



Dans l'écologie il n'y a pas de petits pas, chacun peut faire sa part, l'important c'est de faire de son mieux !

Chaque jour, tu as un défi, pour t'y retrouver, coche la case quand tu l'as effectué. Un défi est trop compliqué pour le moment ? Ce n'est pas grave, passe au suivant, tu y reviendras plus tard. Tu peux accrocher ce poster sur ton frigo, dans ta cuisine, dans ta chambre. Là où tu le verras tous les jours ! A toi de jouer !!

A toi de jouer !



- 1 Je supprime mes mails/photos/vidéos/applications inutiles (+ se désabonner des newsletters).
- 2 Je m'équipe d'une gourde en inox pour remplacer les bouteilles en plastique qui polluent.
- 3 Je sors mon vélo, j'utilise les transports en commun ou je me déplace à pied.
- 4 J'apprends à faire le tri sélectif et le compostage.
- 5 En fin de semaine, je prépare un petit plat avec les restes au lieu de les jeter.
- 6 J'affiche la liste des légumes de saison sur mon frigo.
- 7 Je parle du réchauffement climatique autour de moi pour sensibiliser mon entourage.
- 8 Je trie mes jouets et je donne ceux dont je ne me sers plus.
- 9 Je favorise un objet d'occasion pour mon prochain achat.

- 10 Cette semaine je ramasse au moins un déchet par jour dans la rue pour le jeter/trier.
- 11 Je me fixe un objectif atteignable pour moins manger de viande dans la semaine.
- 12 Je choisis au moins une de ces actions et j'en fais une habitude quotidienne.
- 13 J'utilise un savon et un shampoing solide plutôt qu'un gel douche.
- 14 Je remplace un de mes goûters/desserts préférés par le même sans emballage ou je le fais moi-même.
- 15 Je fais mon propre dentifrice (voir p12-13).
- 16 Je vais à la bibliothèque au moins une fois par mois.
- 17 J'arrête l'eau du robinet quand je me brosse les dents.
- 18 Même s'il ne fait pas beau, je sors prendre l'air 30 minutes.

- 19 Aujourd'hui, je fais un compliment à quelqu'un.
- 20 Ce week-end, je crée un compost avec l'aide de mes parents (voir p18-19).
- 21 Je me fixe un objectif quotidien pour passer moins de temps devant les écrans.
- 22 J'achète au moins un aliment du quotidien en vrac (pâtes, riz, céréales, farine, cacahuètes...).
- 23 J'achète des vêtements d'occasion au lieu de les acheter neufs et je donne ceux dont je n'ai plus besoin.
- 24 Ce weekend, je propose à ma famille de faire une promenade dans la nature.
- 25 Je prépare mon pique-nique maison (voir 16-17).



26
Tu as fini ?
Maintenant réfléchis à d'autres actions que tu pourrais faire au quotidien et n'hésite surtout pas à reprendre les actions que tu as déjà faites !