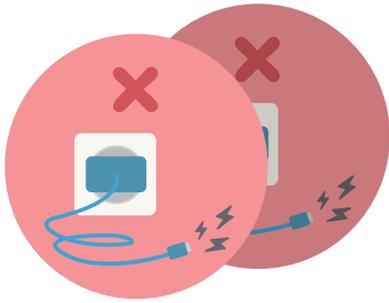


CHANGER SES MAUVAISES HABITUDES À LA MAISON

Tous nos gestes ont des répercussions sur l'environnement, même ceux qui te semblent les plus anodins. Sais-tu que toi aussi tu as la possibilité de changer les choses, à ton échelle, depuis chez toi ? En effet, avoir un comportement écocitoyen à la maison, c'est facile ! Il suffit simplement de changer ses mauvaises habitudes quotidiennes et d'apprendre les « écogestes ». Pour cela, réchauffe les jetons, découvre-les, et deviens un « **ECOHEROE** » !



LAISSER DES APPAREILS BRANCHÉS

Un réflexe simple pour ne pas gaspiller de l'énergie ? Débrancher les chargeurs des téléphones et des tablettes une fois la batterie rechargée. Sinon, ils consomment en continu et cette électricité utilisée sera alors de l'énergie perdue, et gaspillée. Et oui, tu ne le vois pas mais un chargeur, même s'il n'est relié à aucun appareil, consomme de l'énergie, alors soyons attentifs !



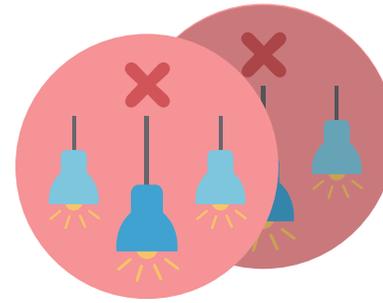
GASPILLAGE ALIMENTAIRE

De la nourriture non consommée, c'est de l'énergie gaspillée, notamment à travers l'eau utilisée pour la production ou l'électricité utilisée pour le transport et le stockage de cette nourriture. Finir son assiette est donc un « écogeste » mais c'est également la meilleure solution pour se régaler ! Alors à vos marques, prêts, dégustez !



PRENDRE DES BAINS TROP SOUVENT

Un bain représente l'équivalent en eau de 5 à 7 douches... Aucun doute, un ECOHERO préférera donc prendre des douches et non des bains car l'eau est une ressource à ne pas gaspiller, dans certains pays, l'accès à l'eau est même très compliqué. Et toi, as-tu d'autres astuces pour limiter la consommation d'eau au quotidien ?



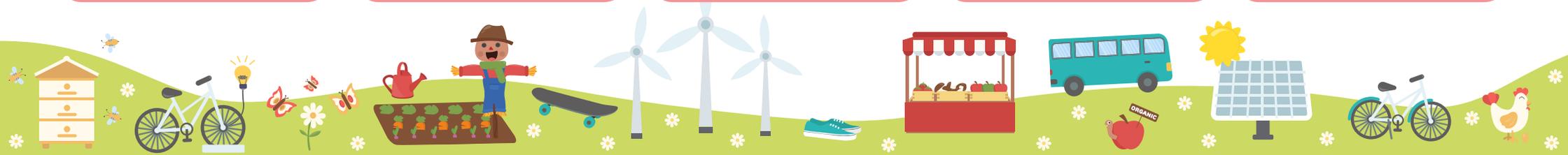
LAISSER LES LUMIÈRES ECLAIRÉES

Eteindre la lumière en sortant d'une pièce est un écogeste simple qui permet d'éviter de gaspiller de l'énergie. C'est également une habitude qui permettra de faire beaucoup d'économie. Penses-tu à éteindre la lampe en sortant d'une pièce ?



NE PAS TRIER SES DÉCHETS

La nature ne sait pas détruire seule certains déchets. Trier ses déchets permet donc de récupérer les matières premières et de les transformer de manière éco-responsable. Par exemple, on peut fabriquer des stylos à partir de bouteilles en plastique recyclées. Pour cela il faut un peu d'organisation... La solution ? Avoir une poubelle pour le verre, une pour le plastique/papier, et une poubelle pour les ordures ménagères. Et toi, comment tries-tu tes déchets ?



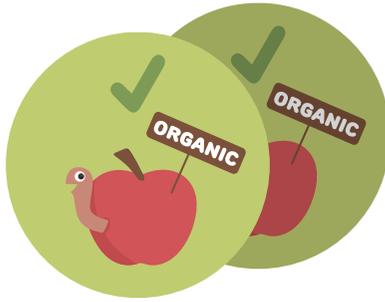
CONSOMMER RESPONSABLE

Respecter l'environnement ce n'est pas forcément « consommer moins », c'est surtout « consommer mieux » et « acheter mieux ». Et bonne nouvelle : adopter une consommation responsable c'est tout aussi bon pour ta santé que pour celle de la planète. Certains aliments et certaines habitudes de consommation sont plus respectueuses de l'environnement que d'autres. Réchauffe les jetons, découvre-les, et deviens un « **ECO'HEROE** » !



CULTIVER SON POTAGER

En cultivant soi-même ses fruits et légumes, on limite les achats de produits transformés, les emballages et les déplacements. Quelle joie d'aller cueillir soi-même son déjeuner et d'être certain de la provenance et de la fraîcheur des produits ! Et si ce soir c'était toi le chef cuisinier ?



MANGER BIO

L'Agriculture Biologique est une technique de production agricole favorisant la préservation des équilibres naturels des sols et des plantes et la biodiversité. Elle n'utilise donc ni pesticide, ni engrais chimique de synthèse et ni OGM (Organismes Génétiquement Modifiés). Ainsi la Terre ne s'épuise pas mais te donne toutefois tous les aliments pour te régaler.



REPLACER LES EMBALLAGES PLASTIQUES

La plupart du temps, les objets en plastique peuvent se recycler, mais beaucoup d'entre eux finissent dans la nature. Et sais-tu combien de temps il faut pour qu'un sac plastique se dégrade dans la nature ? 400 ans ! Alors préfère les éléments réutilisables plutôt que les jetables et adopte la panoplie de l'ECO'HEROE : pailles en bambou, bouteilles en inox, etc...



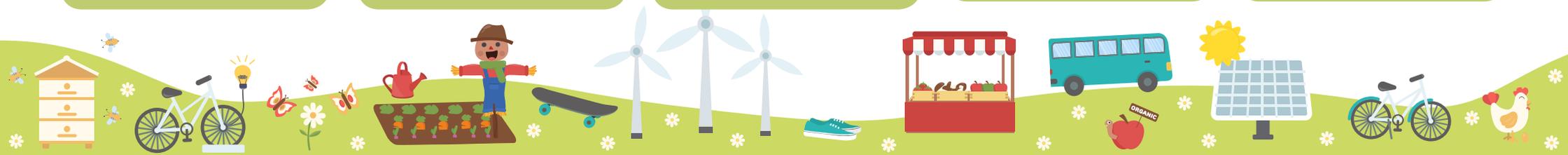
CONSOMMER MALIN SELON LES SAISONS

Si tu trouves dans ton magasin des produits hors saison, c'est souvent qu'ils sont importés de l'étranger et transportés jusqu'ici. Ou alors, s'ils sont produits dans ton pays, leur production a certainement dû nécessiter une forte consommation d'énergie pour développer des produits hors saisons... La nature à son rythme, et l'idéal pour ses papilles et pour la planète, c'est de le suivre. Et en ce moment par exemple, quels sont, selon toi, les fruits de saison ?



FAVORISER LES CIRCUITS COURTS

Peut-être que sur le chemin jusqu'à ton école tu peux observer des champs cultivés ou des vergers ? Il y a plein de bonnes choses à deux pas de chez toi et tu les retrouveras certainement sur un marché local ou même directement chez le producteur. Manger local c'est s'assurer de consommer des produits de saison et de proximité et limiter ton impact environnemental. Alors prends ton panier et cours au marché !



VEILLER SUR NOS AMIS LES ANIMAUX

Être un « **ECO'HEROE** » c'est veiller sur la planète pour conserver sa biodiversité riche et équilibrée. Et, au-delà du maintien des espèces végétales, c'est également la protection de la faune qui est au cœur des attentions écocitoyennes. La protection de nos amis les animaux peut passer par de nombreuses actions et tu auras, sans doute, à ton échelle l'occasion de faire un de ces petits gestes en faveur des petites bêtes... Pour cela, réchauffe les jetons, découvre-les, et deviens un « **ECO'HEROE** » !



PRÉFÉRER L'ÉLEVAGE EN PLEIN AIR

Les poules élevées en plein air peuvent manger et dormir tranquillement, sortir et pondre leurs œufs dans un nid. Sais-tu reconnaître un œuf d'une poule élevée en plein air ? Pour cela il faut simplement regarder quel chiffre est indiqué sur l'œuf : Si c'est 0 ou 1, la poule est élevée en plein air, si c'est 2 ou 3 elles n'ont pas accès à l'extérieur. Alors pour des animaux plus heureux, choisis bien tes œufs !



PRÉSERVER LES ABEILLES ET LEURS RUCHES

Les abeilles sont très importantes pour notre environnement car si elles produisent du bon miel, elles participent surtout à la vie de la nature à travers une mission primordiale : la pollinisation. En butinant les fleurs, elles transportent du pollen et permettent aux plantes de se reproduire et donc de donner vie à d'autres plantes. Multiplier les ruches c'est donc protéger les abeilles et leur travail indispensable, car sans elles, il n'y aurait plus autant de fruits, ni de plantes.



SAUVEGARDER LES INSECTES

La population d'insectes (papillons, coccinelles, fourmis, etc...) est en décroissance, pourtant ils sont indispensables au maintien d'une biodiversité riche et équilibrée. Ils pollinisent les plantes et font partie intégrale de la chaîne alimentaire. Et oui, même s'ils sont tout petits, leur rôle est immense. Pour les protéger à ton échelle, peut-être que tu pourrais les accueillir en plantant des fleurs dans ton jardin ou sur ton balcon ? Ou alors en installant un hôtel à insectes ?



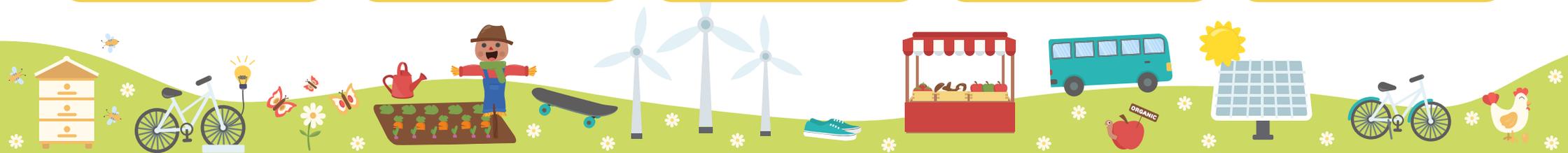
PROTÉGER NOS COMPAGNONS AQUATIQUES

La pollution des milieux aquatiques peut conduire à la disparition d'espèces. En effet, certaines substances toxiques rejetées par l'Homme dans les océans peuvent avoir des effets graves. Les déchets peuvent également nuire à la biodiversité car les poissons peuvent les confondre avec des proies et les manger. Les tortues s'étouffent parfois avec des sacs plastiques jetés dans les océans. A ton échelle, as-tu déjà pensé à nettoyer les plages ?



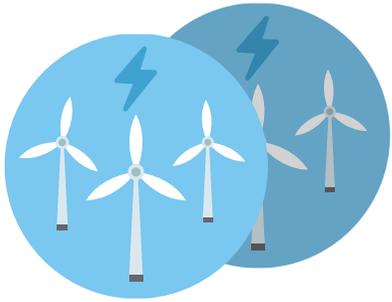
SAUVER LES ESPÈCES MENACÉES

Une espèce menacée est un animal (ou un végétal) à protéger car il est en danger de disparition à cause d'une action humaine sur son milieu de vie (déforestation, pollution, braconnage, etc...). C'est le cas par exemple des ours polaires, des pandas géants ou des gorilles. Il existe par exemple des parcs naturels pour protéger certaines espèces, as-tu eu l'occasion d'en visiter un ?



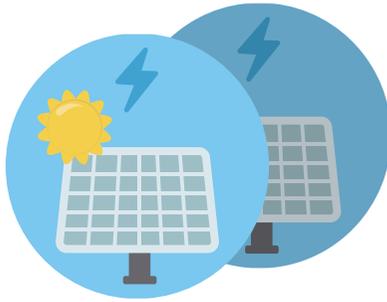
PRIVILÉGIER LES ÉNERGIES RENOUVELABLES

Si l'énergie n'est pas réellement visible, sache qu'elle t'accompagne au quotidien. Nous en avons besoin tous les jours pour s'éclairer, se nourrir, se chauffer, se déplacer, etc... Consommer l'énergie est un véritable enjeu environnemental et certaines sources d'énergies, propres et renouvelables sont à privilégier. A l'inverse des énergies non renouvelables dont les stocks s'épuisent, une énergie dite « renouvelable » provient de sources que la nature renouvelle en permanence. Réchauffe les jetons, découvre-les et deviens un « **ECO'HEROE** ».



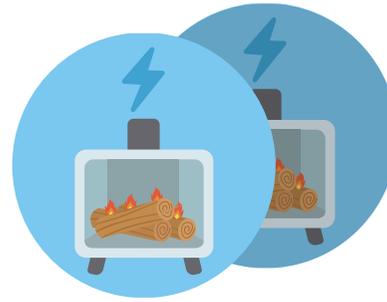
L'ÉNERGIE ÉOLIENNE

As-tu déjà fait voler un cerf-volant ? Si oui, tu as certainement ressenti la force du vent. C'est également elle qui permet au char à voile d'avancer sur le sable. Puissante source d'énergie, l'énergie éolienne est transformée en électricité grâce entre autres aux éoliennes qui surplombent les zones les plus venteuses.



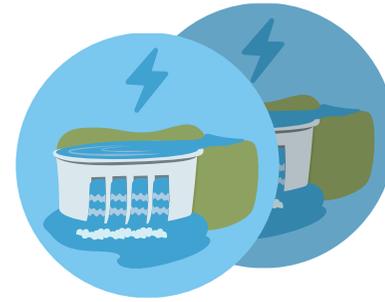
L'ÉNERGIE SOLAIRE

Le soleil produit de la chaleur et de la lumière, indispensables à la vie sur Terre. En revanche, seulement une toute petite partie de son rayonnement est récupérée et transformée pour nous permettre de se chauffer ou de produire de l'électricité. Connais-tu une installation qui fonctionne à l'énergie solaire ?



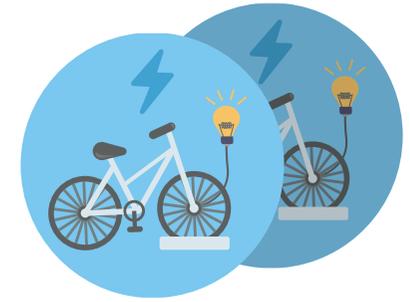
LA BIOMASSE

La biomasse désigne l'ensemble des matières végétales pouvant se transformer en énergie comme le bois ou les feuilles. Cette énergie propre te permet peut-être de chauffer ta maison l'hiver si tu as une cheminée ou un poêle ?



L'ÉNERGIE HYDRAULIQUE

L'énergie hydraulique est l'énergie fournie par le mouvement de l'eau. C'est une énergie renouvelable et sa production n'entraîne pas d'émission toxique. Avant, elle était utilisée par les moulins à eau, aujourd'hui ce sont surtout les barrages qui transforment l'énergie hydraulique en électricité.



L'ÉNERGIE MUSCULAIRE

Être une vraie pile électrique n'est pas seulement une expression. Le corps humain est une véritable source d'énergie et la force de tes muscles peut se transformer en électricité. Connais-tu ces vélos dans les gares qui permettent aux voyageurs de recharger leurs téléphones ? Connectés à une sorte de dynamo géante, ces vélos produisent de l'énergie qui permet ainsi de recharger un téléphone.



SE DÉPLACER INTELLIGEMMENT

A cause des gaz néfastes émis par les moteurs des voitures et autres machines, les moyens de locomotion représentent un important facteur de pollution atmosphérique (pollution de l'air). Se déplacer n'est donc pas une décision simplement pratique, cela peut être aussi un choix écoresponsable car il existe des véhicules plus respectueux de l'environnement que d'autres. Réchauffe les jetons, découvre-les, et deviens un « **ECO'HEROE** ».



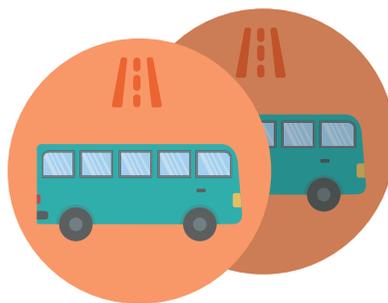
LE VÉLO

En plus d'être bon pour la planète car il n'émet pas de gaz d'échappement, le vélo l'est aussi pour ta santé. Sur un même trajet, tu respireras moins d'air pollué en vélo qu'en voiture, étonnant non ? Et en plus, c'est une activité physique bénéfique pour le corps ! Et toi, te déplaces-tu à vélo ? As-tu déjà essayé des vélos en libre-service ? C'est en partie grâce à eux que les cyclistes sont de plus en plus nombreux en ville.



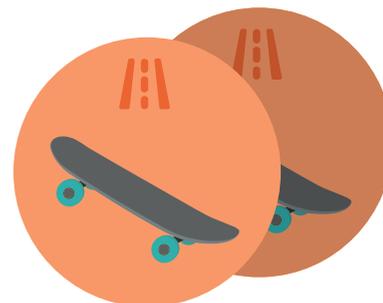
LA MARCHÉ

La marche c'est l'option à privilégier ! Sur des trajets courts, c'est le meilleur moyen pour éviter les bouchons, profiter de l'air, et diminuer de manière importante sa pollution. De plus, pour un adulte, il est important de marcher 10 000 pas par jour pour rester en bonne santé ! Et toi, quels trajets penses-tu pouvoir faire à pied au quotidien ?



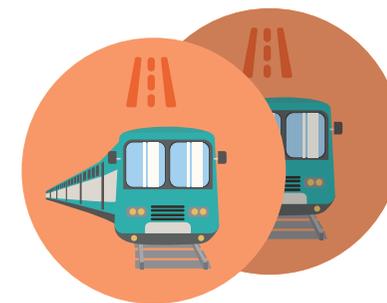
LE BUS

Savais-tu qu'un bus ou un car vaut environ 30 voitures en termes de contenance ? Se déplacer en bus réduit donc le nombre de voitures sur les routes, le bruit, les bouchons, et surtout la pollution atmosphérique, c'est-à-dire la pollution de l'air. Aucun doute, tu croieras à coup sûr des **ECO'HEROES** dans les bus, et plus globalement dans tous les transports en commun.



LE SKATE

Comme la trottinette, le skate est tout aussi amusant, que pratique, qu'écologique. As-tu déjà essayé de faire du skate ? Laisse-toi tenter, tu prendras du plaisir à redécouvrir tes trajets quotidiens et la planète te remerciera. Attention par contre à la sécurité et, comme pour le vélo, pense à prendre un casque.



LE TRAIN

Un **ECO'HEROE** ne doit pas se priver de voyager car même sur les longs trajets, il est possible de trouver des solutions plus éco-responsables. Par exemple, le train est un moyen de locomotion plus durable que la voiture ou l'avion en termes d'émissions de CO2 et de consommation d'énergie. As-tu l'habitude de voyager en train ?

