

50 actions pour le climat à faire chez-soi

- Ressources et descriptions

13 MESURES RELATIVES
À LA LUTTE CONTRE
LES CHANGEMENTS
CLIMATIQUES



Améliorez la durabilité de votre foyer en réalisant ces actions pour réduire votre empreinte écologique collective et agir en faveur du climat.



Questions?
Communiquez avec:
ainslee.macmillan@thegaiaproject.ca



@gaiaproject



thegaiaproject_



facebook.com/gaiaproject



www.thegaiaproject.ca

 **OBJECTIFS
DE DÉVELOPPEMENT
DURABLE**



Ce que nous mangeons

Plus nous consommons de viande à l'échelle planétaire, plus l'impact sur le climat est grand. La production de bétail occupe 30 % de la surface des terres dans le monde et est responsable de 18 % des émissions de gaz à effet de serre (GES), comme le méthane et le protoxyde d'azote. Le repas moyen franchit 1 200 km de la ferme à l'assiette. La nourriture cultivée près de chez-nous produit moins d'émissions liées aux transports et appuie les agriculteurs locaux.

Explorez et enquêtez

1. Aliments locaux – Quels genres d'aliments produit-on naturellement dans votre région? Faites des recherches sur les fermes, les marchés agricoles et les usines de transformation des aliments près de chez-vous pour en savoir plus. Renseignez-vous sur les façons d'appuyer l'industrie alimentaire locale.
[Acheter local](#)



2. Kilomètres-assiette – Les aliments que nous mangeons doivent être préparés, emballés et livrés aux épiceries. Déterminez la distance franchie par la nourriture que vous mangez avant qu'elle arrive dans votre assiette.
[La Terre dans votre assiette](#)



Activités en famille



3. Analyse des repas – Renseignez-vous sur les aliments que vous mangez tous les jours. D'où proviennent-ils? Comment les a-t-on cultivés, produits ou préparés? Ces aliments sont-ils bons pour la santé?
[Manger avec les saisons](#)



4. Aliments d'origine végétale à l'honneur – Il existe de nombreuses recettes sans viande conçues pour les enfants. Encouragez vos enfants à choisir leur propre recette. La consommation de viande contribue largement aux émissions de GES, alors prenez le temps de déguster de délicieux plats d'origine végétale.
[Recettes végétaliennes](#)



5. Plan de repas – Plutôt que d'acheter impulsivement des aliments rapides ou de passer prendre une salade ou un sandwich préparé à l'épicerie, essayez de planifier vos repas! Cette mesure pourrait réduire de façon significative la quantité de déchets produits par nos repas.
[Trucs pour planifier vos repas](#)



6. Livre de recettes d'aliments locaux – Concevez un livre de recettes en faisant des recherches pour déterminer les aliments locaux disponibles dans votre région. Trouvez ensuite une façon de distribuer votre livre dans votre communauté.
[Cuisine en famille!](#)

Habitudes à la maison

7. Défi des aliments en saison – Lancez aux membres de votre famille le défi de ne manger que des aliments en saison. Cette campagne s'arrime bien avec la campagne des fruits moches, qui incite les consommateurs à se demander à quoi ressemblent vraiment des fruits et légumes sains et de bonne qualité.

[Le coût des aliments frais](#)



8. Don d'aliments en conserve – Vous pouvez aider à réduire la pauvreté et l'insécurité alimentaire en vous sensibilisant à ces questions et en contribuant au bien-être de votre communauté. Faites une cueillette de nourriture en respectant les règles de salubrité, puis donnez les aliments à une banque alimentaire de votre région.

[Comment donner de la nourriture sécuritairement](#)



9. Jardinage familial – Il y a de nombreuses façons de commencer à jardiner chez soi, même en hiver! En utilisant des restants de légumes, vous pouvez cultiver un peu de votre propre nourriture!

[Comment réutiliser les déchets alimentaires](#)



Ce que nous gaspillons

En refusant, en réduisant et en réutilisant, nous diminuerons notre dépendance aux ressources naturelles. De telles mesures pourraient réduire les émissions de gaz à effet de serre créées par la production et l'utilisation de combustibles fossiles.

Explorez et enquêtez



10. Le rôle du compost – Les restants de nourriture peuvent être compostés pour produire un sol riche en nutriments. Découvrez comment produire et utiliser le compost pour réduire le gaspillage.

[Guide de compostage pour la maison](#)



11. Les 4 R – On pense souvent à réduire, à réutiliser et à recycler lorsqu'on réfléchit aux déchets qu'on produit, mais les gens oublient parfois la consigne la plus importante : REFUSER! Si en premier lieu nous refusons d'utiliser un produit (pailles, tasses jetables, cadeaux publicitaires inutiles, etc.), il y aura beaucoup moins de gaspillage!

[Trucs pour limiter nos déchets](#)



12. Emballages et étiquettes alimentaires – Les emballages ont leur propre langage de recyclage! Renseignez-vous sur les symboles et les systèmes utilisés pour différencier les matières plastiques et papier.
Comment recycler?

Activités familiales

13. Lunch zéro déchet – Les campagnes de lunch zéro déchet se multiplient en Amérique du Nord depuis quelques années. Il n'est pas rare de voir des boîtes à lunch remplies de plastiques à usage unique (papillotes, petits sacs et autres emballages) qui se retrouvent ensuite dans les sites d'enfouissement ou dans l'océan. Ces campagnes ont pour but d'éliminer les plastiques à usage unique des dîners et des collations.

Défi dîner zéro déchet



14. Réparation de vêtements – L'industrie de la mode contribue énormément à l'émission de gaz à effet de serre ET à la production de déchets qui se retrouvent dans nos sites d'enfouissement. Plutôt que de jeter aux poubelles des vêtements usagés mais en bon état, réparez-les. Faites-en une activité familiale!

Techniques de couture de base



15. Création d'un système de compostage – On a rarement une pénurie de restants de table, alors pourquoi ne pas commencer à les composter plutôt que de les envoyer aux sites d'enfouissement? Il existe plusieurs méthodes de compostage, alors faites des recherches pour trouver celle qui convient le mieux à votre mode de vie. Si vous n'avez pas beaucoup d'espace chez-vous, envisagez de donner votre compost à des partenaires communautaires.

Jardinage & compost



Habitudes à la maison



16. Cueillette de déchets électroniques – La technologie étant en constante évolution, de grandes quantités d'appareils électroniques se retrouvent dans nos sites d'enfouissement. Renseignez-vous sur les déchets électroniques et trouvez des points de dépôt. Ensuite, choisissez un jour, de temps en temps, où apporter vos déchets électroniques à ces endroits.

Recycler vos appareils électroniques



17. Recyclage de papier et de carton – Faites preuve de créativité concernant le recyclage et la réutilisation de papier à la maison. Créez un bac de papier « encore bon sur un côté ». Renseignez-vous auprès de votre commission régionale de gestion des déchets pour connaître les dates de collecte près de chez-vous.

Les programmes de recyclage près de chez-vous



18. Réduction des plastiques à usage unique – Les gens savent que les plastiques à usage unique ont des répercussions importantes sur notre environnement. Ces connaissances leur permettent d’être beaucoup plus conscients de leurs habitudes de consommation. Passez à la prochaine étape en considérant de limiter ou d’interdire les plastiques à usage unique chez-vous. [Les plastiques à usage unique à la maison](#)

Notre façon d'utiliser l'énergie

En hiver, près de la moitié de l'énergie que nous utilisons dans nos foyers sert au chauffage, alors la mesure la plus importante que nous puissions prendre, c'est de réduire le gaspillage d'énergie. En économisant de l'énergie, on économise aussi de l'argent!

Explorez et enquêtez

19. Énergie renouvelable – Découvrez la différence entre l'énergie renouvelable et l'énergie non renouvelable. Renseignez-vous sur le type d'énergie renouvelable générée dans votre région. [À propos de l'énergie renouvelable](#)



20. Énergie de pointe – La demande d'énergie est habituellement beaucoup plus grande de 6 h à 9 h et de 16 h à 20 h en raison de la routine quotidienne des gens (lorsqu'ils se préparent pour aller à l'école ou au travail et lorsqu'ils rentrent de l'école ou du travail). Cette demande crée deux grandes pointes de consommation d'énergie. [Défi à deux pointes](#)



21. Véhicules électriques – Discutez de la différence entre les véhicules conventionnels et les véhicules électriques. Renseignez-vous sur les différents niveaux et modèles de véhicules électriques offerts. [Véhicules électriques au N.-B.](#)



Activités familiales

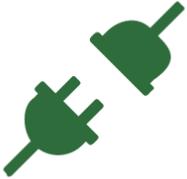


22. Vérification de la consommation d'énergie – Collaborez avec les membres de votre famille pour faire des économies d'énergie. En économisant l'énergie, on économise aussi de l'argent – argent que vous pourriez dépenser ailleurs! Découvrez les façons d'accroître l'efficacité énergétique de votre foyer. [Comment économiser de l'énergie](#)



23. Parlez d'énergie – Utilisez les excellentes ressources en ligne pour éduquer les membres de votre famille sur les différentes sources d'énergie. Consultez le site Web du Projet Gaia pour découvrir d'autres activités et ressources!

[Les sources d'énergie](#)



24. Débranchez vos appareils – Saviez-vous que les appareils qui restent branchés, mais ne sont pas utilisés, consomment de l'énergie? C'est ce qu'on appelle l'énergie fantôme ou vampire! Renseignez-vous sur cette forme d'énergie et créez un plan pour débrancher vos appareils chaque jour à la maison.

[Trucs pour économiser de l'énergie à la maison](#)

Habitudes à la maison

25. Éteignez les lumières – Nommez différents membres de la famille pour s'occuper d'éteindre les lumières à tour de rôle. Rappelez-leur d'éteindre les lumières en quittant une pièce ou lorsque l'éclairage naturel suffit. Soyez créatifs : concevez des autocollants « On éteint » pour vos interrupteurs de lampe.

[Calculatrice de l'éclairage à la maison](#)



26. Non à la marche au ralenti – Adoptez un règlement interdisant la marche au ralenti des moteurs chez-vous. Que vous entriez rapidement au magasin ou que vous attendiez quelqu'un à l'école ou au travail, assurez-vous d'arrêter le moteur. Vous contribuerez ainsi à protéger l'environnement ET votre santé! Si vous aimez bricoler, créez des affiches interdisant la marche au ralenti des moteurs et essayez de les distribuer dans votre communauté.

[Apprendre sur la marche au ralenti](#)



27. Pédalez, marchez, roulez – Le vélo et la marche sont des activités à faible impact qui sont excellentes pour la santé et pour l'environnement! Le covoiturage et les transports en commun sont aussi d'excellentes solutions : plus il y a de passagers dans chaque véhicule, moins il y aura de véhicules sur les routes! Jetez un coup d'œil sur ce programme génial qui vous permet de suivre vos modes de transport.

[Pédalez, marchez, roulez](#)



Notre façon d'utiliser l'eau

Les climatologues le disent depuis le tout début : la perturbation du cycle de l'eau figure parmi les principaux effets des changements climatiques. Notre quotidien et nos plans sont en très grande partie déterminés par les systèmes d'eau. Les changements climatiques ont un impact sur l'approvisionnement en eau potable et l'assainissement de cette eau.

Explorez et enquêtez



28. Préparation aux inondations – La science a prouvé que les changements climatiques croissants augmentent les risques de phénomènes météorologiques extrêmes. Selon l'endroit où vous habitez, les inondations côtières et fluviales peuvent être une menace grave. Renseignez-vous sur les mesures à prendre pour vous préparer aux inondations.

[Préparation aux urgences](#)



29. Bassins hydrographiques – Qu'est-ce qu'un bassin hydrographique? Quel est le bassin hydrographique de votre région? Quelles espèces trouve-t-on dans votre bassin hydrographique? Quelles mesures sont prises pour protéger votre bassin hydrographique? Prenez le temps de découvrir votre région et les groupes qui protègent votre bassin hydrographique.

[Bassins hydrographiques au Nouveau-Brunswick](#)



30. Pollution de l'eau – Lorsque vous en saurez plus au sujet des bassins hydrographiques, faites des recherches pour savoir si votre bassin est contaminé par des sources de pollution. Étendez votre recherche pour connaître les formes courantes de pollution d'eau et les mesures à prendre pour lutter contre celles-ci.

[Stratégies pour mieux consommer l'eau](#)

Activités familiales

31. Journal d'eau – Évaluez votre empreinte d'eau ou celle de votre famille en surveillant la quantité que vous utilisez chaque jour. Ne vous limitez pas aux usages de base comme la douche, l'eau potable, le lavage de vaisselle, etc. : pensez aussi à l'eau utilisée pour produire vos aliments et vos vêtements.

Trouvez des façons de réduire votre consommation d'eau.

[Journal d'eau](#)



32. Récolte d'eau de pluie – L'eau de pluie est parfaitement utilisable, alors pourquoi ne pas en profiter? Recueillez-la et utilisez-la à différentes fins domestiques, par exemple pour arroser vos plantes. Suivez ces étapes pour commencer à récupérer l'eau de pluie!

[Récupérer l'eau de pluie](#)



33. Création d'une station météorologique – Familiarisez-vous avec la météorologie, c'est-à-dire l'étude de l'atmosphère. Découvrez les régimes climatiques et l'impact des changements climatiques sur ces régimes. Construisez une station météorologique familiale pour surveiller la température et les précipitations.

[Activités sur la météo](#)



34. Analyse de la qualité de l'eau – La qualité de l'eau que vous utilisez à la maison doit respecter certaines normes de santé et de sécurité. Vous pouvez analyser la qualité de votre eau. Trouvez ici le matériel nécessaire pour recueillir les données.

[La sécurité de l'eau](#)



Habitudes à la maison

35. Réduction de la consommation d'eau – Limitez votre consommation d'eau en réduisant la durée de vos douches, en fermant le robinet quand vous vous brossez les dents, en utilisant de l'eau froide pour faire la lessive et en utilisant le lave-vaisselle et la laveuse seulement quand c'est absolument nécessaire. Lancez-vous ce défi : qui, parmi les membres de votre famille à la maison, pourra remplir le lave-vaisselle de la manière la plus efficace?

[Consommer l'eau de manière responsable](#)



36. Création d'un jardin pluvial – Les jardins pluviaux sont des jardins où l'on plante des espèces indigènes tolérantes à l'eau afin de retenir et de filtrer les eaux de ruissellement. Ces jardins sont bénéfiques, car ils réduisent les risques d'inondation et améliorent la qualité de l'eau locale.

[Faites un jardin de pluie](#)



Notre façon d'utiliser le sol

Notre vie sur cette planète dépend d'une vie terrestre florissante. Nous faisons tous partie de l'écosystème planétaire, mais nous l'avons gravement endommagé par la déforestation, la destruction d'habitats naturels et la dégradation des sols. Promouvoir l'utilisation durable de notre écosystème et la préservation de la biodiversité, ce n'est pas simplement une cause, c'est la clé de notre survie.

Explorez et enquêtez

37. Puits de carbone – Les puits de carbone sont des zones capables d'absorber le carbone. Les forêts et les océans sont deux exemples de puits de carbone naturels. Ils aident à réduire la quantité de gaz à effet de serre qui se trouve dans l'atmosphère et réduisent ainsi l'impact sur les changements climatiques.

[Comprendre les puits de carbone](#)



38. Empreinte écologique – Vous êtes-vous déjà demandé quel était votre impact personnel sur l’environnement? Calculez votre empreinte écologique en famille!

[Activités par rapport au climat et l’environnement](#)



39. Espèces indigènes – Pour mieux apprécier la nature, prenez le temps de découvrir les espèces indigènes de votre région. Renseignez-vous sur les arbres et les autres plantes qui forment vos forêts et sur les espèces d’animaux sauvages que vous pourriez y trouver!

[Répertoire des espèces du Nouveau-Brunswick](#)



Activités familiales



40. Chasse aux trésors naturels – Avant d’aller vous promener à pied dans votre voisinage, dressez une liste de choses à chercher : une pomme de pin, des pistes d’animaux dans la vase ou la neige, etc. Soyez créatif et tenez un journal de ce que vous trouvez à chaque sortie!

[Chasse aux trésors dans la forêt](#)



41. Apprentissage en plein air – Les preuves sont faites : l’apprentissage en plein air procure de nombreux bienfaits, y compris, une amélioration de la santé mentale et physique, un renforcement des liens avec la nature, une diminution des comportements problématiques, une amélioration de la collaboration, et bien plus. Faites vos devoirs dehors aujourd’hui!

[Les grands penseurs se rencontrent dehors](#)



42. Observation et dénombrement d’oiseaux – Que vous habitiez en milieu urbain ou rural, il est fort à parier que vous voyez plusieurs espèces d’oiseaux près de chez-vous. Prenez le temps de découvrir les différentes espèces d’oiseaux dans votre région et encouragez les membres de votre famille à noter les oiseaux qu’ils voient dehors. Devenez une famille amie des oiseaux!

[Les oiseaux au Canada](#)



43. Plantation d’arbres – Si vous avez pris le temps de vous renseigner sur les puits de carbone plus tôt, vous saurez que les arbres captent de grandes quantités de carbone. Pour contribuer aux actions pour le climat et améliorer la santé générale de l’environnement, plantez quelques arbres dans votre communauté ou votre cour.

[Plantation d’arbres](#)

Habitudes à la maison

44. Jardin à pollinisateurs – Les abeilles font la une des journaux depuis quelques années parce qu’elles sont de moins en moins nombreuses. Heureusement, vous pouvez mettre en place des solutions assez simples chez-vous pour régler ce problème!

[Actions pour aider les abeilles](#)



45. Nettoyage de la cour – Pour améliorer la qualité de notre planète vivante, il suffit parfois de ramasser les déchets dans notre cour. Organisez une brigade de nettoyage des sentiers, des terrains de jeux ou des cours de votre communauté. Consultez le site Web de la Fondation pour la protection des sites naturels du Nouveau-Brunswick et celui de Conservation de la nature pour vous joindre aux initiatives de nettoyage déjà en cours dans votre région.

[Récoltes d’ordures](#)



Pour partager

Racontez votre histoire d’action pour le climat! – Racontez vos expériences aux membres de votre famille ou communauté en utilisant différents moyens de communication. Le sujet des changements climatiques est souvent accablant et effrayant, mais il est important de faire valoir nos réussites et les actions que nous prenons!



46. Grève virtuelle pour le climat – Organisez une grève virtuelle pour le climat, ou participez à une grève, pour montrer que vous appuyez les actions pour le climat!



47. Présentez un spectacle ou une pièce de théâtre – Régalez votre famille d’un spectacle ou d’une pièce de théâtre sur l’environnement et les changements climatiques. Créez votre propre pièce ou inspirez-vous des modèles proposés en ligne.



48. Présentez un récital de poèmes ou de musique – Communiquez vos connaissances, vos idées et même vos craintes sur les changements climatiques de façon créative par la poésie ou la musique. Le sujet des changements climatiques peut être très stressant et effrayant; en exprimant vos craintes de façon créative, vous pourrez nouer des liens avec d’autres personnes et échanger des conseils sur la façon de gérer vos craintes. Ces moyens de communication créatifs sont aussi utiles pour enseigner aux autres.



49. Écrivez des lettres – Écrire des lettres à vos dirigeants communautaires ou politiques est une excellente façon d'améliorer vos techniques de rédaction et de prendre des actions pour le climat en exprimant votre opinion. C'est aussi une bonne façon d'intégrer les changements climatiques à des sujets autres que la science.



50. Organisez une exposition d'art – Utilisez votre imagination pour créer des projets d'art ayant pour thème les changements climatiques ou l'environnement. Utilisez différents moyens pour illustrer l'impact des changements climatiques sur la planète.



13 MESURES RELATIVES
À LA LUTTE CONTRE
LES CHANGEMENTS
CLIMATIQUES



**Merci de faire
ta part!**

