleur d'eux même au travail. Motivez vos employés à l'aide de récompenses.

5

## 8 TRAVAIL DÉCENT ET CROISSANCE ÉCONOMIQUE



Fournissez de la nourriture aux travailleurs qui en ont besoin.

6

Offrez plus de stabilité en proposant des contrats long terme pour les jeunes professionnels.

7

Offrez des tarifs réduits à vos employés pour un régime de santé et des services de qualité.

8

Assurez des conditions de travail sûres.

9

Aidez financièrement les programmes de formation et de développement qui renforcent les compétences.

10

**CHANGE.**

Financez des projets qui fournissent des infrastructures qui répondent aux besoins fondamentaux. 1

Soutenez les infrastructures durables utilisant des ressources respectueuses de l'environnement. 2

## 9 INDUSTRIE, INNOVATION ET INFRASTRUCTURE



Immergez-vous. Organisez des visites groupées dans des régions où les besoins fondamentaux ne sont pas comblés. Ceci approfondira votre compréhension et vous motivera à agir. 4

Soyez au courant des nouvelles technologies et innovations. 3

Les hôpitaux, les écoles et les cliniques peuvent organiser des événements de levée de fonds pour des projets développant l'infrastructure des établissements de santé. 6

Employez plus de chercheurs et de spécialistes du développement dans le secteur industriel. 5

Investissez dans la recherche et l'innovation en matière de développement technologique dans les pays en voie de développement. 7

Organisez un petit événement pour que les gens donnent leurs téléphones portables usagés mais fonctionnels et sensibilisez-les au manque d'infrastructures de communication qui touche entre 1 et 1,5 milliards de personnes. 9

Rendez les villes plus saines. Transformez les espaces inutilisés sur les toits en toitures végétalisées. Celles-ci améliorent la qualité de l'air, augmentent l'isolation de plus de 25%, absorbent le bruit, poussent à l'intégration sociale et bien plus encore. 10

Ne jetez pas, donnez. On veut toujours moderniser nos gadgets électroniques, mais ils sont souvent encore en bon état. 8

AIDÉZ

Encouragez les enfants à fréquenter des enfants de cultures différentes.

1

Une fois par mois, prenez un café avec une personne qui a des croyances, une culture ou un âge différent de vous.

2

Emmenez vos enfants au parc et dans d'autres espaces communs de la ville et par cette occasion, interagissez avec des personnes différentes. Apprenez à les connaître, apprenez à les comprendre.

4

Apprenez à respecter les personnes qui font peut-être les choses d'une manière différente.

3



**10** INÉGALITÉS RÉDUITES



Voyagez et découvrez de nouvelles cultures.

5

Parrainez un enfant pour qu'il puisse aller à l'école.

6

Faites bâtir des écoles, des maisons et des bureaux plus adaptés aux besoins des personnes âgées et des personnes handicapées.

9

Dites « oui » à l'augmentation salariale des personnes les moins bien rémunérées.

7

Lisez des histoires qui dépeignent différentes cultures à vos enfants.

8

Luttez contre les stéréotypes. Écrivez un blog d'histoires courtes qui changent la manière de penser.

10

À METTRE  
FIN À LA  
PAUVRETÉ

Sensibilisez les gens autour de vous à l'empreinte carbone de votre ville et aux manières de la réduire.

1

## 11 VILLES ET COMMUNAUTÉS DURABLES



Soutenez le développement d'espaces pour le sport et les loisirs au sein des villes. Ces espaces contribuent à renforcer les liens communautaires, à rendre les quartiers plus joyeux, plus sains et plus sûrs.

3

Démarrez un système de covoiturage en ligne, au sein de votre bureau, ou dans des lieux ayant peu de transport.

2

Tendez la main aux quartiers les plus défavorisés. Intégrez des personnes de différentes classes sociales dans les processus de prise de décisions qui les affectent directement, comme leurs conditions de vie, la question de la pollution, etc.

6

Utilisez les transports publics, les vélos de ville en libre-service et autres modes de transport respectueux de l'environnement.

4

Faites des recherches, encouragez et sensibilisez à l'importance de la transparence de la vie publique.

5

Renseignez-vous sur l'héritage culturel et naturel de votre région. Visitez-le et parlez en autour de vous.

8

Réunissez-vous en petits groupes pour trouver des moyens de rendre les endroits publics plus accessibles et sûrs pour les femmes, les enfants, les personnes âgées et les personnes handicapées.

9

Assurez des tarifs réduits pour les transports en commun dans les villes où la circulation est dense.

7

En tant qu'entreprise, offrez des tarifs réduits pour la location de vélos en ville.

10

À RÉDUIRE LES  
INÉGALITÉS



Organisez des sorties scolaires pour que les enfants passent 1 heure par semaine à ramasser des déchets le long de la plage, au bord d'un lac ou dans un parc pour les sensibiliser à la pollution de l'eau.

2

Ne gardez pas les habits ou autres objets que vous n'utilisez pas. Donnez-les.

1

12 CONSOMMATION ET PRODUCTION RESPONSABLES



Faites des partenariats avec les hôtels et les restaurants pour qu'ils donnent leur excès de nourriture, qui aurait autrement fini à la poubelle, à des organisations caritatives.

3

Achetez des fruits très mûrs et avec de drôles de formes et faites-en des smoothies.

4

Recyclez !

5

Prenez des douches rapides. Ne remplissez pas le bain à ras bord.

6

Achetez des produits durables, même lorsqu'il s'agit d'appareils électroniques, de jouets, de shampoing ou de nourriture biologique.

Mangez des produits locaux. Soutenez les organisations qui encouragent et promeuvent les entreprises s'engageant à respecter les principes du commerce équitable.

7

Lavez vos habits à l'eau froide. L'eau chaude gaspille plus d'énergie.

8

Buvez l'eau du robinet quand elle est potable.

10

9

ET À LUTTER  
CONTRE LE  
CHANGEMENT  
CLIMATIQUE.

Encouragez votre école ou votre entreprise à planter un nouvel arbre chaque année. Les arbres émettent de l'oxygène et diminuent le dioxyde de carbone présent dans l'air.

2

Compostez les restes alimentaires.

1

Achetez seulement ce dont vous avez besoin. 20 à 50% des aliments que nous achetons terminent dans les décharges.

3

Séchez vos cheveux et vos habits naturellement, à l'air.

4

Évitez de conduire durant les heures de pointes.

5

Entretenez votre voiture. Une voiture bien entretenue émet moins de fumées toxiques.

6

Sensibilisez les personnes autour de vous à la manière dont elles peuvent contribuer à mettre fin au réchauffement climatique.

9

Conduisez moins. Marchez, prenez le vélo, les transports en commun ou faites du covoiturage.

7

Débranchez la TV, les ordinateurs et autres équipements électroniques lorsque vous ne les utilisez pas.

8

Prenez des sacs réutilisables quand vous faites vos courses.

10

**13** MESURES RELATIVES  
À LA LUTTE CONTRE  
LES CHANGEMENTS  
CLIMATIQUES



ENSEMBLE

Faites du bénévolat régulièrement dans des associations locales pour aider à nettoyer une plage si vous habitez proche d'un littoral. 1

N'achetez pas de bijoux et d'autres objets contenant du corail, des écailles de tortue ou d'autres animaux marins. 2

Mangez de la nourriture locale et durable. 3

Soutenez des organisations qui protègent les océans. 4

Utilisez moins de produits plastiques, qui terminent souvent dans les océans, causant la mort de beaucoup d'animaux marins. 5



Respectez la législation relative à la surpêche. 6

Informez-vous sur les océans en regardant des documentaires. 7

Éviter d'acheter des espèces de poissons sauvages et d'eau salée pour votre aquarium. 8

Limitez votre empreinte carbone pour réduire le réchauffement climatique, qui a un effet négatif sur la vie aquatique. 9

Pratiquez des activités récréatives responsables telles que la navigation, la pêche, le kayak et la plongée. 10

NOUS  
POUVONS

Évitez d'utiliser des pesticides qui finissent dans les rivières et les lacs, ce qui nuit à la faune et la flore.

1

Participez au financement de projets pour réhabiliter les sols.

2

15 VIE TERRESTRE



Recyclez le papier usagé et évitez d'utiliser du papier de manière générale.

3

Achetez des produits recyclés.

4

Mangez moins de viande.

La production et la distribution de viande a un énorme impact sur les émissions de gaz à effet de serre.

6

Participez à l'agriculture urbaine locale.

5

Faites votre propre compost. Cela encourage la biodiversité, enrichit le sol, et réduit la nécessité d'utiliser des engrais.

7

Mangez des aliments de saison. Ils ont un meilleur goût, coûtent moins cher et sont plus écologiques.

8

Quand vous faites les magasins ou le marché, faites des choix respectueux de l'environnement et de notre planète.

9

N'achetez jamais de produits faits à partir d'espèces menacées ou en danger.

10

TRANSFORMER



Faites entendre  
votre voix et votez  
lors des élections  
dans votre pays.

1

Appréciez les  
différentes pensées,  
croyances, cultures,  
pour une société  
plus inclusive.

2

## 16 PAIX, JUSTICE ET INSTITUTIONS EFFICACES



Soyez engagé dans  
la prise de décisions  
de votre pays, mais  
défendez toujours  
vos positions de  
manière pacifique.

3

Créez  
un environnement  
paisible  
à la maison.

4

Participez à la vie  
publique de votre  
pays de manière  
informée.

5

Faites  
du bénévolat dans  
une organisation  
locale pour la  
non-violence.

6

Lisez, écrivez et  
faites une vidéo  
pour défendre  
la paix.

7

Organisez ou  
participez à des  
événements locaux  
pour apprendre  
à connaître les  
personnes de votre  
communauté dans  
un environnement  
plus détendu,  
par exemple lors  
d'événements  
sportifs, barbecues,  
festivals, etc.

10

Passez du temps  
chaque semaine  
à réfléchir à vos  
relations avec  
les autres.

8

Arrêtez la violence  
envers les femmes.  
Si vous en êtes  
témoin,  
dénoncez-la.

9

LE  
MONDE.

Cherchez les synergies et créez des partenariats à parties prenantes multiples.

Partagez les connaissances, l'expertise, la technologie et les ressources financières.

2

Encouragez les écoles à adopter le travail d'équipe en dehors de la classe, dans les communautés locales.

1

Montrez le pouvoir des partenariats à travers des documentaires de success stories.

3

Experts en technologie : associez-vous à des projets qui nécessitent des compétences techniques dans les pays en voie de développement.

4

Encouragez une plus grande responsabilité sociale des entreprises envers des projets liés au développement durable dans des pays en voie de développement.

5

Collaborez avec des organisations qui ont besoin de financement dans des domaines qui vous tiennent à cœur.

6

**17** PARTENARIATS  
POUR  
LA RÉALISATION  
DES OBJECTIFS



Pratiquez le travail d'équipe à la maison. Organisez des activités avec tous les membres de votre famille.

7

Soyez clairs, précis et créatifs quant à vos objectifs sociaux.

8

Enseignez aux enfants les partenariats à travers le sport.

9

Collaborez avec des organisations dans différents pays qui partagent les mêmes objectifs que vous.

10





## À propos des Objectifs de développement durable

Notre planète est belle. Nous l'oublions facilement parce que nous avons tendance à nous concentrer principalement sur les défis auxquels nous devons faire face quotidiennement ; des inégalités à la pauvreté, en passant par le réchauffement climatique. Si rien n'est fait pour arrêter, empêcher ou inverser ces tendances, la situation ne fera que s'aggraver. C'est pour cela que les Nations Unies existent.

Nous nous battons dans le but de créer un avenir meilleur pour chaque individu, où chacun peut s'épanouir et atteindre son potentiel. Nous voulons préserver le bien qui existe dans chaque personne, chaque lieu, ainsi que dans la planète et mettre fin aux problèmes qui nous éloignent les uns des autres. C'est pour cela que les leaders mondiaux se sont réunis en 2015 et ont mis en place le programme 2030 : un ensemble de 17 objectifs pour le développement durable.

Ceci est important pour chacun d'entre nous, car il nous incombe à tous de faire partie de ce changement. Nos actions quotidiennes affectent le futur de nos enfants. Tout le monde mérite les mêmes opportunités justes et équitables, dans la vie. Grâce aux objectifs, nous pouvons aller loin et toucher le plus grand nombre de personne possible, car les objectifs sont universels et ils ne laissent personne derrière. Il est également important de comprendre que ces objectifs sont interconnectés.

Nous ne pouvons pas séparer la pauvreté de la faim, ou l'éducation de l'affirmation des femmes. Si nous pouvons assimiler cela, nous pourrions mieux saisir les besoins qui doivent être satisfaits et, par la suite, nous serons plus à-même d'atteindre les 17 Objectifs. Il est temps de rendre à la planète ce qu'elle nous a donné. C'est simple et ça ne coûte rien.

Découvrez de simples actions que vous pouvez faire pour rendre la planète prospère.



Produit par le Projet de changement de perception

Les Objectifs de développement durable sont la liste des tâches à accomplir pour faire de notre planète une planète durable, une feuille de route claire pour un avenir meilleur.



**UNOG**  
UNITED NATIONS OFFICE  
AT GENEVA



**Genève  
internationale**  
Paix, Droits et Bien-être