

1	Arctique	Les icebergs fondent, les ours blancs n'ont plus de maison.	« Chaque année, disparaissent des milliers d'espèces végétales et animales que nous ne pourrions plus connaître...perdues pour toujours...pour des raisons qui tiennent majoritairement à l'activité humaine » §33	Je vais chercher dans la nature de quoi faire une décoration de Noël naturelle (sans abîmer la nature).
2	Inde	Défense de toucher l'ivoire des éléphants ; la caste des intouchables est dans la misère.	« Il est vrai que nous devons nous préoccuper que d'autres êtres vivants ne soient pas traités de manière irresponsable. Mais les énormes inégalités qui existent entre nous devraient nous exaspérer particulièrement, parce que nous continuons à tolérer que les uns se considèrent plus dignes que les autres »§90	Je ne juge pas les autres même s'ils n'ont pas des habits à la mode.
3	Pacifique	Les essais nucléaires ont détruit terre et mer, pour tester des armes qui détruisent les hommes.	« Si nous regardons les choses en surface, au-delà de quelques signes visibles de pollution et de dégradation, il semble qu'elles ne soient pas si graves et que la planète pourrait subsister longtemps dans les conditions actuelles...nous essayons de ne pas voir, de lutter pour ne pas reconnaître nos vices destructifs, de retarder les décisions importantes, en agissant comme si de rien n'était »§59	Quand je me lave les mains, brosse les dents, je fais attention à bien fermer le robinet.
4	Brésil	Destruction des forêts pour couper le bois précieux, chercher du pétrole ou des diamants, cultiver du soja ; les plantes médicamenteuses, les animaux, insectes disparaissent en masse.	« Certains endroits requièrent une protection particulière à cause de leur énorme importance pour l'écosystème mondial, ou parce qu'ils constituent d'importantes réserves d'eau et assurent ainsi d'autres formes de vie »§37	Je sors dehors, je choisis un arbre, je le regarde, son tronc, son écorce, ses branches, je l'admire, je cherche son nom, je me documente sur lui.
5	Congo	Les enfants, les femmes enceintes, vieillards travaillent dans les mines de cassitérite et coltan qui servent pour fabriquer les composants électroniques de nos téléphones. Le bassin du fleuve Congo est un des poumons plein de biodiversité de la planète.	« Nous ne nous rendons plus compte que certains croupissent dans une misère dégradante...alors que d'autres laissent derrière eux un niveau de gaspillage qu'il serait impossible de généraliser sans anéantir la planète »§90	J'ai la chance d'aller à l'école, aujourd'hui je prends soin de mes affaires, je ne jette pas mon cartable par terre, je fais attention à mes crayons.
6	Russie	Cinq des dix endroits les plus pollués de la planète se situent en Russie et en Asie centrale ; en Sibérie, la terre gelée contient du méthane, si la terre dégèle, le gaz sera libéré dans l'atmosphère, une vraie bombe atmosphérique.	« la fonte des glaces polaires...menace d'une libération à haut risque de méthane ; et la décomposition de la matière organique congelée pourrait accentuer encore plus l'émanation de dioxyde de carbone » § 24	Si j'ai froid, je mets un pull supplémentaire plutôt qu'augmenter le chauffage, si j'ai trop chaud, je peux peut-être baisser le radiateur.
7	Vietnam	Pollution à l'arsenic des eaux souterraines et de l'eau potable dans le delta du Fleuve Rouge au Vietnam, dans la région d'Hanoï (nord). Cette pollution, qui touche depuis longtemps les nappes phréatiques de certaines régions d'Asie du sud-est, pourrait affecter la santé de plus de 7millions de personnes.	« L'eau potable et pure représente une question de première importance, parce qu'elle est indispensable pour la vie humaine comme pour soutenir les écosystèmes terrestres et aquatiques »§28	Aujourd'hui je prends mon réveil ou ma montre pour mesurer le temps que je mets pour prendre ma douche je le note sur un papier que je garde
8	Australie	Le réchauffement et la pollution des océans détruisent la barrière de corail.	« les barrières de corail hébergent un million d'espèces, incluant des poissons, des crabes, des mollusques, des éponges, des algues et autres. Déjà beaucoup de barrières de corail sont stériles ou déclinent continuellement...Ce phénomène est dû en grande partie à la pollution qui atteint la mer...S'aggrave à cause de l'élévation de température des océans »§41	Je mets du coton dans un petit récipient je le trempe avec de l'eau et j'y mets des lentilles, je les regarde pousser, j'en prends soin pour les mettre devant la terre le soir de Noël.
9	Amérique du nord	Il faudrait CINQ planètes si tout le monde voulait vivre à la mode américaine, mais on n'en a qu'une : la Terre.	« Les moyens de communication sociale et du monde digital, en devenant omniprésents, ne favorisent pas le développement d'une capacité de vivre avec sagesse, de penser en profondeur, d'aimer avec générosité »§47	Je regarde mes jouets, est-ce qu'ils contiennent des piles, est-ce que la prochaine fois je peux y mettre des piles rechargeables ; ça fait beaucoup de piles, non ? Trop ?
10	Italie	Des migrants fuient leurs pays d'Afrique dans l'espoir d'une vie meilleure, beaucoup meurent avant d'arriver.	« l'augmentation du nombre de migrants fuyant la misère, accrue par la dégradation environnementale, est tragique...ils portent le poids de leurs vies à la dérive, sans aucune protection légale »§25	Aujourd'hui je donne un sourire, un bonjour, ma bonne humeur, aux gens que je rencontre, pour semer l'amitié

11	Japon	Dégâts du nucléaire pour des milliers d'années, sur la terre, sur les hommes...de Hiroshima à Fukushima...	« Les gens ne s'imaginent pas renoncer aux possibilités qu'offrent la technologie...cependant il est indispensable... de retrouver les valeurs et les grandes finalités qui ont été détruites par une frénésie mégalomane » §113	J'éteins la lumière quand je quitte une pièce. Je n'ai pas besoin d'allumer la lumière toute la journée.
12	Madagas-car	Décharges de déchets à ciel ouvert, des enfants, des familles, y vivent, le Père Pedro à Akamasoa les accueille, construit avec eux des maisons, mais la personne qui l'aidait a été assassinée il y a quelques mois. Dans la campagne, des hommes armés volent les zébus des paysans la nuit et terrorisent les villages.	« ...on n'a pas une conscience claire des problèmes qui affectent particulièrement les exclus. Ils sont la majeure partie de la planète, des milliards de personnes...au moment de l'action concrète, ils sont relégués à la dernière place »§49	Je pense à bien trier les déchets, je ne jette aucun papier de bonbon par terre, dans la rue ou dans la nature.
13	Pays scan-dinaves	Ils éduquent la population à l'écologie, en particulier les enfants, et gèrent les forêts avec plus de respect.	« Comme l'être humain a été créé pour aimer, du milieu de ses limites jaillissent inévitablement des gestes de générosité, de solidarité et d'attention »§58	Je ne demande pas le dernier gadget, en ai-je vraiment besoin même si j'en ai envie ?
14	Océanie	Les glaciers fondent aux pôles, le niveau des océans monte et beaucoup de terres sur les îles vont être immergées, les hommes ne pourront plus cultiver et n'auront plus de maisons.	« L'élévation du niveau de la mer peut créer des situations d'une extrême gravité si on tient compte du fait que le quart de la population mondiale vit au bord de la mer ou très proche et que la plupart des mégapoles sont situées en zone côtière »§24	Je fais un geste pour partager, un jeu, mon goûter, mes affaires, à l'école ou à la maison, je sème la paix.
15	Détroit Béring	La mer de Bering est la plus grande réserve de poissons au monde, elle abrite aussi des morses, des baleines, beaucoup d'oiseaux, un écosystème adapté au grand froid. Avec la fonte des glaces, de nouvelles routes maritimes s'ouvrent : marées noires ? Surpêche ? Destruction d'un écosystème fragile ?	« Toutes les créatures sont liées...chaque territoire a une responsabilité dans la sauvegarde de cette famille et devrait donc faire un inventaire détaillé des espèces qu'il héberge, afin de développer des programmes et des stratégies de protection »§42	Aujourd'hui je fais un effort, pas d'écrans, je propose un jeu en famille.
16	Océan Atlantique	Il sert de poubelle : déchets radioactifs usés et plus étanches, sacs plastiques étouffant les dauphins, vie marine abîmée...	« Les détergents et les produits chimiques qu'utilise la population dans beaucoup d'endroits du monde continuent de se déverser dans des rivières, dans des lacs et dans des mers »§29	Je vais dehors regarder la nature, même si c'est l'hiver, un rayon de soleil, un oiseau, une branche...
17	Amérique centrale	Au Mexique, la pollution atmosphérique tue 40 personnes par jour.	« l'exposition aux polluants atmosphériques produit une large gamme d'effets sur la santé, en particulier des plus pauvres, en provoquant des millions de morts prématurées »§20	J'utilise du papier de brouillon, plutôt que des feuilles toutes blanches si je n'en ai pas besoin.
18	Groenland	80% de l'île est recouverte de glaciers permanents, c'est une des plus grandes réserves d'eau douce de la planète.	« Il est prévisible que le contrôle de l'eau par de grandes entreprises mondiales deviendra l'une des principales sources de conflits de ce siècle » §31	Avant de manger et boire, je prends le temps à l'intérieur de moi pour dire merci de tout ce que j'ai.
19	Sahel	Au Mali, au Burkina Faso et dans l'ensemble du Sahel, on manque d'eau, les terres sont sèches, les groupes islamistes armés font peser une menace constante sur la population.	« Le manque d'eau courante s'enregistre spécialement en Afrique, où de grands secteurs de la population n'ont pas accès à une eau potable sûre, ou bien souffrent de sécheresses qui rendent difficile la production d'aliments » § 28	Montre, réveil, ou minuteur ; quand je prends ma douche, je pense à mettre moins de temps que ce que j'ai marqué sur mon papier du jour 7.
20	Chine	Une Eglise clandestine qui souffre, mais aussi beaucoup de personnes qui viennent la rejoindre. La Chine est le 1 ^{er} émetteur de gaz à effet de serre sur Terre, devant les États-Unis.	« Si nous cherchons vraiment à construire une écologie qui nous permette de restaurer tout ce que nous avons détruit, alors aucune branche des sciences, ni aucune forme de sagesse ne peut être laissée de côté, la sagesse religieuse non plus... »§63	J'écris une prière pour remercier d'avoir reçu la terre comme cadeau, je pense à tout ce que je trouve beau, les animaux, les fleurs...
21	Colombie	Le gouvernement colombien se lance dans un développement massif de plantations de palmiers à huile, de canne à sucre et d'autres monocultures pour la production d'agro-carburants, au détriment des forêts tropicales humides, de la biodiversité et du respect des droits de l'homme.	« Les pouvoirs économiques continuent de justifier le système mondial actuel, où prime la recherche du revenu financier, qui tend à ignorer ses effets sur la dignité humaine et sur l'environnement »§56	Je regarde mes habits, est-ce que je peux en donner, en échanger et avec qui, plutôt que d'en acheter des neufs.
22	Moyen-Orient	Sur la terre de Jésus c'est la guerre entre l'Etat d'Israël et la Palestine ; Syrie, Irak... les chrétiens sont persécutés. On y cultive le blé depuis 8000ans avant Jésus	« Il y a une manière de comprendre la vie et l'activité humaine qui a dévié et qui contredit la réalité jusqu'à lui nuire. Pourquoi ne pouvons-nous pas nous arrêter pour y penser ? »§101	Aujourd'hui je fais un ou des gestes de paix autour de moi, en famille.