



Lab
22

Laboratoire
d'innovations
sociales et
environnementales

Petit guide du parent engagé

La transition écologique à l'école comme à la maison

L'école de votre enfant s'est engagée dans une démarche de transition socioécologique avec l'accompagnement du Lab22 et vous pouvez également en faire partie! L'adoption d'attitudes et d'habitudes écoresponsables commence souvent à la maison. Voici quelques petites recommandations d'actions concrètes à instaurer dans votre quotidien :

Les déplacements :

*Saviez-vous que le transport est la plus grande source d'émissions de gaz à effet de serre au Québec ?

- Encourager votre enfant à utiliser le transport actif et en commun pour aller à l'école (en testant au préalable le circuit vers l'école avec votre enfant).
- Faire du covoiturage avec d'autres parents, si possible (et pourquoi pas encourager la création d'un réseau de covoiturage à l'école ?).
- Faire des sorties en transport actif avec votre enfant pour lui faire découvrir les plaisirs et les bénéfices de cette activité.
- Explorer les alternatives électriques et hybrides pour vos véhicules.
- Explorer les options de tourisme local et écoresponsable pour vos vacances familiales. Pourquoi pas essayer le vélotourisme ?
- Consulter le site de Vélo-Québec, qui a plusieurs ressources et qui organise un concours au mois de mai, dans le cadre du mois du vélo.



La consommation énergétique et d'eau :

Chaque Québécoise et Québécois consomme en moyenne 250% d'énergie de plus que la moyenne mondiale et 650% plus d'eau que le reste du monde.

- Encourager les membres de votre famille à réduire la durée des douches.
- Remplacer progressivement vos ampoules par des ampoules écoénergétiques (DEL).
- Veiller à éteindre les appareils électriques non-utilisés et même à les débrancher pour éviter les charges fantômes.
- Modérer la consommation numérique en réduisant le temps d'écran, particulièrement la diffusion en continue.
- Faire vos brassées de lavage en dehors des heures de pointe pour éviter les surcharges, lorsque possible. Découvrez les différentes ressources d'Hydro-Québec pour faire des économies.
- Dotez-vous d'un baril récupérateur d'eau de pluie pour l'arrosage de vos plates-bandes.
- Des rénovations en vue ou besoin de nouveaux appareils ménagers ? Vous pouvez bénéficier d'aides financières en faisant des choix écoénergétiques !

Petit guide du parent engagé

La transition écologique à l'école comme à la maison

Les repas et les lunchs :

*Saviez-vous qu'on évalue à 39% de la nourriture du Québec gaspillée entre les champs et l'assiette et qu'une part importante de ce gaspillage se fait à la maison ?

- Cuisiner le plus possible, pour éviter les plats (sur)emballés et les aliments transformés.
- Planifier les repas de la semaine pour éviter le gaspillage alimentaire.
- Augmenter votre consommation de protéines végétales (légumineuses, soya, noix, graines, tempeh, etc.) en essayant des mets végétariens et végétaliens ([Loonnie](#), la [cuisine de Jean-Philippe](#), etc.).
- Essayer de préparer des lunchs zéro déchets avec votre enfant ([Famille zéro déchet](#), [Tendre vers le zéro déchet](#)).
- Sauver des aliments mal-aimés en choisissant des produits un peu moins beaux, mais tout aussi bons à l'épicerie. Certaines applications contribuent à la lutte contre le gaspillage alimentaire en facilitant la redistribution des invendus alimentaires dans vos commerces de proximité.
- Choisir des produits locaux et de saison, lorsque possible. Et pourquoi pas [faire des conserves](#) pour faire durer le plaisir!



Les 5RV (refuser - réduire - réutiliser - réparer - recycler - valoriser) :

*[Chaque résident du Québec produit plus de 700 kg de déchets par année](#). Près de la moitié de ces déchets aurait dû être détournés des dépotoirs en étant mis dans la bonne voie de collecte, soit au compost, au recyclage ou à l'écocentre.

- Avant tout achat, se poser la question « En a-t-on vraiment besoin ? »
- Utiliser toutes les voies de collecte à votre disposition (recyclage, compost, écocentre, etc.)
Astuce : Utiliser l'application [Ça va où ?](#) de RECYC-QUÉBEC pour bien vous départir de vos matières résiduelles!
- Récupérer le matériel scolaire et les uniformes de vos enfants à la fin de l'année.
- Visiter les boutiques seconde main et la friperie de l'école pour équiper votre enfant avec du matériel scolaire de seconde main.
- Essayer de réparer les objets brisés et endommagés, que ce soit recoudre un chandail ou réparer un vélo.
- Explorer l'achat en vrac que ce soit pour vos aliments ou vos produits de soins personnels et ménagers.
- Donner une deuxième vie à des matériaux recyclés, que ce soit dans des projets artistiques ou pour des besoins du quotidien.





Lab
22

Laboratoire
d'innovations
sociales et
environnementales

Petit guide du parent engagé

La transition écologique à l'école comme à la maison

Les activités en famille :

* Le [contact avec la nature améliore la santé cognitive, psychologique et physique](#). Les effets sont multiples: augmentation de l'attention, diminution du stress et de l'anxiété, aide les gens à se sentir plus heureux, etc.

- Faire vivre à votre enfant des [expériences de connexion à la nature](#) (sorties en plein air),
- Faire des sorties éducatives en lien avec l'environnement (musées, centres d'interprétation de la nature, zoos et refuges certifiés, etc.),
- Participer au comité environnemental de l'école de votre enfant,
- Participer à des activités environnementales communautaires dans votre milieu : activité de nettoyage des milieux naturels, ruelles vertes, jardins communautaires, plantation d'arbres ou de végétaux, consultations publiques, etc.
- Démarrer un [potager](#) dans votre cour, sur votre [balcon](#) ou même en pots [dans la maison](#).

Ressources d'auto-éducation :

L'éducation, ça commence à la maison! Voici quelques ressources pour vous informer et vous outiller en famille :

- [Capsules Climato blabla](#) à regarder avec vos enfants pour discuter avec eux des changements climatiques
- [Média Unpointcinq](#), média de l'action climatique au Québec pour découvrir des portraits inspirants, des solutions ingénieuses et des conseils pratiques.
- [Chroniques Alloprof](#), inspirez-vous de nos fiches thématiques mensuelles, Un an d'éducation à l'environnement.
- Documentaires ([Demain](#), [Le prix de la mode](#), [Tout déballer](#), [Comment renverser l'écoanxiété](#), etc.)
- Les livres [Vivre avec une seule planète](#) et [Not the end of the world](#)

Évidemment, rappelez-vous qu'il s'agit d'un processus d'amélioration continue.

L'important est d'y aller à votre rythme en implantant progressivement des changements réalistes dans votre quotidien. Célébrez les petites victoires et assurez-vous d'avoir du plaisir en famille à travers vos expérimentations !