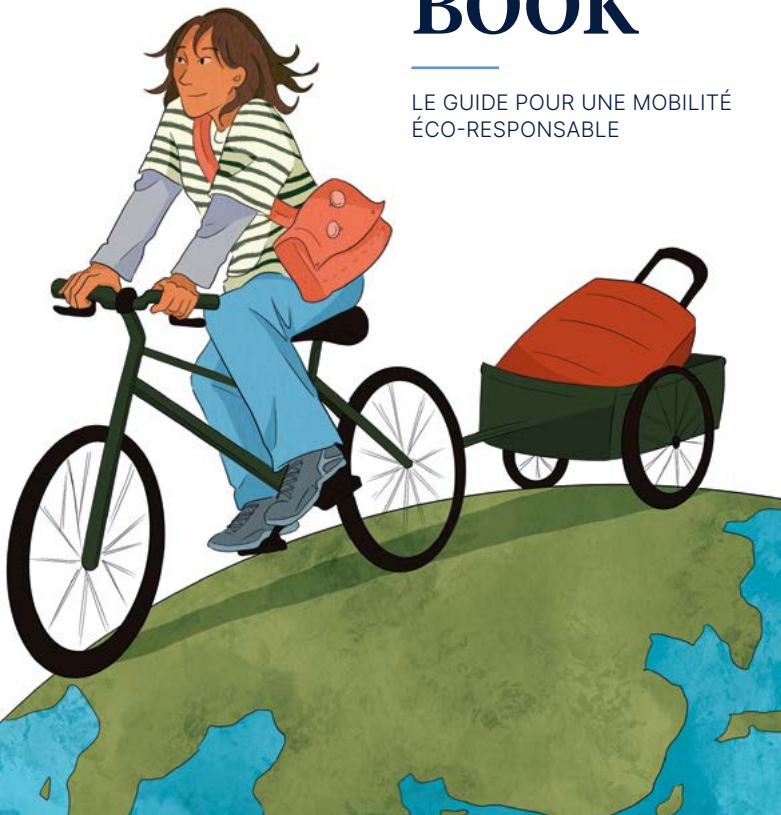




**Université
Catholique
de Lille** 1875

GREEN BOOK

LE GUIDE POUR UNE MOBILITÉ
ÉCO-RESPONSABLE



Sommaire

03 Edito

04 Mot de Ioannis PANOUSSIS

05 Avant de partir

- Choisis ta destination
- Le transport qui te ressemble
- Ta valise écolo : la checklist futée

08 Une fois sur place

- Se déplacer autrement
- Manger, acheter, consommer en conscience
- Réduire, Réutiliser, Recycler : tes 3 super-pouvoirs
- Deviens acteur du changement

12 Au retour

- Partage ton expérience
- Continue l'aventure ici aussi

14 Témoignages

Edito



La seule règle du voyage, c'est de ne pas revenir comme on est parti.
Reviens différent !

Anne Carson

Bientôt prêt pour ton départ à l'international ? Une mobilité à l'étranger est une expérience unique dans ton parcours universitaire et c'est donc le moment d'en profiter à fond ! Découvrir une nouvelle culture, apprendre une langue étrangère ou t'enrichir personnellement sont autant de raisons qui peuvent te pousser à partir.

Tout départ a cependant un impact environnemental qu'on ne peut ignorer, c'est pourquoi il est important de réfléchir au sens qu'on veut donner à sa mobilité.

Nous avons créé ce Green Book qui, nous l'espérons, te guidera dans les meilleures décisions à prendre pour limiter au maximum l'impact négatif de ta mobilité à l'étranger et te permettre plutôt de profiter de cette mobilité pour adopter des habitudes positives sur l'environnement et devenir ainsi un vrai citoyen du monde !

Mot de Ioannis Panoussis

Vice-Président, Vice-Recteur au Développement International

L'Université Catholique de Lille a l'ambition d'être une Université tournée vers l'Europe et le monde, promouvant des valeurs de Paix et de Solidarité, et formant des étudiants engagés et dotés de valeurs humanistes fortes que nous souhaitons cultiver et promouvoir à travers la mobilité internationale de nos étudiants.

Cela étant, nous sommes conscients que l'expérience internationale comporte aussi des désavantages, en particulier en matière d'empreinte carbone.

Afin d'adopter une démarche responsable, compatible avec notre engagement en matière d'écologie intégrale, nous avons par exemple intégré dans les cursus étudiants le MOOC « ODDysée » qui permet de comprendre les enjeux des ODD et leur mise en pratique ; nous proposons également une compensation financière, le JVvert, pour les étudiants qui partent en Erasmus en privilégiant des transports verts ; nous menons aussi des actions de sensibilisation et de compensation sociale de nos déplacements (missions de service learning, missions humanitaires...). Nous espérons que l'élaboration de ce Green Book vous donnera quelques clés pour participer à cet effort, même pendant votre mobilité.

Agir pour la planète est un état d'esprit qu'il faut cultiver ! Soyons responsables tout en restant ouverts à la découverte du monde et des autres cultures.

Bonne lecture à tous !



Avant de partir

Choisis ta destination

Quelle destination pour un voyage qui a du sens ?

Partir à l'étranger, c'est une opportunité unique de grandir, d'apprendre et de découvrir... mais aussi d'agir pour un monde plus durable.

Avant de choisir ta destination, pose-toi les questions suivantes :

- Quel est le sens de ma mobilité ? (études, stages, engagement...)
- Quels sont les impacts environnementaux et sociaux de mon séjour ?
- Existe-t-il une option toute aussi enrichissante mais moins éloignée, donc avec une empreinte carbone réduite ?
- Puis-je choisir une structure engagée dans le développement durable ?

Agis dès le départ ! Évalue ton empreinte carbone :

<https://nosgestesclimat.fr/>



Le savais-tu ?

Un vol aller-retour Paris-Tokyo génère environ 3 tonnes de CO₂, soit l'équivalent de ta consommation de chauffage pendant un an.

Le transport qui te ressemble

Voyage malin, choisis ton mode de transport avec conscience

Ton mode de transport a un impact direct sur ton empreinte carbone. Privilégie les transports les moins polluants :

- Train : rapide et écologique
- Bus longue distance : option économique et plus responsable que l'avion
- Avion : évite les escales, préfère les compagnies low cost qui remplissent davantage leurs avions, voyage en classe economy. L'avion émet environ 50 fois plus de gaz à effet de serre que le TGV français !



Compare tes émissions de CO₂ selon le moyen de transport :

<https://lowtrip.fr/>

Le savais-tu ?

Si tu pars en Erasmus en train, bus ou covoiturage, le complément financier JVvert rembourse la différence si ta bourse ne prend pas en charge ! Plus d'infos sur le site de l'Université.

Quelques sites utiles :

- Tout savoir sur le JVvert : **<https://www.univ-catholille.fr/dispositif-jvvert/>**
- Carte des lignes de train de nuit en Europe : **<https://back-on-track.eu/night-train-map/>**
- Comparaison d'itinéraires : **<https://www.rome2rio.com/fr/>**
- Achat de billets de train internationaux en Europe : **<https://int.bahn.de/fr>**

Ta valise écolo : la checklist futée

- Gourde réutilisable
- Sacs en tissu / tote bag
- Trousse de toilette zéro déchet (savon, shampoing solide, cotons lavables...)
- Vêtements adaptés au climat (pour éviter les achats sur place)
- Livre ou liseuse (privilégier le prêt ou l'occasion)
- Chargeur solaire si possible
- Adaptateur universel



Le savais-tu ?

En Islande, il est courant pour les locaux de louer ou partager des équipements (manteaux d'hiver, chaussures de rando) pour éviter d'acheter et transporter du matériel inutile.

Une fois sur place

Se déplacer autrement

Bouge écolo au quotidien, privilégie les mobilités douces

- **Marche et vélo** : bons pour ta santé... et pour la planète ! Renseigne-toi auprès de ta structure d'accueil sur les services de vélos en libre-service
- **Transports en commun** : bus, tram, métro... Des options souvent économiques pour les étudiants
- **Covoiturage** : pratique, économique et convivial. Informe-toi auprès de ton université ou de ta structure d'accueil

Le savais-tu ?

En France,
le covoiturage
a permis de réduire
les émissions de
CO₂ d'au moins
25 000 tonnes
en six mois.



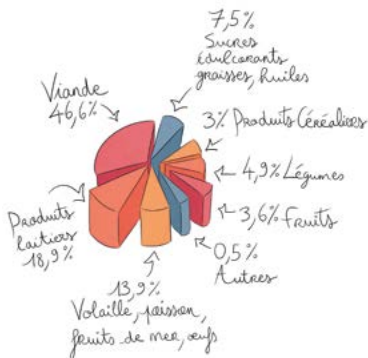
Manger, acheter, consommer en conscience

ALIMENTATION

Notre alimentation a un impact direct sur notre empreinte carbone : à elle seule, la consommation de viande est responsable de plus de 46 % des gaz à effet de serre liés à notre alimentation.

- Préfère les produits locaux, de saison et végétariens
- Cuisine toi-même : plus économique et plus sain
- Repère les marchés, épiceries locales

Graphique représentant le gaz à effet de serre produit par la consommation alimentaire moyenne



ACHAT

Adopter des gestes simples au quotidien peut faire une vraie différence pour la planète. Voici quelques réflexes que tu peux adopter :

- **Réduis ta consommation** : achète uniquement ce dont tu as réellement besoin
- **Privilégie la seconde main** : opte pour les friperies, le troc ou les plateformes de revente
- **Refuse le plastique à usage unique** : privilégie les alternatives durables comme les gourdes, sacs réutilisables ou contenants en verre

Réduire, Réutiliser, Recycler : tes 3 super-pouvoirs

- **Réduis tes déchets** : privilégie les achats en vrac achète que ce dont tu as vraiment besoin et pense à composter tes déchets organiques
- **Réutilise autant que possible** : boîtes, sacs, contenants... tout peut avoir une seconde vie. Renseigne-toi auprès de ta structure d'accueil pour savoir comment faire
- **Recycle intelligemment** : respecte les consignes de tri locales. Informe-toi dès ton arrivée pour bien trier tes déchets et limiter ton impact



Deviens acteur du changement

Pour aller plus loin, engage-toi localement

S'engager localement, c'est aussi agir pour l'environnement tout en créant du lien. Voici quelques idées pour passer à l'action :

- Rejoins une asso étudiante ou une initiative verte locale
- Participe à des clean walks pour nettoyer les espaces publics
- Rejoins un jardin partagé et cultive avec d'autres un mode de vie plus durable
- Sensibilise ton entourage aux gestes éco-responsables

Le savais-tu ?

En France, une clean walk d'une heure permet en moyenne de ramasser jusqu'à 5 kg de déchets par personne. Imagine l'impact si tout le monde s'y mettait le temps d'un après-midi !

Au retour

Partage ton expérience

Partager ton expérience, c'est aider les prochains à mieux se préparer et à vivre à leur tour une aventure enrichissante. Voici quelques façons de le faire :

- Certaines facultés proposent des ateliers de retour d'expérience : une occasion d'échanger avec d'autres étudiants et de valoriser ton parcours
- Partage ton témoignage sous forme écrite, photo ou vidéo pour inspirer les futurs étudiants
- Interviens en classe ou lors de réunions de préparation au départ pour raconter ton expérience et répondre aux questions

Le savais-tu ?

Des plateformes comme Envirasmus et ESN Green t'encouragent à partager ton expérience durable et rejoindre une communauté d'anciens engagés dans l'éco-mobilité.



Engage-toi ici

One step further

- Rejoins les assos durables de l'Université ou de la ville de Lille
- Participe aux projets citoyens proposés par les asso de ta région ou aux challenges sur les réseaux sociaux
- Propose tes idées, co-crée des projets durables ! Sache que tu peux être accompagné par la vie étudiante et même demander une aide financière via les Trophés de l'engagement de la vie étudiante

Le savais-tu ?

Avec le programme LiveTree, l'Université Catholique de Lille s'engage depuis plusieurs années dans une démarche d'éco-campus. LiveTree a permis de développer une dizaine de démonstrateurs autour des sujets de l'énergie (bâtiment Rizomm producteur d'électricité grâce aux panneaux photovoltaïques sur le toit), de la mobilité durable ou encore de la nature en ville (conception d'un mur végétal à ESTICE-ESPAS).

Témoignages

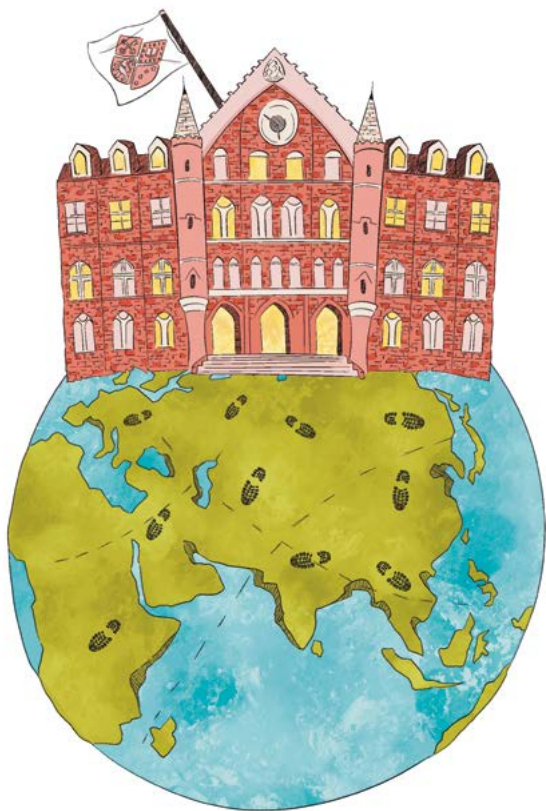
“ Pour mon échange universitaire, je suis partie à La Haye depuis Lille. Dès le départ, j’ai voulu opter pour une solution de transport plus respectueuse de l’environnement. Le bus s’est vite imposé. Avec Flixbus, le trajet ne durait que 4 heures. J’ai d’ailleurs pu faire plusieurs allers-retours pendant mon échange, et même accueillir mes amis qui sont venus me voir... en bus eux aussi ! C’était non seulement rapide mais économique. Grâce à la bourse Erasmus, mes trajets étaient remboursés — une vraie incitation à voyager autrement.

Une fois sur place, le vélo est devenu mon meilleur allié. Comme beaucoup d’étudiants là-bas, j’ai loué le mien chez Swapfiets, avec un abonnement mensuel très simple. Je l’utilisais tous les jours, qu’il pleuve ou qu’il vente, pour aller en cours, sortir avec des amis, faire mes courses et même aller à la plage ! Aux Pays-Bas, les cyclistes ont clairement la priorité, ce qui rend les déplacements très agréables. Mais attention, il faut rester vigilant, car tout le monde va vite !

Ce qui m’a vraiment marquée, c’est à quel point le vélo fait partie intégrante de la culture néerlandaise. C’était naturel pour mes amis et moi d’adopter ce mode de vie dès les premiers jours. On s’est aussi facilement adaptés aux autres pratiques écologiques locales telles que le tri des déchets, consommation plus responsable...

Ce séjour m’a donné envie de changer mes habitudes en rentrant chez moi, notamment en utilisant beaucoup plus le vélo. Erasmus m’a permis de vivre une mobilité internationale, mais aussi une vraie prise de conscience écologique. Le programme ne se limite pas à l’expérience académique. Il peut aussi être un levier pour adopter un mode de vie plus durable.

Témoignage de Marie, étudiante à l’Université (ISTC)





**Université
Catholique
de Lille** 1875

Direction des Relations Internationales

60 boulevard Vauban
CS 40109 - 59016 Lille Cedex - France
Tel. +33 (0)3 59 56 69 98
international@univ-catholille.fr

www.univ-catholille.fr



INSTITUT CATHOLIQUE DE LILLE (ICL), ASSOCIATION 1875 RECONNUE D'UTILITE PUBLIQUE
ET ETABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR PRIVE D'INTERET GENERAL (EESPIG)
60 BOULEVARD VAUBAN • CS 40109 • 59016 LILLE CEDEX • FRANCE
SIRET 775 624 240 000 13 • CODE APE 8542 Z • N° TVA Intracommunautaire FR 66 775 624 240
Organisme de formation, enregistré sous le n°31 59 00468 59
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.