

UTILISATION RESPONSABLE DE L'EAU ET DE L'ÉNERGIE



*Guide pratique pour protéger
l'environnement et économiser de l'argent*

Édition 2017



Société
d'aménagement
de la rivière
Madawaska



New
Brunswick
Nouveau

Votre Fonds en fiducie pour l'environnement au travail



District scolaire francophone
du Nord-Ouest

Commission de services
régionaux Nord-Ouest



Northwest Regional
Service Commission

Contenu du guide

Pourquoi ce guide ? _____	3
Savais-tu que...? _____	4
Gestes écoresponsables – Relevez le défi! _____	5
Ressources intéressantes – Références _____	11



Société d'aménagement de la rivière Madawaska

Depuis 25 ans, la **Société d'aménagement de la rivière Madawaska** contribue à la protection et à la mise en valeur des richesses naturelles du Madawaska. Consultez la page web sarm-nb.com pour en apprendre davantage sur les projets en cours et les réussites accomplies avec l'aide de la communauté!



information.sarm@gmail.com

C.P. 698, Edmundston, NB, E3V 1S3



sarm-nb.com



506.739.1992



sarmlt



sarm_nb



Société
d'aménagement
de la rivière
Madawaska

Pourquoi ce guide ?

Ce petit guide pratique est un outil d'information pour t'inspirer à utiliser l'eau et l'énergie efficacement. Chaque jour, nos actions et nos choix influencent notre environnement. Nous pouvons choisir d'adopter de nouvelles habitudes écoresponsables afin de diminuer notre empreinte écologique et du même coup économiser de l'argent !

En plus de présenter de l'information et des conseils pour utiliser nos ressources de manière responsable, ce guide est accompagné d'un défi environnemental. Le défi est un projet pilote s'adressant aux classes de 3^e et 4^e année des écoles du nord-ouest du Nouveau-Brunswick et leurs familles. Toutefois, tous sont invités à poser davantage de gestes écoresponsables au quotidien!

L'empreinte écologique



Surface de terrains nécessaires pour produire ou renouveler les ressources naturelles qu'il faut pour répondre à tes besoins (ex. : pour manger, se déplacer, se loger, etc.)






Ton mode de vie influence beaucoup ton empreinte écologique. Pour protéger l'environnement, il faut limiter notre empreinte écologique en posant des gestes écoresponsables au quotidien.

Directives pour participer au défi et compter tes points

1. Choisi des gestes écoresponsables (entre 1 et 5) que tu souhaites adopter - des gestes que tu fais peu ou pas au quotidien (consulte le tableau à la page 4 à 7 de ce guide ou la page Facebook de la SARM une liste de suggestions de gestes écoresponsables).
2. Inscris tes engagements dans ton tableau (disponible à la fin de ce guide) Invite les membres de ta famille à participer et note leurs engagements dans ton tableau.
3. Accumule et note tes points dans ton tableau. Tu amasses un point chaque jour où tu réussis à réaliser le ou les gestes écoresponsables de tes engagements. Les engagements suivis par ta famille te permettent d'accumuler des points supplémentaires.
4. Rapporte ta feuille en classe après avoir réalisé les 3 semaines de ton défi. En plus d'avoir adopté de nouvelles habitudes écoresponsables, tu cours la chance de gagner plusieurs prix de participation.
5. Un membre de l'équipe de la Société d'aménagement s'occupera de compter les points et d'informer les participants des activités du défi à venir!

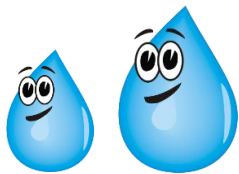


Savais-tu que...?

-  Le Canada est l'un des plus grands utilisateurs d'eau par personne dans le monde (www.ec.gc.ca/eau-water).
-  Un litre d'huile peut polluer 1 000 000 litres d'eau potable!
Il est important de recycler notre huile usagée en l'apportant à un point de collecte (www.recyclenb.com).
-  Certains aliments ont une plus grande empreinte écologique de d'autres. Par exemple, il faut l'équivalent d'une piscine hors terre de 18 pieds pour produire deux kilogrammes de boeuf (<https://www.meteoimedia.com/nouvelles/articles>).
-  Le chauffage représente près de 60% de la consommation annuelle d'une maison de taille moyenne, l'eau chaude représente près de 20%, les appareils ménagers et l'éclairage représentent 20% (www.nbpower.com).
-  **Chacun d'entre nous peut faire une différence** pour protéger l'environnement, un geste écoresponsable à la fois. De plus, cela permet d'économiser de l'argent tout au long de l'année. Alors...êtes-vous prêts à relever le défi?!











Pour en apprendre davantage sur l'impact de certaines de nos habitudes de vies et des économies liées aux gestes écoresponsables, consulte le tableau à la page suivante. De nombreuses idées de gestes écoresponsables pour la maison, l'école, les achats et les loisirs y sont présentées. Adopter de nouvelles habitudes écoresponsables permet d'économiser les ressources et de diminuer notre empreinte écologique.

Penser globalement et agir localement...
Moi aussi je fais des choix écoresponsables!


















Gestes écoresponsables – Relevez le défi!



No.	Geste écoresponsable ¹	Pour en connaitre davantage...	
À la maison   			
1.	Éteins la lumière lorsque tu quittes une pièce et éteins complètement les appareils électroniques lorsque tu ne t'en sers pas (plutôt que de les laisser en mode « veille »).	Ces bonnes habitudes permettent de réduire ta consommation d'énergie et d'économiser de l'argent. La consommation d'énergie des appareils en mode « stand-by » peut représenter le dixième de la facture d'électricité. <i>Psst, si tu vois qu'une petite lampe reste allumée sur l'appareil, il n'est pas complètement éteint.</i>	
2.	Pratique les 3RV : Réduire, Réutiliser, Recycler et Valoriser Réduis ta consommation à la source. Réutilise et recycle tout ce que tu peux. Si tu recycles déjà à la maison, essaie de réutiliser des articles qui iraient autrement au recyclage ou au centre d'enfouissement. Composter est une manière efficace de valoriser les déchets.	Plus tu réduis ta consommation de matériel, moins de matière doit être envoyée au recyclage ou au site d'enfouissement. Le recyclage offre une deuxième vie à un article et évite le site d'enfouissement. La réutilisation diminue la quantité de déchets envoyés vers les sites d'enfouissement et évite le recyclage. Commission de services régionaux Nord-Ouest – Les 3RV : http://csrno.ca/dechets-solides/les-3rv/	
3.	Bois de l' eau du robinet plutôt que de l'eau embouteillée. Apporte ton eau dans une bouteille réutilisable à l'école et lors de tes loisirs.	La production de bouteilles de plastique et le transport nécessitent beaucoup d'essence et produit des émissions de CO ₂ . L'eau du robinet de ton réseau municipal est soumise aux mêmes règles sévères d'hygiène que l'eau en bouteille...à un coût vraiment moins élevé.	 
4.	Lorsque c'est possible, abaisse le chauffage dans ta chambre et autres pièces de la maison. Il existe des appareils de contrôle, permettant d'abaisser automatiquement la température des pièces de la maison.	Tu économises beaucoup d'énergie si le chauffage n'est pas réglé à forte température. À 21°C, la température de la pièce reste agréable. Le chauffage représente près de 60% de la consommation annuelle d'une maison de taille moyenne, l'eau chaude représente près de 20%, les appareils ménagers et l'éclairage représentent 20% (www.nbpower.com).	 
5.	Si tu vois des déchets qui traînent près de chez vous ou à un endroit où tu peux les ramasser en sécurité, relève le défi : ramasse ces déchets et place-les à la poubelle.	Encore trop de gens prennent la nature pour une poubelle. Allez, montre l'exemple en disposant de tes déchets adéquatement...et en ramassant ceux qui traînent dans la nature.	










¹ Informations adaptées de : <http://csrno.ca/dechets-solides/les-3rv/> ; <http://www.pandaclub.ch/fr/A-toi-de-jouer/Trucs-et-astuces/> ; <http://www.climatechange.gc.ca/default.asp?lang=Fr&n=D27052CE-1>





<h2 style="text-align: center;">À la salle de bain</h2> 			
6.	<p>Ferme le robinet chaque fois que c'est possible (ex. : brossage de dents, lavage des mains, lavage de vaisselle, dans la douche – pendant que tu te savonnes). Assure-toi de toujours bien refermer les robinets.</p>	<p>Un robinet qui coule peut gaspiller jusqu'à 200 litres d'eau par jour! Parmi les bonnes raisons d'éviter de gaspiller l'eau : son traitement et son transport nécessitent de l'énergie. La conservation de l'eau permet d'économiser l'énergie et de diminuer les émissions de CO₂.</p>	 
7.	<p>Prends une douche rapide plutôt qu'un bain.</p>	<p>Une douche rapide nécessite environ 40 litres d'eau, tandis qu'un bain demande environ 150 litres. Tu économiseras ainsi une grande quantité d'eau et d'énergie (chauffe-eau).</p> <p>Le Canada est l'un des plus grands utilisateurs d'eau par personne dans le monde (www.ec.gc.ca/eau-water).</p>	 
<h2 style="text-align: center;">Dans la cuisine</h2> 			
8.	<p>Initie ta famille au compostage. En plus de réduire les déchets organiques envoyés aux poubelles, tu produiras un riche terreau à utiliser dans ton jardin!</p>	<p>Commission de services régionaux Nord-Ouest – Vidéos : Comment installer votre composteur http://csrno.ca/dechets-solides/videos/</p>	
<h2 style="text-align: center;">À l'école</h2> 			
9.	<p>Prépare-toi (ou demande à un adulte) une boîte à lunch écologique (zéro déchet)</p>	<p>C'est facile et économique de préparer une boîte à lunch écologique (zéro déchet de plastique, aluminium et autres). Utilise des contenants réutilisables, des ustensiles lavables, une gourde ou verre lavable et une serviette de coton. Composte tes restes de fruits et légumes.</p> <p>Selon les calculs approximatifs de la CSRNO, tu pourrais économiser au moins 500 \$ en préparant tous les jours une boîte à dîner écolo durant toute l'année scolaire.</p> <p>Commission de services régionaux Nord-Ouest – Trousse Boîte à dîner http://csrno.ca/dechets-solides/trousse-boite-a-diner/</p> <p>Le monde de la boîte à dîner Écolo-Santé http://ecolosante.wixsite.com/ecolosante</p>	
10.	<p>Utilise toujours les deux côtés lorsque tu écris sur une feuille de papier. Si tu imprimes et rates ton coup, réutilise le côté de la feuille qui est vide pour y prendre des notes ou dessiner.</p>	<p>La production de papier demande beaucoup d'énergie et d'eau. En effet, l'eau est grandement utilisée dans les usines qui transforment les arbres en papier.</p> <p>Produire 1 kilogramme de papier nécessite environ 500 litres d'eau.</p>	

11.	Si possible, rends-toi à l'école en marchant ou en bicyclette au lieu de te faire conduire en voiture.	Lorsque tu te déplaces en marchant ou en bicyclette au lieu d'utiliser la voiture, tu diminues ton empreinte écologique en plus de faire de l'activité physique.	
Au magasin 			
12.	Utilise des sacs en tissus pour y placer les achats. Essaie de favoriser les produits qui proviennent de notre région/de notre pays et qui sont de saison (ex. : les fraises locales au début de l'été).	Utiliser des sacs en tissus permet de diminuer ta consommation de sac en plastique. Un sac en plastique prend plus de 450 ans à se décomposer en nature! Les articles produits près de chez nous ont beaucoup moins voyagé...et donc ont produit moins de CO ₂ dans l'atmosphère.	
Dans le jardin  Quelques idées pour cet été!			
13.	Plante un arbre indigène . En plus de te fournir de l'ombre, il absorbera le CO ₂ pour le transformer en Oxygène!	Les arbres fournissent plusieurs bénéfices aux humains, aux animaux, à l'environnement et à l'économie. Parmi ces bénéfices : en fournissant de l'ombre en été, ils permettent de réduire les coûts de climatisation. La partie cachée de l'arbre, son système racinaire, aide à prévenir l'érosion du sol, ce qui aide à prévenir la pollution de l'eau (treecanada.ca/fr)	



Tu souhaites proposer et réaliser un geste écoresponsable qui n'est pas dans le tableau de suggestions ci-dessus? Communique avec nous pour le proposer dans le cadre de ton défi!

Relevez le défi en famille!!		  	
14.	Demande à tes parents de remplacer les ampoules à incandescence ordinaires par des ampoules écoénergétiques .	<p>Une ampoule écoénergétique consomme quatre à six fois moins d'énergie qu'une ampoule à incandescence ordinaire et sa durée de vie est six fois plus longue.</p>	
15.	Attends que le lave-vaisselle ou le lave-linge soient entièrement remplis avant de les faire fonctionner. Favorise l'utilisation de la corde à linge plutôt que la sècheuse.	<p>De cette façon, tu économises de l'eau et de l'énergie. Savais-tu qu'environ 20 % de l'eau utilisée dans la maison sert à faire la lessive. Pour sa part, la sècheuse peut représenter jusqu'à 1/3 de la consommation énergétique de tous les électroménagers (ecohabitation.com)</p>	
16.	Apporte tes produits chimiques/dangereux (huile, graisse, peinture ou d'autres déchets) dans un endroit désigné, plutôt que de les jeter dans les toilettes ou dans le lavabo.	<p>Les stations d'épuration de l'eau ne peuvent pas éliminer complètement ces produits qui polluent l'environnement. Un litre d'huile peut polluer 1 000 000 litres d'eau potable!</p> <p>Commission de services régionaux Nord-Ouest – Où apporter vos produits dangereux en 2017? http://csrno.ca/3728/</p>	
17.	Installe un cône vert sur ton terrain afin d'y placer tes restes de nourritures de table (ne pouvant être compostés) et diminuer la quantité de déchets allant aux poubelles.	<p>Les restes de nourriture représentent une proportion importante des ordures d'une famille.</p> <p>Le cône vert permet de composter des matières non végétales qui ne peuvent pas être déposées dans le compost traditionnel, comme les produits laitiers, les viandes et les fruits de mer. Il demande très peu d'entretien, évite les odeurs de poubelles et permettrait à une famille de diminuer en moyenne jusqu'à 30% la quantité de déchets qu'elle produit (www.digester.ca)</p>	
18.	Modifie ton menu afin de consommer plus de repas végétariens au cours de la semaine. Tu diminueras ainsi ta consommation de viande.	<p>À grande échelle, la production de viande nécessite beaucoup plus de ressources en énergie et en eau que la production d'aliments végétaux. Par exemple, produire à grande échelle 1 kg de bœuf nécessite jusqu'à 15 400 litres d'eau, tandis que produire 1 kg de fraises peut nécessiter jusqu'à 320 litres d'eau.</p> <p>http://ayhoekstra.nl/pubs/Hoekstra-Wiedmann-2014-EnvironmentalFootprint.pdf</p> <p>Savais-tu que : La forte consommation de viande fait qu'environ 40% de la récolte mondiale de céréales est utilisée pour élever le bétail, alors que ces céréales pourraient servir à nourrir la population. Les aliments végétaux renferment eux aussi des éléments importants pour une nutrition équilibrée.</p>	 

19.	Achète de préférence des produits avec un emballage minimal et/ou recyclable.	Les produits offerts en grand format ou en vrac contiennent moins d’emballage. Ils sont également moins couteux que les mêmes produits emballés en format individuel. Par exemple, achète de gros contenants de yogourt et transvide des portions dans un plat lavable.	
20.	Favorise l’achat de produits qui ont une longue durée de vie (que tu pourras utiliser longtemps) vs les produits à usage unique (jetables).	Les produits qui ont une longue durée de vie peuvent permettre de réduire notre consommation de matériel (plus ils sont durables, moins tu en achètes souvent et donc, moins de matière doit être envoyée au recyclage ou au site d’enfouissement).	
21.	Arrose les plantes extérieures avec de l’eau provenant d’un baril récupérateur d’eau de pluie. Arrose les plantes en soirée afin que celles-ci puissent bien absorber l’eau (la chaleur estivale fait évaporer l’eau avant que les plantes l’absorbent).	Cette pratique permet d’économiser plusieurs litres de précieuse eau potable. On estime qu’utiliser un baril récupérateur d’eau de pluie d’une capacité de 200 litres permet d’économiser 4 000 litres d’eau potable chaque année.	
22.	Sème des fleurs sauvages . Choisis des plantes adaptées à notre climat et qui ont besoin de peu d'eau et d'attention. Construis un abri à abeilles sauvages et installe-le dehors.	Les papillons, les abeilles sauvages et les autres insectes à la recherche d’habitat t’en seront reconnaissants. En 2016, la SARM a construit et installé près de 20 hôtels à insectes au Madawaska. Communique avec nous pour des conseils sarm-nb.com	

Nous relevons le défi!

Mon nom : _____ Ma classe : _____

Je relève le défi du _____ au _____

Dans ma famille _____ autres personnes s'engagent à relever le défi!



PSSST...AVANT D'ALLER TE COUCHER, NOTE TES POINTS DANS TON TABLEAU
 1 geste écoresponsable pendant 1 journée = 1 point pour ton défi
 2 gestes écoresponsables pendant la journée = 2 points...

DIRECTIVES POUR PARTICIPER AU DÉFI ET COMPTER TES POINTS

1. Choisi des gestes écoresponsables (entre 1 et 5) que tu souhaites adopter - des gestes que tu fais peu ou pas au quotidien (consulte le Guide d'utilisation responsable ou la page Web du projet sarm-nb.com/releve-le-defi pour une liste de suggestions de gestes écoresponsables).
2. Inscris tes engagements dans ton tableau ci-dessous. Invite les membres de ta famille à participer et note leurs engagements.
3. Accumule et note tes points dans ton tableau. Tu amasses un point chaque jour où tu réussis à réaliser le ou les gestes écoresponsables de tes engagements. Les engagements suivis par ta famille te permettent d'accumuler encore plus de points.
4. Rapporte ta feuille en classe après avoir réalisé les 3 semaines de ton défi. Tu pourras ainsi participer aux nombreux tirages!
5. Un membre de l'équipe de la SARM s'occupera de compter les points et d'informer les participants des activités du défi à venir!



Mes engagements Gestes écoresponsables		Semaine 1							Semaine 2							Semaine 3							
		D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
N° 1	Ex. Ferme le robinet chaque fois que c'est possible	1	1																				
N°																							
N°																							
N°																							
N°																							
Les engagements de ma famille		Semaine 1							Semaine 2							Semaine 3							
		D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
N°																							
N°																							
N°																							
N°																							
N°																							

sarm-nb.com/releve-le-defi

Information.sarm@gmail.com



Société
d'aménagement
de la rivière
Madawaska



Chaque élève participant recevra un cadeau soulignant sa participation et il court la chance de gagner de nombreux prix. Le tirage se fera en direct sur notre page Facebook.
À GAGNER
 Aller voir les prix sur la page Web du Défi!

Ressources intéressantes – Références



Arroser tout en économisant l'eau potable

<http://www.arrosageeconomieeau.org/>

Commission de services régionaux Nord-Ouest

Trousse Boîte à dîner

<http://csrno.ca/dechets-solides/trousse-boite-a-diner/>

Développement durable, Environnement et Lutte contre les changements climatiques – gouvernement du Québec

Calcule ton empreinte écologique

<http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/jeunesse/jeux/questionnaires/empreinte/questionnaire.htm>

Économie d'eau – Information sur l'économie d'eau, les économiseurs d'eau, le gaspillage d'eau, etc.

<http://www.economie-d-eau.com/reduire-consommation-jardin/>

Énergie NB Power – De bonnes habitudes

<https://www.nbpower.com/fr/smart-habits/>

Environnement et gouvernements locaux – Changements climatiques

http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/egl/environnement/content/changements_climatiques.html

Fédération interdisciplinaire de l'Horticulture ornementale du Québec – Nos publications en environnement

<http://www.fihq.qc.ca/nos-publications/nos-publications-en-environnement>

Groupe d'éducation et d'écosurveillance de l'eau – G3E

<http://www.g3e-ewag.ca/accueil.html>

Gouvernement du Canada

www.changementsclimatiques.gc.ca

Hydro Québec – Pourquoi mieux consommer?

<http://www.hydroquebec.com/residentiel/mieux-consommer/pourquoi/>

De petits gestes, un grand impact...

<http://bons-reflexes.hydroquebec.com/fr/les-reflexes/>

Marie Claire Idées – 10 gestes éco-responsables au quotidien

<http://www.marieclaire.fr/idees/10-gestes-eco-responsables-au-quotidien,1082431.asp>

Recycle NB

<https://www.recyclenb.com/for-citizens>

The Gaia Project - Page Facebook

WWF– Calculateur d’empreinte écologique et Eco-conseils

https://www.wwf.ch/fr/agir/vivre_mieux/calculateur_d_empreinte/

Ressources jeunesse

Développement durable, Environnement et Lutte contre les changements climatiques – gouvernement du Québec

Le coin de Rafale

<http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/jeunesse/index.htm>

Calcule ton empreinte écologique

<http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/jeunesse/jeux/questionnaires/Empreinte/Questionnaire.htm>

WWW – Panda Club – À toi de jouer

<http://www.pandaclub.ch/fr/A-toi-de-jouer/Trucs-et-astuces/>

