

# Ma garderie est verte!



# SOMMAIRE

## C'EST QUOI UNE GARDERIE VERTE ?

### Section 1

- Une vision qui va de pair avec le programme éducatif **7**
- Sensibiliser les parents à la démarche écologique **15**

## LA BIODIVERSITÉ: NOUS AUSSI ON EN FAIT PARTIE

### Section 3

- Interagir avec son environnement **60**
- Passons à l'action! **76**
- Activités de sensibilisation **79**

## LE CLIMAT DANS TOUS SES ÉTATS

### Section 2

- L'exposition au froid et à la chaleur **24**
- Se protéger du soleil **44**
- Passons à l'action! **54**
- Activités de sensibilisation **57**

## DES DÉCHETS À NE PLUS SAVOIR QUOI EN FAIRE

### Section 4

- Savoir lire les étiquettes **85**
- Les 3 R-V **89**
- Passons à l'action! **92**
- Activités de sensibilisation **103**
- Matériel à réutiliser **105**

## L'EAU, UNE RICHESSE À PROTÉGER

### Section 5

- Passons à l'action! **116**
- Activités de sensibilisation **122**

## QUAND L'ÉCO-RESPONSABILITÉ S'INVITE À LA FÊTE

### Section 7

- Décors écolos **147**
- Des cadeaux qui font du bien **151**
- Activités de sensibilisation **154**

## UNE GARDERIE VERTE, MÊME À TABLE

### Section 6

- Manger local **128**
- Passons à l'action! **133**
- Activités de sensibilisation **141**



Un geste éco-responsable est un geste courant du quotidien qui respecte des valeurs de développement durable dans un but de protéger l'environnement. Nos comportements présents ont un impact sur l'environnement, qu'on appelle « empreintes écologiques ». Des conséquences néfastes en découlent : Pollution des éco-systèmes, changements climatiques, destruction d'habitats naturels, crises alimentaires, etc... Il nous appartient de faire la différence.

En tant qu'adulte-guide auprès de l'enfant, nous pouvons leur montrer à faire des choix écoresponsables et leur donner le goût de prendre part eux aussi à la préservation de notre planète. Cette formation vous invite à introduire des gestes simples dans votre quotidien et amène des pistes de solution pour réduire notre empreinte écologique.

**Durée de la formation : 6 heures**

2 heures sur le programme éducatif

4 heures sur le développement de l'enfant



# C'EST QUOI UNE GARDERIE VERTE ?



## Contenu de cette section

- Une vision qui va de pair avec le programme éducatif
- Sensibiliser les parents à la démarche écologique

C'est quoi, une garderie verte ?

Une garderie verte est un milieu qui intègre à son programme éducatif une approche éco-responsable de développement durable et de respect de l'environnement. Elle met en place des stratégies pour valoriser les ressources telles que la réduction de la consommation, l'achat local, la réutilisation et le recyclage des matières.

Une vision qui va de pair avec le programme éducatif



Sensibiliser les parents à la démarche écologique



## Une vision qui va de pair avec le programme éducatif

## Une vision qui va de pair avec le programme éducatif

Une garderie verte adopte des solutions pour réduire ses dépenses budgétaires tout en offrant à sa clientèle un service de qualité. Une garderie verte s'implique socialement en encourageant la coopération, le partage et la solidarité auprès des autres personnes dans sa communauté. Une garderie verte c'est un milieu qui éduque les jeunes enfants à devenir des citoyens responsables et attentifs à leur environnement.

Le programme éducatif des services de garde « Accueillir la petite enfance » repose, entre autres, sur ces deux fondements:

- **L'approche écologique**
- **La théorie de l'attachement**



L'approche écologique ou l'importance de l'interaction entre l'enfant et son environnement.

Selon cette approche, l'enfant se construit et se développe grâce à ses interactions avec son environnement physique et humain. Cette interaction est prise en compte dans tous les aspects du service de garde, notamment :

- **L'aménagement des lieux** : espace suffisant pour évoluer, règles d'hygiène adéquates, mesures de prévention des infections, pièces bien aérées, température confortable, menus variés et équilibrés, absence de produits toxiques, contrôle du bruit ambiant, accès à du matériel polyvalent ;
- **La structuration des activités** : périodes de jeu prévues autant à l'intérieur qu'à l'extérieur, réalisation de projets collectifs, activités visant à stimuler chacune des sphères du développement, moments de repos prévus dans la journée, activités supervisées, périodes de jeu libre ;
- **Qualité des interactions entre les personnes** : implication de l'adulte dans le jeu de l'enfant, transmission de valeurs sociales et environnementales, respect de la réalité de chacun, collaboration parent-éducateur.



## La théorie de l'attachement ou l'importance d'établir une relation significative entre l'adulte et l'enfant.

La qualité de la relation qui s'établit entre l'enfant et les personnes qui prennent soin de lui est la pierre angulaire de son développement. Des relations stables et sécurisantes favorisent sa confiance et sa motivation à explorer le monde qui l'entoure.

Travailler en collaboration avec les parents, les renseigner sur les valeurs véhiculées au service de garde, parler de leur enfant en termes positifs, les inviter à participer à certaines activités, tenir compte de leurs suggestions et proposer des activités qui peuvent se continuer à la maison pour rallier parents et éducateurs à un but commun.



Des activités en lien avec l'écologie peuvent facilement être intégrées au programme éducatif à titre d'activités thématiques propices à stimuler chacun des domaines du développement de l'enfant.

C'est par l'observation de son environnement, à travers ses expériences quotidiennes, que l'enfant apprend qu'il occupe une place dans son environnement et qu'il a un impact sur celui-ci. L'enfant rapporte et applique à la maison ce qu'il a appris au service de garde, contribuant ainsi à diffuser des notions éducatives sur l'environnement que le personnel éducateur a semées.



## Domaine social et affectif



## Comment appliquer cette notion à la garderie

- Apporter de la maison et partager des articles recyclables qui serviront à une activité de bricolage
- Donner à un ami plus petit les vêtements qui ne font plus
- Porter un chandail vert pour la journée verte à la garderie
- Se déchausser en arrivant au service de garde pour éviter de traîner à l'intérieur les poussières et contaminants de l'extérieur
- Avoir la responsabilité d'arroser une plante
- Offrir un cadeau que l'enfant a fabriqué lui-même
- Être l'« écolo-stagiaire » qui aura le devoir de déposer les matières réutilisables au bac de recyclage ou de fermer les lumières en quittant le local
- Cuisiner et déguster une tarte aux pommes confectionnée avec les pommes qu'on a ramassées en groupe



## Domaine moteur



## Comment appliquer cette notion à la garderie

- S'amuser à peindre dehors simplement avec de l'eau
- Se brosser les dents en pensant à fermer le robinet
- Profiter de la nature et de ce qu'elle offre lors des jeux extérieurs (monticules, dénivellations de terrain, textures de sol, etc.)
- À l'heure de la sieste, se relaxer en écoutant les bruits auxquels on ne prête pas attention habituellement
- Enfiler des bottes de pluie pour aller dehors, même s'il pleut



## Domaine langagier



## Comment appliquer cette notion à la garderie

- Imiter le cri des animaux
- Apprendre le nom des oiseaux vivant près du service de garde
- Se procurer des figurines ou des marionnettes représentant des dinosaures, des animaux, des personnages de la ferme, etc...
- Aller à la bibliothèque et rapporter des livres sur la météo, les sports d'hiver, les volcans, les poissons, etc...



## Domaine cognitif



## Comment appliquer cette notion à la garderie

- Participer à la confection d'un herbier
- Observer le détail d'une fleur ou un insecte à l'aide d'une loupe
- Apprendre à démêler les matières recyclables de celles qui doivent aller à la poubelle
- Associer des images de vêtements à une saison
- Fabriquer de la pâte à papier
- Faire des semis





## Sensibiliser les parents à la démarche écologique

Le personnel éducateur sensibilise les parents à la démarche écologique mise de l'avant par le service de garde en indiquant dans la régie interne leurs choix et leurs valeurs éco-responsables.

### Exemples de notions à intégrer à la régie interne

- Les menus offrent des fruits et légumes de saison, idéalement achetés localement
- Les matériaux utilisés pour les activités de bricolage proviennent le plus possible de matières recyclables (on invite aussi les parents à apporter au service de garde les papiers, tissus, balles de laine et autres choses qu'ils n'utilisent plus)
- Les sorties sont organisées près du service de garde pour éviter un transport motorisé
- Les mémos aux parents sont envoyés par courriel
- On demande aux parents de ne pas laisser tourner le moteur de la voiture pendant qu'ils viennent reconduire ou chercher leur enfant
- On accueille les parents qui utilisent des couches lavables
- Le service de garde ne remet pas de sacs pour rapporter les bricolages à la maison
- Le service de garde utilise des produits écologiques pour l'entretien des locaux et du matériel
- Le service de garde avise les parents que les vêtements mouillés pendant le jeu à l'extérieur ne sont pas séchés au sèche-linge et qu'ils doivent par conséquent prévoir suffisamment de vêtements de rechange
- Toute autre démarche que vous souhaitez partager avec les parents utilisateurs du service de garde



En impliquant les parents dans l'organisation des activités, le personnel éducatif encourage la relation de partenariat avec les parents, ce qui favorise le développement d'une relation de confiance mutuelle dont l'enfant bénéficie à son tour.



**Impacts sur le parent sollicité**

- Il sent qu'il a sa place dans l'activité même s'il n'y assiste pas
- Il participe en fournissant du matériel
- Il a l'occasion de préparer ce matériel avec son enfant en prévision de l'activité
- Il peut suggérer d'autre matériel ou son aide
- Il reconnaît sa propre contribution lorsque l'enfant présentera son produit fini
- Il pourra alimenter une discussion sur l'activité au retour à la maison avec son enfant
- Il aura le goût de s'impliquer à nouveau lorsque l'occasion se représentera

**Impacts sur le parent non sollicité**

- Il constate ce que son enfant a réalisé au service de garde seulement après la réalisation de l'activité
- Il doit s'informer s'il veut avoir des détails sur la réalisation de l'activité

**Les impacts sur le parent sollicité étant plus significatifs et positifs que ceux produits sur le parent non sollicité, le personnel éducateur a intérêt à développer des stratégies visant à impliquer le parent, lorsque c'est possible.**





## Réflexion

Modèle et contre-modèle

Contexte: Activité de bricolage, fabrication d'un totem

Parents sollicités : L'éducatrice demande aux parents de fournir des photos de la famille de l'enfant, des bouts de tissus et des rouleaux de papier essuie-tout vide. La maman de Simon, qui avait un sac de plumes dont elle n'a plus besoin à la maison, décide d'offrir ce matériel complémentaire pour alimenter l'activité. En arrivant à la garderie ce matin, Simon est heureux de montrer qu'il avait du matériel à partager avec ses amis.

Parents non sollicités : L'éducatrice fournit tout le matériel pour la réalisation du projet.



# Récapitulons!

C'est quoi une garderie verte?

Une vision qui va de pair avec le programme éducatif



Sensibiliser les parents à la démarche écologique



Une garderie verte est un milieu qui intègre à son programme éducatif une approche éco-responsable de développement durable et de respect de l'environnement. Elle met en place des stratégies pour valoriser les ressources telles que la réduction de la consommation, l'achat local, la réutilisation et le recyclage des matières.

Une garderie verte adopte des solutions pour réduire ses dépenses budgétaires tout en offrant à sa clientèle un service de qualité, et s'implique socialement en encourageant la coopération, le partage et la solidarité auprès des autres personnes dans sa communauté.

Une philosophie qui rejoint deux des fondements théoriques du programme éducatif:

- L'approche écologique
- La théorie de l'attachement

Le personnel éducateur sensibilise les parents à la démarche écologique mise de l'avant par le service de garde en indiquant dans la régie interne leurs choix et leurs valeurs éco-responsables.

En impliquant les parents dans l'organisation des activités, le personnel éducateur encourage la relation de partenariat avec les parents, ce qui favorise le développement d'une relation de confiance mutuelle dont l'enfant bénéficie à son tour.



# LE CLIMAT DANS TOUS SES ÉTATS



## Contenu de cette section

- L'exposition au froid et à la chaleur
- Se protéger du soleil
- Passons à l'action!
- Activités de sensibilisation pour les tout-petits

Comme d'autres régions du monde, le Québec subit des événements météorologiques extrêmes qui sont la conséquence des changements climatiques. Chacun de ces phénomènes, pris isolément, ne peut être imputé seulement aux changements climatiques mais l'intensité croissante des épisodes pendant lesquels la nature se déchaîne et leur multiplication sont le signe que notre climat est en plein bouleversement.



Glissements de terrain, tempêtes de verglas, inondations, périodes de canicule en été, épisodes de smog, ouragans et orages violents sont autant de situations qui malmènent nos infrastructures, représentent des pertes matérielles importantes et nous obligent à faire face à cette nouvelle réalité.

Les changements climatiques perturbent la faune et la flore et ont un impact sur notre vie de tous les jours.



### Impacts sur notre santé

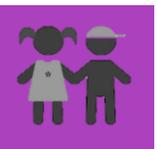
La pollution, les feux de forêt et les particules en suspension dans l'air, entraînent des **difficultés respiratoires** et des **allergies**. Les vagues de chaleur, surtout en milieu urbain, contribuent à la **déshydratation** et peuvent réduire les effets de certains médicaments, entraînant des **décès prématurés** chez les personnes âgées qui sont plus vulnérables à ces écarts de température. Le nombre de cas de **cancer de la peau** ont augmenté, dû à l'exposition aux rayons UV.

### Impacts sur les transports

Les transports ont une importance capitale dans notre économie, car le Québec est un territoire étendu et la population y est dispersée. **Les changements de température et les précipitations affectent l'usage des moyens de transport et leurs infrastructures**. Par exemple, le phénomène de gel et dégel affecte les chaussées de façon marquée, créant **fissures, affaissements, glissements de terrains et nids de poule**. Une **baisse du niveau du fleuve** pourrait aussi affecter le transport maritime.

### Impacts sur le tourisme

Les conditions météorologiques sont un facteur déterminant dans la tenue d'activités touristiques, sportives et de plein air. Exemples : Un temps trop doux augmente le **besoin de neige artificielle** dans les centres de ski, et par le fait même les coûts d'opération. Recevoir trop de précipitations peut avoir un **effet néfaste sur la pêche**. Les canicules et la dégradation des cours d'eau entraînent la **prolifération des cyanobactéries**, ce qui entraîne l'inaccessibilité à certains plans d'eau.



## L'exposition au froid et à la chaleur



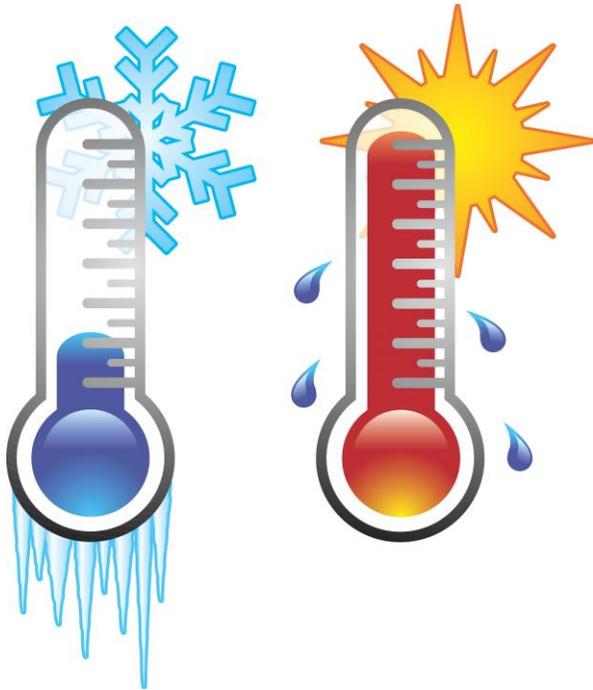
Selon le Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, article 114 (publié par le Ministère de la famille et des aînés):

Le prestataire de services de garde doit s'assurer que chaque jour, à moins de temps inclément, les enfants sortent à l'extérieur dans un endroit sécuritaire et permettant leur surveillance.

Le personnel du service de garde doit tenir compte de la température dans sa planification des activités tenues à l'extérieur. Pour faciliter la prise de décision, n'hésitez pas à vous référer aux tableaux présentés plus loin, et prendre des précautions supplémentaires en cas de doute.



## L'exposition au froid et à la chaleur



Selon l'âge et le poids, le corps ne réagit pas de la même façon à une exposition prolongée à une forte chaleur ou à un froid extrême.

Dû à leur gabarit, les enfants de moins de 5 ans sont plus à risque de développer des complications liées à l'environnement et le fait qu'ils sont souvent incapables de dire à l'adulte qu'ils ont chaud ou froid les rend encore plus vulnérables.

Plus la variation de température est grande, plus l'adulte doit être attentif envers l'enfant qui y est exposé.

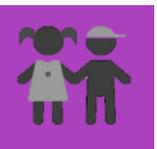
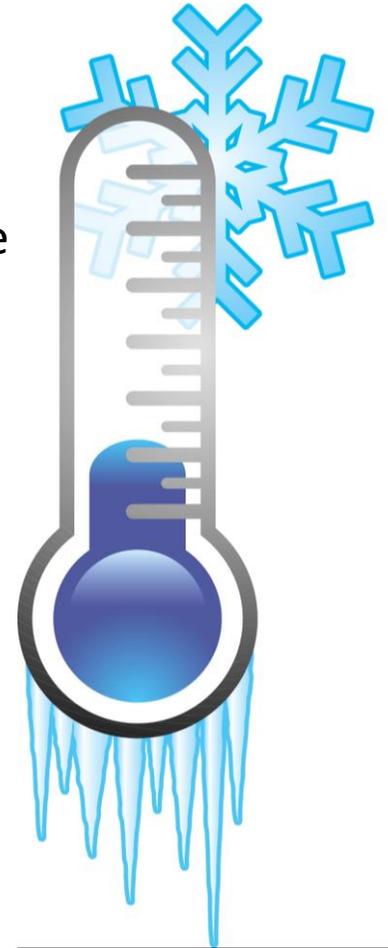


## Le refroidissement éolien

Le refroidissement éolien est cette sensation de refroidissement causée par l'effet combiné de la température et du vent.

Durant une journée calme, notre corps nous isole un peu de la température extérieure en réchauffant une mince couche d'air proche de la peau, appelée la couche limite. Lorsque le vent souffle, il enlève cette couche protectrice et expose la peau à l'air extérieur. Notre corps a besoin d'énergie pour réchauffer une nouvelle couche et, si chaque couche est enlevée par le vent, la température de notre peau chutera et nous aurons plus froid.

Le vent augmente la sensation de froid par l'évaporation de l'humidité sur la peau, ce qui enlève encore plus de chaleur au corps. Des études ont montré que lorsque la peau est humide, elle perd de la chaleur beaucoup plus rapidement que lorsqu'elle est sèche.



## Les risques du refroidissement éolien et quoi faire

Refroidissement éolien	Risques de gelure	Autres risques pour la santé	Quoi faire
0 à -9	Faibles	➤ Légère augmentation de l'inconfort.	➤ S'habiller chaudement. ➤ Demeurer au sec.
-10 à -27	Faibles	➤ Inconfortable. ➤ Risque d'hypothermie si on est exposé au froid de longues périodes sans protection adéquate.	➤ Porter des couches de vêtements chauds, résistants au vent et imperméables. ➤ Demeurer au sec et actif.
-28 à -39	Risque : La peau exposée peut geler en 10 à 30 minutes.	➤ Risque de gelure très superficielle ou de gelure. Surveiller les engourdissements ou les blancheurs au visage et aux extrémités. ➤ Risque d'hypothermie si on est exposé au froid de longues périodes sans protection adéquate.	➤ Porter des couches de vêtements chauds, résistants au vent et imperméables. ➤ Couvrir la peau exposée. ➤ Demeurer au sec et actif.
-40 à -47	Risque élevé : La peau exposée peut geler en 5 à 10 minutes	➤ Risque élevé de gelure : Surveiller les engourdissements ou les blancheurs au visage et aux extrémités. ➤ Risque d'hypothermie si on est exposé au froid de longues périodes sans protection adéquate.	➤ Porter des couches de vêtements chauds, résistants au vent et imperméables. ➤ Couvrir toute la peau exposée. ➤ Demeurer au sec et actif.
-48 à -54	Risque très élevé : La peau exposée peut geler en 2 à 5 minutes	➤ Risque très élevé de gelure : surveiller les engourdissements ou la blancheur du visage et des extrémités. ➤ Risque sérieux d'hypothermie si on est exposé au froid de longues périodes sans protection adéquate.	➤ Porter des couches de vêtements chauds, résistants au vent et imperméables. ➤ Couvrir toute la peau exposée. ➤ Réduire la durée de vos activités extérieures et même, les annuler.
-55 et plus froid	Risque extrêmement élevé: La peau exposée peut geler en moins de 2 minutes		➤ Demeurer au sec et actif.

## Calcul du facteur de refroidissement éolien

1. Estimez la vitesse du vent en observant les arbres et les drapeaux, selon le guide du tableau ci-dessous.
2. Une fois que vous avez estimé la vitesse du vent et que vous connaissez la température extérieure, vous pouvez estimer le refroidissement éolien en consultant le tableau suivant:

Estimation du refroidissement éolien											
Vitesse du vent (km/h)	Quoi regarder dans l'estimation de la vitesse du vent	Température (°C)									
		0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45
10	Le vent est ressenti sur le visage; les girouettes commencent à tourner.	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-51	-57
20	Les petits drapeaux flottent entièrement.	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-56	-62
30	Le vent soulève le papier, les drapeaux claquent et les branches d'arbres bougent.	-20	-26	-33	-39	-45	-52	-59	-65	-59	-65
40	Les petits arbres commencent à plier, les grands drapeaux flottent entièrement et les petites branches d'arbres bougent.	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-61	-68
50	Les grosses branches d'arbres bougent, les fils téléphoniques sifflent et il est difficile d'utiliser un parapluie.	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-63	-69
60	Les arbres plient et il est difficile de marcher face au vent.	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-64	-71



## Les gelures

Les gelures sont des blessures locales dues à une exposition au froid. Elles peuvent toucher n'importe quelle partie du corps, mais elles sont généralement localisées aux orteils, aux doigts et à la tête (souvent au nez, aux joues et aux oreilles). Leur niveau de gravité varie en fonction de l'intensité du refroidissement.



### Gelure superficielle

Les gelures superficielles représentent la majorité des cas (75%). La peau commence par devenir rouge et enflée et par transmettre des sensations de picotements ou de brûlure. Si la peau n'est pas protégée ou réchauffée, elle commence à transmettre des sensations de fourmillements et prend une teinte grisâtre. Les gelures superficielles guérissent habituellement sans séquelles en moins de 15 jours.

### Gelure grave

Les gelures graves représentent le quart des cas (25%). La peau gèle, la zone touchée ne transmet plus de sensation et prend un aspect blanc et cireux. Ce type de gelure laisse des séquelles qui peuvent nécessiter l'amputation des zones touchées.



## Les gelures

Les gelures surviennent à des températures inférieures à 0°C, mais aussi à des températures comprises entre 0°C et 10°C (dans les cas d'expositions prolongées, surtout en milieu humide).

### Les signes et symptômes de gelure

Les gelures occasionnent des signes et symptômes qui s'apparentent à ceux des brûlures au 1er degré. Les endroits touchés sont rouges et enflés et provoquent des douleurs importantes. Une partie du corps qui a déjà subi une gelure y sera plus sensible par la suite.

*Les enfants sont souvent incapables de dire s'ils ont froid. Lorsque l'enfant joue dehors, vérifiez périodiquement que ses extrémités sont chaudes et assurez-vous qu'il soit habillé correctement et que ses vêtements et bottes sont secs.*

### Gelure superficielle

- Peau rouge ou pâle, et froide
- Douleur, sensation de picotement ou d'engourdissement



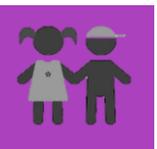
Forméduc

### Gelure grave

- Peau d'aspect cireux qui prend une teinte pouvant aller au bleu
- Engourdissement ou perte de sensation
- Sensation de brûlure au dégel
- Formation de cloques



Ma garderie est verte!



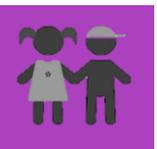
## Quoi faire en cas de gelure

### Si vous soupçonnez qu'une gelure est grave

- Effectuez une évaluation primaire de l'enfant (points A B C).
- Au besoin, criez à l'aide et demandez à quelqu'un de composer le 9-1-1 ou, si vous êtes seul avec l'enfant, sécurisez l'enfant et appelez vous-même les secours.
- Procédez à une évaluation secondaire (SAMPLE, qualité des signes vitaux, examen de la tête aux pieds).

### Si la gelure est superficielle

- Réchauffez graduellement la partie gelée avec la chaleur du corps ou de l'eau tiède.
- Ne pas masser ou frictionner une peau gelée, vous pourriez créer des lésions à la peau.
- Couvrez la gelure d'un pansement stérile et sec, installé de façon lâche pour éviter toute pression sur la gelure.
- Si les doigts ou les orteils sont gelés, glissez de la gaze entre chacun pour éviter qu'ils ne frottent ensemble.
- Si des cloques se forment, ne pas les crever.
- Au besoin, dirigez l'enfant vers les services médicaux.



## L'hypothermie

L'hypothermie survient lorsque le corps est exposé au froid trop longtemps et qu'il devient incapable de garder une température adéquate pour bien fonctionner. Si la température buccale descend en dessous de 35 °C, l'enfant est en hypothermie. Cette condition peut entraîner des risques graves pour la santé et même la mort.

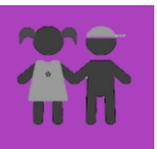
Contrairement à ce qu'on entend souvent, ce n'est pas la tête qui perd le plus de chaleur, mais bien toute partie exposée au froid.

L'hypothermie peut survenir en toute saison, mais certaines dispositions peuvent être prises pour la prévenir.



### Comment appliquer cette notion à la garderie?

- Assurez-vous que les vêtements de l'enfant ne sont pas humides, et choisissez les bons vêtements : les mitaines sont préférables aux gants car elles répartissent mieux la chaleur dans toute la main, les cache-cous sont plus sécuritaires que les foulards et plusieurs couches de vêtements superposés valent mieux qu'un seul vêtement plus épais.
- Surveillez les signes de refroidissement chez l'enfant (frissons, coloration des joues, etc.).
- Accompagnez toujours les enfants lorsqu'ils jouent dehors.
- En période de froid intense, faites plusieurs sorties au lieu d'une longue période à l'extérieur.
- Se rappeler que les enfants malades sont plus fragiles aux écarts de température.
- Portez une attention particulière aux poupons et aux enfants en bas âge qui bougent peu, ne peuvent pas s'exprimer et dire qu'ils ont froid,
- Si la température descend en bas de - 27 C, ne sortez pas.



## Signes et symptômes d'hypothermie

### Hypothermie légère

- Température entre 32,2 et 35 °C
- Frissons
- Extrémités froides (oreilles, nez, joues, doigts et orteils)
- Engourdissement des extrémités (doigts, orteils), au point de provoquer des maladresses

### Hypothermie modérée

- Température entre 28 et 32,2 °C
- Manque de coordination
- Difficulté à parler
- Confusion
- Comportement inhabituel ou anormal
- Jugement affaibli
- Respiration et pouls rapides

### Hypothermie grave

- Température plus basse que 28 °C
- Arrêt des frissons
- Regard vide
- Perte de conscience
- Respiration ralentie
- Arrêt respiratoire
- Arrêt cardiaque



## Quoi faire en cas d'hypothermie chez l'enfant conscient

### Si vous soupçonnez que le degré d'hypothermie est grave

- Mettez l'enfant à l'abri du froid et effectuez une évaluation primaire de l'enfant (points A B C).
- Au besoin, criez à l'aide et demandez à quelqu'un de composer le 9-1-1 ou, si vous êtes seul avec l'enfant, sécurisez l'enfant et appelez vous-même les secours.



### En attendant les secours, ou si l'hypothermie n'est pas grave

- Mettez l'enfant à l'abri du froid sans faire de mouvements brusques.
- Retirez les vêtements qui sont humides ou mouillés et remplacez-les par des vêtements chauds et secs.
- Couvrez l'enfant de couvertures pour qu'il se réchauffe graduellement (couvrez aussi sa tête et son cou).
- Si vous utilisez des couvertures chauffantes, assurez-vous que la peau de l'enfant est sèche et qu'il y ait des vêtements entre la peau et la couverture chauffante pour éviter les brûlures.
- Offrez-lui une boisson chaude et sucrée à boire (évitez l'alcool et la caféine).



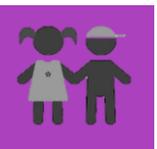
## Quoi faire en cas d'hypothermie chez l'enfant **inconscient**

### Si vous soupçonnez que le degré d'hypothermie est grave

- Mettez l'enfant à l'abri du froid et effectuez une évaluation primaire de l'enfant (points A B C).
- Au besoin, criez à l'aide et demandez à quelqu'un de composer le 9-1-1 ou, si vous êtes seul avec l'enfant, sécurisez l'enfant et appelez vous-même les secours.

### En attendant les secours

- Mettez l'enfant à l'abri du froid sans faire de mouvements brusques.
- Retirez les vêtements qui sont humides ou mouillés et remplacez-les par des vêtements chauds et secs.
- Couvrez l'enfant de couvertures pour qu'il se réchauffe graduellement (couvrez aussi sa tête et son cou).
- Si vous utilisez des couvertures chauffantes, assurez-vous que la peau de l'enfant est sèche et qu'il y ait des vêtements entre la peau et la couverture chauffante pour éviter les brûlures.
- Surveillez les points A B C jusqu'à l'arrivée des secours.
- Si l'enfant cesse de respirer, pratiquez la RCR.



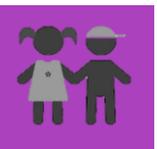
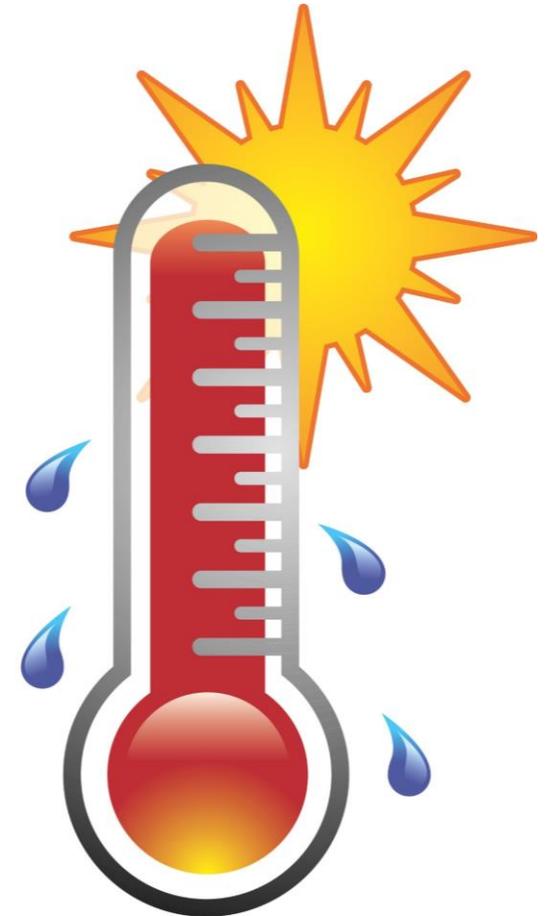
## L'indice humidex

L'humidex est une innovation canadienne utilisée pour la première fois en 1965. Il indique de quelle manière le temps chaud et humide est perçu par une personne moyenne.

L'humidex combine la température et l'humidité en une seule valeur de manière à refléter la température perçue. Parce qu'il tient compte des deux facteurs les plus importants qui affectent notre confort pendant l'été, l'humidex peut s'avérer un meilleur moyen de mesurer combien l'air est étouffant que la température ou l'humidité prises séparément.

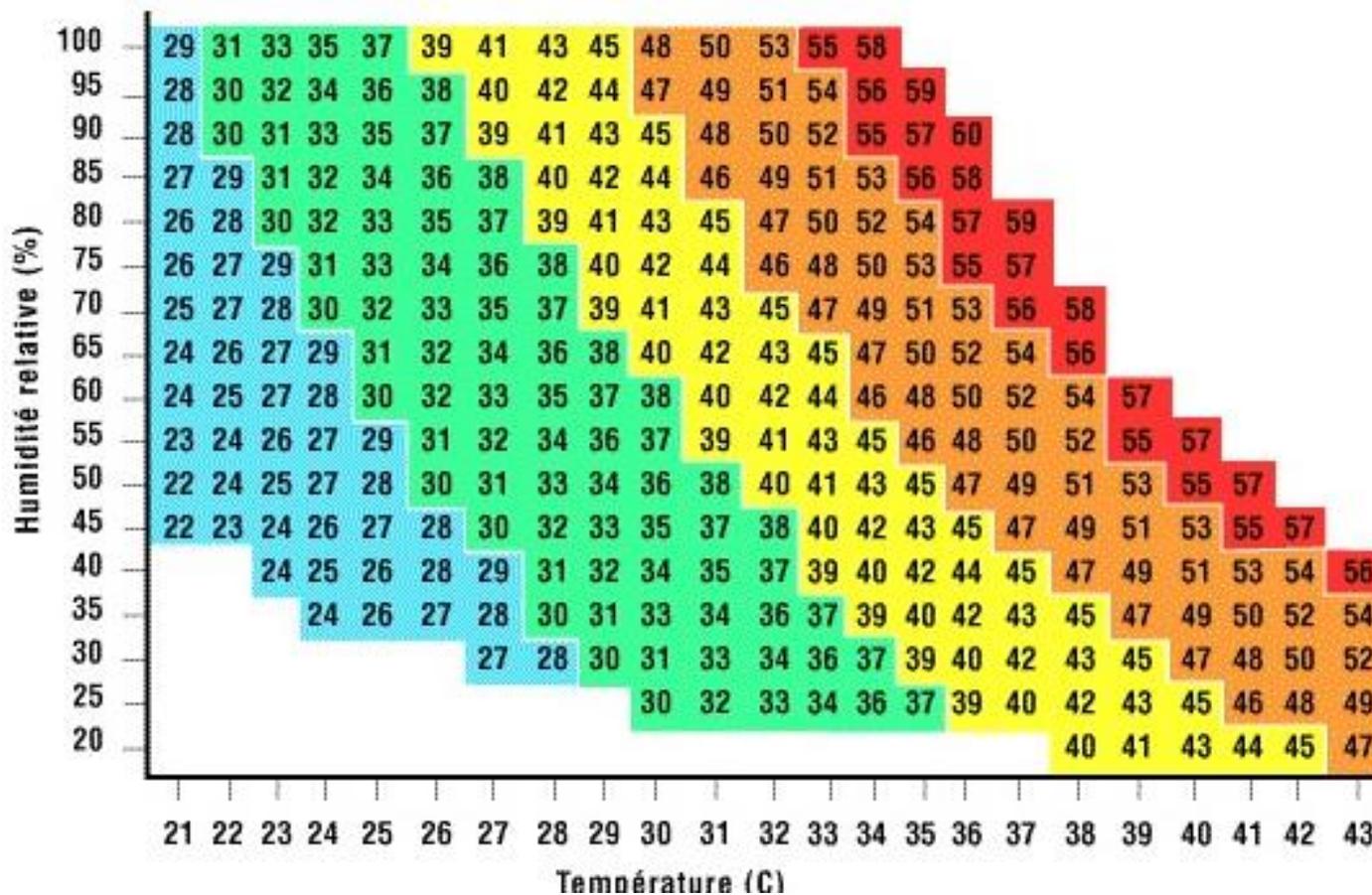
Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs. Lorsque l'on est âgé, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à 37°C. C'est pourquoi la température du corps peut alors augmenter, de même que le risque de coup de chaleur.

En ce qui concerne l'enfant et l'adulte, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. En conséquence, on perd de l'eau et on risque la déshydratation.



L'humidité est la quantité de vapeur d'eau dans l'air. Quand l'air est saturé, le taux d'humidité relative frôle 100 % (comme quand il y a du brouillard ou qu'il pleut, par exemple).

Humidex tiré de lectures de la température et de l'humidité relative

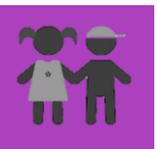


On peut considérer comme extrêmement élevée une valeur d'humidex supérieure à 40. Dans ce cas, il y aurait lieu de réduire toutes les activités non essentielles et de ne pas sortir jouer dehors avec les enfants.

Si la valeur oscille entre 35 et 39, il conviendrait de ralentir ou de modérer certaines activités de plein air, compte tenu de l'âge, de l'état de santé et du type de vêtements que portent les enfants.

S'il est absolument nécessaire de se tenir à l'extérieur, il faut alors boire beaucoup et se reposer fréquemment. Par temps chaud et humide, les risques de coup de chaleur et d'insolation sont très grands.

Humidex	Degré de confort
20 - 29	Aucun inconfort
30 - 39	Un certain inconfort
40 - 45	Beaucoup d'inconfort : évitez les efforts
Au-dessus de 45	Danger
Au-dessus de 54	Coup de chaleur imminent



## Urgences dues à la chaleur

Les urgences dues à la chaleur surviennent lorsque le corps est exposé trop longtemps à la chaleur et qu'il devient incapable de garder une température adéquate pour bien fonctionner. Les urgences dues à la chaleur peuvent entraîner des risques graves pour la santé et même la mort.

En période de chaleur accablante ou extrême, l'état de santé d'un bébé ou d'un enfant peut se détériorer rapidement.



### Comment appliquer cette notion à la garderie?

- ✓ Privilégiez les vêtements de coton légers.
- ✓ Assurez-vous que l'enfant reste bien hydraté. L'eau ou les jus de fruit sont les meilleurs. Évitez les boissons à haute teneur en sucre et les sodas.
- ✓ Surveillez les signes de déshydratation (peau sèche, absence de larmes, pas ou peu d'urine).
- ✓ Faites jouer les enfants dans des secteurs ombragés ou créez de l'ombre sur l'espace de jeu extérieur.
- ✓ En période de chaleur intense, faites plusieurs sorties au lieu d'une longue période de jeu à l'extérieur.
- ✓ Portez une attention particulière aux poupons et aux enfants en bas âge qui ne peuvent s'exprimer et dire qu'ils ont chaud.
- ✓ Se rappeler que les enfants malades sont plus fragiles aux écarts de température.
- ✓ Se rappeler que la crème solaire ne protège pas contre les insolation.
- ✓ **Si la température s'élève au-dessus de 40 (avec facteur humidex), ne sortez pas.**



## Signes et symptômes d'urgences dues à la chaleur

### Crampe de chaleur

Les crampes de chaleur représentent la première phase d'une urgence due à la chaleur. Elles apparaissent généralement pendant ou après un effort sous une forte chaleur.

- Température corporelle normale (37 °C, 98 °F)
- Peau humide (l'enfant sue)
- Crampes ou douleurs généralement à l'abdomen ou aux jambes

### Épuisement dû à la chaleur

Bien que bénin, l'épuisement à la chaleur peut être très inconfortable. Si non traité, l'épuisement dû à la chaleur peut évoluer en coup de chaleur.

- Température corporelle normale ou légèrement élevée
- Peau humide (l'enfant sue)
- Peau pâle ou rouge
- Étourdissements
- Fatigue ou faiblesse
- Nausées

### Coup de chaleur

Le coup de chaleur est une urgence potentiellement mortelle. Température corporelle de plus de 38.5 °C (101 °F).

- Peau sèche (l'enfant ne sue plus)
- Peau rouge et chaude au toucher
- Yeux cernés, maux de tête
- Somnolence, perte de conscience
- Vomissements, diarrhées
- Urine foncée, de faible quantité
- Agitation, irritabilité, confusion
- Difficultés respiratoires



## Quoi faire en cas de crampes dues à la chaleur

- Mettez l'enfant à l'abri de la chaleur.
- Offrez-lui une boisson fraîche à boire (idéalement de l'eau).
- Massez doucement la zone douloureuse.



## Quoi faire en cas d'épuisement dû à la chaleur

- Mettez l'enfant à l'abri de la chaleur.
- Desserrez les vêtements et retirez les vêtements mouillés.
- Rafraîchissez l'enfant en humectant sa peau avec de l'eau et en l'exposant à du vent (fenêtre ouverte, ventilateur).
- Offrez-lui une boisson fraîche à boire (idéalement de l'eau).
- Laissez l'enfant se reposer.

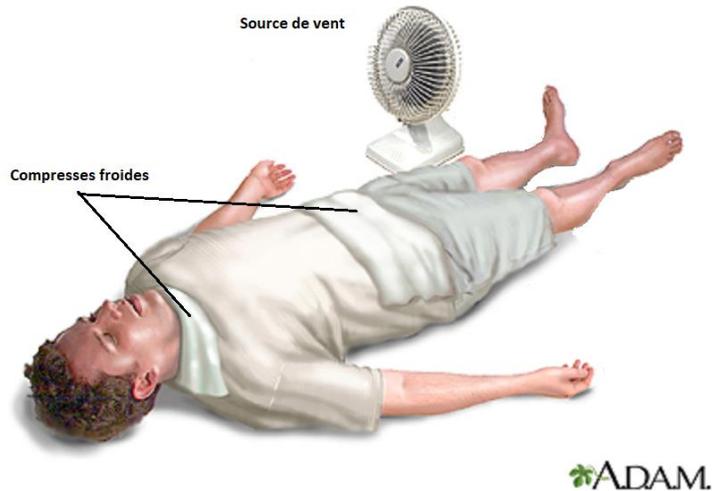


## Quoi faire en cas de coup de chaleur

- Mettez l'enfant à l'abri de la chaleur et effectuez une évaluation primaire de l'enfant (points A B C).
- Au besoin, criez à l'aide et demandez à quelqu'un de composer le 9-1-1 ou, si vous êtes seul avec l'enfant, sécurisez l'enfant et appelez vous-même les secours.

### En attendant les secours:

- Mettez l'enfant à l'abri de la chaleur.
- Desserrez les vêtements trop ajustés et retirez les vêtements mouillés.
- Rafraîchissez le corps en immergeant l'enfant dans de l'eau fraîche ou en humectant sa peau avec de l'eau et en l'exposant à du vent (fenêtre ouverte, ventilateur).
- Si l'enfant est conscient, offrez-lui de l'eau fraîche à boire.
- Surveillez les points A B C jusqu'à l'arrivée des secours.



## L'exposition au froid et à la chaleur

**L'aggravation de l'état de santé d'un enfant, surtout en bas âge, peut évoluer rapidement et être difficile à percevoir. Certaines précautions peuvent être prises pour améliorer le confort et diminuer les risques d'aggravation:**

**Gardez l'enfant hydraté :**

- Offrez-lui à boire toutes les 20 minutes (idéalement de l'eau).
- Donnez le sein plus souvent aux bébés allaités.
- Donnez de l'eau entre les boires aux bébés nourris au biberon.

**Rafrâchissez l'enfant :**

- Permettez-lui de jouer dans l'eau ou de prendre un bain.
- Passez une débarbouillette ou une éponge mouillée sur sa peau.

**Habillez l'enfant convenablement :**

- Optez pour des vêtements légers.
- Couvrez sa tête d'un chapeau à larges rebords.

**Limitez l'exposition à la chaleur :**

- Privilégiez les jeux à l'intérieur pendant les périodes les plus chaudes de la journée.
- Privilégiez les coins ombragés si vous jouez dehors.
- Évitez les jeux qui demandent des efforts physiques excessifs.
- Assurez-vous que la pièce dans laquelle l'enfant se trouve est bien aérée.
- **Ne JAMAIS** laisser un enfant seul dans une voiture.



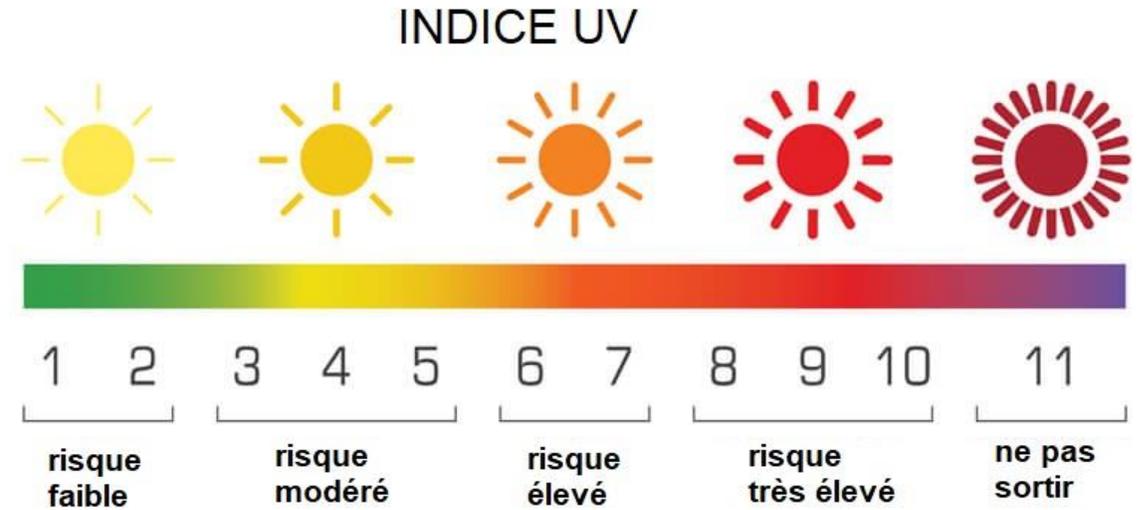
## Se protéger du soleil

Le soleil émet deux types de rayons ultraviolets (UV) qui peuvent abîmer la peau et les yeux. Ce sont les rayons UVA et UVB. En général, les rayons UVA sont les moins nocifs mais ils peuvent contribuer au vieillissement de la peau, endommager l'ADN et possiblement causer le cancer de la peau. Ils pénètrent en profondeur et ne causent pas de coups de soleil (pas de rougeurs). Il n'existe pas de bonne mesure clinique du blocage du rayonnement UVA, mais il est important que votre écran solaire bloque les deux types de rayons (écrans solaires à large spectre).

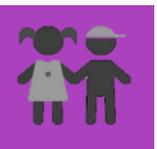


## Se protéger du soleil

Pour calculer l'indice UV, les météorologues prennent en compte la nébulosité, la visibilité, la concentration d'ozone dans l'atmosphère, l'élévation du soleil, les conditions météorologiques et l'altitude. Les stations de météo diffusent l'indice UV quotidiennement. Prenez-en connaissance avant de sortir au soleil.



- Si l'indice UV est faible (de 0 à 2), le risque de prendre trop de soleil est faible.
- Si l'indice UV est modéré (3-4-5), vous devriez commencer à utiliser une protection solaire. La quantité d'ultraviolets à laquelle est exposée la peau dépend toujours du temps passé sous le soleil. Plus vous vous exposez longtemps plus le risque de brûler est grand.
- Si l'indice UV est élevé (6-7), vous ne devriez pas vous exposer sans protection solaire.
- Si l'indice UV est très élevé (8-9-10), il faudrait considérer d'éviter les activités sous le soleil entre 11 h et 16 h C'est pendant cette période que les rayons UV sont les plus forts.



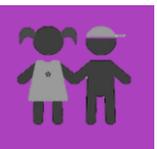
## Se protéger du soleil

Le cancer de la peau est habituellement causé par l'exposition de la peau aux rayons ultraviolets du soleil. Plus vous êtes exposé au soleil au cours de votre vie, plus vous risquez de développer un cancer.

On estime que jusqu'à 80 % de l'exposition totale d'une personne au soleil se produit avant l'âge de 18 ans. Pour cette raison, il est bon d'apprendre de bonnes habitudes aux enfants dès le départ.

Pour se protéger du soleil, il faut:

- **Se vêtir.** Porter des vêtements à manches longues et un chapeau à large bord (les casquettes ne protègent pas la nuque). Porter des lunettes de soleil.
- **Rester à l'ombre.** Lorsque votre ombre est plus courte que votre taille, cela signifie que le soleil est très fort (au zénith). Rechercher les endroits où il y a beaucoup d'ombre : un parc avec de grands arbres par exemple. À la plage, utilisez toujours un parasol. Installez toujours un bébé à l'ombre.
- **Mettre de la lotion solaire.** Choisir un écran solaire avec un FPS de 30 ou plus. Les lettres FPS signifient Facteur de Protection Solaire. N'UTILISEZ JAMAIS d'huile pour bébés pour protéger les enfants du soleil. Elle ne les protégera pas.



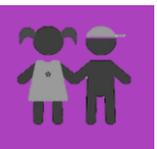
Il ne suffit pas d'appliquer de la lotion solaire...  
il faut aussi savoir la choisir !



Filtre chimique ou filtre physique ?

On distingue deux catégories de crèmes solaires. Les produits à base de filtres physiques intègrent des microparticules sous forme de fine poudre et bloquent les UV qui ne pénètrent pas la peau. Ils sont efficaces à la fois sur les UVA et les UVB, très facilement tolérés par le corps, mais peu agréables au moment de l'utilisation, car ils sont plus difficiles à étaler.

Les filtres chimiques ne sont pas efficaces contre tous les rayonnements solaires. Attention donc, même s'ils sont bien plus faciles d'utilisation.



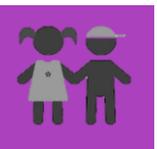
### Comment utiliser sa crème solaire ?

Mettre de la crème de 20 à 30 minutes avant la première exposition, afin de permettre aux agents de faire leur effet.

Renouveler l'application toutes les deux heures.

Un produit « waterproof » signifie que le produit gardera 70 % de sa capacité de filtration après 4 bains de 20 minutes. La mention « water resistant » signifie que le produit gardera 70 % de sa capacité de filtration après 2 baignades de 40 minutes. Mais la prudence recommande de renouveler l'application de crème après chaque baignade.

Pour pouvoir déployer sa pleine action protectrice, un produit solaire doit pouvoir pénétrer dans les couches supérieures de la peau et s'y “installer”. Même si la protection contre les UV intervient dès l'application du produit, celui-ci doit tout d'abord se stabiliser. Si vous accueillez les enfants dehors à leur arrivée au service de garde, avisez les parents qu'ils doivent appliquer la crème solaire à leur enfant avant de quitter la maison, à défaut de quoi les effets de la protection solaire pourraient être altérés.





## Réflexion

### Mise en situation

*Lors de l'élaboration de sa régie interne, l'éducatrice détermine les règles qui régissent son service de garde concernant l'application de la crème solaire.*

**Approche #1** : L'éducatrice remet aux utilisateurs de son service un horaire des activités au service de garde sur lequel est indiquée l'heure prévue de sortie à l'extérieur. Elle explique aux parents qu'elle applique la crème solaire 30 minutes avant de sortir et demande aux parents qui arrivent plus tard de faire la première application de crème solaire eux-mêmes avant de quitter la maison.

**Approche #2** : L'éducatrice choisit de ne pas faire la première application de crème solaire aux enfants. Les parents sont avisés qu'ils doivent le faire avant de venir porter leur enfant au service de garde et que celle-ci s'occupera des applications subséquentes pendant la journée.



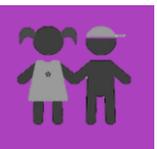
Les points de vue peuvent différer en matière de gestion de l'application de la crème solaire. Cependant, au moment d'adopter une marche à suivre, il importe de se rappeler qu'il faut prendre en compte la sécurité de l'enfant et la dynamique du groupe et du service de garde.

**Et vous... quelle serait votre approche?**



## Se protéger du soleil... en hiver aussi!

On parle beaucoup de protection solaire durant les mois d'été. Mais qu'en est-il l'hiver? Si on est amateur de ski, de raquette ou de randonnée, il faut penser à se protéger du soleil, particulièrement le visage, les lèvres et les oreilles. Saviez-vous que la neige peut réfléchir jusqu'à 80 % des rayons UV? À titre de comparaison, le sol ou l'herbe réfléchissent moins de 10 % du rayonnement UV, le sable en réfléchit environ 15 % et l'écume de la mer, environ 25 %.



## Cécité des neiges

La cécité des neiges est une brûlure superficielle de la surface oculaire, qui survient après une exposition trop longue aux rayons UV ou à des sources artificielles comme les arcs à souder, les éclairs, ou encore les lampes de bureau halogènes. Aussi appelée ophtalmie des neiges ou photokératite, elle peut provoquer une cécité temporaire ou une sensation de brûlure aux yeux.

La neige agit comme un miroir et reflète les rayons ultraviolets du soleil, c'est pourquoi le fait de regarder de la neige pendant une période prolongée par une journée ensoleillée peut blesser les yeux et causer une cécité des neiges chez les enfants dont les yeux ne sont pas protégés.

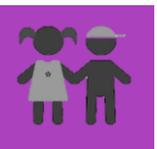


*La seule solution efficace contre les ultraviolets et leurs effets néfastes demeure le port de lunettes solaires teintées, de qualité, bien adaptées et couvrant intégralement les yeux.*



La cécité des neiges provoque une **brûlure** à la surface de l'œil, plus précisément de la cornée, qui est la couche protectrice de l'œil. Les yeux des enfants, surtout très jeunes, ne possèdent pas de protection naturelle. L'œil de l'enfant est très perméable à la lumière, car le cristallin ne contient quasiment pas de pigments protecteurs contrairement à l'adulte. Le cristallin de l'enfant est totalement transparent et sa pupille est très large. L'enfant reçoit donc une quantité de rayons solaires nocifs (ultraviolets A et B) bien plus importante que l'adulte. Le fait de regarder la neige pendant une période prolongée par une journée ensoleillée peut blesser les yeux et causer la cécité des neiges. La cécité des neiges peut aussi affecter les personnes de tous âges.

La cécité des neiges n'est pas grave en elle-même. Elle guérit habituellement sans séquelles en 48 heures. Dans les cas les plus graves ou lorsqu'elle survient à répétition, des lésions irréversibles du cristallin et de la rétine peuvent survenir: vieillissement précoce du cristallin, cataracte, dégénérescence maculaire et autres maladies des yeux.



**La douleur consécutive à une cécité des neiges se fait habituellement sentir dans les 4 à 6 heures après l'exposition au soleil et peut augmenter d'intensité pour atteindre son maximum pendant la nuit.**

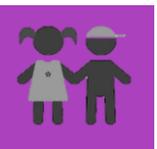
### Les signes et symptômes de cécité des neiges

- Yeux rouges, paupières rouges et gonflées
- Sensation de brûlure ou de corps étrangers dans les yeux
- Douleur accentuée par la lumière
- Larmoiement
- Difficulté à ouvrir les yeux ou les garder ouverts
- Troubles possibles de la vision



### Quoi faire en cas de cécité des neiges

- Appliquez des compresses d'eau froide sur les yeux pour soulager l'enflure et la sensation de brûlure.
- Faites reposer l'enfant dans un endroit sombre.
- Si les signes et symptômes persistent au-delà de 24 heures, dirigez l'enfant vers un ophtalmologiste.



## Passons à l'action!

## Changements climatiques, passons à l'action!

Les Gaz à Effet de Serre (GES) sont des gaz qui absorbent une partie des rayons solaires en les redistribuant sous la forme de radiations dans l'atmosphère terrestre. Ce phénomène est appelé effet de serre, et est responsable des changements climatiques. Les principaux gaz à effet de serre sont émis par l'activité humaine (industrie, agriculture, mode de vie, etc.), mais ce sont les transports qui en génèrent le plus.

Afin de limiter l'augmentation de l'effet de serre et la hausse des températures à la surface de la planète, voici quelques éco-trucs :



## Économiser l'énergie

- Penser à éteindre les lumières lorsque vous quittez une pièce
- Utiliser des ampoules fluoro-compactes
- Réduire la température des pièces inutilisées pendant la nuit ou pendant les périodes d'absence comme les vacances
- Laver les vêtements à l'eau froide, et suspendre le linge à l'extérieur
- Chasser les courants d'air (les portes et fenêtres mal isolées sont responsables de 29% des pertes de chaleur !)
- Opter pour une douche au lieu d'un bain
- Utiliser le four à micro-ondes, le four grille-pain ou la mijoteuse, chaque fois que c'est possible, plutôt que le four ou la cuisinière
- Utiliser des batteries rechargeables au lieu de celles qui sont jetables





## Améliorer la qualité de l'air

Nous passons près de 90% de notre temps à l'intérieur. La qualité de l'air qui s'y trouve a donc une grande importance.

- Aérer quotidiennement toutes les pièces, même en hiver
- Faire nettoyer les conduits de ventilation et de climatisation
- Ne pas circuler à l'intérieur avec les chaussures utilisées pour aller dehors
- Éviter l'utilisation de produits volatils dans les pièces fermées (produits d'entretien, parfums, vernis, colle, etc.)
- Opter pour les stores ou les toiles de fenêtre au lieu des rideaux qui retiennent les poussières
- Éviter les tapis qui renferment poussières et acariens
- Ne pas fumer à l'intérieur
- Minimiser le taux d'humidité à l'intérieur pour réduire les risques de moisissure (le taux d'humidité ambiant devrait se situer autour de 45%)

## Chauffage au bois

- Ne pas brûler des déchets comme le plastique, le bois traité ou le bois peint
- Utiliser du bois dur comme le bouleau ou l'érable et s'assurer que celui-ci a séché pendant au moins six mois. Éviter le bois mou comme le sapin ou l'épinette, celui-ci est plus nuisible pour l'environnement que le bois dur, car il dégage beaucoup plus de fumée
- Se procurer un poêle certifié ACNOR ou US EPA
- Limiter l'utilisation des foyers et des poêles à bois, tout particulièrement les journées où il y a du smog
- Nettoyer régulièrement la cheminée pour favoriser une combustion optimale et minimiser les risques d'incendie.





## Réflexion

Le service de garde est au sous-sol et l'escalier pour s'y rendre est situé tout juste en face de la porte d'entrée de la maison. Aujourd'hui, il fait -24 degrés. L'éducatrice remarque qu'un courant d'air balaye sa salle de jeu. Elle monte pour vérifier si la porte d'entrée serait restée ouverte et constate qu'un des enfants, qui vient d'arriver, peine à enjamber le seuil de porte, pendant que son parent l'encourage verbalement.

Elle demande au parent de bien vouloir prendre son enfant dans ses bras pour le faire entrer, car la porte restée longtemps ouverte permet au froid d'envahir toute la maison, mais le parent lui répond qu'il préfère que son enfant apprenne à faire les choses par lui-même.



Certaines personnes diraient que ce courant d'air contribuera à aérer la maison, ce qui est une bonne chose, alors que d'autres diraient que ce courant d'air occasionnera une dépense d'énergie supplémentaire pour réchauffer la maison...

**Et vous... que diriez-vous?**



## Activités de sensibilisation en lien avec les changements climatiques



### Exposition de photos

Réunir des photos ou des illustrations de phénomènes météorologiques (éclairs d'orage, cyclone, maison inondée, plage ensoleillée, tempête de neige, arbres sous différentes saisons, glaciers en train de fondre, décor illustrant la météo d'autres pays, etc...) pour expliquer aux enfants les changements de climat.



## Journal météo

Tenir un journal ou un scrapbook du temps qu'il fait à la garderie. Y indiquer la date, la température du jour, la présence ou l'absence de soleil, la période de temps qu'on a pu passer à jouer dehors, la date où on a mis nos mitaines pour la première fois de la saison, la première baignade de l'été, etc... et y insérer des photos prises à l'extérieur ou même des découpures de journaux se rapportant à un phénomène relié à la météo qui a eu lieu (arbre déraciné ou frappé par la foudre, panne d'électricité, avertissement de canicule, ...).

## Observer de la neige fondue

Remplir un verre transparent de neige et la laisser fondre à l'intérieur. Les enfants auront du plaisir (ou du dégoût !) à voir à travers l'eau fondue tous les débris et particules qui y flottent.

## Installer un indicateur de vent dans la cour

Que ce soit une girouette sur le toit du cabanon, un drapeau ou un simple ruban attaché au poteau de la corde à linge, ces indicateurs de vent rendront le vent plus « visible » aux enfants.

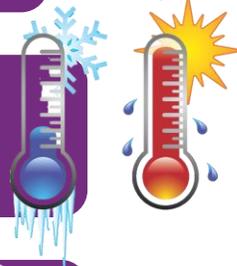


# Récapitulons!

Le climat dans tous ses états

Glissements de terrain, tempêtes de verglas, inondations, périodes de canicule en été, épisodes de smog, ouragans et orages violents sont autant de situations qui malmènent nos infrastructures, représentent des pertes matérielles importantes et nous oblige à faire face à cette nouvelle réalité.

L'exposition au froid et à la chaleur



Personne ne réagit pas de la même façon à une exposition prolongée à une forte chaleur ou à un froid extrême. Les enfants de moins de 5 ans sont plus à risque de développer des complications liées à l'environnement.

Se protéger du soleil



Le cancer de la peau est habituellement causé par l'exposition de la peau aux rayons ultraviolets du soleil. On estime que jusqu'à 80 % de l'exposition totale d'une personne au soleil se produit avant l'âge de 18 ans. Pour cette raison, il est bon d'apprendre de bonnes habitudes aux enfants dès le départ.

Passons à l'action!



Afin de limiter l'augmentation de l'effet de serre et la hausse des températures à la surface de la planète, on peut mettre de l'avant des pratiques qui économisent l'énergie, améliorent la qualité de l'air et choisir de bons matériaux si on chauffe au bois.

Activités de sensibilisation destinées aux tout-petits



Pour sensibiliser les enfants aux changements climatiques, on peut, par exemple, exposer des photos de phénomènes météorologiques, tenir un journal météo, observer de la neige fondue ou installer un indicateur de vent dans la cour.



# LA BIODIVERSITÉ : NOUS AUSSI ON EN FAIT PARTIE



## Contenu de cette section

- Interagir avec son environnement
- Biodiversité: Passons à l'action!
- Activités de sensibilisation pour les tout-petits



La biodiversité représente l'ensemble des êtres vivants et des écosystèmes : la faune, la flore, les bactéries, les milieux et même nous, les humains. Mais la biodiversité va au-delà de la variété du vivant !

Cette notion intègre les interactions qui existent entre les différents organismes, tout comme les interactions entre ces organismes et leurs milieux de vie. D'où sa complexité et sa richesse.





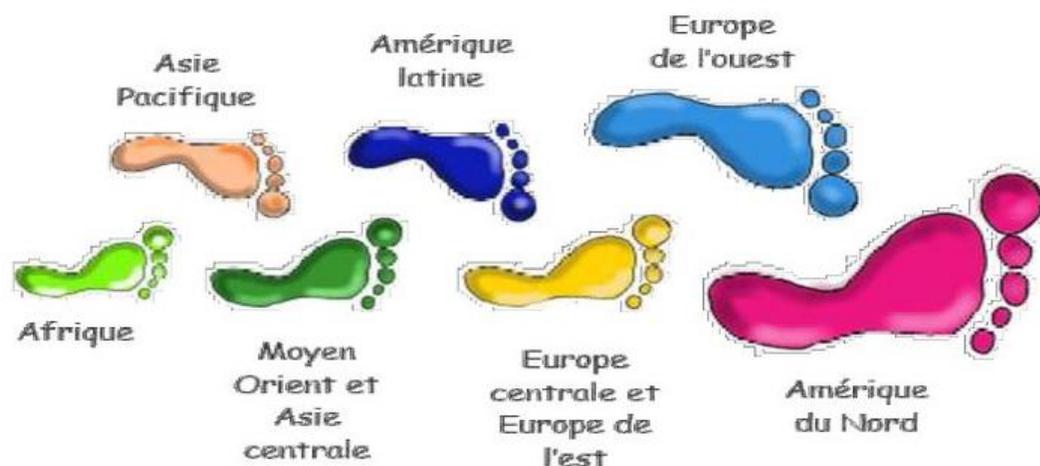
L'espèce humaine est impliquée dans ces relations au même titre que les autres.

Notre vie dépend des ressources de la biodiversité qui nous procure: alimentation, médicaments, énergie, matériaux de construction, textile, mobilier...

Des ressources méconnues aujourd'hui pourraient nous devenir utiles afin de pourvoir à de nouveaux besoins ou permettre une adaptation aux modifications de notre environnement et de nos modes de vie. L'équilibre des écosystèmes est, quant à lui, essentiel à la qualité des sols, des eaux et de l'air, c'est une valeur fonctionnelle de la biodiversité.



## Qu'est-ce qu'une empreinte écologique?



L'empreinte écologique est un moyen de mesurer la superficie de terre et d'eau requise afin de produire les ressources naturelles consommées par la population humaine. Elle aide à mesurer la durabilité à l'échelle mondiale, nationale ou individuelle.

Actuellement, la planète se trouve dans un déficit écologique, ce qui signifie que notre demande de ressources naturelles dépasse l'offre ou la capacité régénérative de la planète. Pour maintenir notre taux de consommation de ressources à son niveau actuel, il nous faudrait plus qu'une planète !

L'idée que la biodiversité est essentielle à nos besoins quotidiens fait peu à peu son chemin. Nous devons penser à l'avenir et nous conduire durablement avec ce que nous offre l'environnement.



## L'exemple du jus d'orange...

Un geste aussi simple que boire un verre de jus d'orange acheté dans une grande surface, nécessite la mise à contribution de nombreuses ressources:

- ✓ Une certaine surface de terre pour faire pousser les oranges
- ✓ De l'eau et des engrais
- ✓ Du travail humain et des machines consommant de l'énergie pour les semis, la récolte, le pressage
- ✓ Des matières premières et encore du travail pour l'emballage (carton, plastique, étiquette)
- ✓ Du combustible pour le transport du produit vers le point de vente et la réfrigération pendant le transport
- ✓ Des ressources pour que la marque fasse la publicité du produit
- ✓ De l'essence pour le consommateur qui se déplace pour acheter le produit

**Des études ont estimé qu'il faut deux litres de pétrole pour qu'un litre de jus d'orange arrive jusqu'à votre table.**



## Calculer son empreinte écologique

Une ville est comme un organisme vivant: elle a besoin d'aliments et produit des déchets.

L'empreinte écologique d'une population correspond à la surface écologique productive nécessaire au maintien durable de la population à son niveau de vie actuel, c'est-à-dire:

- Pour fournir de l'énergie et les matières premières consommées par la population
- Pour éliminer tous les déchets de la population

La surface écologique productive est constituée de forêts, de terres cultivées et de pâturages. Elle comprend également l'eau potable et les ressources des océans.



## Faites le test!

Le questionnaire proposé fait la synthèse de plusieurs études et les résultats prennent en compte des éléments-clé de votre propre mode de vie pour fournir une indication de votre empreinte écologique.

Le questionnaire se divise en 8 postes de dépense énergétique:

- Alimentation
- Eau
- Électricité
- Ordures
- Papier
- Transports
- Avion
- Chauffage

### Mode d'emploi

Pour chaque poste de dépense énergétique figurent plusieurs questions qui décrivent des comportements.

- ✓ Si votre mode de vie correspond à la situation décrite, faites le calcul selon les indications.
- ✓ Certains postes de dépenses énergétique comportent un chiffre de base à appliquer, et c'est à partir de cette valeur que vous devez additionner, soustraire en fonction de votre réponse.
- ✓ À la fin, additionnez les résultats des 8 postes de dépense énergétique et rapportez-vous aux fiches de résultat qui suivent le questionnaire.



## Quelle est mon empreinte écologique?

### 1. Alimentation valeur de départ: 8000

- Vous achetez des produits emballés, préparés, transformés ou cuisinés: **+ 2000**
- À chaque repas vous avez beaucoup de pertes (nourriture jetée) : **+ 2000**
- Vous êtes un gros mangeur: **+ 2000**
- Vous achetez à des producteurs locaux, au marché: **- 2000**
- Vous achetez plutôt au supermarché: **+ 2000**
- Vous êtes végétarien: **- 2000**
- Vous achetez surtout des produits bio: **- 1000**
- Vous avez un jardin potager: **- 2000**

Résultat pour l'alimentation: \_\_\_\_\_

### 2. Eau valeur de départ: 600

- Vous prenez souvent des bains: **+ 300**
- Vous arrosez souvent votre gazon: **+ 400**
- Vous utilisez un lave-vaisselle: **+ 600**
- Vous prenez surtout des douches: **- 100**
- En général, vous veillez à économiser l'eau: **- 200**
- Vous récupérez de l'eau de pluie : **- 200**

Résultat pour l'eau: \_\_\_\_\_



### 3. Électricité

- Vous êtes économe, avez très peu d'appareils électriques, utilisez une éolienne ou des panneaux solaires: **+ 500**
- Vous avez tout le confort moderne, vous laissez souvent la lumière allumée et d'autres appareils allumés ou en veille: **+ 10 000**

Entre les deux? Faites une estimation entre 500 et 10 000

Résultat pour l'électricité: \_\_\_\_\_

### 4. Chauffage

- Vous économisez le chauffage, votre habitation est bien isolée et vous avez de très petites factures de chauffage: **+ 2000**
- Vous aimez bien avoir bien chaud en hiver, votre habitation est peu isolée et vous avez des factures élevées en chauffage: **+ 9000**

Entre les deux? Faites une estimation entre 2000 et 9000, selon que vous vous sentez plus proche de l'économe ou de l'énergivore

Résultat pour le chauffage: \_\_\_\_\_



### 5. Papier

- Vous achetez beaucoup de journaux et de livres: **+ 3000**
- Vous fréquentez la bibliothèque, vous partagez la lecture de journaux avec d'autres personnes: **+ 1000**

Entre les deux? Faites une estimation entre 1000 et 3000

Résultat pour le papier: \_\_\_\_\_

### 6. Ordures

- Vous produisez très peu d'ordures, vous recyclez, compostez ou réutilisez tout ce qui est possible: **+ 6000**
- Vous produisez beaucoup d'ordures et ne recyclez rien du tout: **+ 20 000**

Entre les deux? Faites une estimation entre 6000 et 20 000

Résultat pour les ordures: \_\_\_\_\_



## 7. Transports

Valeur de départ: nombre de kilomètres parcourus par année, comme conducteur ou passager

- Si votre voiture consomme plus de 10 litres au 100 km: **nombre de km X 2**
- Si vous êtes passager ou avez très souvent un ou des passagers: **nombre de km ÷ 2**

Résultat pour la voiture: \_\_\_\_\_

- Si vous voyagez à moto: **nombre de km / semaine X 30**

Résultat pour la moto: \_\_\_\_\_

- Si vous utilisez les transports publics: **nombre de km / semaine X 20**

Résultat pour les transports publics: \_\_\_\_\_

Résultat pour les transports: \_\_\_\_\_

## 8. Avion

- Nombre d'heures voyagées par année x 500**

Résultat pour l'avion: \_\_\_\_\_



Un hectare comprend 10 000 mètres carrés.  
Il y a sur la Terre environ 2,2 hectares productifs disponibles par personne.

## Quelle est mon empreinte écologique?

### Résultats

Additionnez les résultats des 8 postes de dépense énergétique

**Résultat inférieur à 11 000**  
**(empreinte écologique inférieure à 1,1 hectare)**

C'est exceptionnel! Votre mode de vie laisse de la place pour la vie sauvage de la planète, et pour tous ses autres habitants, humains, animaux ou végétaux.

Attention toutefois à ne pas négliger votre satisfaction personnelle et votre épanouissement.

**Résultat inférieur à 33 000**  
**(empreinte écologique de 1,1 à 3,3 hectares)**

Bravo! Votre empreinte correspond à peu près à la surface disponible équitablement. Vous êtes encouragé à persévérer dans votre démarche.



## Quelle est mon empreinte écologique?

**Résultat inférieur à 55 000  
(empreinte écologique de 3,3 à 5,5 hectares)**

Vous êtes économe et conscient du fait que votre mode de consommation a des impacts écologiques. Vous avez déjà diminué significativement les principales sources de pollution et de pillage des ressources naturelles.

Toutefois, vous consommez plus de ressources naturelles qu'il n'y en a équitablement de disponibles pour chaque humain. Regardez les postes de dépense énergétique dans lesquelles votre empreinte est la plus forte et tentez de voir si vous pourriez apporter de l'amélioration en changeant certaines habitudes.

**Résultat inférieur à 88 000  
(empreinte écologique de 5,5 à 8,8 hectares)**

Si tout le monde vivait comme vous, il faudrait 3 planètes pour subvenir aux ressources de l'humanité. C'est désastreux, mais vous êtes dans la moyenne. Ne culpabilisez pas, mais cette prise de conscience étant faite, passez à l'action!

Choisissez un poste de dépense énergétique où votre résultat est élevé et prenez la résolution de faire quelque chose en vue de réduire votre empreinte écologique.



## Quelle est mon empreinte écologique?

**Résultat supérieur à 88 000  
(empreinte écologique de plus de 8,8 hectares)**

Si tout le monde était comme vous, il faudrait 4 planètes pour subvenir aux besoins de l'humanité (la moyenne aux États-Unis est de 6 planètes!). Comme nous n'en avons qu'une, les ressources naturelles s'épuisent et des éléments aussi vitaux que l'air, l'eau et la terre, se détériorent. Votre mode de vie se base sur l'exploitation de 6 milliards d'êtres humains et contribue à l'extinction de milliers d'espèces vivantes chaque année.

Il est possible de vivre de manière plaisante et respectueuse des autres habitants de la Terre. Prenez conscience de vos véritables besoins et des diverses manières d'y répondre, et choisissez la moins nuisible. Réduisez le temps que vous consacrez au travail et à la consommation et profitez plus simplement de la vie.



L'empreinte écologique est une mesure de notre impact sur la planète. Elle peut nous accompagner sur le chemin d'une civilisation durable. Test réalisé par Passerelle Éco.



## Passons à l'action!

## Biodiversité, passons à l'action!

Quelques façons de réduire notre empreinte écologique :



## Réduire notre empreinte à la maison

- Utiliser des produits de nettoyage biodégradables et non toxiques
- Faire du compostage
- Récupérer l'eau de pluie
- Planter des arbres et arbustes

## Réduire notre empreinte de carbone

- Marcher, faire du vélo ou utiliser le transport en commun
- Ne pas laisser tourner le moteur de la voiture inutilement
- Choisir des appareils éco-énergétiques
- Acheter des produits locaux
- Profiter de la lumière naturelle

## Réduire notre empreinte de consommation

- Réutiliser et recycler autant que possible
- Éviter le suremballage
- Offrir les biens dont on a plus besoin à des organismes locaux
- Utiliser des piles rechargeables
- Avant d'acheter un bien, se demander si on en a vraiment besoin



Passons à l'action!

## Une scène de ménage...

Voici quelques recettes de produits nettoyants pour la maison à base d'ingrédients naturels et faciles à trouver. En plus de diminuer votre empreinte écologique en réduisant la quantité de produits chimiques que vous utilisez, vous pourriez économiser beaucoup en apprenant à faire vous-même ces quelques recettes.

**Pour laver les vitres et les miroirs**

- ✓ 2 tasses d'eau
- ✓ 1 tasse de vinaigre blanc
- ✓ Du jus de citron au goût (pour l'odeur)

Petit truc : utilisez des feuilles de papier journal au lieu d'essuie tout. Elles sont efficaces et ne laissent pas de traces !



## Passons à l'action!

**Nettoyeur tout usage**

- ✓ ½ tasse de vinaigre blanc
- ✓ ½ tasse d'alcool à friction
- ✓ ½ tasse d'eau parfumée à votre goût

Mélangez le tout et verser dans un vaporisateur.

**Poudre à récurer (toilette, lavabo, bain)**

- ✓ 1 tasse de bicarbonate de soude
- ✓ ¼ de tasse de borax

Mélanger et mettre dans un contenant à saupoudrer. Rincer à l'eau.

**Nettoyeur pour le plancher**

- ✓ 4 litres d'eau tiède (un gallon)
- ✓ ¼ de tasse de vinaigre
- ✓ 10 à 12 gouttes d'huile essentielle



## Passons à l'action!

**Désodorisant textile**

(tapis, matelas, divan)

- ✓ ½ tasse de vinaigre blanc
- ✓ ½ tasse d'alcool à friction
- ✓ ½ tasse d'eau parfumée à votre goût

Mélanger dans un contenant vaporisateur.  
Bien agiter.

**Pour nettoyer le four à micro-ondes**

Faire chauffer un bol d'eau avec des tranches de citron dans le micro-ondes pendant 2 minutes. La vapeur délogera les saletés.  
Passez un chiffon humide sur les parois.

**Pour déboucher les tuyaux sans danger**

- ✓ 60 ml ou 1/4 tasse de vinaigre
- ✓ 60 ml ou 1/4 tasse de bicarbonate de soude

Versez le bicarbonate de soude dans le drain du lavabo.  
Ajoutez le vinaigre, cela provoquera une réaction formant des bulles. Attendez une dizaine de minutes, puis versez de l'eau chaude.



## Activités de sensibilisation en lien avec la biodiversité



### La fouille archéologique

Dissimuler les morceaux d'un casse-tête de bois de style 3-D vendus dans les magasins à rabais, représentant un squelette de dinosaure ou d'un autre animal, dans la terre ou dans le carré de sable. Munir les enfants de cuillères ou de petits pinceaux qu'ils devront utiliser pour retrouver les morceaux.



### Fabriquer un herbier

Profiter des promenades pour amasser des échantillons de feuilles, de fleurs et de plantes présentes autour du service de garde, et en faire un scrapbook qu'on peut continuer d'alimenter avec le temps. On peut aussi demander aux parents de prélever des échantillons de plantes qu'ils ont à la maison et que vous n'avez pas à la garderie.

### Jouer à Sherlock Holmes

Offrir des loupes aux enfants pour qu'ils puissent observer les choses dans des détails qu'ils n'auraient pas remarqués avant.



### Le nid d'oiseau

Vous aurez besoin d'un sac d'oignon (filet), de petits bouts de tissus de coton, de bouts de laine et d'herbes sèches. Découper de la laine et du tissu et placer dans le filet et, si vous en avez, ajouter des herbes sèches. Placer le sac à l'extérieur, à un endroit où les enfants pourront observer les oiseaux sans les déranger. Observer les oiseaux qui viendront chercher des matériaux pour construire leurs nids et discuter avec les enfants des choix que font les oiseaux (y a-t-il des matériaux choisis par les oiseaux, y a-t-il des matériaux dont les oiseaux ne veulent pas ?)

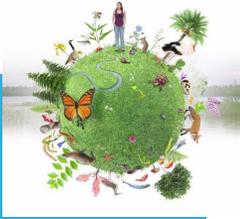


# Récapitulons!

La biodiversité, nous aussi on en fait partie!

La biodiversité représente l'ensemble des êtres vivants et des écosystèmes : la faune, la flore, les bactéries, les milieux et même nous, les humains. Si l'on parle maintenant autant de biodiversité, c'est bien à cause des mauvaises interactions que l'être humain a avec l'environnement.

Interagir avec son environnement



Actuellement, la planète se trouve dans un déficit écologique, ce qui signifie que notre demande de ressources naturelles dépasse l'offre ou la capacité régénérative de la planète. Pour maintenir notre taux de consommation de ressources à son niveau actuel, il nous faudrait plus qu'une planète !

Passons à l'action!



Nous pouvons réduire notre empreinte écologique en changeant certaines habitudes à la maison, en adoptant des mesures qui réduisent l'utilisation des carburants et en étant plus sélectifs dans nos choix de consommation.

Activités de sensibilisation destinées aux tout-petits



Pour sensibiliser les enfants à la biodiversité, on peut, par exemple, proposer des activités comme une fouille archéologique, la fabrication d'un herbier, regarder le monde qui nous entoure à la loupe ou préparer un habitat pour les oiseaux.





## Contenu de cette section

- Savoir lire les étiquettes
- Les 3 R-V
- Passons à l'action!
- Activités de sensibilisation pour les tout petits
- Matériel à réutiliser



En dépit des efforts de sensibilisation et des moyens offerts à la population, aux municipalités, aux institutions et aux industries pour réduire leur production de biens et valoriser leurs résidus, une quantité encore trop importante de produits de consommation finissent leur vie dans les lieux d'élimination. Les quelques 13 millions de tonnes de matières résiduelles produites chaque année au Québec recèlent pourtant un potentiel indéniable à exploiter, tant pour la fabrication de biens que pour la production d'énergie.

Savoir lire les étiquettes

Les 3 RV

Passons à l'action!

Activités de sensibilisation pour les tout-petits



Matériel à réutiliser



Les Québécois produisent en moyenne 25 tonnes de matières résiduelles chaque minute, les plaçant ainsi au rang peu enviable des plus gros producteurs de déchets au monde.

## À quelle vitesse se dégradent nos déchets ?

Déchets biodégradables :

- Papier de toilette : 2 sem. à 1 mois
- Cœur de pomme : 1 à 5 mois
- Mouchoir de papier : 3 mois
- Pelures de fruits : 3 à 6 mois
- Papier journal : 6 à 12 mois
- Allumette : 6 mois



Jusqu'à 500 ans pour se dégrader :

- Cannette d'aluminium : 10 à 100 ans
- Planche de bois peint : 13 à 15 ans
- Pneu : 100 ans
- Boîte de conserve : 50 ans
- Objet de polystyrène : 80 ans
- Couche jetable : 400 à 450 ans
- Sac en plastique 450 ans



Jusqu'à 10 ans pour se dégrader :

- Mitaine de laine : 1 an
- Mégot de cigarette : 1 à 2 ans
- Emballage de bonbon et gomme à mâcher : 5 ans
- Huile à moteur : 5 à 10 ans



Parmi les déchets les plus résistants :

- Bouteille en plastique : 100 à 1000 ans
- Carte téléphonique : 1000 ans
- Verre : 400 à 5000 ans



## Savoir lire les étiquettes

La demande pour les produits biologiques, écologiques et respectueux de l'environnement ne cesse d'augmenter. Par conséquent, ces produits représentent des perspectives de marché intéressantes pour les producteurs et les compagnies soucieuses de l'environnement. C'est pourquoi nous observons, ces dernières années, une multiplication de produits dits biologiques, organiques, « verts » etc. sur les tablettes des commerces. Mais comment s'y retrouver avec tous ces logos? L'étiquetage des produits peut porter à confusion, mais il existe une réglementation très stricte concernant l'étiquetage des produits et l'utilisation des logos. En voici quelques-uns, démystifiés pour vous :



En premier lieu, tout produit biologique doit être accrédité par un organisme de certification biologique. Ces organismes s'assurent du respect des normes de certification des produits en matière de production. Au Québec, l'appellation biologique est contrôlée et surveillée par le CARTV (Conseil des Appellations Réservées et des Termes Valorisants). Ces produits peuvent être reconnus grâce au logo Bio avec la fleur de lys.



## Savoir lire les étiquettes



Dans le cas où le producteur québécois voudrait vendre dans les autres provinces du Canada ou que le produit est vendu au Québec, mais produit à l'extérieur, celui-ci doit alors être accrédité par un organisme de certification désigné par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA). À ce moment, c'est le logo Biologique Canada qui est mis de l'avant.



Fondé en 1988 par le gouvernement du Canada, ÉcoLogo est le symbole de certification environnementale le plus respecté de l'Amérique du Nord. ÉcoLogo assure aux clients (les consommateurs ainsi que les entreprises) que tous les produits et services portant ce logo, rencontrent les normes strictes des dirigeants environnementaux. En certifiant les dirigeants environnementaux dans plus de 120 catégories de produits et services, ÉcoLogo procure aux clients la certitude d'acheter les produits les plus « verts ».



## Savoir lire les étiquettes



Produits certifié par l'OCDE (l'Organisme de coopération et de développement économique). Ce sont des produits complètement biodégradables et reconnus par des standards internationaux de haute qualité. Les produits sont fabriqués au Canada et non testé sur les animaux.



Le Forest Stewardship Council (FSC) est un label de certification forestière utilisé pour les produits fabriqués à base de bois (meubles, papier, tec.). Il garantit que le bois utilisé est issu de forêts gérées de façon à respecter certains critères environnementaux, sociaux et économiques.



Le commerce équitable est une manière plus juste et plus saine de faire des échanges de façon à ce que tous les affiliés puissent avoir accès à une meilleure qualité de vie. Il donne le pouvoir aux producteurs et à leur communauté de s'assurer un meilleur avenir et de décider de leurs besoins et priorités. Il offre la possibilité aux négociants et aux distributeurs de faire le commerce de denrées qui ne sont pas issues de l'exploitation ou de toute autre forme d'abus tout en leur ouvrant les portes d'un secteur toujours en croissance et innovant. Les produits équitables les plus courants sont le café, le chocolat et les textiles.



## Savoir lire les étiquettes



Le symbole de haute efficacité Energy Star sert à identifier les produits dont l'efficacité énergétique est plus élevée et contribue à réduire la consommation d'énergie et les émissions de gaz à effet de serre.



Le ruban de Möbius est le logo universel des matériaux recyclables depuis 1970. Il désigne aussi bien des produits recyclables que des produits recyclés. Mais attention, ils seront recyclés seulement si le système de collecte existe et si vous respectez les consignes de tri !



Ce logo indique que le produit ou emballage contient des produits recyclés. Au centre du cercle de Moebius figure un pourcentage qui mentionne la part de matières recyclées dans le produit.



## Les 3 R-V

Les 3R-V est un concept qui vise à améliorer la gestion des matières résiduelles par la pratique de différentes approches éco-responsables:

- **R**éduction de la consommation à la source
- **R**éutilisation des matières
- **R**ecyclage
- **V**alorisation des déchets



### Réduction à la source

Cette action est la plus importante de 3-RV car elle constitue un mode préventif contre l'accroissement de la production de déchets. Le déchet le moins polluant est celui qu'on ne produit pas. Acheter en cas de besoin seulement, privilégier la consommation de produits réutilisables et éviter le sur emballage sont des moyens simples de réduire la production de déchets.

### Réutilisation des matières

Un autre moyen de réduire la production de déchets consiste à réutiliser le plus possible un produit ou un emballage. Réparer un objet brisé, transformer un objet pour lui donner une autre fonction ou offrir les objets qu'on n'utilise plus à un organisme qui pourra leur donner une deuxième vie sont des moyens qui permettent de réutiliser les matières de façon profitable pour l'environnement.



## Recyclage



## Valorisation des déchets

Le recyclage est un procédé par lequel les matériaux qui composent une matière résiduelle sont réutilisés en tout ou en partie, pour être réintroduits dans le cycle de production à l'origine d'un produit. Le recyclage, c'est d'abord la collecte sélective (papier, carton, plastique, métal, verre...) offerte par les municipalités. Le recyclage, c'est également le traitement sécuritaire de certains résidus, dont les résidus domestiques dangereux (RDD), comme les piles, ou les composantes électroniques, par exemple. Ces produits peuvent causer des dommages à la santé et à l'environnement. Les RDD ne doivent donc pas se retrouver dans les sites d'enfouissement, mais dans un écocentre. De cette façon, ils pourront être réutilisés, recyclés ou éliminés de façon sécuritaire et avec le moins d'impact possible sur l'environnement.

La valorisation fait référence aux modes de traitement biologique et thermique de mise en valeur des matières résiduelles, notamment par le compostage. Le compostage est un procédé naturel qui transforme la matière organique en un produit ressemblant à de la terre appelé humus ou compost par l'action de micro-organismes. Près de 40 % de nos déchets est compostable; il est donc important de considérer le compostage domestique dans la gestion de nos matières résiduelles.



## Passons à l'action!

**Réduction des déchets,  
passons à l'action!**

Quelques façons de mettre en pratique  
le concept des 3R-V

**Éviter le sur emballage**

De nombreux produits sont bien souvent inutilement emballés et de plus, dans des emballages jetables.

- Préférer les produits vendus en vrac ou en grande quantité aux portions individuelles ou déjà emballées
- Transporter les achats dans des sacs réutilisables
- Utiliser une boîte à lunch ou des contenants réutilisables pour emballer les repas à emporter au lieu de se servir de sacs de plastique ou de papier d'aluminium
- Conserver les contenants refermables comme les plats de crème glacée ou les jarres de style pot Mason pour y ranger d'autres aliments
- Retourner les contenants consignés
- Adapter l'emballage au gabarit du produit pour éviter un emballage sur dimensionné





## Réutiliser le papier

Les centres de tri du Québec arrivent de plus en plus difficilement à vendre les matières recyclables, alors avant de mettre du papier au recyclage, il faut penser encore plus à le réutiliser. Voici quelques façons de réutiliser le papier:

- Utiliser le papier journal pour en faire du papier mâché pour créer des œuvres d'art avec les enfants
- Emballer les cadeaux avec du papier récupéré dans une revue ou du papier recyclé que les enfants ont décoré
- Apporter les revues et magazines à la clinique ou à l'hôpital pour les patients et leurs familles
- Nettoyer les vitres avec des pages de journaux froissés en boules et du vinaigre
- Étalez des feuilles de papier journal sur le sol ou sur la table pour recevoir les déversements de peinture ou autres dégâts au lieu d'une bâche de plastique
- Imprimer au verso d'une page déjà utilisée
- Préparer une boîte de carton remplie de papiers de différentes textures et y fixer des paires de ciseaux à l'aide d'une corde. Laisser cette boîte à la portée des enfants qui pourront s'amuser à s'exercer au découpage
- Récupérer les gobelets de carton, chapeaux de fête, rouleaux d'essuie-tout, affiches et autres articles de papier / carton pour en faire du matériel de bricolage
- Déchiqueter le papier à recycler et s'en servir comme litière pour la cage de l'oiseau au lieu d'acheter des granules
- Envoyer des messages courriel au lieu d'écrire des mémos ;
- Avant de mettre du papier au bac à recyclage, vérifier qu'il a été pleinement utilisé !





## Pratiquer le recyclage

Parmi les matières recyclables:

- Le papier et le carton tels que journaux, circulaires, boîtes d'œufs en carton, carton ondulé ou plat, rouleaux de carton, boîtes de carton peuvent être recyclés à condition de ne pas être souillés (par exemple, pas de boîte de pizza trempée de sauce)
- Les boîtes de conserves et contenants de métal
- Le plastique (bouteilles de shampoing, de produits détergents, pot de yogourt, etc.)
- Les contenants de verre comme les pots et les bouteilles (mais pas les débris de verre cassé, ni la vaisselle)
- L'aluminium (assiettes, cannettes d'aluminium)
- Les sacs en plastiques (tel que ceux que l'on vous remet au magasin)



## Passons à l'action!

**Doit-on séparer les matières recyclables?**

Les matières peuvent être déposées mêlées dans le bac de récupération. Cependant, il faut éviter qu'un type de matière soit contenu dans un autre. Par exemple, un pot de verre dans une boîte de carton. Il en est de même du contenu du publi-sac ; il faut retirer les papiers du sac.

**Doit-on enlever les étiquettes sur les contenants?**

Non, il n'est pas nécessaire d'enlever les étiquettes.

**Doit-on enlever couvercles et les bouchons des contenants?**

Oui, autant pour les contenants de plastique qu'en verre, car ils sont souvent faits d'une matière différente de celle du contenant. De plus, cela facilite grandement le pressage des contenants de plastique qui s'écrasent mieux sans bouchon.

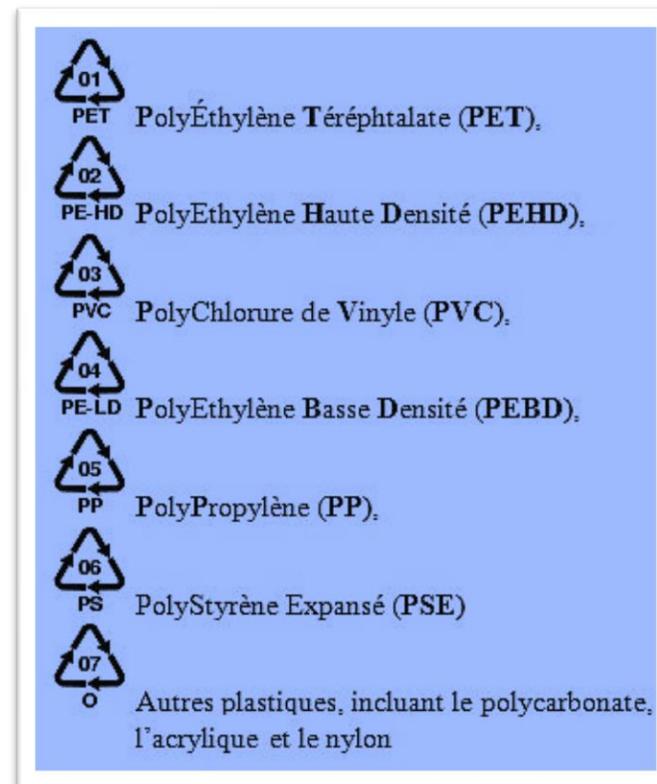
**Est-il nécessaire de nettoyer les contenants?**

Oui, et souvent un simple rinçage suffit. La matière doit être propre pour être recyclée. Un contenant non rincé peut souiller d'autres matières et celles-ci doivent alors être jetées. Il faut aussi rincer les contenants pour éviter les mauvaises odeurs.



## Quels types de plastiques peuvent être recyclés ?

Presque tous les contenants et emballages de plastique peuvent être recyclés. Un chiffre, placé au centre d'un triangle formé de trois flèches, généralement placé sous le contenant, indique la catégorie de plastique à laquelle appartient le produit. Les numéros de 1 à 7 sont généralement acceptés, à l'exception du numéro 6, qui identifie le polystyrène expansé ou non expansé qui n'est accepté que par quelques centres de tri.



## Les matières non recyclables

- Les appareils électriques (cafetière, séchoir à cheveux, outils électriques, etc.)
- Carton souillé par la nourriture
- Papier carbone, papier plastifié ou métallisé
- La vaisselle, les chaudrons
- Les ampoules incandescentes et fluoro compactes, les fluorescents
- Les vitres, les miroirs, la céramique
- Les contenants de peinture, les solvants et les contenants d'huile à moteur
- Les bombes aérosol, les piles et les batteries
- Les articles en styromousse (comme les barquettes à viande ou les verres à café)
- Jouets, toiles de piscines et boyaux d'arrosage

Les articles que l'on recycle peuvent différer d'une municipalité à une autre. En effet, certaines municipalités ne recyclent pas les sacs de plastique, alors que d'autres, oui. Consultez votre municipalité dans le doute. Souvent, le site Internet de la ville explique le recyclage et les procédures locales en ce qui a trait à la sauvegarde de l'environnement.





## Faire du compostage

Le compostage est un processus naturel durant lequel les matières organiques sont transformées en une matière fertilisante très utile pour le jardin et les aménagements : le compost. Les déchets compostables, telles que les feuilles, les déchets de jardin et les déchets de cuisine, représentent 30 % du contenu de la poubelle. Ils brûlent mal et représentent un poids important du fait de leur grande teneur en eau (+ de 80 %). Le compostage est donc une pratique simple qui contribue à limiter le volume de déchets à collecter et à incinérer.

### Quoi composter?

Matières riches en azote (matières vertes ou humides)	Matières riches en carbone (matières brunes ou sèches)	Matériaux à ne pas composter
<ul style="list-style-type: none"> <li>Restes de fruits et de légumes (même moisissés)</li> <li>Coquilles d'œufs</li> <li>Tontes de gazon fraîches</li> <li>Mauvaises herbes fraîches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feuilles d'arbres séchées</li> <li>Paille/foin</li> <li>Sciure de bois</li> <li>Marc de café (filtres inclus)</li> <li>Sachets de thé (sachets inclus)</li> <li>Serviettes de table</li> <li>Papier (préférable de le recycler)</li> <li>Pâtes alimentaires, riz</li> <li>Pain</li> <li>Écales de noix, noyaux</li> <li>Tissus naturels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viande et poisson, os</li> <li>Huile (gras)</li> <li>Produits laitiers</li> <li>Feuilles de rhubarbes</li> <li>Gazon traité</li> <li>Plantes malades</li> <li>Cendres de bois</li> <li>Excréments d'animaux ou humains</li> <li>Poussière d'aspirateur</li> <li>Matériaux contaminés avec des pesticides ou des produits dangereux (ex : bois traité)</li> </ul>



Passons à l'action!

## Composter en 10 étapes ...



1. Procurez-vous un contenant à résidus que vous déposerez sur le comptoir de la cuisine ou sous l'évier.
2. Affichez la liste des matériaux à composter bien en vue.
3. Procurez-vous un composteur auprès de votre municipalité ou dans un commerce, ou encore fabriquez-le à partir de bois (cèdre), de treillis métallique, de briques, etc.
4. À l'aide d'une pelle, retournez la terre à l'endroit où vous avez choisi de placer le composteur. Préférez un endroit ensoleillé et bien drainé.
5. Couvrez le fond du composteur d'un rang de 5 ou 6 cm d'épaisseur de petites branches sèches.
6. Déposez ensuite, sur ce nid de branches, une couche de feuilles mortes ou de terre. Ceci permettra à l'air de circuler et améliorera le drainage.
7. Superposez 2 parties de matières riches en carbone (matières brunes ou sèches) pour 1 partie de matières riches en azote (matières vertes ou humides).
8. Ajoutez ensuite de la terre à jardinage ou du papier journal pour éviter que les mouches n'élisent domicile dans votre bac de compostage.
9. Aérez le tas de compost avec un aérateur ou une fourche une fois par semaine.
10. Vérifier le taux d'humidité. Arrosez le compost jusqu'à ce que son humidité soit comparable à celle d'une éponge essorée. N'oubliez pas qu'il est toujours plus facile d'ajouter de l'eau que d'en enlever!

Le produit final sera un terreau riche et foncé dégageant une bonne odeur d'humus. Utilisez-le dans le potager, les plates-bandes, les jardinières, autour des vivaces et sur le gazon.





## Utiliser des couches lavables

Selon Environnement Canada, les couches jetables sont le 3ème déchet en importance dans les sites d'enfouissement (60 000 tonnes de déchets par année!). Un enfant produit une tonne de déchets dus à l'utilisation de couches jetables avant d'atteindre la propreté et chacune de ces couches met de 300 à 500 ans à se dégrader...

La plupart des utilisateurs de couches jetables ne suivent pas les recommandations du fabricant sur l'emballage, soit de jeter les matières fécales dans les toilettes avant de mettre la couche aux ordures. C'est ainsi qu'une centaine de virus différents (qui proviennent des vaccins administrés aux nouveau-nés) peuvent survivre pendant deux semaines dans une couche jetable souillée, contaminant ainsi l'eau qui s'écoule à travers la masse de déchets.



### Les avantages à utiliser des couches lavables



- Elles sont réutilisables. Seulement 25 à 40 couches lavables sont nécessaires jusqu'à la propreté, comparativement à 5000-7000 couches jetables. De plus, à la fin de sa vie utile, une couche lavable peut encore être recyclée comme textile.
- Elles sont économiques. Un ensemble de couches lavables coûte de 700 à 1 000\$ incluant les coûts de lavage comparativement à entre 2 000 et 2 500\$ pour des couches jetables.
- Elles sont écologiques. Elles mettent de 2 à 6 mois pour se dégrader, comparativement à une couche jetable qui met de 300 à 500 ans à se décomposer.
- Elles sont faciles à utiliser. Il suffit de jeter le voile de protection contenant les selles aux toilettes et de placer la couche souillée dans un sac hermétique pour la remettre au parent.
- L'apprentissage de la propreté est plus facile. Les bébés portant des couches lavables apprennent plus rapidement à devenir propre que ceux qui portent des couches jetables, dû au fait que l'enfant se rend réellement compte de la sensation d'uriner parce que les couches lavables absorbent l'urine plus lentement que les couches jetables.





### Pour les déchets électroniques

La quantité de déchets électroniques augmente à chaque année. Les causes? La consommation grandissante de matériel informatique et d'appareils de télécommunication et leur durée de vie toujours plus courte. Les équipements électriques et électroniques contiennent presque tous des éléments dangereux, c'est la raison pour laquelle ils doivent être traités de façon adaptée.

- Diriger les déchets électroniques vers les fabricants ou les réparateurs qui récupèrent le matériel électronique.



## Activités de sensibilisation en lien avec la récupération



### Activité de tri

Préparer 5 contenants (des plats de crème glacée pourraient très bien faire l'affaire !) : un pour le papier/ carton, un pour le métal, un pour les plastiques, un pour le compostage et un pour les matières non recyclables. Découper dans des feuillets publicitaires des images de différents objets et aliments (qu'on peut coller sur le couvercle en métal d'un contenant de jus congelé). On demande ensuite à l'enfant de piger une image et de la déposer dans le plat correspondant à sa catégorie.



Fabriquer son napperon pour le dîner

Donner aux enfants une feuille de papier (déjà utilisée d'un côté pour sensibiliser à la réutilisation) pour qu'ils puissent y faire un dessin. Placer ensuite le dessin dans une pellicule plastique (comme celles qu'on utilise pour protéger les documents). Le dessin ainsi protégé pourra servir de napperon à l'heure du repas. Conserver la pellicule protectrice pour refaire l'activité une autre fois.

Observer la dégradation d'un cœur de pomme

Dans un endroit de la cour non protégé des intempéries, placer un cœur de pomme et un objet non biodégradable (cannette, bouteille de plastique ou autre) côte à côte. Au fil des jours, observer la dégradation du cœur de pomme et comparer avec l'autre objet. L'enfant comprendra mieux le concept de biodégradabilité s'il peut le voir s'opérer.

Donner une autre fonction à un jouet

Inviter l'enfant à apporter un objet qui ne sert plus à la maison et s'en servir dans une activité de bricolage.



## Matériel à réutiliser

## Matériel à réutiliser

Les enfants adorent transformer le matériel et donner une autre fonction à un objet. Pourquoi ne pas profiter des activités de motricité fine pour réutiliser du matériel qui, autrement, aurait pris le chemin de la poubelle ou du bac de recyclage ?

Voici quelques idées de ce qu'on peut faire avec différents types de matériel :

## Assiettes et plateaux de styromousse



Comme toile de fond

Matériel requis :

- Assiette ou plateau de styromousse
- Gouache, 500 ml
- Savon à vaisselle liquide, 75 ml

Bien mélanger la gouache et le savon à vaisselle. Le savon à vaisselle permet à la gouache d'adhérer à des surfaces lisses telles que le revêtement ciré d'un carton de lait ou une fenêtre. Vous pourrez donc utiliser des plaques de styromousse comme toiles de fond.

Comme canevas à enfiler



Découper une forme dans le morceau de styromousse (feuille d'arbre, cœur, ou toute autre forme en lien votre activité thématique). À l'aide d'un poinçon, percer des trous tout autour de la forme. Remettre un lacet à l'enfant pour qu'il puisse s'amuser à lacer le contour de sa forme.



## Bidon d'eau ou de jus en plastique

### Quilles

Verser de la peinture dans la bouteille et la tourner dans tous les sens pour que la peinture adhère partout. Une fois la peinture sèche, on peut mettre un peu de sable dans la bouteille pour donner un peu de poids.



### Arrosoir

Percer le couvercle de petits trous (pour percer le plastique facilement, utiliser une grosse aiguille chauffée). Remplir le contenant d'eau et remettre le bouchon en place.



Forméduc

Ma garderie est verte!

### Bouteilles d'exploration

Placer divers objets dans une bouteille et la sceller ensuite en mettant de la colle dans le bouchon. Les poupons aiment particulièrement les bouteilles d'exploration à observer ou à secouer. Exemples matériel à mettre dans les bouteilles : Attaches à pain, nouilles, eau colorée et huile, brillants dans de l'eau, bouts de pailles coupées, etc.



## Matériel à réutiliser

Bouchons et  
couverclesTampons encres  
pour la peinture

Coller des formes de styromousse sur des bouchons de plastique avec de la colle chaude. Vous obtiendrez des étampes à utiliser dans vos activités de peinture.



## Pochoirs

Découper une forme dans un couvercle de plastique. Vous obtiendrez un pochoir pour la peinture que vous pourrez facilement rincer et réutiliser pour d'autres ateliers de peinture.



Forméduc

## Jeu de mémoire

Découper des images, en double, et les coller à l'endos d'un couvercle de métal pour en faire un jeu de mémoire.



Ma garderie est verte!

## Crayons de cire

## Pastilles à colorier

Récupérer les crayons de cire cassés en les plaçant dans un moule à madeleine ou à muffin et en les faisant fondre au four à 250 degrés quelques minutes. Faire refroidir et démouler. Vous aurez des pastilles à colorier plus faciles à manipuler et plus résistantes.



## Matériel à réutiliser

**Boîtes de mouchoirs****Briques géantes**

Ramasser des boîtes de mouchoirs. Remplir les boîtes de papier journal froissé en boule, jusqu'à ce que la boîte soit pleine et dure (ne pas retirer la pellicule de plastique sur le dessus). Fermer ensuite l'ouverture à l'aide d'un ruban large de papier collant. Vous aurez ainsi des blocs géants !

**Boîtes ou contenants d'aliments vides****Alimenter le coin jeu de cuisine**

Sélectionner des boîtes de biscuit, de barres-tendre, de céréales, de mélange à gâteau, etc..... Les remplir de papier journal jusqu'à ce qu'elles soient pleines et dures puis fermer avec du ruban collant. Placer dans le coin jeu de cuisine. Les enfants auront beaucoup plus de plaisir avec ce matériel réaliste qu'avec des mini reproductions de produits alimentaires. On peut aussi récupérer des contenants de jus ou de lait au chocolat de la même façon, en laissant de l'eau à l'intérieur et en scellant le bouchon avec de la colle chaude.



## Journal

### Papier mâché

Pour fabriquer la colle :

1. Dans un bol, mélanger au fouet 1 t. d'eau froide et ½ t. de farine. (Ajouter plus ou moins d'eau pour obtenir un mélange plus liquide ou plus épais.)
2. Dans une casserole, faire chauffer 5 t. d'eau. Une fois que l'eau frémit, réduire le feu et ajouter le mélange de farine et d'eau. Cuire à feu très doux pendant 3 minutes en remuant constamment.
3. Retirer du feu et laisser refroidir.

Assemblage

1. Déchirer ou découper le papier journal en morceaux ou en bandes.
2. Tremper chaque bande ou morceau dans le mélange de colle, puis essorer le surplus de colle en lissant le papier entre les doigts.
3. Superposer les bandes ou morceaux afin de créer la forme désirée.

\*\* On peut aussi créer des figurines : versez du papier journal broyé au robot dans le mélange de colle, puis façonnez la pâte pour lui donner la forme désirée. Laisser sécher et peindre.



# Récapitulons!

Des déchets à ne plus savoir quoi en faire

Les Québécois produisent en moyenne 25 tonnes de matières résiduelles chaque minute, les plaçant ainsi au rang peu enviable des plus gros producteurs de déchets au monde.

Savoir lire les étiquettes



L'étiquetage des produits peut porter à confusion, mais il existe une réglementation très stricte concernant l'étiquetage des produits et l'utilisation des logos.

Les 3 R-V



Les 3R-V est un concept qui vise à améliorer la gestion des matières résiduelles par la pratique de différentes approches éco-responsables: Réduction de la consommation à la source, Réutilisation des matières, Recyclage et Valorisation des déchets.

Passons à l'action!



Quelques façons de mettre en pratique le concept des 3R-V: Éviter le sur-emballage, réutiliser le papier, pratiquer le recyclage, faire du compostage, utiliser des couches lavables et disposer adéquatement des déchets électroniques.

Activités de sensibilisation destinées aux tout-petits



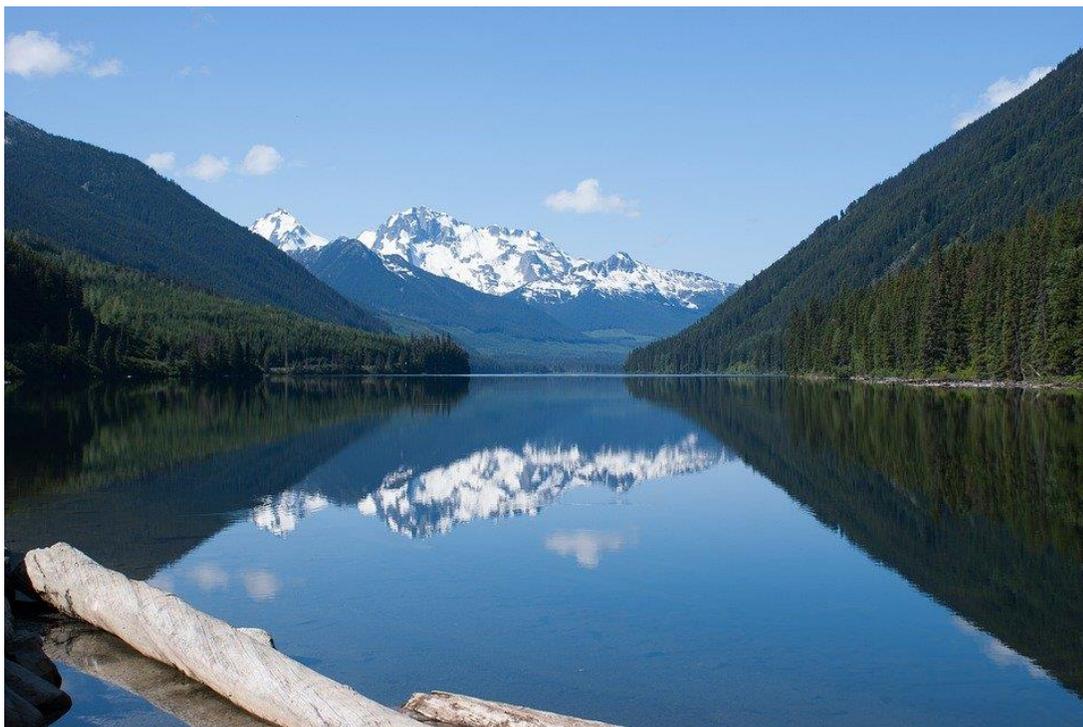
Pour sensibiliser les enfants face au gaspillage, on peut, par exemple, proposer des activités de tri, bricoler avec des matières recyclées, observer la dégradation d'une matière biodégradable ou donner une autre fonction à un jouet.

Matériel à réutiliser



Les enfants adorent transformer le matériel et donner une autre fonction à un objet. Profiter des activités de motricité fine pour réutiliser du matériel qui, autrement, aurait pris le chemin de la poubelle ou du bac de recyclage.





## Contenu de cette section

- Passons à l'action!
- Activités de sensibilisation pour les tout petits



Dix pour cent du territoire du Québec est recouvert d'eau douce. Avec ses 4 500 rivières et son demi-million de lacs, le Québec possède 3 % des réserves en eau douce renouvelables de la planète, et 40 % de toute cette eau se concentre dans le bassin hydrographique du Saint-Laurent. L'eau douce est précieuse. Sur Terre, l'eau douce est rare : 97,5 % de l'eau est salée et seulement 2,5 % est douce. Et de cette infime quantité, les deux tiers sont emprisonnés sous forme de glaciers et de neige permanente; il ne reste que l'eau souterraine et celle des lacs et des rivières qui est disponible.

Activités de  
sensibilisation pour les  
tout-petits



Passons à l'action!



Ce privilège de détenir toute cette richesse en eau s'accompagne toutefois d'une grande responsabilité : celle de faire de notre mieux afin de préserver cette richesse collective. L'Assemblée nationale a adopté à l'unanimité, le 11 juin 2009, la Loi affirmant le caractère collectif des ressources en eau et visant à renforcer leur protection. Cette loi vient confirmer que les ressources en eau font partie du patrimoine de la collectivité et que l'État en est le gardien, au bénéfice des générations actuelles et futures.



### Le saviez-vous?

**424 litres.** C'est la quantité d'eau potable que consomme quotidiennement chaque Québécois. En un an, cela représente 5 piscines hors terre. C'est deux fois plus que les Européens et presque 20 % de plus que la moyenne canadienne.

Notre consommation d'eau se répartit comme suit:

- 30% pour les toilettes
- 30 % pour le bain et la douche
- 20% pour la lessive et le nettoyage
- 10% pour l'alimentation



## Le cauchemar des bouteilles d'eau en plastique

Plus d'un milliard de bouteilles d'eau consommées chaque année prennent le chemin des poubelles. Une industrie polluante et surtout inutile quand on découvre qu'il existe de nombreuses options beaucoup plus écologiques!

### L'eau embouteillée entraîne des pénuries d'eau

La fabrication de bouteilles d'eau requiert également des quantités d'eau importantes. De trois à cinq litres d'eau sont nécessaires pour produire chaque bouteille d'eau en plastique de un litre.

La demande pour l'eau embouteillée contribue également à la crise mondiale de l'eau.

### L'eau embouteillée contribue aux changements climatiques

Dans une ère où le monde entier est aux prises avec les conséquences des changements climatiques, l'industrie de l'eau embouteillée nécessite d'énormes quantités de combustibles fossiles pour fabriquer et transporter leurs produits.



## Le cauchemar des bouteilles d'eau en plastique

### Nos sites d'enfouissement ne peuvent recevoir les bouteilles d'eau

Les municipalités canadiennes sont aux prises avec une crise de gestion des déchets et nos sites d'enfouissement ne peuvent recevoir la quantité de déchets générés par l'industrie de l'eau embouteillée.

Dans certaines collectivités, le pourcentage des bouteilles d'eau qui se retrouvent dans les sites d'enfouissement peut être aussi élevé que 80 pour cent.

### L'eau embouteillée n'est pas plus sécuritaire

Afin de persuader les gens à dépenser de 200 à 3 000 fois ce qu'ils dépensent pour l'eau du robinet, les sociétés qui produisent l'eau embouteillée publicisent leurs produits comme étant une «solution plus sécuritaire et plus saine ». Rien ne peut être plus loin de la vérité.

Les usines d'embouteillage de l'eau sont inspectées en moyenne seulement une fois tous les trois ans, selon l'Institut Polaris, un organisme de recherche situé à Ottawa. Par contre, les règlements concernant l'eau du robinet sont beaucoup plus sévères. L'eau du robinet municipale est testé continuellement – pendant et après son traitement.



## Passons à l'action!

### Quelques moyens pour économiser l'eau

#### Un bain ou une douche?

Opter le plus souvent possible pour une douche. Vous utiliserez beaucoup moins que les quelques 150 litres que contient votre baignoire. Si votre douche ne dure que 5 minutes, vous prenez même presque la moitié moins d'eau. Achetez une pomme de douche à débit réduit, ce qui diminuera la quantité d'eau nécessaire de presque une autre moitié encore.

#### Au lavabo

Vous avez l'habitude de vous brosser les dents ou de vous raser en laissant l'eau couler? En fermant les robinets pendant les instants où vous n'en avez pas besoin, c'est 25 fois moins d'eau que vous utilisez chaque fois ! Un robinet classique débite environ 13,5 litres d'eau à la minute. En fermant le robinet lorsque vous vous brossez les dents matin et soir, vous économisez presque 10 000 litres d'eau par année. Autres trucs :

- Installer un aérateur sur le robinet. Un aérateur permet de réduire de 25 % le débit du robinet
- Se procurer un robinet avec brise-jet à faible débit



Passons à l'action!

Passons à l'action!



### La toilette

C'est elle qui gaspille le plus d'eau dans la maison. Le coupable ? Son réservoir. En effet, les réservoirs traditionnels contiennent quelques 20 litres. Pour améliorer le rendement environnemental de votre toilette :

- Placer une bouteille remplie d'eau dans le réservoir.
- Installer un coupe-volume – un dispositif de retenue d'eau sous forme de cloisons –, qui réduit la quantité d'eau évacuée.
- Se procurer une nouvelle toilette à débit réduit, qui souvent ne contient que 6 litres. chasse : une chasse de 6 litres et une de 3 litres.
- Réparer les fuites. Vous pouvez perdre jusqu'à 750 litres par année lorsqu'une toilette fuit.
- Éviter d'utiliser la toilette comme une poubelle. Il est préférable de mettre un mouchoir dans la poubelle car celui-ci est biodégradable, au lieu de le faire passer par toutes les étapes du traitement des eaux.



## Passons à l'action!

**Lessiveuse et lave-vaisselle**

Les modèles de laveuses homologués Energy Star (la plupart étant à chargement frontal) utilisent 40 % moins d'eau que les autres. Ainsi, plutôt que les 150 litres requis pour une brassée par une laveuse traditionnelle, la cousine contemporaine à chargement frontal se contente pour sa part de 70 à 90 litres.

Quant aux lave-vaisselle, la différence est majeure : au lieu des anciens lave-vaisselle qui utilisaient 40 litres d'eau chaude, on trouve maintenant des modèles qui ne requièrent que 20 litres ou moins. Encore ici, rechercher les appareils dotés du symbole Energy Star, nettement plus éco-énergétiques.

**En alimentation**

Même si la consommation d'eau reliée à l'alimentation ne représente que 10% de l'eau utilisée à la maison, des économies peuvent tout de même être réalisées à la cuisine :

- La cuisson des légumes à la vapeur constitue une façon de cuisiner plus saine que de les faire bouillir. Et en prime, on a besoin de moins d'eau, voilà donc un choix doublement gagnant.
- Si vous devez faire décongeler de la nourriture, optez pour le frigo ou le bol d'eau.
- Remplir un pichet d'eau que vous gardez au réfrigérateur. De cette façon, finis l'attente et le gaspillage en laissant l'eau du robinet couler le temps qu'elle refroidisse.



Passons à l'action!

**Passons à l'action!****Économiser l'eau potable à l'extérieur**

Aménagement paysager, entretien des pelouses, nettoyage extérieur de la maison ainsi que la baignade dans la piscine sont des activités qui ont un point en commun : leur exécution requiert l'utilisation de grandes quantités d'eau.

Durant l'été, les conditions climatiques plus sèches associées à une plus grande consommation épuisent rapidement les réserves d'eau. Cette situation peut être causée par plusieurs facteurs comme la chaleur intense causant l'évaporation, le peu de précipitations durant de longues périodes continues ainsi que le bas niveau des cours d'eau. La période pendant laquelle la demande en eau potable est la plus forte est aussi celle durant laquelle cette ressource est la moins disponible.



## quelques pistes de solution pour économiser l'eau à l'extérieur :



- Récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes. Sous la chaleur du soleil, 60 % de l'eau s'évapore avant même d'avoir été absorbée par les plantes. Il suffit de placer une cuve de plastique au pied de la descente d'eau de pluie (gouttières). Plusieurs formats de cuves sont disponibles sur le marché et sont très faciles à installer.
- Recouvrir la piscine d'une toile solaire pour empêcher l'eau de s'évaporer. L'eau conserve ainsi sa chaleur pendant la nuit. Une piscine de grandeur moyenne non recouverte peut perdre jusqu'à 4 000 litres d'eau par mois par évaporation. Cette quantité d'eau potable suffirait pour étancher la soif d'une famille de quatre personnes pour une durée d'un an et demi !
- Laver la voiture en utilisant de l'eau et un seau plutôt qu'un boyau d'arrosage. Vous économiserez ainsi jusqu'à 300 litres d'eau. Un boyau d'arrosage débite 1 000 litres à l'heure, c'est-à-dire la quantité d'eau qu'une personne boit en 3 ans.
- Espacer les tontes de la pelouse. Un gazon plus long devient plus résistant à la sécheresse et économise l'eau d'arrosage.
- Limitez les séances d'arrosage inutiles. L'arrosage des pelouses constitue la principale source de consommation d'eau et représente 75 % de l'eau traitée par les municipalités. L'arrosage en plein jour est beaucoup moins efficace, car 20 % à 50 % de l'eau s'évapore. Généralement, après une bonne pluie, la pelouse n'a pas besoin d'être arrosée pendant une semaine.
- Placer du paillis autour des arbres et plantes pour les aider à retenir l'eau et réaliser d'importantes économies d'eau. De plus, cette pratique diminue considérablement l'apparition de mauvaises herbes.



## Activités de sensibilisation en lien avec la préservation de l'eau



### Poisson d'eau douce ou d'eau salée?

Préparer 5 bouteilles d'eau semblables. L'une contient de l'eau dans laquelle vous avez mis du sel, une autre de l'eau ordinaire, une autre contient de l'eau gazeuse, une autre de l'eau sucrée et une dernière contient de l'eau sans saveur mais dans laquelle vous aurez mis un peu de colorant alimentaire. Expliquer aux enfants que l'océan est un habitat fertile pour les poissons mais pas pour nous car elle contient beaucoup trop de sel. Distribuer un verre et un paille à chacun et verser un peu d'eau pour que l'enfant puisse y goûter. Observer si les enfants sont capables de reconnaître laquelle est destinée aux poissons d'eau salée et quelle eau ils préfèrent. Seront-ils influencés par le goût ou par la couleur de l'eau ?



### Qu'est-ce qui flotte?

Activité pour démontrer ce qui distingue les objets qui coulent de ceux qui flottent. Préparer une table à eau ou une cuve peu profonde, et sélectionner différents objets qui coulent et qui flottent, de formes et de matières différentes. Quelques suggestions : pierre, éponge, boutons, craie, figurine, savon, boule de papier d'aluminium, morceau de bois, etc... Demander aux enfants de deviner quels objets vont flotter et observer les résultats.

### L'évaporation de l'eau

Matériel : Un verre transparent et un élastique.  
Mettre de l'eau dans un verre et utiliser l'élastique pour marquer le niveau de l'eau. Placer le verre sur le rebord d'une fenêtre et comparer chaque semaine son niveau d'eau par rapport à la position de l'élastique.

### La peinture à l'eau

Offrir aux enfants un pinceau ou une éponge avec un contenant d'eau pour que les enfants puissent peindre à l'extérieur sans dégâts mais avec tout autant de plaisir.



# Récapitulons!

L'eau, une richesse à protéger

Le Québec possède 3 % des réserves en eau douce renouvelables de la planète, et 40 % de toute cette eau se concentre dans le bassin hydrographique du Saint-Laurent. L'eau douce est précieuse. Sur Terre, l'eau douce est rare : 97,5 % de l'eau est salée et seulement 2,5 % est douce.

Passons à l'action!



Le privilège de détenir toute cette richesse en eau s'accompagne d'une grande responsabilité : celle de faire de notre mieux afin de préserver cette richesse collective. Collectivement, les petits gestes posés pour éviter le gaspillage de l'eau peuvent avoir un impact significatif et positif.

Activités de sensibilisation destinées aux tout-petits



Pour sensibiliser les enfants à l'importance de préserver l'eau, on peut, par exemple, proposer des activités de discrimination gustative, explorer la flottabilité de divers objets, bricoler avec des matières recyclées, observer de l'eau qui s'évapore ou peindre avec de l'eau.



## UNE GARDERIE VERTE, MÊME À TABLE



### Contenu de cette section

- Manger local
- Passons à l'action!
- Activités de sensibilisation pour les tout petits

1/8 du réchauffement climatique découle de la production agricole, le salut de la planète passerait donc aussi par l'assiette ! Manger écolo ce n'est pas forcément manger Bio mais manger de manière plus responsable en faisant les bons choix, tout en faisant le plein de saveurs en fonction des saisons et de son lieu d'habitation.



Comme le dit le dicton:  
On est ce qu'on mange!

Un aliment biologique est, par définition, un aliment qui a été cultivé et produit sans utiliser de pesticides, d'engrais chimiques, d'organismes génétiquement modifiés, d'antibiotiques et d'hormones de croissance.

Un aliment dit «local», lui, a été produit à moins de 160 kilomètres de son lieu de consommation et il peut être bio ou non.

Au niveau de la santé, différentes études présentées à la Chambre des communes du Canada en 2000 ont montré que les pesticides jouent un rôle dans le développement de plusieurs troubles et maladies (cancer du sein, du cerveau, de l'estomac et de la prostate, leucémie infantile, baisse de la fécondité, lésions à la thyroïde et à l'hypophyse, diminution des réactions immunitaires, anomalies du développement et problèmes de comportements). Les aliments biologiques sont donc meilleurs pour la santé, souvent plus nutritifs, selon Équiterre, car ils ont été récoltés à maturité, ont poussé sur des sols riches et ne contiennent aucun OGM. La pollution agricole due à l'utilisation de pesticides et d'engrais chimiques est la plus importante source de pollution des eaux au Canada et la responsable, entre autres, de la multiplication des algues bleues.



## Manger local



## Manger local

**Manger de saison, c'est bien. Manger de saison ET local, c'est encore mieux ! On limite les produits qui viennent de loin et on privilégie les fermiers du coin.**

**La production bio n'est pas en opposition avec la production traditionnelle. Elle est plutôt complémentaire et dépend du choix et des goûts de chacun.**





Manger frais et mieux s'alimenter sont d'emblée d'excellentes raisons d'acheter local. Privilégier les produits locaux est un véritable plaisir gustatif car les produits frais sont plus savoureux, meilleurs au goût et plus nutritifs.

Manger local présente aussi de nombreux avantages pour le consommateur, pour l'environnement et pour le développement de la région.

### 1. Contribuer à l'essor économique de votre région

En s'approvisionnant localement, la population encourage les fermes et dynamise l'économie locale. Cette action contribue au mieux-être de la communauté, en plus de participer à la création d'emplois.

Une simulation du modèle intersectoriel du Québec a révélé qu'un accroissement de 1 % des ventes de l'industrie alimentaire québécoise entraînerait la création de près de 1 800 emplois directs ou indirects, principalement en région.





## 2. Réduire la consommation d'énergie

Diminuer la distance entre le producteur et le consommateur permet aussi de réduire la consommation d'énergie associée au transport, à l'entreposage et à la commercialisation des aliments, et donc de réduire notre impact sur la pollution de l'air et les changements climatiques.

## 3. Réduire la consommation d'emballages

Les produits locaux ont besoin de moins d'emballage pour arriver dans notre assiette. Éviter le suremballage associé au transport et à la présentation du produit est un moyen efficace de générer moins de déchets et donc de limiter l'impact des emballages sur l'environnement.





#### 4. Renforcer le lien de confiance entre le producteur et le consommateur

Acheter directement du producteur, sans intermédiaire, permet de poser des questions et ainsi d'influencer la production des aliments que nous consommons, en plus d'assurer un revenu plus équitable au producteur.

#### 5. Maintenir la biodiversité agricole

Acheter local contribue à la culture d'un plus grand nombre d'espèces et de variétés pour mieux garnir son assiette.



## Passons à l'action!

## Qu'est-ce qu'un locavore?

Un locavore est un consommateur qui opte pour des produits achetés à proximité de son domicile (on parle généralement d'un rayon de moins de 160 km) pour réduire les dépenses d'énergie en limitant le transport des aliments, favoriser le terroir et l'économie locale, respecter les saisons et savourer de délicieux aliments frais.

Conséquence de la mondialisation et du commerce international : nos supermarchés débordent de produits venus de loin, parfois de très loin, et souvent vendus à prix abordables. Toutefois, il y a de nombreux avantages à acheter local. Ainsi, acheter local représente un choix écologique puisque les fruits et légumes ne voyagent pas des milliers de kilomètres avant de se rendre à votre assiette. De plus, une forte proportion du prix des fruits et légumes importés sert à couvrir les coûts de transport, de transformation et de commercialisation.



## Passons à l'action!

Manger santé et écolo,  
passons à l'action!

Quelques moyens pour manger santé et écolo



### Pour commencer, consommer des aliments naturels et non transformés

- Réduire sa consommation de plats prêts à manger et éviter les fruits et les légumes pré-lavés, pré-coupés ou pré-mélangés.
- Privilégier les grains entiers : le riz brun, le millet, le quinoa, le pain intégral, etc.
- Cuisiner les repas en plus grande quantité et congeler ou mettre en pot. Et pourquoi pas cuisiner en groupe ?
- Choisir des aliments dont la liste d'ingrédients est courte, pour éviter les calories vides et les aliments non nutritifs.
- Réduire sa consommation de viande rouge en introduisant plus de légumineuses ou de poissons au menu.

La viande rouge est un produit qui subit plus de transformations que les autres viandes et les végétaux. En général, plus de surfaces de terre sont nécessaires pour produire une quantité équivalente de protéines animales par rapport aux protéines végétales. « Pour produire un kilo de viande de boeuf, il faut de 7 à 12 kilos de matières végétales, selon les races et le type d'alimentation », affirme Jean-Paul Laforest, doyen de la faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval.

Pour la viande blanche, comme le porc, il ne faut que 4 kilos, et encore moins pour la volaille et le poisson, estime-t-il. Du point de vue de l'environnement, les viandes blanches seraient donc plus acceptables, encore mieux si elles sont biologiques.



## Passons à l'action!

Quelques moyens pour manger santé et écolo

### Se procurer des aliments locaux

- Choisir des fruits et des légumes locaux plutôt que ceux qui proviennent de l'étranger. Rechercher les étiquettes « Produit du Québec » (ou de votre région).
- À l'automne, dans la mesure de ses moyens et de son espace, stocker le plus possible de légumes : carottes, pommes de terre, betteraves, navets, choux, courges, oignons et ail. C'est le moment de l'année où ils sont les moins chers. On peut appliquer des techniques de conservation qui correspondent à sa situation personnelle, telles que la déshydratation, la congélation ou la mise en conserve.
- S'informer sur la possibilité de participer à l'achat de paniers de fruits et légumes offerts par les agriculteurs de votre région.
- Fréquenter les marchés publics ou les producteurs agricoles de votre région.

### Consommer des produits de saison... et bio... pourquoi pas?

- Privilégier les fruits et légumes de saison. Dès le printemps, profiter des premiers légumes locaux.
- En hiver, les fruits et légumes cuits, en conserve ou surgelés se comparent généralement très bien aux produits frais.
- Les produits bio sont, en général, un peu plus chers que ceux issus de l'agriculture conventionnelle, mais ce n'est heureusement pas toujours le cas. Soyez attentif.



Mangez  
Québec  
.com



## CALENDRIER DES DISPONIBILITÉS DES FRUITS ET DES LÉGUMES DU QUÉBEC

	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DÉC
AIL												
ARTICHAUT												
ASPERGE												
AUBERGINE												
BETTE À CARDE												
BETTERAVE												
BLEUET												
BROCOLI												
CAMERISE												
CANNEBERGE												
CAROTTE DE COULEUR EN FEUILLES												
CAROTTE EN FEUILLES												
CAROTTE JUMBO/CELLO												
CAROTTE NANTAISE												
CÉLÉRI												
CÉLÉRI-RAVE												
CERISE DE TERRE												
CHAMPIGNON												
CHICORÉE												
CHOU BOK CHOY												
CHOU CHINOIS												
CHOU DE BRUXELLES												
CHOU DE SAVOIE												
CHOU-FLEUR												
CHOU-FLEUR DE COULEUR												
CHOU FRISÉ (KALE)												
CHOU NAPPA												
CHOU-RAVE												
CHOU ROUGE												
CHOU VERT												
CITROUILLE												
CONCOMBRE DE CHAMP												
CONCOMBRE DE SERRE												
CORNICHON FRAIS												
COURGE (VARIÉTÉ)												
COURGETTE (ZUCCHINI)												
ÉCHALOTE FRANÇAISE												
ENDIVE												
ÉPINARD												
FENOUIL												





## Passons à l'action!

Bien manipuler et entreposer les aliments pour éviter le gaspillage

**N'acheter que ce qu'on pourra consommer.**

À moins de prévoir faire de la congélation ou des conserves, il est préférable de n'acheter que la quantité qu'on pourra manger dans la semaine, car les fruits et légumes frais commencent à perdre de leurs précieux nutriments dès qu'ils sont cueillis. On veille aussi à ne choisir que des produits frais et intacts. S'ils présentent des meurtrissures ou des coupures, les microbes peuvent y pénétrer. De plus, les parties endommagées accélèrent la détérioration et la perte de nutriments.

**Nettoyer les fruits et légumes frais au moment de les**

**consommer.** On évite de faire tremper les fruits et légumes, ce qui favorise la dissolution des nutriments dans l'eau, et de les laver à l'avance, car l'eau peut accélérer leur détérioration. On jette les feuilles extérieures des choux et laitues, plus exposées aux contaminants, puis on rince les autres à l'eau froide courante. Tous les fruits et légumes frais devraient être lavés pour en déloger la terre et le sable, de même que les bactéries, insectes, pesticides, fertilisants et autres contaminants potentiels. La règle s'applique même aux produits bio, à ceux qu'on a cultivés soi-même et à ceux qu'on va peler, comme les agrumes, car les substances présentes sur la pelure pourraient se répandre sur la surface comestible pendant qu'on les pèle.

**Ne pas couper les fruits et légumes trop**

**longtemps à l'avance.** L'exposition à l'air oxyde la vitamine C, et la lumière réduit le contenu en vitamine K. Si on doit couper nos fruits et légumes à l'avance, mieux vaut les garder ensuite au frigo dans une pellicule de plastique ou un contenant hermétique.



## Passons à l'action!

## Bien manipuler et entreposer les aliments pour éviter le gaspillage

**Passer les produits sous l'eau froide**

courante (sauf pour les concombres, les pommes et les oranges, qu'on lave à l'eau chaude pour en dissoudre la cire) en frottant les plus fragiles (comme les tomates, les courgettes et les laitues) avec les mains et les plus fermes (les pommes de terre, les carottes et les concombres, par exemple) avec une petite brosse. Quant aux délicates baies (fraises, framboises), mieux vaut les mettre dans une passoire qu'on plonge dans un contenant d'eau. Il est préférable de ne pas utiliser de savon ou de détergent, qui peuvent laisser des résidus, à moins qu'ils ne soient destinés à cet effet.

**Ne pas trop peler les fruits et légumes.** En pelant trop épais, on risque de mettre à la poubelle la plus grande part de leurs fibres, vitamines, minéraux et antioxydants, qui se cachent généralement dans la pelure ou juste dessous. Autre inconvénient à trop peler: on perd davantage de nutriments lors de la cuisson à l'eau, la pelure ne pouvant plus exercer son effet de barrière. En règle générale, on évite de peler les pommes de terre nouvelles et les carottes, entre autres, et, si on y tient, on ne retire qu'une mince couche à l'aide d'un couteau éplucheur plutôt que d'un couteau de cuisine. Une autre façon de maximiser la rétention des nutriments: peler les pommes de terre et autres légumes racines après la cuisson plutôt qu'avant.



## Passons à l'action!

## Bien manipuler et entreposer les aliments pour éviter le gaspillage

**Conserver les aliments au bon endroit.** Les pommes de terre, les oignons et les courges d'hiver doivent être gardés dans un endroit frais (8 à 10°C), sec et sombre. Quant aux autres fruits et légumes, on les place, non lavés, dans le tiroir à légumes du frigo ou dans des sacs de plastique ou des contenants hermétiques où l'humidité est légèrement plus élevée. À noter: les tomates, poires, pêches, abricots, avocats, kiwis, mangues, melons, pommes, prunes et papayes peuvent être gardés à la température ambiante jusqu'à ce qu'ils mûrissent. On les range ensuite au frigo.

**Considérer l'achat de produits en conserve et surgelés,** qui se comparent généralement très bien aux fruits et légumes fraîchement cueillis. Ils sont parfois même plus nutritifs que les frais, qui voyagent souvent plusieurs jours avant d'arriver au supermarché. Pendant le transport, et le temps passé sur les tablettes à l'épicerie ou dans notre frigo, leur valeur nutritive se détériore. Le grand avantage des produits surgelés et en conserve: ils sont traités dans les heures qui suivent leur cueillette. De plus, la surgélation et la mise en conserve scellent les nutriments dans les fruits et légumes pendant plusieurs mois.



## Passons à l'action!

Bien manipuler et entreposer les aliments  
pour éviter le gaspillage

**Éviter de trop faire cuire.** Certaines vitamines, plusieurs minéraux, de même que certains antioxydants se dissolvent dans l'eau. Plus la cuisson est longue et plus la quantité d'eau utilisée est grande, plus cette perte est importante. Pour la réduire, on fait d'abord bouillir l'eau dans la casserole, en mettant juste assez d'eau pour couvrir les légumes, puis on ajoute les légumes. Une fois la cuisson terminée, on peut récupérer l'eau (et les nutriments) pour préparer du riz, de la soupe, une sauce ou un jus de légumes. Pour conserver encore plus de nutriments, on opte pour la cuisson à la vapeur (à la marguerite ou au micro-ondes). Par exemple, le brocoli bouilli peut perdre plus de 50 % de son contenu en folate; cuit à la vapeur, les pertes sont minimales, même après 15 minutes de cuisson. Si on ne sert pas les aliments immédiatement après la cuisson, on les plonge dans l'eau froide pour les empêcher de cuire davantage.

Se rappeler que la meilleure façon de consommer les fruits et légumes reste toujours celle qui nous incite à en manger... Les soupes, les salades, les crudités, les légumes servis en accompagnement ou en collation, en sautés, en sauce ou même dans un dessert, ne sont quelques façons de stimuler notre appétit pour ces aliments de qualité.



## Activités de sensibilisation en lien avec une alimentation éco-responsable



### Panier d'ici, panier d'ailleurs

Préparer deux grands cartons (ou deux affiches qui ne servent plus). Découper les photos de divers aliments dans des circulaires de marché d'alimentation. Sur l'un des cartons coller les aliments qui viennent de loin (on peut mettre des images de bateau, de camion ou d'avion pour mieux intégrer le concept du transport des aliments) et sur l'autre coller les aliments qui poussent près de chez nous.



### Le repas «touski»

Le repas touski est une activité récompense qui sert aussi à sensibiliser les enfants face au gaspillage des aliments. La démarche est toute simple : Lorsque vous cuisinez et qu'il n'en reste pas assez pour faire un autre repas mais trop pour le jeter, placer la portion en trop dans un contenant hermétique et congeler (un contenant d'une portion de type plat à sandwich fait très bien l'affaire). Quand vous aurez accumulé autant de portions que d'enfants, sortir les différents plats et laisser les enfants choisir leur menu du midi. Les enfants adorent ce concept !

### Tous les goûts sont dans la nature

Mangeur capricieux ou enfant qui n'aime pas goûter ? Amener l'enfant à la fruiterie du coin pour le laisser choisir le fruit de sa prochaine collation. L'enfant est le premier agent de son développement...

### Faire des semis

Profiter du printemps pour planter une fleur ou un légume que l'enfant pourra soigner tout au long de l'été. Récupérer de petits contenants pour y déposer de la terre et les graines.



# Récapitulons!

Une garderie verte, même à table!

Manger local



Passons à l'action!



Activités de sensibilisation destinées aux tout petits



Manger écolo ce n'est pas forcément manger Bio mais manger de manière plus responsable en faisant les bons choix, tout en faisant le plein de saveurs en fonction des saisons et de son lieu d'habitation.

Manger frais et mieux s'alimenter sont d'emblée d'excellentes raisons d'acheter local. Privilégier les produits locaux est un véritable plaisir gustatif car les produits frais sont plus savoureux, meilleurs au goût et plus nutritifs. Manger local présente aussi de nombreux avantages pour le consommateur, pour l'environnement et pour le développement de la région

De nombreux moyens peuvent être mis de l'avant pour manger santé et écolo. Mais le plus important est de se rappeler que la meilleure façon de consommer les fruits et légumes reste toujours celle qui nous incite à en manger...

Pour sensibiliser les enfants à l'importance de mettre en pratique une approche éco-responsable en matière d'alimentation, on peut, par exemple, proposer des activités qui permettent d'explorer ce qui se fait ailleurs, introduire le plaisir de choisir un repas ou un aliment lorsque l'occasion se présente ou faire des semis pour permettre aux enfants de voir de la nourriture pousser.



# QUAND L'ÉCO RESPONSABILITÉ S'INVITE À LA FÊTE



## Contenu de cette section

- Décors écolos
- Des cadeaux qui font du bien
- Activités de sensibilisation pour les tout petits



À la garderie, on aime fêter ! Anniversaires, Noël, Pâques ou Halloween rythment les saisons du service de garde. Décoration, réception, cadeaux sont à l'honneur pour souligner ces différents événements. Voici quelques idées pour garder l'esprit de la fête, tout en ayant une pensée pour notre environnement.



## Le sens de la fête

Ne pas perdre de vue que chaque fête a sa raison d'être et qu'elle véhicule aussi des valeurs et des implications sociales.

- Expliquer aux enfants le sens de la fête et renforcer les valeurs sociales et culturelles qui s'y rattachent.
- Miser sur le plaisir de fêter ensemble plutôt que sur la consommation lors de la fête. Par exemple, encourager les parents à participer à l'événement en accompagnant les enfants au lieu de fournir du matériel acheté.
- Préparer les fêtes en communauté et demander la contribution de chacun. Que ce soit pour du transport, pour aider à décorer, préparer une collation, organiser un jeu ou ranger, chacun peut participer à sa façon.
- Et après la fête ? Pour réduire au maximum les déchets prenant la direction du centre d'enfouissement, penser à la réutilisation et au recyclage. Garder un bac de recyclage tout près et un contenant pour tous les papiers et ornements à réutiliser pour d'autres présents ou pour bricoler.



## Décos écolos

Peu importe le thème de la fête, on remarque une abondance d'ornements, autant pour l'extérieur que l'intérieur. Comme pour tout achat, on peut se questionner sur la longévité de nos décorations. Elles ne sont souvent pas recyclables, prennent beaucoup de place dans les dépotoirs et se brisent facilement. Voici quelques alternatives :



## Décos écolos

Pour Noël, on peut remplacer le sapin traditionnel par un sapin fabriqué maison, en bois ou en carton recyclé, des plantes d'intérieur ou tout simplement en dessiner un à la gouache dans une porte fenêtre. Si on souhaite tout de même utiliser un sapin, opter pour un sapin naturel, qui génère moins de gaz à effet de serre ou s'en procurer un usagé. Les fêtes de Pâques et d'Halloween peuvent aussi avoir leurs propres arbres tout aussi créatifs.

La mode et la durée éphémère des articles que nous achetons nous poussent à renouveler les décorations chaque année, mais celles de l'an dernier conviennent encore et les enfants sont toujours heureux de les retrouver! Pour mettre de la nouveauté, soyez créatifs en transformant des objets de la maison en ornements (des bijoux, des toutous, des cocottes de sapin ou de petits bricolages réalisés par les enfants). On peut aussi récolter les décorations usagées et s'en servir pour en fabriquer de nouvelles.

Pour les lumières, attendre que la luminosité justifie de les allumer et si possible, utiliser une minuterie pour les activer et les éteindre.





Le calendrier de l'Avent sert à entretenir l'attente de la fête de Noël, mais ce concept peut aussi être appliqué aux autres fêtes ! Fabriquer un calendrier maison alimentera ce décompte quotidien vers la fête tant attendue et permet aux enfants de visualiser le temps qui nous sépare de la fête. On peut utiliser un calendrier réutilisable et le garnir de petites surprises : des chansons, des mots d'amour, des activités spéciales ou des petites décorations. On peut aussi en préparer un tout à fait original en réservant un espace au mur sur lequel on colle un nombre d'objets correspondant au nombre de jours qu'il reste avant l'événement. Puis, on s'amuse à en retirer un à chaque jour, après avoir chanté une chanson ou avoir procédé à un tirage et au fil des jours, moins il reste d'objets sur le mur, plus on approche de la fête !



## Décos écolos



Les déguisements d'Halloween sont un élément important de cette fête, mais ils sont souvent coûteux et l'enfant aura vite fait d'être devenu trop grand pour les porter à nouveau.

L'attrait du déguisement passe par le plaisir de jouer à devenir quelqu'un d'autre. Les fripperies et magasins de récupération regorgent de matériel pouvant servir à se déguiser et qui, de plus, pourra alimenter ensuite le coin jeu de rôle du service de garde.





Des cadeaux qui font du bien

Avec des enfants, difficile d'imaginer une fête sans cadeaux ! Une belle façon à la fois de combler et de sensibiliser les enfants est d'ajouter une valeur sociale et environnementale aux présents que l'on offre :



### Opter pour un cadeau utile

Beaucoup de cadeaux suscitent peu d'intérêt une fois déballés. Au moment d'acheter un cadeau, il importe de se demander si celui-ci rejoint les intérêts, le niveau de développement et les attentes de l'enfant. Même acheté à faible coût, un cadeau demeure trop cher si l'enfant ne joue pas avec.



### Éviter les excès de cadeaux

Les enfants doivent aussi apprendre à attendre et apprécier. Offert ou reçu, un cadeau représente d'abord la symbolique du don et du partage dans un but de faire plaisir à quelqu'un. Espérer, imaginer, attendre, travailler pour offrir le meilleur de soi-même et préparer une surprise a plus de valeur que de déballer tout un tas de cadeaux.

Appliquer les critères d'achat local et d'éco-responsabilité lorsqu'on prépare un cadeau.

### Favoriser les échanges

Au lieu d'encourager l'achat de nouveau matériel, faire participer les enfants à un échange de jouets, articles de sport, de CD ou de livres dont ils ne se servent plus.



## Des cadeaux qui font du bien

**Offrez un cadeau fait à la main**

Sa valeur n'en sera que plus importante ! Bijoux, carte avec un mot de remerciement, certificat-cadeau pour un service ou une sortie, friandises concoctées maison, montage-photo d'un souvenir commun, plant qu'on a semé et soigné... les idées ne manquent pas pour faire plaisir.

**Amener l'enfant à faire des choix**

Rappelez-vous combien il était difficile de fixer son choix devant le bocal de surprises chez le dentiste.... Ce n'est pas tant la babiole qui avait de l'importance, mais la nécessité de choisir la bonne ! Lors des fêtes d'enfants, on peut très bien introduire la même dynamique en préparant une boîte ou un coffre contenant des cadeaux réservés aux occasions spéciales et laisser les enfants choisir une chose (une seule !) qu'ils pourront garder.

**Attention au sur emballage**

Opter pour un sac-cadeau réutilisable ou bricoler un emballage original et personnalisé à partir de tissu, circulaires, calendriers, sacs en papier, etc., qui, autrement, auraient pris le chemin du bac de recyclage. Pour certains cadeaux, une jolie boîte métallique ou en bois finement décorée peut être le parfait emballage et deviendra ainsi un cadeau double pour celui qui le reçoit.



## Activités de sensibilisation pour fêter de manière éco-responsable



### Ornements glacés

Prévoir une assiette d'aluminium et une ficelle ou un bout de corde par enfant. Demander aux enfants de collecter différents objets naturels dehors (cocotte de pin, feuille d'arbre, petit caillou, plume d'oiseau, etc...) et leur demander de disposer ces objets dans leur assiette. Remplir l'assiette avec de l'eau et placer la ficelle de manière à ce qu'un bout soit dans l'eau et l'autre sorte de l'assiette.

Laisser geler toute la nuit. Démouler. Vous aurez une plaque de glace translucide avec des objets de la nature pris à l'intérieur, que vous pourrez suspendre à l'aide de la ficelle à un arbre.



### Le sens de la fête

Contactez un organisme de votre secteur (résidence pour personnes âgées, aile pour enfants d'un hôpital, classe de maternelle, groupe de bénévoles, autre service de garde, etc.) et leur proposer de participer à une activité d'échange dans laquelle les enfants du service de garde vont préparer une surprise à offrir au groupe ciblé (cartes de St-Valentin, biscuits faits maison, lecture d'un conte en groupe, etc.).

### Le cadeau dans le cadeau

Le principe de la poupée russe sous forme de cadeau. Un emballage, par-dessus un autre emballage, par-dessus un autre emballage.... Du plaisir assuré pour les petits qui pourront s'amuser à déballer à tour de rôle ce drôle de cadeau. Et on en profite pour utiliser du matériel d'emballage recyclé.

### Atelier de mini-chef

Que ce soit pour enfiler des fruits sur une brochette, garnir un pain pita qui deviendra une petite pizza ou mélanger les ingrédients d'une pâte à biscuits, les enfants adorent faire la cuisine ! Laissez-les prendre part à la préparation de la fête, surtout si vous avez prévu des invités !



# Récapitulons!

**Quand l'éco responsabilité s'invite à la fête**

**Décos écolos**



**Des cadeaux qui font du bien**



**Activités de sensibilisation destinées aux tout petits**



Ne pas perdre de vue que chaque fête a sa raison d'être et qu'elle véhicule aussi des valeurs et des implications sociales. Expliquer aux enfants le sens d'une fête, miser sur le plaisir de fêter ensemble plutôt que sur la consommation, préparer les fêtes en communauté et demander la contribution de chacun.

Peu importe le thème de la fête, on remarque une abondance d'ornements, autant pour l'extérieur que l'intérieur. Comme pour tout achat, on peut se questionner sur la longévité de nos décorations. Elles ne sont souvent pas recyclables, prennent beaucoup de place dans les dépotoirs et se brisent facilement.

Une belle façon à la fois de combler et de sensibiliser les enfants est d'ajouter une valeur sociale et environnementale aux présents que l'on offre :

Pour sensibiliser les enfants au plaisir d'offrir de manière éco-responsable, on peut, par exemple, préparer des décorations avec du matériel naturel ou recyclé, inviter des gens de la communauté à participer, emballer les cadeaux de plusieurs couches pour faire durer le plaisir ou laisser les enfants participer à la préparation d'un repas de fête.



# CONCLUSION

C'est connu, les enfants apprennent par imitation. En tant qu'adulte-guide auprès des enfants, nous pouvons donner l'exemple et les inciter à faire des choix éco-responsables et leur donner le goût de prendre part eux aussi à la préservation de notre planète.

Aucun geste n'est trop petit, surtout quand les efforts sont faits en communauté et que chacun y met sa contribution.



# Ma garderie est verte!



**Vous avez complété la formation, vous êtes maintenant prêt à passez à l'examen final.**



Nous vous remercions d'avoir fait appel à nos services pour votre formation et nous espérons que vous avez apprécié votre expérience de formation avec Forméduc.

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires: [info@formeduc.ca](mailto:info@formeduc.ca)



[www.formeduc.ca](http://www.formeduc.ca)

[info@formeduc.ca](mailto:info@formeduc.ca)

418-626-6317

*Fier de contribuer au bien  
être de nos enfants*

**EXAMEN PAGE SUIVANTE**

## Démarche pour compléter l'examen

- L'examen comporte 15 questions
- **Une seule réponse** est possible par question (sauf pour la question sur l'empreinte écologique, qui est personnelle à chacun), prenez le temps de bien lire les choix de réponse.
- Vous pouvez retourner dans le document de formation si vous avez un doute sur une notion.
- Cliquer sur ce lien pour accéder à l'examen: [Examen : Ma garderie est verte!](#)
- Votre attestation de formation sera délivrée automatiquement une fois l'examen complété.
- Vous avez un an à compter de la date de commande pour compléter votre formation.

### IMPORTANT!

Pour accéder à l'examen, vous aurez besoin:

- Du courriel utilisé lors de la commande
- Du numéro de commande

Contactez-nous au [info@formeduc.ca](mailto:info@formeduc.ca) si vous avez perdu ces informations.