L'ÉCOLOGIE

ET MOI, QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

L'écologie c'est aussi des petits gestes simples et quotidiens ! En tant que citoyens, nous pouvons agir à notre échelle. Par exemple :

L'ÉCOLOGIE, C'EST QUOI ?

L'écologie, c'est la science qui étudie le milieu naturel des êtres vivants, et la façon dont ils vivent dans leur environnement.

Aujourd'hui, l'un des principaux aspects de l'écologie, c'est, malheureusement, d'observer l'impact du développement humain sur la nature et la biodiversité. Le rôle de l'écologie, c'est aussi de chercher des solutions à ce problème! Et puisque certaines mesures peuvent être mises en place grâce aux dirigeants,

l'écologie est aussi devenue une pensée

politique.



Économiser l'equ

COMMENT FAIRE?

- Ne laisse pas l'eau couler pendant que tu te brosses les dents ou que tu fais la vaisselle.
- Privilégie les douches aux bains : un bain consomme 150 à 200 litres d'eau alors qu'une douche de 4 à 5 minutes ne nécessite que 30 à 80 litres d'eau!
- Réutilise l'eau de cuisson, une fois refroidie, pour arroser les plantes.

Le savais-tu?

Même si la planète est recouverte à 72% d'eau, cela n'empêche pas que l'eau douce reste une ressource rare ! En effet, elle ne représente même pas 3% de l'eau de la planète, les 97 % restants étant de l'eau salée.

Économiser l'énergie

COMMENT FAIRE?

- Éteins la lumière lorsque tu sors d'une pièce.
- Quand tu cuisines, mets un couvercle sur la casserole. Cela permet que la chaleur reste à l'intérieur et évite ainsi le gaspillage d'énergie.
- N'augmente pas la température des radiateurs : les pulls, c'est bien aussi !

Le savais-tu?

Les ressources en énergies ne sont pas inépuisables, c'est pourquoi il faut faire attention à notre consommation.

Préserver la nature

COMMENT FAIRE?

- Colle une étiquette « stop-pub » sur la boite aux lettres pour réduire les déchets de papiers.
- Ne jette rien par terre!
- Utilise des feuilles déjà imprimées comme brouillons : cela optimise leur utilisation. Et pense à jeter la feuille dans la poubelle de tri afin qu'elle soit recyclée.

Le savais-tu?

Un chewing-gum met plus de 5 ans à se dégrader dans l'environnement! Il faut compter près de 100 ans pour une canette en aluminium et 450 ans pour un sac en plastique.

Trier ses déchets

LES 3 RÈGLES D'OR

N°1: tous les emballages en papier, carton, acier, aluminium et les briques alimentaires vont dans le bac de tri.

N°2: les emballages en plastique, uniquement les bouteilles et flacons, vont aussi dans le bac de tri. Certaines communes recyclent également les sacs en plastique par exemple. **N'hésite pas à te renseigner auprès de ta mairie!**

N°3: les bouteilles, pots et bocaux vont dans le conteneur à verre. La vaisselle, la porcelaine et la faïence ne se recyclent pas.

LE COMPOST

Le tri sélectif c'est bien, mais si tu faisais un pas de plus en créant un engrais naturel pour tes plantes ?

Si tu as un jardin, tu peux demander à tes parents de créer un compost! C'est économique et cela permet de réduire considérablement le volume des ordures ménagères.

Dans ce compost tu pourras mettre :

- Tes épluchures de fruits et légumes
- Le marc de café
- Les coquilles d'œufs
- Les fleurs fanées
- Le pain
- Les feuilles, mauvaises herbes...
- Les sachets de thé et d'infusion



QUE METTRE DANS MON ASSIETTE ?





QUELS ALIMENTS À QUELLE SAISON?



Été

tomates, melons, pastèques, citrons, aubergines



Cette saison est synonyme de chaleur et de déshydratation, c'est pourquoi la nature nous offre des fruits et légumes gorgés d'eau.

Automne

poires, betteraves, clémentines, radis



pommes de terre.

Hiver





C'est la saison des fruits et légumes riches en calories et en vitamines qui nous aident à affronter le froid!

Printemps

poivrons, abricots, artichauts, choux





POURQUOI MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON ?



On évite les pesticides

Pour produire des fruits et légumes hors saison, il faut compenser les conditions climatiques, le manque de pluie ou de soleil.

Pour cela, les plantations sont cultivées en serre, avec des pesticides et des engrais chimiques qui finissent dans notre assiette et ne sont pas très bons pour la santé.

C'est bon pour la planète!

Les pesticides et autres engrais sont aussi dangereux pour les écosystèmes et la biodiversité.

En respectant le cycle de la nature, on évite que les sols soient pollués par des produits chimiques.

De plus, manger de saison favorise les aliments produits localement, ce qui limite les trajets de transport et ainsi, la pollution et les émissions de gaz à effet de serre.



Le savais-tu?

Selon l'Ayurvéda, une médecine traditionnelle indienne, nous devons varier notre alimentation en fonction des saisons afin de renforcer notre système immunitaire.



LES GAZ À EFFET DE SERRE : C'EST QUOI ?

L'effet de serre, à l'origine, est un phénomène naturel qui permet à la terre de retenir la chaleur du soleil afin d'entretenir une température viable. Sans l'effet de serre il ferait environ -18 degrés sur la Terre!

Mais aujourd'hui, une partie du rayonnement du soleil est absorbée par certains gaz, émis massivement par l'homme, comme le dioxyde de carbone (CO_2) ou le protoxyde d'azote (N_2O) , ce qui fait augmenter encore plus la température de la Terre. On parle alors de réchauffement climatique.

LES RÉGIMES ALIMENTAIRES

QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE FLEXITARIEN, VÉGÉTARIEN, VÉGÉTALIEN ET VEGAN ?

FLEXITARIEN



Un flexitarien est « semi végétarien », c'est-à-dire qu'il limite la consommation de viandes, poissons, crustacés et fruits de mer mais se l'autorise de temps en temps, au restaurant par exemple.

VÉGÉTALIEN



Un végétalien ne mange aucun produit d'origine animale (viandes, poissons, fruits de mer, crustacés, miel, produits laitiers ou encore aliments à base de gélatine de porc).

VÉGÉTARIEN



Un végétarien ne mange ni viande ni produits de la mer.

VEGAN



Un vegan est un végétalien qui a un fort engagement pour la cause animale.
En plus de ne consommer aucun aliment d'origine animale, il n'achète pas non plus de produits fabriqués à base d'animaux comme le cuir. la soie ou la laine.

MANGER MOINS DE VIANDE POURQUOI EST-CE MEILLEUR POUR LA PLANÈTE ?

Les producteurs de viande ont besoin de beaucoup d'espace pour nourrir les animaux dont la viande est commercialisée. C'est pourquoi des forêts sont rasées et remplacées par des champs de soja notamment. Cette production intensive de soja pollue les sols et consomme beaucoup d'eau, tout comme l'élevage qui peut aussi utiliser beaucoup d'antibiotiques pour les animaux.



Ainsi, si chacun d'entre nous mange moins de viande, les industriels élèveront moins d'animaux. Ils auront donc besoin de moins de soja pour les nourrir, et raseront moins de forêt pour en produire. Bien sûr, beaucoup d'éleveurs n'utilisent pas ces méthodes et respectent la nature (pas d'antibiotiques pour les animaux, une agriculture raisonnée pour les nourrir...). Il convient toujours de bien se renseigner sur la provenance de la viande.



Manger moins de viande permet donc de protéger les forêts, qui sont l'habitat de nombreux animaux sauvages et d'insectes. Les forêts sont essentielles dans la lutte contre le réchauffement climatiques : elles absorbent le CO₂, ce gaz à l'origine de l'effet de serre, et elles limitent l'érosion des sols. Que du positif!



LA RECETTE



LA GUERRE ENTRE BIO ET PESTICIDES/OGM

LE BIO, C'EST QUOI ?

L'agriculture et l'élevage biologiques produisent des fruits, des légumes et des viandes sans avoir recours à des pesticides ni à des semences génétiquement modifiées.

Pour identifier les produits issus de l'agriculture biologique,

des labels ont été créés au niveau national et européen (le label « AB » pour la France, par exemple) et apparaissent sur leur emballage. D'autres labels existent, mais ils sont proposés par des associations ou des groupes industriels. Ils sont parfois encore plus exigeants que les labels « officiels », mais il convient de toujours se renseigner à leur sujet.

















LES PESTICIDES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

On regroupe sous ce terme tous les produits chimiques utilisés par les particuliers dans leurs jardins et par les agriculteurs, pour tuer les petites bêtes (insecticides) et les mauvaises herbes (herbicides) qui abîment les fruits et les légumes. Le plus célèbre d'entre eux est le Roundup, de Monsanto.

On soupçonne ces pesticides de provoquer des graves maladies chez ceux qui les respirent de trop près ou en très grande quantité, ou chez ceux qui mangent beaucoup de produits traités avec eux...

La question des sols se pose également : certains ont reçu trop de pesticides et ne permettent plus de faire pousser des légumes de qualité...







ET LES OGM?

Un OGM est un « organisme génétiquement modifié ». C'est-à-dire un organisme vivant dont on a bricolé l'ADN pour lui donner des qualités qu'il ne possède pas naturellement. Ce sont souvent des plantes qui subissent ces modifications (soja, maïs, colza...) par exemple pour devenir résistantes aux pesticides ou pour produire leur propre insecticide et voir ainsi leur production maximisée.

Les effets potentiels des OGM sur ceux qui en mangent font débat et sont étudiés par de nombreux scientifiques.



Est-ce qu'on mange des OGM?

En théorie, pas si l'on fait attention, car un étiquetage est obligatoire dès qu'un aliment, ou un de ses ingrédients, contient plus de 0,9 % d'OGM. Ce sont surtout des produits transformés contenant du soja, du maïs ou du colza, sous forme d'huile ou de farine. Mais les producteurs de viande, d'œufs et de lait ne sont pas obligés de préciser si leurs animaux ont été nourris avec des OGM et des traces peuvent subsister dans leurs produits.





LES BOMBES À GRAINES



Wanter Mannaert

LES BANDES DESSINÉES



Une série aussi trépidante que colorée, menée fourneau battant par une héroïne aux préoccupations écolo.

Alarmée par les habitudes alimentaires des élèves et leur désintérêt pour l'écologie, Yasmina a décidé d'agir !

Elle s'est donné pour mission (quasi impossible ?)

de faire inscrire des cours de cuisine et d'initiation au jardinage aux programmes...

Yasmina va devoir jongler entre ruse et créativité pour changer les mentalités !





