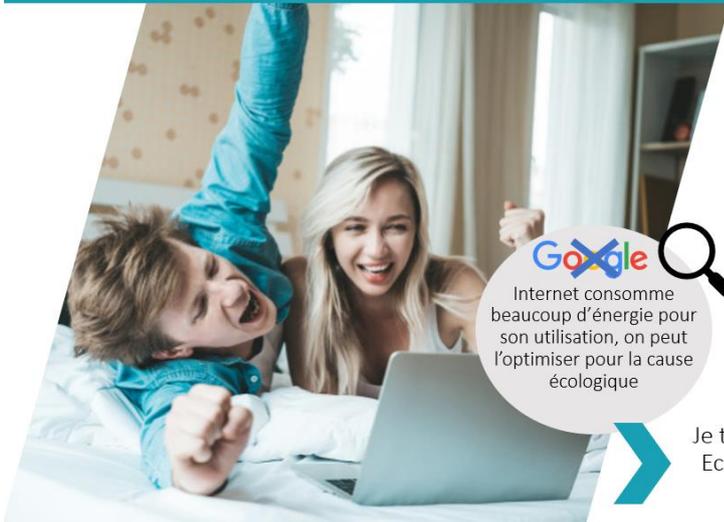


1<sup>er</sup> Décembre 2019

## Optimiser sa navigation internet



Internet consomme beaucoup d'énergie pour son utilisation, on peut l'optimiser pour la cause écologique

### Défi 1

J'installe un moteur de recherche éthique et responsable



Je télécharge : Lilo (pour financer des projets) ou Ecosia (pour planter des arbres) à l'aide de mes recherches internet

2 Décembre 2019

## Arrêter le gaspillage de l'eau



L'eau est une ressource vitale pour l'Homme, il faut la préserver en diminuant sa consommation

### Défi 2

Je me lave les dents avec un verre d'eau

Evitez de faire couler l'eau du robinet pour rien

3 Décembre 2019

## Refuser les déchets



40 kg de publicité par Français chaque année, c'est-à-dire 40kg de bois, 500Litres d'eau, 200kWh d'électricité, beaucoup d'encre avec des métaux lourds..

### Défi 3

Je colle un « stop pub » sur ma boîte aux lettres



Autocollant disponible à la mairie, sinon une feuille, un crayon et du scotch

4 Décembre 2019

## Réduire son impact alimentaire



Les productions animales émettent du CO2, polluent les sols et ne respectent pas le bien-être animal

### Défi 4

Aujourd'hui, je ne mange ni viande ni poisson

Pensez à utiliser des légumineuses comme source de protéines : pois chiche, haricot rouge, lentille, etc.

5 Décembre 2019

## Entretenir la biodiversité



Les arbres et les plantes ont la capacité de stocker du CO2 et émettre de l'oxygène. La déforestation est une des causes du dérèglement climatique.

### Défi 5

Je sème une graine, une plante ou un arbre pour Noël

- Possible d'en commander pour Noël (à mettre sur la liste)
- Pensez à des plantes ou des arbres robustes qui pourront résister dans le temps.
- Les plantes d'intérieurs réduisent la quantité de polluants dans l'air

6 Décembre 2019

## Economiser l'énergie



Les écrans sont mauvais pour la santé, ce sont également de grands consommateurs d'énergie

### Défi 6

Je passe une journée sans écrans : téléphone, tablettes, ordinateurs, télévision, consoles...

Pensez à débrancher toutes les prises éclectiques consommatrices d'énergie

7 Décembre 2019

## Réutiliser les « déchets »



### Défi 7

Je fabrique un cadeau (ou une décoration) maison à offrir en utilisant des « déchets »

Les déchets finissent en enfouissement (un trou) ou en incinération (brulés), ce qui pollue énormément alors qu'ils peuvent être réutilisés

Des vêtements, chaussettes trouées ou abîmées, du carton d'emballages, du papier brouillon ou tout ce qui n'est plus utilisé chez toi

- Pensez à regarder des tutos sur internet, si tu es en manque d'idées

8 Décembre 2019

## Privilégiez les mobilités douces



### Défi 8

Je viens au collège à vélo, à pieds ou avec un camarade dans le même véhicule (bus, voiture..)

Je réduis les émissions de gaz et de particules fines dans l'air pour protéger ma santé et limiter la pollution

Les trajets de moins de 5 km à vélo se font en moins de 15 min

9 Décembre 2019

## Éviter les déchets inutiles



Les papiers cadeaux ne se recyclent pas. Chaque année, nous consommons environ 20 000 tonnes de papier cadeau soit 47 619 km de papier cadeau ce qui représente + d'une fois le tour de la Terre.

### Défi 9

Demander des emballages réutilisables ou recyclables pour les cadeaux de Noël

Regarder des tutos de « Furoshiki » pour emballer les cadeaux avec un tissu ou utiliser du papier journal

10 Décembre 2019

## Consommation responsable



Le bio est un label européen certifiant un quota limite d'utilisation de produits chimiques dans l'agriculture. Ces produits détruisent les sols, l'eau et la biodiversité.

### Défi 10

Je cuisine un repas maison (bio si possible)



Éviter les plats industriels qui sont mauvais pour la santé et sont souvent suremballés de plastique inutile qui pollue par la suite

11 Décembre 2019

## Nettoyer la planète



De nombreux déchets sont jetés et laissés dans la nature. En les ramassant, tu évites qu'ils se dégradent et se répandent sous la forme de composés toxiques.

### Défi 11

Je sors de chez moi et je vais ramasser un maximum de déchets

Pense à prendre un sac et des gants, soit sur le chemin du collège, dans la cour ou pendant une balade

12 Décembre 2019

## Réduire les déchets



Les produits jetables ont demandé de l'énergie, des ressources et du transport pour une utilisation de quelques minutes seulement. Est-ce nécessaire ?

### Défi 12

J'abandonne les serviettes jetables (sopalin) pour nettoyer ou me sécher les mains

Fabriquer un tawashi à l'aide de vieux tissus (chaussette ou tee-shirt, voir photo) ou utiliser un torchon lavable

13 Décembre 2019

## Limiter le plastique



- 1 million de bouteilles plastiques jetées par seconde dans le monde
- 100 à 1000 ans pour qu'une bouteille d'eau se décompose

### Défi 13

J'utilise une gourde que je remplis à l'aide de l'eau du robinet

N'oublie pas ta gourde en inox (ou plastique) pour le cours d'EPS et lors des sorties ou des vacances

14 Décembre 2019

## Acheter d'occasion



Le domaine du textile est le 2<sup>ème</sup> plus polluant après le pétrole. Chaque année, plusieurs millions de tonnes de textile sont jetées en décharge

### Défi 14

Je donne un vêtement ou un objet dans une friperie (vêtement de seconde main) ou dans une recyclerie



Donne (ou achète) tes vêtements ou objets déjà utilisés dans des magasins d'occasion comme Emmaüs, Aux bonheurs des bennes, Back Market, Leboncoin, Vinted...

15 Décembre 2019

## Respecter notre environnement



La biodiversité (animaux et plantes) est indispensable pour notre survie. Elle nous donne nourriture et oxygène, ce qui est vital pour l'Homme.

### Défi 15

J'admire la nature (au bord de la mer, dans la forêt ou dans un parc)

Compter les différents animaux ou insectes croisés. Prends-en un en photo !

16 Décembre 2019

## Supprimer le suremballage



Les gâteaux industriels sont composés d'emballage plastique inutile, en diminuant leur utilisation tu participes à la préservation de ressources naturelles.

### Défi 16

Je prends un petit déjeuner ou un goûter zéro déchet (sans emballage)

Du pain et de la confiture accompagnés d'un fruit ou des crêpes ou un gâteau fait maison

17 Décembre 2019

## Tendre vers le zéro déchet

Venez me voir pour des recettes faciles !



### Défi 17

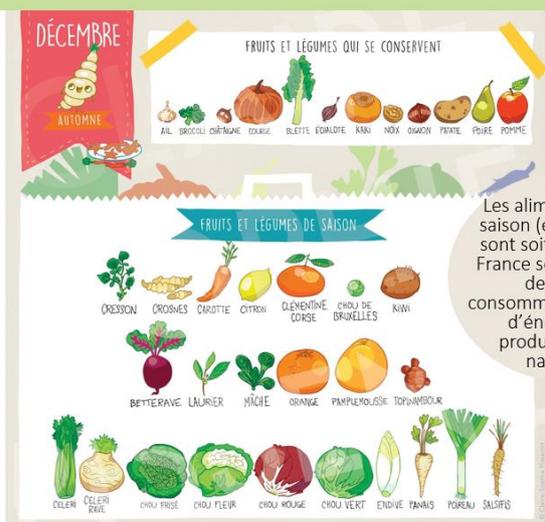
Je fabrique mes propres cosmétiques : savon, dentifrice, lessive, baume à lèvres, etc.

Fabriquer soi-même permet d'économiser de l'argent, de l'énergie et des ressources.

Ingrédients principaux : huile de coco, bicarbonate de soude, huile essentielle ...

18 Décembre 2019

## Respecter la saisonnalité



### Défi 18

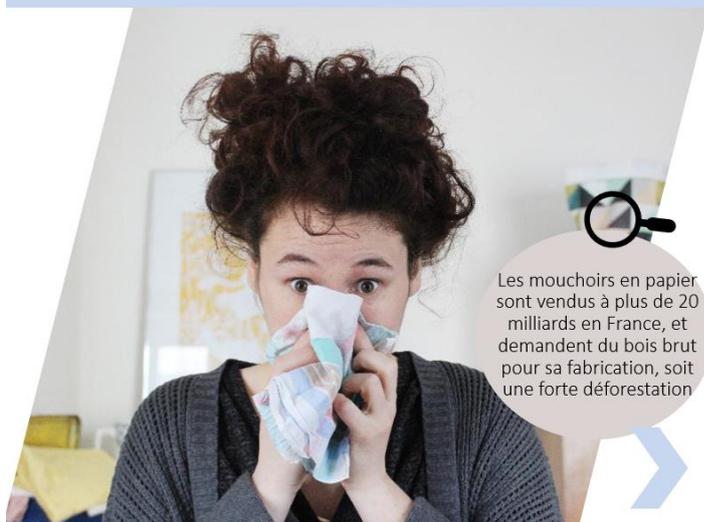
J'achète des fruits et légumes locaux et de saison



- Le marché est le lieu idéal !
- Pensez à essayer de nouveaux légumes (courge, blette, chou, etc.), très bon légume d'hiver

19 Décembre 2019

## Respecter notre environnement



Les mouchoirs en papier sont vendus à plus de 20 milliards en France, et demandent du bois brut pour sa fabrication, soit une forte déforestation

### Défi 19

Je me mouche dans un tissu lavable pendant toute journée

Éviter d'utiliser un mouchoir en papier. Il est possible de broder ses initiales sur le tissu.

20 Décembre 2019

## Sensibiliser à l'environnement



Nous ne sommes pas tous au courant des impacts de l'Homme sur notre environnement. Parlons-en ainsi que des solutions.

### Défi 20

Je parle d'écologie, d'environnement, du dérèglement climatique ou du développement durable à la maison ce soir

Pendant le repas, devant la télévision, en balade .. Tous les moments sont propices à la discussion.