



Comment protéger l'environnement



| *Un guide de tout ce qui est
éco-responsable*

► *Melissa Santa Cruz*

03

Note de l'auteure

04

Qu'est ce qu'un empreinte carbone?

05

Que faire différemment?

06

Alternatives pour un meilleur environnement

08

Comment appliquer le principe zéro déchet

09

Les trois bacs

10

Lundi sans viande

11

Recettes végétariennes et végétaliennes

15

Des matériaux durables pour faire des activités

16

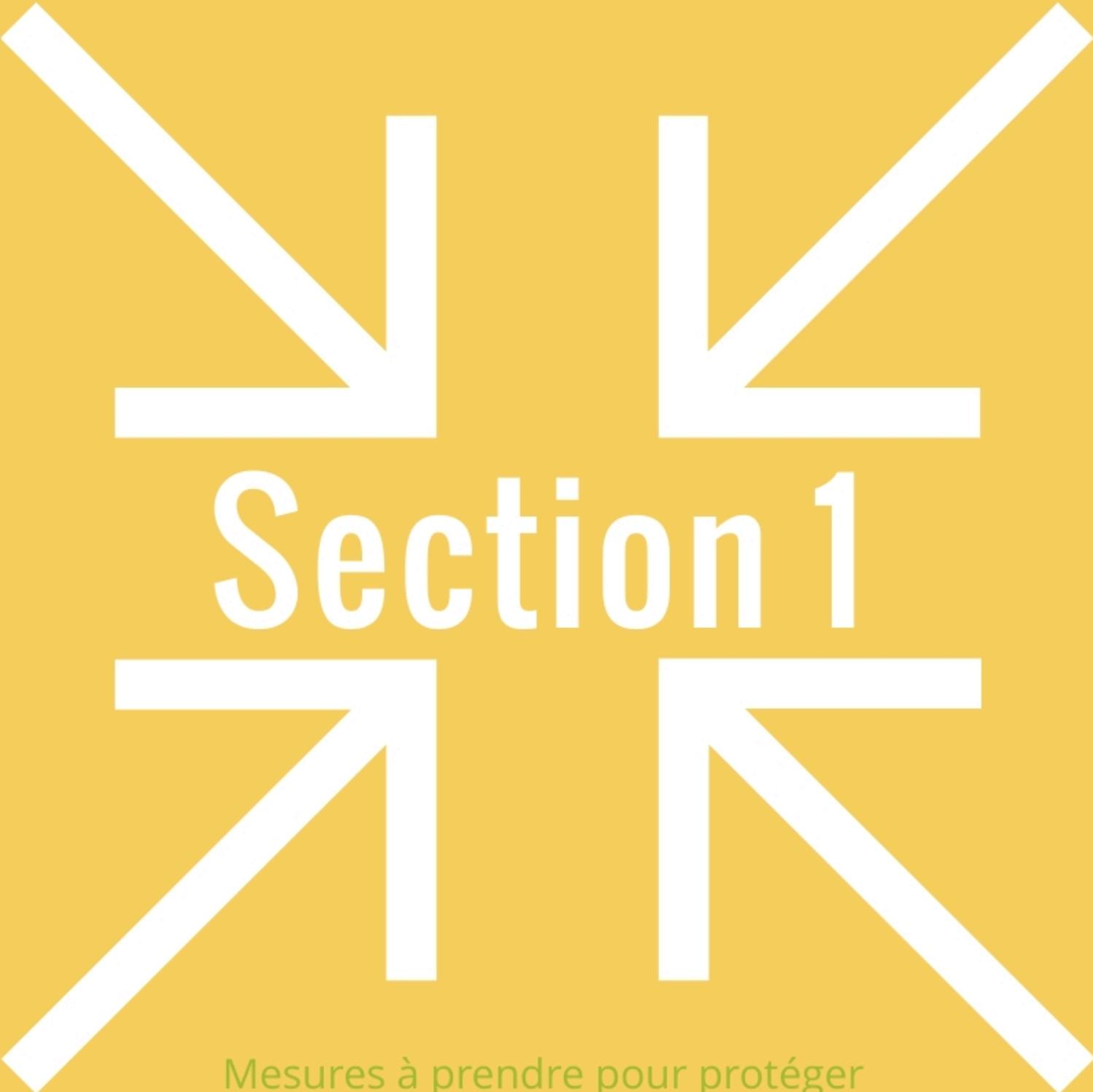
Activités pour enfants

À l'intérieur

Note de l'auteure

Je n'ai pas toujours été consciente de l'impact que j'ai sur l'environnement. J'ai toujours pensé : «Je recycle, donc j'en fais assez» ou «Une personne ne peut pas faire la différence». Ce n'est pas entièrement faux, mais il y a de petites mesures que nous pouvons prendre pour minimiser notre empreinte carbone. Une seule personne ne pourra pas changer le monde! Mais si tout le monde contribue, les choses peuvent ainsi changer. Ce guide ne vise surtout pas à provoquer un sentiment de honte ou donner l'impression que nous n'en faisons pas assez. C'est une ressource pour les éducateurs et les parents qui veulent en faire plus pour l'environnement. Je suis passionnée par tout ce que je peux faire pour protéger l'environnement (je ne suis pas parfaite!), et vous n'avez pas à l'être non plus. Maintenant, rejoignez-moi dans une tonne de choses amusantes...





Section 1

Mesures à prendre pour protéger
l'environnement

+

Ressources

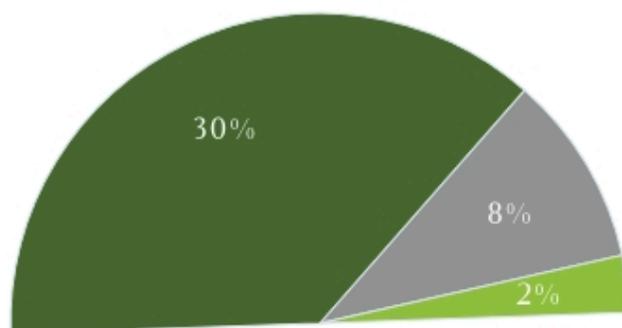
Ce n'est pas une personne parfaite qui fera la différence, mais les efforts de tous les imparfaits.

Qu'est-ce qu'une empreinte carbone?

L'empreinte carbone est une mesure de l'impact de toutes nos activités quotidiennes (déchets, aliments que nous mangeons, mode de transport que nous utilisons, énergie utilisée) qui contribuent à la production de dioxyde de carbone. Toutes ces activités ont un effet sur le changement climatique et l'environnement.

STATISTIQUES

Émissions de gaz à effet de serre
Canada 2018





Que faire différemment?



Évitez les plastiques/objets à usage unique



Essayez plutôt d'utiliser des objets qui sont réutilisables et lavables comme, par exemple, des couches, des vrais ustensiles, des tasses de voyage, des bouteilles réutilisables pour l'eau, etc.

Limitez votre consommation de produits d'origine animale



Substituez la viande par du tofu, des haricots, des hamburgers végétariens, des viandes végétariennes.

Essayez différents modes de transports



Marchez, prenez votre vélo, utilisez les transports publics.

Soyez plus conscient de l'énergie que vous utilisez



Éteignez les lumières lorsque vous quittez la pièce, fermez l'eau lorsqu'elle n'est pas utilisée, éteignez les appareils électroniques lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

ALTERNATIVES

pour un meilleur environnement

Les plastiques à usage unique ont un impact sur l'environnement, la santé humaine et l'économie. Ils se retrouvent dans nos déchets, ils polluent les rivières, les lacs et les océans. Ils ont même un impact sur la faune car ces particules de plastiques peuvent se retrouver dans l'air, l'eau et la nourriture.

Ressources

► Subvention Rosemont-La Petite-Patrie

<https://www.langebleu.org/>

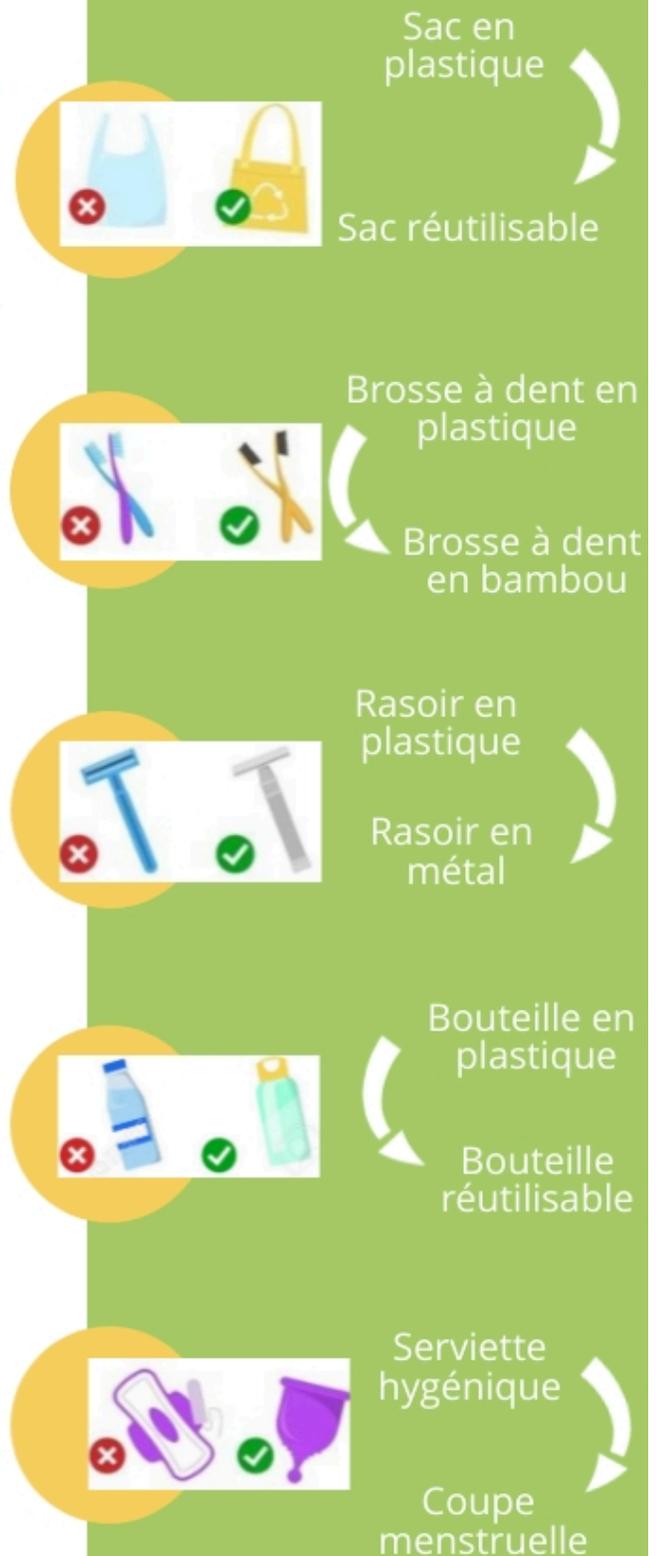
Services: Location ou achat des couches lavables, ainsi qu'une subvention pour tous produits d'hygiène féminine qui sont réutilisables

► Site web avec produits écologiques

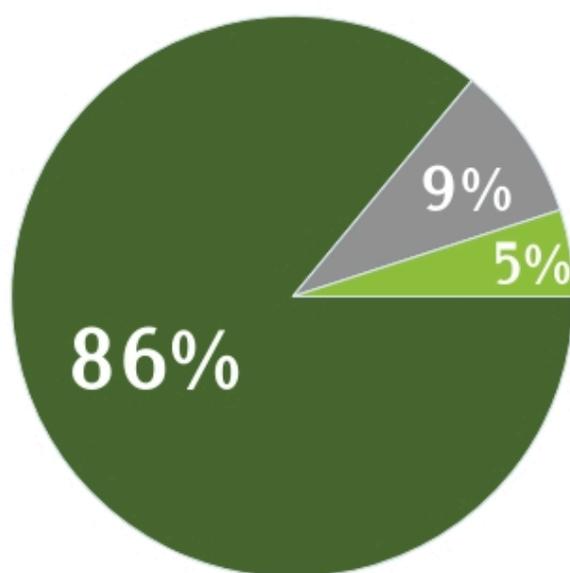
<https://well.ca/>

Listes de produits éco-responsables

- Plaque de cuisson en silicone
- Doublure de cupcake
- Kit d'ustensiles réutilisables
- Sac de collation réutilisable
- Serviette en tissu
- etc...



Où le plastique finit-il?



■ Déchets	86
■ Au recyclage	9
■ Dans l'incinérateur pour être brûlés afin de créer de l'énergie	5

** Les plastiques au dépotoir et dans l'incinérateur se retrouvent dans l'environnement

Comment appliquer le principe zéro déchet



Refusez

Refusez tous les produits à usage unique dont vous n'avez pas besoin.

- Sacs et pailles en plastique
- Échantillons
- Les circulaires publicitaires



Réduire

Réduisez la consommation de biens.

- L'achat de produits neufs en cherchant dans des friperies ou auprès de votre entourage
- Lorsqu'ils sont disponibles, choisissez de préférence des produits sans emballage.



Réutilisez

Réutilisez les pots et les bouteilles vides pour stocker de la nourriture au lieu d'acheter des récipients en plastique.

- Découpez de vieux t-shirts en chiffons au lieu d'utiliser des serviettes en papier
- Apportez des pots, des bouteilles en plastique au magasin <<zéro déchet>>
- Faites vos achats dans les friperies



Recyclez

- Recyclez les verres, cartons, papiers
- Privilégiez un article ou un emballage recyclé lors de l'achat d'un nouvel article



Compostez

- Mettez du composte dans votre potager, réalisez-le avec des fruits, légumes, café, thé

(voir page 9 pour plus d'informations)

Est-ce que ça va à la poubelle, au recyclage, au compost?



Parfois, il peut être un peu déroutant de savoir quel matériel va dans quel bac. On finit donc par tout jeter ensemble.

Ne cherchez pas plus loin! Vous trouverez ci-dessous une liste de matériel pour vous aider à mieux comprendre ce qui va où.

Pour obtenir des informations plus détaillées, veuillez consulter le site web de la ville de Montréal.

1

Recyclage

- Matières acceptées
- Papier et carton (magazines, papier journal, circulaires, enveloppes, cartons d'oeufs, céréales, mouchoirs, sacs de papier brun)
 - Contenants (verres, cartons de lait, boîtes de jus, métal, bouteilles en plastiques, shampoings, lessive, yogurts, couvercles, sacs d'épicerie)

2

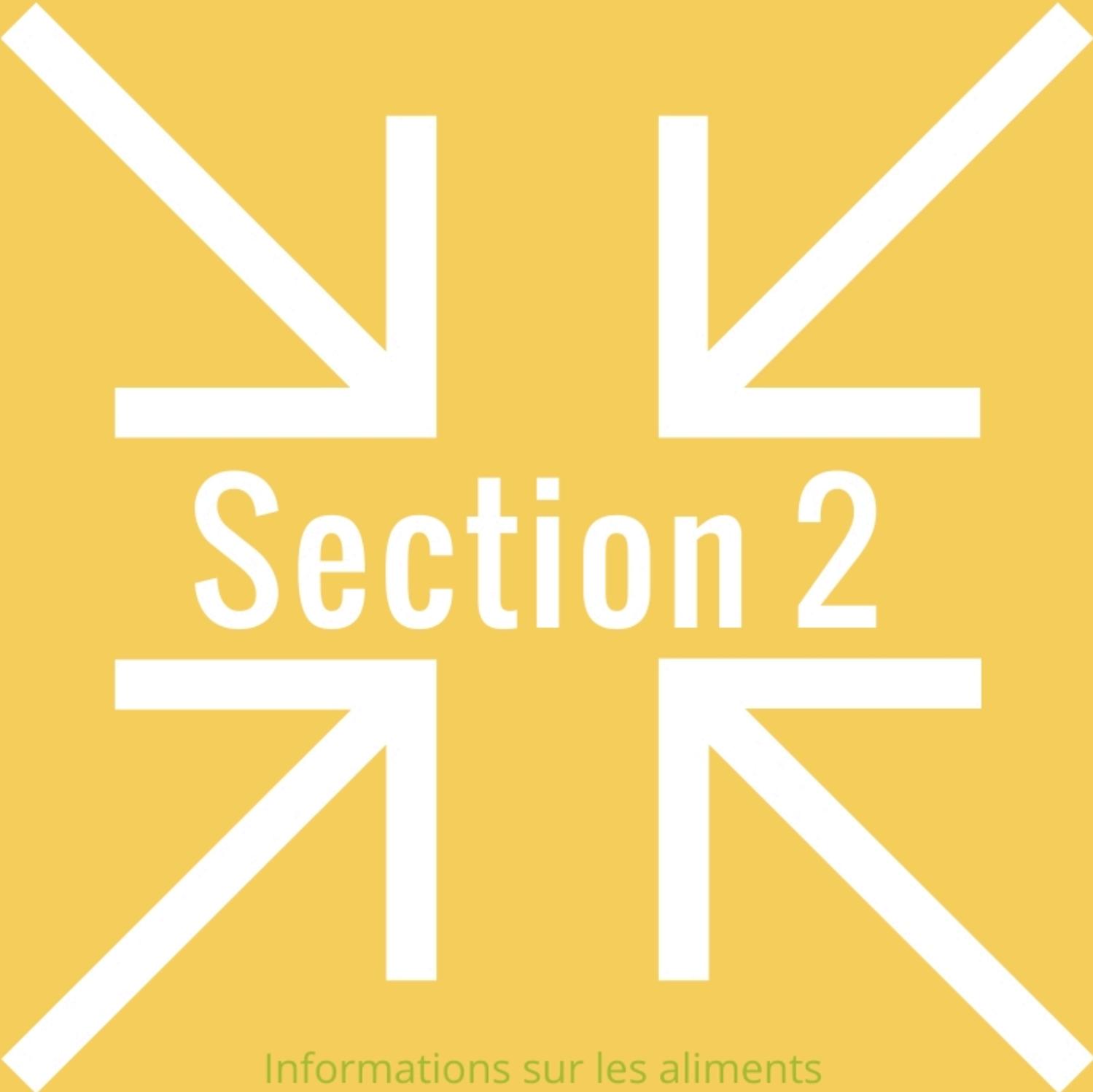
Compost

- Matières acceptées
- Aliments crus, cuits ou avariés (gâteries, épices, fruits et légumes, nourriture d'animaux, produits laitiers solides, viande, riz, pâtes, etc)
 - Résidues de papier et de carton souillés (boîtes de pizza, mouchoirs, essuie-tout, serviettes de table)

3

Poubelle

- Matières acceptées
- Ampoules
 - Collants
 - Couches
 - Jouets cassés
 - Litière de chat
 - Outils, vis ou clous cassés
 - Vaisselle cassée (porcelaine ou céramique)
 - Sacs de céréales, de crackers ou de chips



Section 2

Informations sur les aliments
végétariens et végétaliens

+

Recettes



Lundi sans viande

Qu'est-ce que le mouvement? Pourquoi pas de viande?

La campagne a pour but de conscientiser et de motiver les gens du Québec à remplacer chaque lundi leurs repas de viande par des mets à base de végétaux (tofu, lentilles, légumineuses, tempeh, riz, pâtes, des fausses viandes). La réduction de la consommation de viande est importante pour l'environnement, la santé et des raisons éthiques.

1

L'environnement

- La production de viande est responsable dans une proportion de 18% des émissions annuelles des gaz à effet de serre dans le monde.
- L'élevage des animaux contribue à la déforestation, la pollution des sols et de l'eau, les pluies acides, etc.

2

La santé

- Une alimentation variée et équilibrée permet d'ajouter des antioxydants, des fibres et de diminuer les mauvais gras.
- La santé est ainsi améliorée grâce à une réduction du taux de cholestérol et à une diminution des risques de cancer, d'obésité, d'hypertension artérielle, de diabète, de maladies rénales, etc.

3

Éthique

- La souffrance d'animaux.
- Les animaux d'élevage industriel sont élevés, transportés et abattus dans des conditions inacceptables.
- Ils sont traités de manière mécanique et industrielle.

Recettes Végés

En informant les enfants sur la provenance de leur nourriture, on peut les aider à comprendre l'importance de leur nutrition. Permettre aux enfants de participer à la préparation des repas peut même transformer les mangeurs difficiles en amateurs de nourriture. Les enfants apprennent par le jeu, alors quoi de mieux pour apprendre que de retrousser ses manches et de plonger dans la cuisine!



Quelques repas végés pour élargir votre répertoire de recettes:

Déjeuner Crepes

5 pizza

Ingrédients

- 1 tasse de farine (125 g)
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de poudre à pâte
- ½ cuillère à thé de sel
- 1 tasse de lait non laitier (une boisson de soya ou d'avoine)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à thé de vanille
- sirop d'érable, pour garnir



Ajouter des bleuets, des pépites de chocolat et des fraises pour ajouter un peu de soleil le matin!



Préparation

- 01** Dans un bol moyen, ajoutez la farine, le sucre, la levure et le sel, et remuez pour combiner.
- 02** Dans une tasse à mesurer liquide, ajoutez le lait d'amande, le vinaigre de cidre de pomme et la vanille, et remuez pour combiner.
- 03** Versez le mélange liquide dans le mélange sec et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 04** Laissez reposer la pâte pendant 5 minutes.
Verser environ ½ tasse (65 grammes) de pâte sur une poêle à feu moyen.
- 05** Lorsque le dessus commence à bouillonner, retournez la crêpe et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Servez et savourez!

Recettes Végés

En informant les enfants sur la provenance de leur nourriture, on peut les aider à comprendre l'importance de leur nutrition. Permettre aux enfants de participer à la préparation des repas peut même transformer les mangeurs difficiles en amateurs de nourriture. Les enfants apprennent par le jeu, alors quoi de mieux pour apprendre que de retrousser ses manches et de plonger dans la cuisine!



Quelques repas végés pour élargir votre répertoire de recettes:

Dîner Pita Pizza

5 pizza

Ingrédients

- o 1 paquet de petits pains pita au blé entier ou de la croûte de pizza préfabriquée
- o Sauce tomate, sauce pizza ou votre sauce préférée
- o Fromage râpé (conseil : le fromage végétalien coûte le même prix que le fromage laitier!)
- o Légumes de votre choix (champignons, poivrons, olives (laissez votre enfant choisir ses légumes préférés))
- o Ajout optionnel amusant pour un apport en protéines : pepperoni végétarien ou saucisse végétarienne

➤ Marques suggérées:
Yves, Field Roast



Préparation

- 01 Préchauffez le four à 375F et recouvrez une plaque de cuisson avec un tapis de silicone réutilisable.
- 02 Étendre la sauce tomate sur le pain pita puis saupoudrer de fromage.
- 03 Ajoutez les légumes que vous voulez et ajoutez le pepperoni végétalien ou la saucisse végétarienne.
- 04 Faites cuire au four pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le pain soit croustillant sur les bords.

Recettes Végés

En informant les enfants sur la provenance de leur nourriture, on peut les aider à comprendre l'importance de leur nutrition. Permettre aux enfants de participer à la préparation des repas peut même transformer les mangeurs difficiles en amateurs de nourriture. Les enfants apprennent par le jeu, alors quoi de mieux pour apprendre que de retrousser ses manches et de plonger dans la cuisine!



Quelques repas végés pour élargir votre répertoire de recettes:

Souper

Tacos Muffin

12 tacos



Ingrédients

- 6 tortillas
- 1 oignon (en dés)
- 2 gousses d'ail (finement hachées)
- 3/4 tasses de maïs doux cuit
- 1 cannettes de haricots rouges
- 1 1/2 tasses de tomates cerises (coupées en quartiers)
- le jus d'un lime
- 1 c. à soupe de coriandre (hachée)

Assaisonnement pour tacos

- 1 cuillère à thé de cumin
- 1/2 c. à thé d'origan séché
- 1/2 cuillère à thé de paprika
- 1/2 c. à thé de piment en poudre (facultatif)
- 1/4 c. à thé de sel

Garniture

- Avocat
- Salsa
- Crème fraîche

Préparation

01

Préchauffez le four à 350°F.

02

Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites revenir l'oignon pendant 5 minutes.

03

Ajoutez l'ail et les ingrédients d'assaisonnement pour tacos dans la poêle et continuez à faire frire pendant 2 minutes.

04

Ajoutez le maïs doux, les haricots rouges et les tomates cerises, et laissez mijoter pendant 10 minutes.

05

Pendant ce temps, préparer les tasses en utilisant un couteau pour couper les bords des tortillas, en formant 6 grandes tortillas carrées. Tranchez chaque grande tortilla carrée en 4 carrés plus petits en coupant le milieu verticalement et horizontalement. Prenez deux des petits carrés et superposez-les en angle pour créer une forme d'étoile. Répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez 12 étoiles. Ensuite, placez chaque étoile de tortilla dans un moule à muffins, en appuyant sur les côtés du moule pour vous assurer qu'elle est bien fixée.

06

Retirez les tacos du four. Garnir avec de la salsa, de l'avocat et de la crème fraîche.

Retirez le mélange à tacos du feu et versez une cuillère et demie à soupe dans chaque moule. Faites cuire 10 minutes dans le four.

Recettes Végés

En informant les enfants sur la provenance de leur nourriture, on peut les aider à comprendre l'importance de leur nutrition. Permettre aux enfants de participer à la préparation des repas peut même transformer les mangeurs difficiles en amateurs de nourriture. Les enfants apprennent par le jeu, alors quoi de mieux pour apprendre que de retrousser ses manches et de plonger dans la cuisine!



Quelques repas végés pour élargir votre répertoire de recettes:

Collations

Beignets aux pommes

12 beignets



Ingrédients

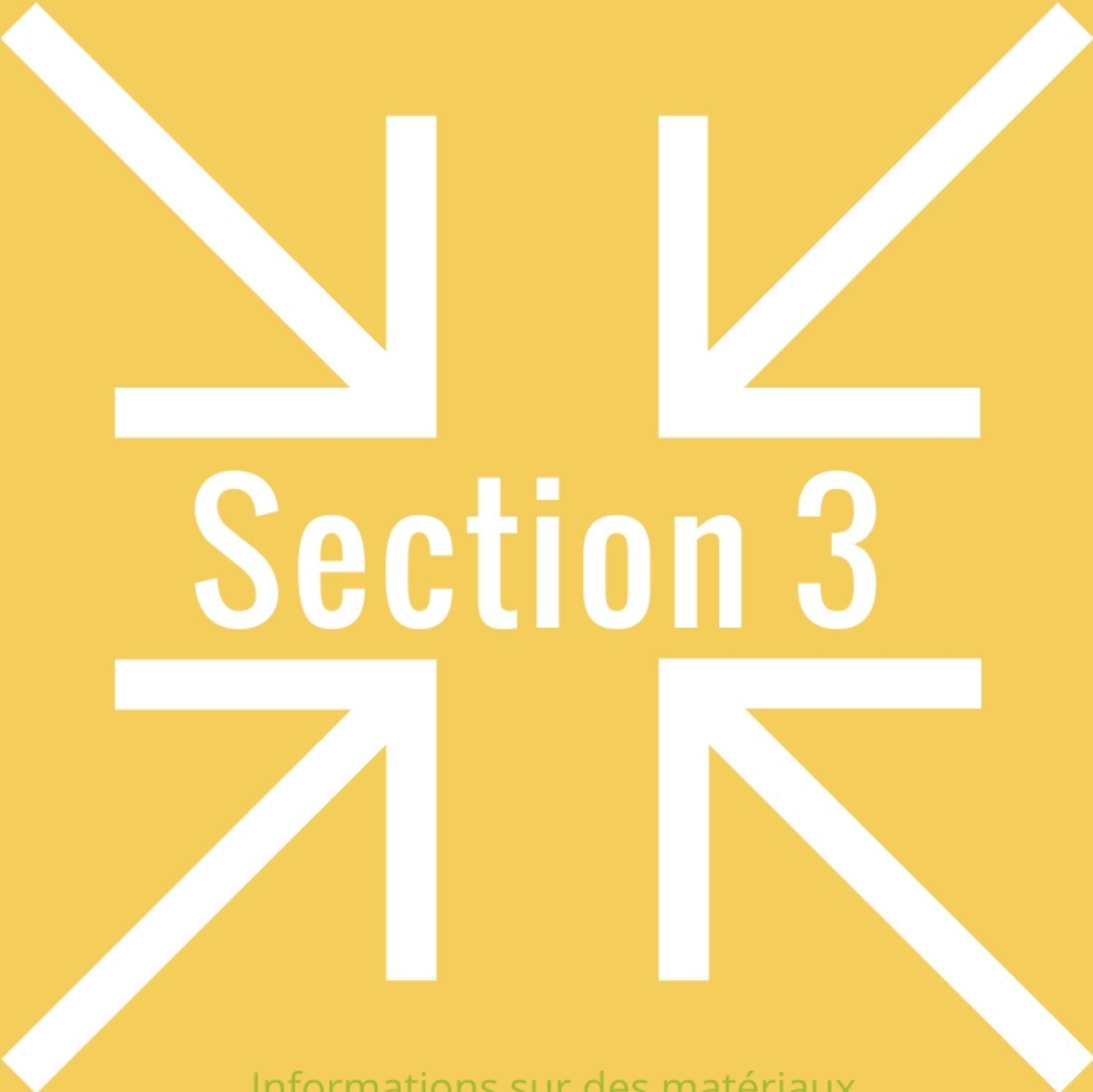
- 3 pommes coupées en tranches
- 2 tasses d'eau + le jus d'un citron
- 1/2 tasse de beurre de noix (votre choix)
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre

Options de garnitures

- Mini pépites de chocolat
- Granola
- Noix ou graines hachées
- Bonbons décoratifs

Préparation

- 01** Découpez de petits cercles au milieu de chaque tranche de pomme.
- 02** Faites tremper les rondelles de pomme dans le mélange d'eau et de jus de citron pendant 5 à 10 minutes. Séchez-les complètement en tapotant.
- 03** Mélangez le beurre de noix et la poudre de cacao jusqu'à ce que le mélange soit lisse et bien mélangé. Recouvrez chaque tranche de pomme.
- 04** Ajoutez les garnitures de votre choix.



Section 3

Informations sur des matériaux
durables

+

Activités pour enfants

Les enfants apprennent par le jeu.
Alors pourquoi ne pas les éduquer
à l'environnement tout en s'amusant!



Voici quelques activités pour aider les enfants à s'informer sur l'environnement



Nettoyage du quartier

Prenez des gants, des sacs, et...c'est tout! Faites une promenade dans votre quartier et ramassez les ordures avec vos enfants. Cela leur fera prendre conscience des actions que nous menons et qui nuisent à l'environnement. Ouvrez une conversation. Posez-leur des questions (savez-vous pourquoi nous ne devrions pas jeter les ordures par terre ? Savez-vous en quoi elles sont nocives?)



Bacs décoratifs

Faites de l'artisanat avec vos enfants! Décorer vos poubelles, vos bacs de recyclage et de compostage. Ainsi, ils seront fiers de leur travail et voudront y participer. Permettez à vos enfants de choisir le matériel.

Des matériaux durables pour faire des activités

1. Utilisation de matériaux recyclés
 - » Boîtes de céréales, rouleaux de papier toilette, pots, couvercles, boîtes de conserve, bouchons.
2. Échange de jouets
 - » Échangez des jouets avec les parents du quartier, la garderie que fréquente vos enfants.
3. Achats de produits de seconde main
 - » Au lieu d'acheter du neuf, cherchez dans les friperies des jouets pour enfants.

Friperies arrondissement Rosemont



Friperie Renaissance

3238 Rue Masson, Montréal, QC H1Y 1Y3

6960 St Hubert St, Montreal, Quebec H2S 2M9

Friperies des Valeurs

6853 St Hubert St, Montreal, Quebec H2S 2M6

L'armée du salut

7066 St Hubert St, Montreal, Quebec H2S 2M9

Bouteilles sensorielles

Matériaux

- Bouteilles d'eaux ou pots vides
- Huile pour bébé ou de l'eau
- Branches, roches, feuilles, sable, pommes de pin
- Soyez créatifs et explorez le plein air pour trouver des matériaux



Comment créer la bouteille sensorielle

Trouvez des matériaux, remplissez la bouteille avec le liquide de votre choix (l'eau sera moins dense alors que l'huile permettra aux objets de flotter dans la bouteille), disposez les matériaux à l'intérieur de la bouteille et voilà!

Ce que les enfants peuvent apprendre

Comparez et contrastez sur les éléments contenus dans la bouteille. Pourquoi les aiguilles flottent-elles? Pourquoi les roches coulent-elles? Pourquoi les pommes de pin dansent-ils dans l'eau (il semble)? (Craycroft 2019)

Les bouteilles sensorielles sont connues sous le nom de bouteilles "calmantes". Elles aident les enfants à se réguler et à maîtriser leurs émotions. Elles donnent aux enfants un moment pour se concentrer sur les mouvements des objets à l'intérieur de la bouteille, de sorte que leur attention se porte sur cela.

► Références pour plus d'idées

<https://rhythmsofplay.com/nature-inspired-sensory-bottles/>



Maracas

Matériaux

- Bouteilles vide (Yop, d'eau)
- Peinture et pinceau, marqueurs.
papier de soie
- Objets ménagers : boutons, pâtes,
riz, haricots secs
- Colle chaude



Comment créer le shaker musicale

Rassemblez les matériaux, peignez la bouteille d'eau ou de Yop, laissez sécher. Remplissez la bouteille avec les matériaux ménagers. Collez le capuchon avec la colle chaude et secouez, secouez, secouez!

Ce que vous pouvez apprendre

Cette activité aide vos enfants à développer leurs motricité fine en peignant et en plaçant les matériaux à l'intérieur des bouteilles. Remplissez un bac vide avec du riz, des pâtes et laissez vos enfants ramasser les matériaux avec la bouteilles.

Cela développe également la créativité et les compétences cognitives. Les enfants peuvent peindre différents motifs et ajouter différents objets pour créer des sons contrastés.

Peindre avec la nature

Matériaux

- La peinture tempera
- Papier de construction
- Matériaux trouvés à l'extérieur:
Aiguilles de pin, branches, fleurs,
rochers, plumes



Comment faire

Il pourrait s'agir d'une activité 2 en 1. Rassemblez du matériel provenant d'une promenade à l'extérieur avec vos enfants. Placez de la peinture et du papier de construction. Trempez les matériaux extérieurs dans la peinture et laissez l'artiste intérieur sortir!

Vous pouvez également demander aux enfants de placer la feuille, la fleur, etc. sur le papier et de peindre autour afin que le contour apparaisse sur le papier.

Ce que les enfants peuvent apprendre

Les enfants peuvent apprendre comment différents matériaux produisent des motifs spécifiques. Cela permet aux enfants de travailler leurs capacités cognitives par association. En outre, cette activité aide à développer la motricité fine en peignant avec les matériaux.

RÉFÉRENCES



04

Photo: <https://veroniquecloutier.com/environnement/4-calculateurs-dempreinte-carbone-au-quebec>

Définition empreinte carbone: <https://youmatter.world/en/definition/definitions-carbon-footprint/>

Statistique: <https://www.canada.ca/en/environment-climate-change/services/climate-change/greenhouse-gas-emissions/sources-sinks-executive-summary-2020.html>

06

Informations: <https://www.canada.ca/en/environment-climate-change/news/2020/01/draft-science-assessment-of-plastic-pollution-confirms-negative-impact-of-plastic-pollution-on-the-environment-in-canada.html>

Photo: <https://us.clipdealer.com/vector/media/A:142255880>

Ressource pour subvention: <https://www.langebleu.org/>

07

Statistiques: <https://oceana.ca/en/blog/canadas-plastic-problem-sorting-fact-fiction#:~:text=%E2%80%9CCanadians%20recycle%20their%20plastic%20waste,enters%20the%20environment%20as%20litter.>

08

Informations: Informations: <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1123887/zero-dechet-5-regles-refuser-reduire-reutiliser-recycler-composter>

09

Informations: <https://montreal.ca/en/>

10

Informations: <https://www.lundisansviande.net/>

11

Recette: <https://tasty.co/recipe/the-fluffiest-vegan-pancakes>

Photo: <https://www.sheknows.com/food-and-recipes/articles/807085/how-to-make-shaped-pancakes-for-kids/>

12

Photo 1: <https://fieldroast.com/product/italian-sausage/>

Photo 2: <http://yvesveggie.com/en/products/deli-slices/pepperoni/>

13

Recette et photo: <https://www.wearesovegan.com/taco-cups/>

14

Recette et photo: <https://www.forkandbeans.com/2017/07/31/no-bake-apple-donuts/>

16

Photo: <https://ideascale.com/sustainability-and-innovation-are-related/>

17

Activité et photo: <https://carrotsareorange.com/nature-sensory-bottle/>

18

Activité: <https://www.notimeforflashcards.com/2008/02/shake-shake-lets-make-music.html>

19

Activité: <https://thatbaldchick.com/painting-with-nature/>

Photo: <https://www.kindercare.com/content-hub/articles/2018/may/nature-art-activities-toddlers>