



1

CHOISISSEZ LA OU LES LISTE(S) DE VOTRE ORIENTATION DE L'ANNÉE

- Vous avez un projet autour de l'alimentation, choisissez "s'alimenter" et/ou "à la maison"
- Remplissez individuellement le questionnaire
- Puis remplissez le questionnaire en pourcentage, représentant ainsi la tendance de votre classe

2

PARTAGEZ

- Proposez à une autre classe de faire la même chose
- Vous pouvez ainsi comparer vos tendances dans l'école
- Pour finir, vous pourrez alors renseigner un questionnaire en pourcentage représentant l'école toute entière.

3

UN ÉTAT DES LIEUX À UN INSTANT T POUR MIEUX ÉVOLUER ! VOUS POUVEZ :

- Envoyer ces documents de travail à la fin de l'année au jury afin qu'il évalue votre niveau écologique
- Utiliser ces données pour faire évoluer votre école durant l'année. Puis proposer le même test en fin d'année pour montrer cette évolution
- Ou bien, garder ces données et chaque année refait le questionnaire, afin, là aussi de voir l'évolution de votre école
- Ou bien ... faire les 3 !

S'alimenter

- manger des produits locaux et de saison (lunch box ou cantine)
- éviter le gaspillage alimentaire (ajuster ses propres portions)
- consommer moins de viande et de poisson, plus de légumineuses et de céréales, etc ...
- consommer moins de 3 repas transformés sur 5 par semaine.
- remplacer les snacks par des fruits frais, secs, légumes, compotes, ...
- manger lentement pour savourer et se rassasier (temps de repas > 20 min)
- diversifier les types de fruits et légumes (manger au moins un légumes différents par jour sur la semaine)
- manger des fruits ou légumes de saison.
- lire d'où proviennent les fruits et légumes que vous achetez.
- boire de l'eau.
- utiliser des couverts réutilisables
- avoir son propre gobelet ou une gourde pour boire dans la journée





Consommation énergétique

- débrancher les appareils en charge une fois chargés
- éteindre les ordinateurs, télévisions , ... et ne rien laisser en veille
- éteindre systématiquement la lumière en quittant une pièce
- baisser la température des radiateurs le soir
- baisser le chauffage d'un degré
- ne chauffer que les pièces utiles et nécessaires
- fermer les rideaux en été pour se protéger du soleil
- colmater les courants d'air en hiver pour se protéger du froid
- fermer les portes (après aération) pour garder la chaleur ou la fraîcheur



A la maison

- utiliser du bicarbonate de soude et du vinaigre pour nettoyer les tables de la classe (hors phase de COVID)
- calculer son empreinte carbone individuelle ou celle de la classe
- ranger votre classe/chambre régulièrement. Un lieu rangé = un esprit calmé
- diminuer vos possessions sur la table (moins de bazar = esprit calmé).
- utiliser un torchon personnel pour s'essuyer les mains
- mettre votre téléphone en mode avion ou arrêter le wifi pendant la nuit
- recharger votre téléphone pendant la journée, seulement le temps strict nécessaire
- passer moins de temps sur votre téléphone. télécharger (StayFree)
- limiter la pollution lumineuse en éteignant les lampes extérieures
- s'installer à côté de la fenêtre pour profiter de la lumière naturelle.
- éviter d'acheter tout ce qui a besoin d'une batterie pour fonctionner.
- apprendre les multiples utilisations d'un produit naturel (vinaigre, bicarbonate, ...)



Check-list du bon déplacement

- je peux venir à pied à l'école, alors je le fais !
- je peux venir à vélo à l'école, alors je le fais !
- je peux venir à l'aide des transports en commun, alors je le fais
- je peux venir en covoiturage à l'école, alors je le fais !
- je pars en vacances près de chez moi
- dans tous mes déplacements, j'emporte ma tasse réutilisable plutôt que des gobelets jetables
- j'utilise et remplis une gourde d'eau plutôt que d'acheter des bouteilles en plastique contenant des sodas
- je réduis mes emballages en utilisant des sacs en tissu lavables et réutilisables
- si je ne trouve pas de poubelles, je rapporte mes déchets à la maison dans mes emballages réutilisables



To Do List Checklist



Zéro déchet !

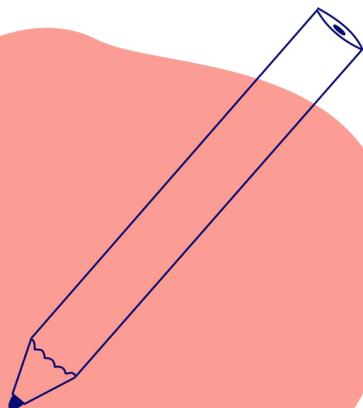


- recycler et réutiliser certains produits (trousse, cartable, etc...)
- réparer les objets brisés ou abîmés avant d'en acheter d'autres.
- éviter d'acheter des produits avec beaucoup d'emballage.
- dire stop aux emballages plastiques
- refuser la publicité dans sa boîte aux lettres
- fabriquer ses produits d'entretien
- trier et/ou recycler
- ne pas jeter ses chewing-gum par terre
- utiliser des sacs réutilisables
- aucun achat d'eau en bouteille
- aucun achat de produits jetables (vaisselle en plastique)
- acheter des produits de seconde main

yes !



Réduire son empreinte numérique



- CONSERVER SES ÉQUIPEMENTS PLUS LONGTEMPS, QUITTE À LE FAIRE RÉPARER
- ALLUMER LA BOX INTERNET UNIQUEMENT LORSQUE L'ON EN A BESOIN
- PRIVILÉGIER LE WIFI AU RÉSEAU MOBILE
- REGARDER LES VIDÉOS PÉDAGOGIQUES VIA LA TNT PLUTÔT QU'EN STREAMING
- LUTTER CONTRE LA POLLUTION NUMÉRIQUE
- PRÉFÉRER PARTAGER UN FICHER SUR UN CLOUD PLUTÔT QUE DE L'ENVOYER À 10 PERSONNES PAR MAIL
- PRIVILÉGIER UN ROMAN CHOISI À LA BCD DE L'ÉTABLISSEMENT À UN LIVRE NUMÉRIQUE





Et chez moi?

Comment ça se passe?



yes!





limiter sa consommation d'eau



- Fermer le robinet pendant que vous vous savonnez les mains
(ou lavez les dents !)
- Se laver les mains à l'eau froide
- Installer un aérateur de robinet pour réduire la quantité d'eau
- Installer des chasse-d'eau avec 1/2 cuve
(pour les petites commission)
- Chaque jour, privilégiez les douches aux bains, plus brèves
- Utiliser votre gobelet durable (plastique rigide ou verre) pour boire de l'eau chaque jour.
- Positionner son gobelet dans un endroit propre chaque jour pour ne le laver qu'à la fin de la semaine
- Boire de l'eau du robinet plutôt qu'en bouteille
(pour éviter un surcoût plastique et transport)

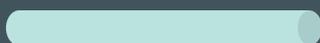
LES PRODUITS TOXIQUES

 Bien lire les étiquettes des produits d'entretien de votre établissement

 Utiliser de préférences des produits naturels tels que le vinaigre et le bicarbonate de soude pour nettoyer vos surfaces de travail

 Organiser une ou plusieurs collectes par an afin de rapporter :

- les médicaments inutilisés
- les piles vides
- les bouchons en plastique
- des jouets/jeux pour qu'ils soient redistribuer à des enfants dans le besoin



Notre coin de verdure



Arroser les plantes en arrivant ou en partant de l'école pour limiter l'évaporation de l'eau.



Planter des fleurs mellifères ou butineurs de jardin, pour que les abeilles, ou autres insectes, viennent butiner
Lien utile : Une maison pour les insectes



Ne pas cueillir (n'importe quelles) fleurs pour faire des bouquets



Laisser un espace de friche dans la cours



Proposer un projet à votre municipalité et planter un arbre par an



Cultiver un potager



Récupérer l'eau de pluie pour arroser votre jardin



En sortie dans les parcs naturels, rester dans les sentiers pour ne pas perturber la faune et ne pas cueillir de plantes ni de fleurs



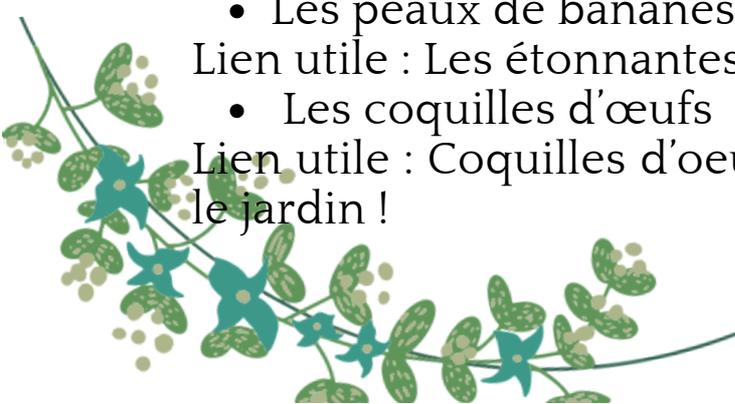
Utiliser des produits naturels comme engrais, répulsifs, etc...:

- Les peaux de bananes

Lien utile : Les étonnantes propriétés de la peau de banane

- Les coquilles d'œufs

Lien utile : Coquilles d'œufs : 7 utilisations incroyables pour le jardin !





CHANGER SES HABITUDES ET SES CONCEPTS

- Proposer une solution sur un point précis de gaspillage de l'établissement
- Mettre en avant un des circuits court de l'école
- Bloquer les personnes sur les réseaux sociaux qui prônent la sur-consommation
- Rejoindre une association ou une organisation humanitaire pour y donner de son temps



#réutiliser/recycler

- () Se renseigner quant aux règles locales de recyclage
- () Organiser un vide-école afin de vendre ou donner ce que vous n'utilisez pas.
- () Faire de l'herbicyclage
- () Rapporter les cartouches d'encre, piles, etc ... usagés

S'INFORMER-PARTICIPER



- ◆ Trouver au moins un contenu en ligne qui promeut des attitudes écologiques pour que l'algorithme les mette en avant
- ◆ Viser le zéro déchet pour les goûters
- ◆ Travailler sur au moins une page consacrée à la durabilité et la responsabilité des marques connues
- ◆ Se renseigner quant au groupe qui possède la marque ou l'entreprise dont vous achetez les biens ou services
- ◆ Apprendre à reconnaître le greenwashing
- ◆ Apprendre les logos verts et leur signification
- ◆ Partager vos idées écologiques sur une page, un blog, le journal de l'école, ...
- ◆ Montrer le bon exemple au quotidien
- ◆ Se rendre compte de l'insignifiance de l'homme dans l'histoire de la planète et son impact sur celle-ci.
- ◆ Montrer que sa consommation est toujours un choix
- ◆ Organiser au moins un événement écoresponsable

CONSOMMER

- Rencontrer dans l'année au moins un artisan local afin de voir comment il travaille et d'apprécier leur savoir faire (et ce que vous achetez)
- Etudier le parcours d'un produit que vous avez l'habitude de consommer et l'origine des matériaux utilisés pour ce produit (produit alimentaire, ramette de papier, bureau, vêtement de marque, ...)
- Analyser le contenu de votre poubelle pour voir comment diminuer vos déchets dans l'établissement. En faire part aux autres classes et mettre en oeuvre une action. Tenter de faire un constat ultérieurement
- Acheter d'occasion /réutiliser : faire un point sur le matériel dans les troussees et tenter de faire un constat puis éventuellement essayer de faire une affiche pour sensibiliser
- Refuser les publicités dans sa boîte aux lettres : coller un stop pub fait maison sur la boîte aux lettres de l'école et sensibiliser l'ensemble des élèves à cette pratique
- Imprimer uniquement l'indispensable pour bien travailler sinon penser à numériser et imprimer en recto-verso
- Utiliser les feuilles imprimées d'un seul côté comme brouillon
- Donner les objets dont on ne se sert plus (livres, CD, vêtements, etc.) plutôt que de les jeter ou de les oublier dans un placard : organiser un vide "chambre" dans votre établissement