

Connaissez-vous le plogging ?



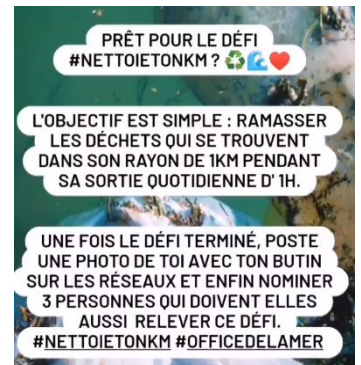
Connaissez-vous le plogging ?

Un néologisme, apparu en 2016, né de la contraction d'un mot suédois "plocka upp" (ramasser en suédois) et du terme anglais jogging. Idéal pour l'entraînement, cette pratique permet de varier les mouvements du corps en ajoutant des flexions, des accroupissements et des étirements à l'action principale de la course. L'idée même de collecter les déchets en courant (ou en marchant) n'est pas nouvelle, de nombreux citoyens se mobilisent depuis des décennies pour sauver la planète. La devise du plogging : "avoir un corps sain dans un environnement sain".

Courir et ramasser les déchets sur votre passage.

En mode confinement, cela signifie mettre à profit son heure de sortie, dans un rayon d'un kilomètre autour de chez soi pour nettoyer sur son passage.

Un Marseillais éco-citoyen convaincu [1] a créé, le 3 novembre dernier, le hashtag **#nettoietonkm** sur Instagram devenu très populaire sur les réseaux sociaux.



Avec ce challenge écolo, Benjamin incite de manière ludique les gens à réaliser ne serait-ce qu'un petit geste pour la planète. « C'est un geste citoyen assez accessible qui peut paraître vain. Mais il a le mérite d'être très concret et accessible, particulièrement par les enfants qui adorent ça, un peu comme la chasse aux œufs. », déclare-t-il à Franceinfo. Il incite les participants qui suivent son exemple à se prendre en photo, avec leur butin, une fois le défi réalisé.

Ce n'est pas le premier essai du mouvement. "**Nettoie ton km**" avait déjà été lancé, en avril 2020, lors du premier confinement et cela s'est avéré être un grand succès. Des milliers de vidéos et de photos ont été partagés où des personnes anonymes nettoient leur quartiers.

Ce défi est donc de retour alors que le reconfinement est d'actualité et que les Français ont besoin de s'aérer l'esprit. Marcher, promener son chien, courir mais en ramassant les déchets croisés sur sa route et en respectant les consignes du confinement.

Attention très important : prenez un sac poubelle, mais surtout n'oubliez pas d'utiliser des gants pour ramasser les déchets... et surtout pensez à votre attestation de déplacement dérogatoire !

Une bonne manière de faire une bonne action écologique et de profiter de l'extérieur.



Exemple d'une récolte après une sortie d'une heure auprès du domicile du photographe

[1] Benjamin de Moliens, co-fondateur de Plastic Odyssey, un projet visant à mesurer les effets du confinement sur les microplastique en mer et destiné à combattre l'invasion du plastique dans nos océans,