



# Guide du CPE éco-responsable



## Table des matières

REMERCIEMENTS.....	p.3
INTRODUCTION.....	p.4
L'ABC ÉCOLO.....	p.5
1. L'alimentation : manger santé et sans polluer.....	p.7
2. L'eau : une ressource précieuse.....	p.9
3. Économie d'énergie: pour la planète et pour votre portefeuille.....	p.11
4. Des déchets, des déchets et encore des déchets !.....	p.13
5. Les biberons toxiques .....	p.19
6. Faire le ménage dans les produits ménagers.....	p.20
7. Qualité de l'air intérieur : quand respirer ne rime plus avec santé.....	p.22
8. Les transports actifs et collectifs pour de l'air moins pollué !.....	p.25
9. Jouer dehors : l'envers du décor !.....	p.27
10. Une forêt et un cours d'eau pour du papier !.....	p.29
11. L'être humain au cœur du développement durable.....	p.31
CONCLUSION.....	p.36
CALENDRIER.....	p.37

## Remerciements

Les auteurs remercient les établissements qui ont ouvert gentiment leurs portes pour les laisser entrer dans l'univers des CPE du Québec : CPE St Édouard, Coeurs de l'île, La Galijode, Populaire St-Michel, Coeur de cannelle, La bottine filante, Rosemonde, Le Repère des Mousses, Le Terrier Magique et Rhéa, ainsi que le Regroupement des CPE de l'île de Montréal (RCPEIM) et l'Association québécoise des CPE (AQCPE). Sans vos conseils, votre coopération et votre sensibilité envers le développement durable, ce guide n'aurait pas pu voir le jour.

## Collaborateurs :

Recherche et rédaction

Sarah Dahmani

Jérôme Guy

Sébastien Martineau

Nayeli Villafuerte

Relecture

François Doucet

Flore Roko

Mélissa Felx-Séguin

Illustrations

Delphine Hourdequin alias *Iruka*

Graphisme

Cathy Faucher

Direction

Frédéric Bourrely

## Nos partenaires :





### Avant-propos

Bien que ce guide s'adresse principalement aux centres de la petite enfance du Québec (CPE), tous les services de garde peuvent s'inspirer du contenu et appliquer les recommandations du Guide.

« Nous devons prendre en considération l'impact des décisions que nous prenons aujourd'hui sur les sept futures générations ».

– Gayanashagowa,  
loi de la Paix de la Confédération des Six Nations iroquoises

### Introduction

Pourquoi devenir un CPE éco-responsable ?

Notre mode de vie actuel laisse sur l'environnement des traces importantes : changements climatiques, dégradation des sols fertiles, pollution de l'air et de l'eau, déforestations, sans compter les crises économiques, sociales et sanitaires. Personne ne souhaite laisser derrière soi une planète dévastée, mais plusieurs ignorent comment faire pour changer leurs habitudes. Impasse ? Et bien non ! Le développement durable (DD) est la solution actuellement privilégiée dans les pays occidentaux pour «répondre aux besoins des générations du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs » (Rapport Brundtland, 1987). Le DD vise à harmoniser le développement social, économique et la protection de l'environnement.



En accord avec les principes du DD, nous avons conçu ce guide spécialement pour vous, acteurs importants dans la vie des tout-petits. Que vous soyez directrice-eur, éducatrice-eur, employée-é de soutien ou parent, dans un CPE ou un service de garde, consultez ce guide sans modération!!! Vous y trouverez des informations utiles et des pistes d'actions concrètes pour devenir éco-responsable !

**Par ici le voyage au cœur du développement durable... suivez le guide !**

## L'ABC écolo : se démêler avant d'acheter

« Pour parvenir à un développement durable et à une meilleure qualité de vie pour tous les peuples, les États devraient réduire et éliminer les modes de production et de consommation non viables » (Principe 8 de la Déclaration de Rio).

Avant d'entrer dans le vif du sujet, on vous propose de vous familiariser avec les notions les plus utilisées pour décrire les produits éco-responsables.

### Biodégradable

Le terme « biodégradable » indique que le produit se décompose naturellement. Il doit être certifié par des normes internationales de l'OCDE [1] (normes 301D ou 302B). Surveillez le logo ou l'inscription « biodégradable en 28 jours selon le test de l'OCDE. »



### Biologique

Désigne les produits alimentaires qui proviennent de l'agriculture biologique : avec engrais naturels, sans pesticides, sans herbicides chimiques et sans organismes génétiquement modifiés (OGM). Un produit doit contenir plus de 95 % d'ingrédients biologiques pour obtenir l'étiquette « biologique » ou un des logos certifiés. Les plus courants sur le marché sont Québec Vrai [2], Éco-Cert [3] et biologique Canada [4].



\*\* Pour en savoir plus consultez le site de l'Agence canadienne d'inspection des aliments : [www.inspection.gc.ca/francais/fssa/orgbio/staintf.shtml](http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/orgbio/staintf.shtml)

### Écologique / vert

Conçus et commercialisés afin de réduire leur impact sur l'environnement, les produits écologiques ou verts sont parfois identifiés par la certification Écologo d'Environnement Canada. D'autres labels existent, mais ils ne bénéficient pas toujours de la reconnaissance officielle. Privilégiez alors les produits écologiques ayant la certification Écologo [5].



[1] Organisation de Coopération et du Développement Économique (OCDE). [www.oecd.org](http://www.oecd.org).

[2] Québec Vrai. [www.quebecvrai.org](http://www.quebecvrai.org).

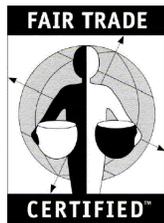
[3] ECO-CERT. [www.ecocertcanada.com](http://www.ecocertcanada.com).

[4] Biologique Canada. [www.cog.ca](http://www.cog.ca).

[5] Écologo. [www.ecologo.org/fr/](http://www.ecologo.org/fr/).

Équitable :

Un produit équitable est issu d'un échange commercial plus juste entre les pays du nord et du sud. Le commerce équitable se veut transparent et respectueux des droits des travailleurs. Les produits équitables les plus courants sur le marché sont le café, le chocolat, le sucre et les textiles. Au Canada, la principale certification de produits équitables sur le marché est « TransFair » [6].



[6] Transfaircanada. <http://transfair.ca/fr>.

« Greenwashing »  
ou « écoblanchiment »  
La mode est au vert mais attention au « Green Washing » ou à l' « écoblanchiment ». Ces deux termes décrivent des opérations de communication à connotation « verte » provenant de compagnies n'ayant pas fait d'effort sincère pour réduire leur impact écologique.

\*\* On vous conseille de lire le document « Les 7 péchés de la mascarade écologique » afin d'en connaître davantage sur les prétentions environnementales des produits de consommation.

100 % naturel / sans produits chimiques

Aucune norme n'existe pour certifier qu'aucun agent artificiel ni additif alimentaire n'est présent. Et qui dit 100 % naturel ne dit pas nécessairement sans risque : l'arsenic est naturel et plus nocif que certaines substances synthétiques. Quant au terme chimique, il ne veut pas dire toxique. L'eau est un composé chimique !!!

Conclusion : ne vous fiez pas à ces appellations !

\*\* Pour en savoir plus sur le commerce équitable consultez le Guide « L'éthique derrière l'étiquette » de l'organisme Équiterre : [www.equiterre.org/sites/fichiers/equiterre\\_ethique13\\_VF10-08-2010.pdf](http://www.equiterre.org/sites/fichiers/equiterre_ethique13_VF10-08-2010.pdf).



# 1. L'alimentation: manger santé et sans polluer



## Saviez-vous que... ?

Les pesticides et l'hyperactivité chez l'enfant

D'après une étude canadienne et américaine : « les enfants exposés à des concentrations importantes de pesticides via les fruits et légumes cultivés aux Etats-Unis seraient plus susceptibles de souffrir de troubles de déficit de l'attention/hyperactivité ». On soupçonne aussi que certains produits chimiques utilisés dans la production industrielle sont la source d'autres types de maladies. De quoi privilégier un mode d'alimentation plus santé [3] !

### \*\* Pour en savoir plus

on vous conseille le documentaire « Nos enfants nous accuseront » de Jean-Paul Jaud (2008). Voici le lien : [www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com](http://www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com)



## Pistes de solutions

Savourer les aliments biologiques

Afin d'épargner aux enfants les effets néfastes des pesticides et d'autres agents utilisés dans l'agriculture industrielle, on peut opter pour les produits biologiques. Ce type d'agriculture assure la pérennité de nos terres et de la biodiversité en éliminant l'utilisation de pesticides et des engrais toxiques. Notre santé s'en trouve améliorée et les aliments ont meilleur goût !

On trouve de plus en plus sur le marché des produits issus de l'agriculture biologique. Plus on en consomme, plus on encourage les petits producteurs qui font des efforts pour nous offrir des aliments plus sains.

Vous trouvez les aliments biologiques trop chers ? Mais avez-vous considéré les coûts d'une mauvaise santé ? Il existe des alternatives pour manger bio à moindre frais, comme de faire un potager avec les enfants. Vous pouvez aussi choisir de manger moins de viande et moins de poisson pour acheter de meilleurs légumes.

\*\*Voici un répertoire des produits certifiés biologiques du Québec : [www.produitsbioquebec.info](http://www.produitsbioquebec.info)

## Problème

L'agriculture intensive et la surconsommation de viande

Notre plus grand impact sur l'environnement vient de la manière dont nous produisons et consommons notre nourriture (monoculture, appauvrissement et pollution des sols, déforestation, transport, changements climatiques, etc.) [1]. De plus, les pesticides, les herbicides et les engrais chimiques utilisés pour l'agriculture industrielle ont un impact notoire sur notre santé [2].

[1] Association des professionnels de santé. « Impact des modes alimentaires sur l'environnement et la disponibilité alimentaire mondiale », [www.alimentation-responsable.com/impact-des-modes-alimentaires-sur-lenvironnement-et-la-disponibilit%C3%A9-alimentaire-mondiale](http://www.alimentation-responsable.com/impact-des-modes-alimentaires-sur-lenvironnement-et-la-disponibilit%C3%A9-alimentaire-mondiale)

[2] Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, 2007. « Pesticides – effets sur la santé », [www.cchst.ca/oshanswers/chemicals/pesticides/health\\_effects.html](http://www.cchst.ca/oshanswers/chemicals/pesticides/health_effects.html)

[3] Agence France Presse, 2010. « Les pesticides favoriseraient l'hyperactivité chez les enfants », Cyberpresse.ca, [www.cyberpresse.ca/vivre/sante/enfants/201005/18/01-4281542-les-pesticides-favoriseraient-lhyperactivite-chez-lenfant.php](http://www.cyberpresse.ca/vivre/sante/enfants/201005/18/01-4281542-les-pesticides-favoriseraient-lhyperactivite-chez-lenfant.php)



### Saviez-vous que... ?

Un aliment parcourt en moyenne 2400 km avant de parvenir à notre assiette.

De plus, chaque Québécois achète et rejette 200 kg d'emballage par année. Transport et emballage sont deux sources majeures de pollution atmosphérique et d'émissions de gaz à effet de serre (GES).



### Pistes de solutions

Consommer les produits locaux

Achetez vos aliments des producteurs locaux. Vous contribuerez à :

- la réduction des émissions de GES lors du transport ;
- la réduction du suremballage ;
- l'économie locale !

L'organisme Équiterre offre le programme « Fermier de famille » pour se procurer des fruits et légumes locaux et biologiques.

### \*\* Pour en savoir plus :

[www.equiterre.org/solution/fermier-de-famille](http://www.equiterre.org/solution/fermier-de-famille)



### Saviez-vous que... ?

Moins de viande, c'est bon pour nous et bon pour l'environnement

L'élevage bovin est responsable de 18 % des émissions annuelles des gaz à effet de serre (GES) dans le monde, plus que tous les moyens de transport réunis [4].

En optant pour un régime qui limite la consommation de viande, on contribue à réduire les GES et on améliore notre santé.

En effet, le nouveau guide alimentaire canadien soutient qu'une réduction de la consommation de viande aurait un impact bénéfique sur notre santé. Il recommande dans l'ordre, la consommation des produits suivants : légumes et légumineuses, poissons, viandes et substituts [5].



### \*\* Pour en savoir plus

Visualisez le film «Meat the Truth» (2007). On y aborde le lien entre changements climatiques, pollution et surconsommation de viande. À voir !

Le film en version intégrale : [www.youtube.com/watch?v=2uTJsZrX2wl](http://www.youtube.com/watch?v=2uTJsZrX2wl)  
Le site officiel du film : [www.meat-thetruth.nl/en](http://www.meat-thetruth.nl/en)

### Pistes de solutions

Participer à la campagne « Lundi sans viande ».

Née d'une initiative collective, cette campagne vise à conscientiser et à motiver un maximum de Québécois à réduire leur consommation de viande pour des raisons environnementales, éthiques et de santé. Chaque lundi, mettez dans le menu de votre CPE des mets à base de végétaux et de protéines végétales [6] !



### L'idée de François

Adopter le style « slow food »

Le « slow food » est un mouvement

international né en réaction à l'engouement de la restauration rapide. Ce type d'alimentation permet de découvrir les produits locaux.

L'organisme « Slow food Montréal [7] » soutient plusieurs programmes et projets qui amènent les enfants à se rapprocher quotidiennement de l'origine des aliments, à comprendre l'importance de la production agricole locale, à développer leur savoir-faire culinaire et à prendre plaisir à bien se nourrir. Vous pouvez vous en inspirer pour réaliser une activité pédagogique avec les enfants.

\*\* Pour s'en inspirer, l'organisme « Jeunes pousses » offre des conseils pour rapprocher les enfants à l'origine des aliments : [www.jeunespousses.ca](http://www.jeunespousses.ca)

[4] FAO, 2006. « L'état de l'insécurité alimentaire dans le monde »,

[5] Santé Canada, 2009. « Guide canadien alimentaire », [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)

[6] Lundi sans viande : [www.lundisansviande.net/a\\_propos](http://www.lundisansviande.net/a_propos)

[7] Slow Food Montreal : [www.slowfoodquebec.com](http://www.slowfoodquebec.com)

# 2. L'eau: une ressource précieuse



## Problème

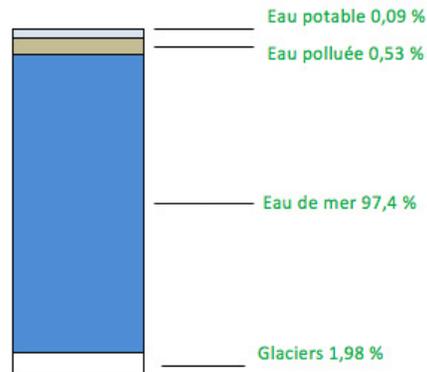
Le gaspillage d'eau

Au Québec, nous considérons souvent l'eau comme une ressource infinie, dont la consommation excessive serait sans conséquences [1]. Or, les nappes phréatiques s'assèchent de plus en plus vite, la pollution des eaux s'accroît. L'eau est une ressource épuisable et la quantité propre à la consommation diminue !



## Saviez-vous que... ?

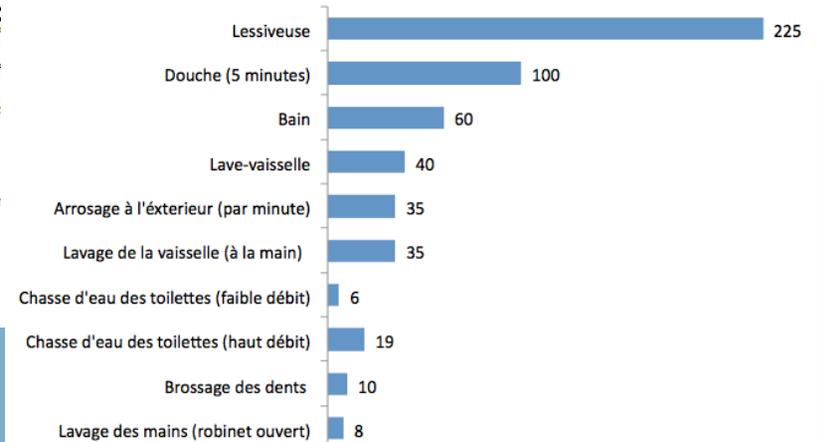
Seulement 0,09 % de l'eau terrestre est accessible à la consommation, d'où l'importance d'une utilisation intelligente et parcimonieuse. Voici un schéma illustrant la répartition planétaire de l'eau.



## Quelques faits

- un Québécois consomme en moyenne 424 litres d'eau par jour [2] ;
- l'eau destinée à la CONSOMMATION ne représente que 1 % de l'UTILISATION totale [3] ;
- une douche de 5 minutes consomme entre 60 et 100 litres d'eau, un bain entre 100 et 200 litres
- un robinet classique débite entre 6 et 10 litres d'eau chaque minute ;
- un lave-vaisselle consomme entre 20 et 40 litres, 100 à 180 litres pour une machine à laver

## Consommation d'eau dans les activités quotidiennes au Canada par litre



Source : Association provinciale des constructeurs d'habitations du Québec (APCHQ), 2008. « Le Guide des options écolo », [www.gomaison.com/gomaison/promotion/optionsecolos/Guide-des-options-ecolos-APCHQ.pdf](http://www.gomaison.com/gomaison/promotion/optionsecolos/Guide-des-options-ecolos-APCHQ.pdf)

[1] Baril, Hélène, 2007. « L'eau au Québec: une illusion d'abondance », La presse affaire, 29 septembre, <http://lapresseaffaires.cyberpresse.ca/economie/200901/06/01-679598-leau-au-quebec-uneillusiondabondance.php>

[2] Réseau environnement, 2010. « Programme d'économie d'eau potable », <http://reseau-environnement.com/peep/index.html>

[3] Ville de Sainte-Marie. « Programme d'économie d'eau potable », [www.ville.sainte-marie.qc.ca/fr/images\\_data/170.pdf](http://www.ville.sainte-marie.qc.ca/fr/images_data/170.pdf)





## Pistes de solutions

Réduire la consommation d'eau dans mon CPE

Voici quelques conseils pour économiser cette ressource essentielle à la vie :

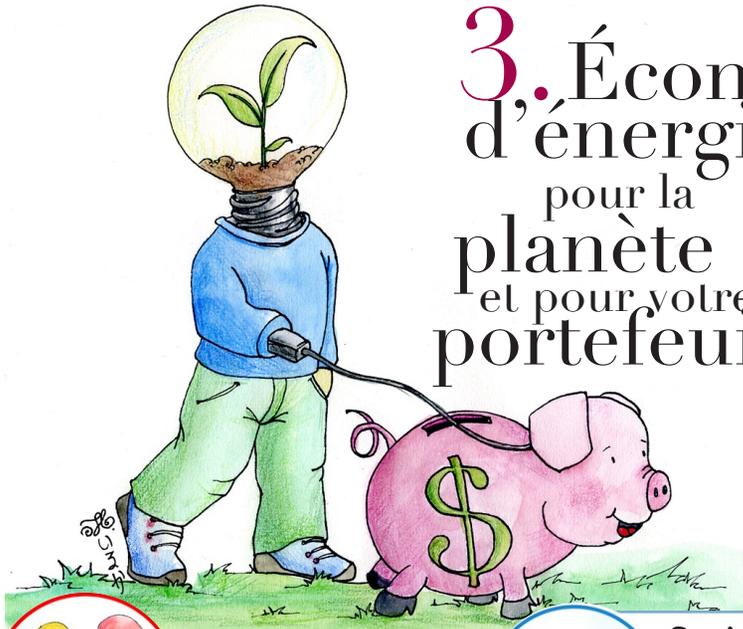
- 1- utilisez des aérateurs d'eau. Différents modèles à bas prix vous feront économiser jusqu'à 60 % d'eau ;
- 2- optez pour des toilettes à petit réservoir (entre 4L et 6L). Vous pouvez aussi optimiser vos toilettes actuelles en plaçant une bouteille remplie de sable ou une brique dans le réservoir pour réduire le volume d'eau par chasse;
- 3- tirez la chasse d'eau après plusieurs pipis ;
- 4- utilisez un pommeau de douche réducteur de débit ;
- 5- fermez le robinet dès que vous n'utilisez plus l'eau (lors du lavage des mains des enfants, des dents, de la vaisselle, dans la douche) ;
- 6- récupérez l'eau de pluie pour l'arrosage du jardin et des plantes ;
- 7- activez la machine à laver seulement lorsqu'elle est à pleine capacité. Vous économiserez également de l'énergie et du temps ;
- 8- optez pour des laveuses à chargement frontal, elles consomment de 40 % à 60 % moins d'eau et d'électricité que les laveuses traditionnelles [4].
- 9- entreposez des carafes d'eau dans le réfrigérateur, vous n'aurez plus à laisser couler le robinet jusqu'à ce que l'eau soit fraîche !

Voici quelques idées intéressantes pour économiser de l'eau lorsqu'on rénove dans un CPE.

Toilette à double chasse	Le remplacement d'une toilette standard permettra d'économiser au minimum 50 % d'eau.
Robinet électronique ou à pédale	L'eau coule uniquement au besoin, grâce au détecteur de mouvement ou à la pédale.
Récupération des eaux grises	Les eaux usées provenant des lavabos, des éviers et des machines à laver alimenteront le réservoir des toilettes. À la fine pointe de l'écologisme !
Récupération des eaux de pluie	Un grand contenant extérieur est un moyen écologique simple de diminuer notre consommation d'eau. L'eau de pluie peut servir pour tout ce qui n'est pas lié à l'ingestion (plantes, jardin, fenêtres extérieures, etc.).

[4] Comparance, 2008. « Laveuse à chargement frontal vs laveuse à chargement par le haut », [www.comparance.com/fr/chroniques/laveuse-a-chargeement-frontal-vs-laveuse-a-chargeement-par-le-haut](http://www.comparance.com/fr/chroniques/laveuse-a-chargeement-frontal-vs-laveuse-a-chargeement-par-le-haut)

# 3. Économie d'énergie: pour la planète et pour votre portefeuille



## Pistes de solutions

### Réduction énergétique

Pensez-vous à éteindre les lumières lorsque vous quittez une pièce dans le CPE ou à éteindre vos appareils électriques après utilisation ? Baissez-vous le chauffage la nuit ou quand vous êtes absents ? Lavez-vous vos vêtements à l'eau froide ? C'est un bon début !

\*\* Hydro Québec offre de trucs pour économiser de l'énergie et de l'argent. Consultez le document « Programmes et outils pour économiser l'énergie » : [www.hydroquebec.com/mieuxconsommer](http://www.hydroquebec.com/mieuxconsommer)

\*\* Pour calculer votre consommation d'électricité : [www.hydroquebec.com/residentiel/eclairage/calculer-economies.html](http://www.hydroquebec.com/residentiel/eclairage/calculer-economies.html)

Voici d'autres moyens de réduire vos dépenses énergétiques :

## Problème

L'utilisation abusive de l'énergie



Produire de l'électricité nécessite l'utilisation de ressources naturelles. Notre consommation a donc inévitablement un impact direct sur l'environnement. Même si au Québec 97 % de l'énergie est produite à partir de l'hydroélectricité, qui est une source renouvelable, la construction des barrages entraîne des effets environnementaux non-négligeables (destruction des écosystèmes, dégagements de méthane et de mercure, impact sur le mode de vie des premières nations, etc.) [1].



## Saviez vous que... ?

Économiser de l'énergie = économiser de l'argent

Depuis 2001, l'Office de l'efficacité énergétique (OEE) surveille et fait la promotion du symbole Energy Star [2], symbole de haute efficacité énergétique. Pour favoriser les pratiques éco-énergétiques recherchez le symbole de ce programme sur les électroménagers, les systèmes de chauffage et d'éclairage, le matériel de bureau, les fenêtres, etc. Vous sauvez de l'argent en économisant de l'énergie !



Thermostat électronique	- Plus précis que le thermostat traditionnel.
Ampoules fluocompactes	- Durent dix fois plus longtemps que les ampoules ordinaires et consomment 75 % moins d'énergie avec la même luminosité.
Isolation des fenêtres	- Permet des économies d'énergie et d'argent. - Certains isolants faits de produits recyclés réduisent la consommation de matières premières tout en augmentant l'efficacité énergétique.
Puits de lumière et orientation des fenêtres	- Le soleil est une source gratuite de chaleur et de lumière - Une grande fenestration vers le sud assurera une luminosité maximale. - Planter un arbre feuillu devant la fenêtre pour créer de l'ombre. - Pour vous rafraîchir l'été, fermez les fenêtres et les rideaux le jour, ouvrez les fenêtres la nuit.

[1] Cardinal, François, 2009. « L'hydroélectricité est-elle verte ? », La Presse, 6 mars, [www.cyberpresse.ca/environnement/200903/06/01-833828-lhydroelectricite-est-elle-verte.php](http://www.cyberpresse.ca/environnement/200903/06/01-833828-lhydroelectricite-est-elle-verte.php)

[2] Ressources naturelles Canada, 2009. Programme « Énergie star », <http://oee.nrcan.gc.ca/residentiel/energystar-portail.cfm>



## Repère

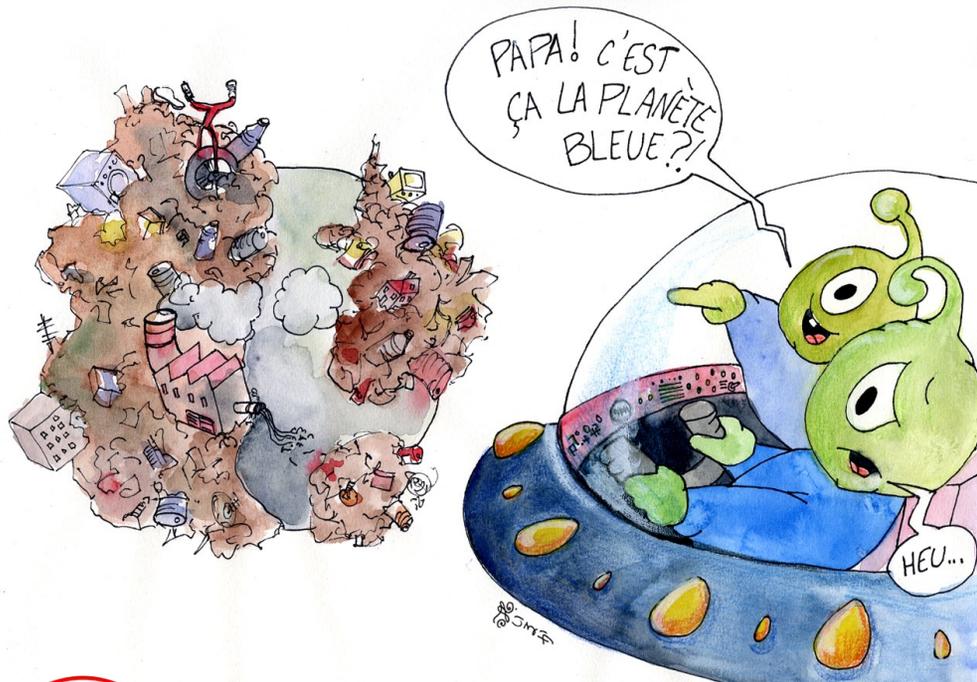
Les ampoules fluocompactes contiennent du mercure qui peut se répandre dans l'air en cas de bris. Santé Canada a émis une procédure d'urgence en cas de bris.

- Évacuez la pièce et laissez aérer au moins 15 minutes avant de commencer le nettoyage.
- Ne pas utiliser l'aspirateur car cela répandrait la vapeur et la poussière de mercure.
- Ne pas se servir du balai non plus.
- Mettre des gants jetables pour éviter le contact avec les débris.
- Ramasser les plus gros débris à l'aide de deux morceaux de papier.
- Ramasser les plus petits débris et la poudre à l'aide de ruban adhésif.
- Terminer en passant un linge humide sur la surface contaminée et enfermer le tout dans un contenant hermétique que vous allez déposer au centre de récupération aussitôt que possible.



## Saviez-vous que... ?

- L'utilisation d'un climatiseur accroît la facture énergétique de 25 % pour une surface de 45 m<sup>2</sup>.
- Le mauvais entretien des climatiseurs peut provoquer des allergies parmi d'autres pathologies. L'entretien régulier des installations par un professionnel est essentiel.
- L'exposition d'un corps à une variation de température supérieure à 10°C peut causer un choc thermique. Réglez le climatiseur de façon à maintenir un écart maximal de 8°C entre la température ambiante de la pièce et la température extérieure.



## 4. Des déchets, des déchets et encore des déchets!



### Problème

Les sites d'enfouissement

La gestion des matières résiduelles est un enjeu environnemental majeur, car la Terre ne peut pas absorber les déchets au rythme auquel nous les produisons ! Dans les sites d'enfouissement, tous les types de déchets se mélangent avec les eaux de pluie et la neige, formant un liquide brun et malodorant qu'on appelle le « lixiviat », qui représente un risque de contamination fort pour la terre et l'eau.

Un autre problème dans les sites d'enfouissement est la formation des biogaz. Produit par la fermentation de matières organiques animales ou végétales en absence d'oxygène, le biogaz est principalement composé de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) et de méthane (CH<sub>4</sub>), deux puissants gaz à effet de serre responsables en partie du réchauffement climatique [1] !



### Saviez-vous que... ?

Les Québécois sont parmi les plus gros producteurs de déchets au monde. Nous produisons assez de résidus pour remplir l'équivalent de 5 millions de sacs à ordures à CHAQUE JOUR [2]. Environ 20 tonnes de matières résiduelles sont produites au Québec chaque minute [3].

[1] Michaud, Lili, 2007. Tout sur le compost, Éditions Multi Mondes.

[2] Recyc-Québec, 2007. « Rapport Synthèse : caractérisation des matières résiduelles du secteur résidentielle au Québec ».

[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/Rapport-Synthese-Caract.pdf](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/Rapport-Synthese-Caract.pdf)

[3] Ministère du Développement durable et des Parcs, 2002. « Les matières résiduelles », [www.mddep.gouv.qc.ca/matieres/inter.htm](http://www.mddep.gouv.qc.ca/matieres/inter.htm)



## Pistes de solutions

les 3RV !

Réduire, Réemployer, Recycler et Valoriser vos produits de consommation.

**Réduction à la source :** « le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas » [4].

Réduire, c'est réfléchir à nos besoins réels. Des petits gestes quotidiens vous permettront de réduire la quantité de déchets produits dans votre CPE :

Remplacer les produits éphémères par des produits durables :

- des débarbouillettes plutôt que des serviettes humides ;
- des piles rechargeables plutôt que celles à usage unique (éviter les jouets à piles) ;
- des couches lavables plutôt que des jetables.

Choisir des produits en vrac :

- réutiliser les contenants de produits nettoyants et alimentaires.

Acheter en gros plutôt qu'en portions emballées individuellement :

- transférer les aliments dans de petits contenants pour les lunchs ;
- transvider le jus dans des petites bouteilles réutilisables.

Diminuer les achats inutiles :

- se poser les questions : en ai-je vraiment besoin ? Puis je me débrouiller avec ce que j'ai ?
- Faire une promenade plutôt qu'acheter un jouet électrique ;
- préparer des barres tendres ou des biscuits pour les collations.

**Réemploi :** « les rejets de certains sont les ressources des autres »

Donnez une deuxième vie aux objets qui vous semblent désuets pour éviter qu'ils ne terminent trop tôt dans les sites d'enfouissement.

Quelques exemples :

- récupérer les emballages pour le bricolage des enfants (boîtes d'œufs, rouleaux de papiers de toilettes, contenants de plastiques, etc.) ;
- réutiliser de vieux contenants pour faire du rangement ;
- faire des échanges (vêtements, livres, jouets).

**Laissez libre cours à votre imagination !**

[4] Coalition montréalaise pour une gestion écologique et économique des déchets.  
« Plein gaz sur les 3R », [www.actionrebut.org/plein-gaz-sur-les-3R](http://www.actionrebut.org/plein-gaz-sur-les-3R)

**Recyclage :** « plus on recycle, moins on utilise de matières premières...c'est bon pour le climat, c'est bon pour l'environnement et c'est bon pour l'économie » [4].

Le recyclage consiste à transformer des matières comme le papier, le plastique, le métal et le verre pour en faire de nouveaux produits. On évite ainsi l'utilisation des matières premières. Cependant, le processus de recyclage nécessite de l'énergie et génère de la pollution. Privilégiez la réduction et le réemploi.



## Repère

Les différents logos indentifiant le recyclage

	Produit fait de matières recyclées : le fabricant indique généralement le pourcentage de fibres post-consommation utilisé dans le produit.
	Recyclable (ruban de Möbius) : indique que le produit ou l'emballage est recyclable. Rien ne garantit cependant que le produit soit recyclé.
	Verre recyclable : indique que l'emballage est composé de verre recyclable. Rien ne garantit que le produit soit recyclé.
	Emballage réutilisable : indique que l'emballage peut être réutilisé, avec ou sans traitement (nettoyage).

Sources : Industrie Canada, 2009. « Éco-étiquetage », <http://www.ic.gc.ca/eic/site/csr-rse.nsf/fra/rs00109.html>.

Les plastiques recyclables sont identifiés par un logo généralement accompagné d'un chiffre qui correspond à un type de plastique.

- Le chiffre 1 : PET (bouteilles d'eau et autres boissons)
- Le chiffre 2 : PEHD (bouteilles de détergent ou de shampoing)
- Le chiffre 3 : PVC (jouets, pellicules de plastique)
- Le chiffre 4 : PELD (contenants souples)
- Le chiffre 5 : Polypropylène (bouchons de boissons gazeuses)
- Le chiffre 6 : NON RECYCLABLE AU QUÉBEC
- Le chiffre 7 : autres plastiques



## Pistes de solutions

Supprimer l'utilisation de plastiques jetables !

Choisissez des produits durables composés d'une seule matière comme le verre ou l'acier inoxydable.

À bannir :

- les plastiques # 6 (appelés styromousse ou polystyrène) qui ne sont pas recyclés au Québec.
- les pellicules moulantes. Les contenants en verre ou en acier inoxydable conserveront vos aliments en toute sécurité !

Si vous ne pouvez pas éviter le plastique, voici quelques conseils [5] :

- se limiter aux plastiques 2, 4 et 5 qui sont plus sécuritaires (vigilance avec les jouets de plastique #3) ;
- ne pas déposer des produits chauds ou gras dans des contenants de plastiques ;
- ne pas chauffer le plastique au four à micro-ondes ;
- recycler les plastiques qui commencent à être abîmés (taches, odeurs, égratignures, etc.) .

[5] Vivre sans plastique, 2010. « Types de plastique, Caractéristiques ... Dangers », <http://lifewithoutplastic.com/fr/les-plastiques/types-de-plastique.html>

**Valorisation :** le « V » dans la règle des 3RV signifie la valorisation des matières auxquelles les 3R ne peuvent s'appliquer. Un bon exemple de valorisation est de faire du compost avec la matière organique (restants de fruits et légumes principalement). Composter c'est redonner à la terre !

Le compostage de matières organiques permet de valoriser près de 60 % du contenu d'une poubelle [6]. Le compostage est un processus biochimique de décomposition assuré par des millions de micro-organismes. Les matières organiques sont ainsi transformées tout naturellement en une matière nutritive pour vos plants : le compost. Composter deviendra rapidement l'activité pédagogique préférée des petits et grands ! Vous pouvez faire du compostage dans votre cours ou à l'intérieur avec du lombricompostage.

### L'idée de Nayeli

S'inscrire à Compost Montréal

Si le CPE n'a pas de place pour faire du compostage, pour un prix modique le CPE installé à Montréal peut bénéficier des services de «Compost Montréal» : la collecte des matières organiques à votre porte! Le prix est établi en fonction du volume de matière organique produite et de l'emplacement du CPE. Informez-vous !

\*\* Compost Montréal : [www.compostmontreal.com](http://www.compostmontreal.com)



### Repère

Recyc – Québec : <http://organique.recyc-quebec.gouv.qc.ca/>

Les 3RV expliqués par la Ville de Montréal : [ville.montreal.qc.ca/portal/page?\\_pageid=916,3922488&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=916,3922488&_dad=portal&_schema=PORTAL)

[6] Recyc-Québec, 2007. « Rapport Synthèse : caractérisation des matières résiduelles du secteur résidentielle au Québec ». [www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/Rapport-Synthese-Caract.pdf](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/Rapport-Synthese-Caract.pdf)

## LES RÉSIDUS DOMESTIQUES DANGEREUX : inflammables, corrosifs et quoi encore ?!!!

Nous sommes entourés de résidus domestiques dangereux (RDD) : piles, peinture, néons, ampoules fluocompactes, cartouches d'encre, médicaments, etc. Déposées avec les ordures ménagères, ces matières dangereuses peuvent gravement nuire à la santé des travailleurs en plus de causer des dommages dans les sites d'enfouissement.



Poison



Inflammable



Explosif



Corrosif

Source : CSST, 2000. « Notion de toxicologie », [www.reptox.csst.qc.ca/Documents/PlusEn-core/Notions/HTM/NotionsI2.htm](http://www.reptox.csst.qc.ca/Documents/PlusEn-core/Notions/HTM/NotionsI2.htm)



### Saviez-vous que... ?

- Les RDD représentent 1 % des déchets et 80 % de la toxicité des sites d'enfouissements.
- La production d'une pile coûte plus cher en énergie qu'elle n'en fournira durant tout son cycle de vie.
- Sur les 50 millions de litres de peinture achetés chaque année au Québec, 3,5 millions se retrouveront au rebut [7].



### Repère

- Collecte pour chaque produit: [www.recycquebec.gouv.qc.ca/client/fr/gerer/maison/recherche.asp](http://www.recycquebec.gouv.qc.ca/client/fr/gerer/maison/recherche.asp)
- Pour les lampes fluocompactes : [www.recycfluor.ca/fr/component/sobi2/](http://www.recycfluor.ca/fr/component/sobi2/)



### Pistes de solutions

Identifier, éviter et disposer les RDD qui se trouvent dans mon CPE

D'abord, il faut savoir identifier les produits domestiques dangereux : différents logos et avertissements signalent le niveau de dangerosité et les précautions à prendre.

Si vous ne pouvez éviter l'utilisation de produits nocifs, assurez-vous de vous en départir de façon sécuritaire.

Contactez votre municipalité pour connaître l'endroit où déposer les matières résiduelles dangereuses qui ne sont pas acceptées lors de la cueillette hebdomadaire.

[7] Société québécoise de gestion écologique de la peinture, 2010. « L'industrie de la peinture au Québec », [www.ecopeinture.ca/content/page/prq.aspx?noPage=45&noParent=38](http://www.ecopeinture.ca/content/page/prq.aspx?noPage=45&noParent=38)



## LES COUCHES: jetables, biodégradables, lavables ?

### Saviez-vous que... ?

Les couches jetables : nocives pour le bébé, chères pour les parents,

un désastre pour l'environnement.

Comment parler de déchets et d'enfouissement sans aborder le sujet des couches jetables ? Nous avons trop tendance à l'oublier, mais les couches jetables sont un fardeau inacceptable pour l'environnement.

- Les couches jetables renferment une quantité importante de produits nocifs [8] (dioxines, phtalates, TBT, etc.) responsables de problèmes de santé divers (érythèmes fessiers, asthme, problèmes hormonaux, stérilité) ;

- Le polyacrylate de sodium, banni des tampons hygiéniques dans les années 80 et incriminé dans le syndrome de choc toxique, est toujours utilisé comme gel super absorbant dans les couches jetables [9].

- Elles contaminent les sites d'enfouissements et vident votre portefeuille !

Un enfant utilisera entre 5000 et 7000 couches avant d'atteindre la propreté. Chaque année, 600 millions de couches jetables sont enfouies au Québec, ce qui les place au 3e rang des déchets urbains en importance dans les sites d'enfouissement. Ces couches prendront entre 300 et 500 ans à se décomposer !

Les excréments de bébés sont aussi vecteurs de plusieurs parasites et des maladies. Ils minent sérieusement la santé des travailleurs sur les sites d'enfouissement et contaminent les sols et cours d'eau. D'où l'importance de vider les couches avant de les jeter.



### Pistes de solutions

Les couches biodégradables : un pas dans la bonne direction !

Leurs qualités :

- généralement blanchies à l'oxygène
- la pellicule protectrice ne contient ni latex, ni chlore
- biodégradables à 100 %

\* Tout comme les autres types de couches, elles doivent obligatoirement être vidées



### L'idée de Sarah

Les couches lavables : l'option la plus écologique !

Les couches lavables sont la solution idéale pour préserver l'environnement et la santé de nos petits. Leur usage soit aussi pratique que les couches jetables. Une bonne formation de départ ainsi qu'une réorganisation du plan de travail sont les clés pour assurer la pérennité de leur utilisation.

### Les avantages :

- Sécurité : sans produits toxiques.
- Propreté: des feuillets permettent de récupérer les selles sans se salir les mains. Lavables à la machine.
- Confort : elles sont préformées et surpassent les couches jetables en confort et en coquetterie !
- Fiabilité : elles se ferment par des velcros ou des clips, et ont des élastiques aux cuisses et à la taille.
- Durabilité : elles peuvent être réutilisées jusqu'à 200 fois et leur temps de décomposition est de quelques mois dans le site d'enfouissement.

Quelques conseils à l'achat vous aideront à intégrer l'utilisation des couches lavables dans votre routine !

[8] Ourth, Anne-Sophie, 2003. « Les couches lavables constituent une alternative moderne, écologique et économique aux couches jetables ». Thèse de doctorat, Université des sciences agronomiques de Gembloux, Belgique, <http://www.bulletedecoton.org/telechargements/These.pdf>

[9] Ville de Gatineau, 2006. « Étude d'une solution alternative à l'utilisation de couches jetables en garderie ».



# 5. Les biberons, toxiques?

## Problème

Les biberons plastiques au Bisphénol A

Mieux connu sous l'abréviation BPA, le Bisphénol A se

retrouve dans les plastiques durs transparents (polycarbonate), comme les biberons et les revêtements intérieurs des boîtes de conserve. Plusieurs études confirment que le Bisphénol A peut engendrer des problèmes hormonaux chez les enfants. Le BPA migre dans la nourriture sous l'effet de la chaleur.

Précautions : ne pas chauffer les biberons en plastique !



## Saviez-vous que... ?

En 2009, un règlement a été proposé par le Canada interdisant l'importation, la vente et la publicité des biberons de polycarbonate contenant du BPA [1]. Il est le premier pays à proposer un tel règlement [2].

Attention : environ 90 % des biberons plastiques en circulation contiennent du Bisphénol A.



## Repère

Santé Canada : [www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cp/\\_2008/2008\\_84-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cp/_2008/2008_84-fra.php)

Information sur les perturbateurs hormonaux : [www.sabotage-hormonal.org](http://www.sabotage-hormonal.org)

Comment réduire son exposition au Bisphenol A : [www.psychomedia.qc.ca/pn/modules.php?name=News&file=article&sid=5985](http://www.psychomedia.qc.ca/pn/modules.php?name=News&file=article&sid=5985)

Le Guide « Toxic Nation des biberons toxiques » : [www.toxicnation.ca/files/toxicnation/report/TN\\_Guide\\_to\\_Toxic\\_Baby\\_Bottles\\_Jan-08\\_FR.pdf](http://www.toxicnation.ca/files/toxicnation/report/TN_Guide_to_Toxic_Baby_Bottles_Jan-08_FR.pdf)

## \*\* Pour en savoir plus :

Vous pouvez consulter ce reportage de l'émission La vie en vert sur les « Les contenants en plastique » : <http://vieenvert.telequebec.tv/occurrence.aspx?id=370>

On vous conseille aussi de consulter ce communiqué de Santé Canada traitant de la toxicité des biberons :

[http://hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cp/\\_2009/2009\\_106-fra.php](http://hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cp/_2009/2009_106-fra.php)



## Piste de solution

Choisir les biberons sans BPA



Pour faire votre choix, sachez que les biberons avec BPA sont identifiés par le chiffre 7 « autres plastiques » inscrit au milieu du symbole de recyclage. Si le plastique n'est pas identifié, on ne peut savoir ce qui le compose, donc évitez-le ! De plus en plus de marques de biberons affichent sur l'étiquette qu'ils sont exempts de BPA.



## L'idée de Jérôme

Les biberons en verre : plus sécuritaires et plus verts !

Le verre pollue moins à la production, il n'est pas nocif lorsqu'il est chauffé ou usé et il est facilement réutilisable et recyclable. Il existe maintenant des gaines en silicone pour éviter les bris et les brûlures.

[1] Gouvernement du Canada, 2010. « Questions et réponses concernant les mesures prises à l'égard du bisphénol A dans le cadre du Plan de gestion des produits chimiques », [www.chemicalsubstanceschimiques.gc.ca/fact-fait/bisphenol-a\\_qa-qr-fra.php](http://www.chemicalsubstanceschimiques.gc.ca/fact-fait/bisphenol-a_qa-qr-fra.php)  
[2] Santé Canada, 2009. « Le gouvernement du Canada agit pour protéger les nouveau-nés et les nourrissons contre les biberons en plastique polycarbonate contenant du bisphénol A », [www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cp/\\_2009/2009\\_106-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cp/_2009/2009_106-fra.php)

# 6. Faire le ménage dans les produits ménagers



## Problème

Les produits chlorés et les enfants ne font pas bon ménage !

La propreté dans le CPE est essentielle pour éviter la propagation de maladies infectieuses. Cependant, il faut être vigilant quant à la dangerosité potentielle des produits désinfectants et nettoyants utilisés couramment. Par exemple, l'eau de Javel, réputée pour son efficacité contre les germes, les virus

et les bactéries, est toxique et corrosive. Mélangée à d'autres produits, elle peut provoquer une réaction chimique et dégager des gaz irritants. Selon la durée de l'exposition et la concentration respirée, son inhalation peut provoquer :

- des réactions dermatiques ;
- des troubles respiratoires sévères ;
- des symptômes plus graves chez les enfants qui sont plus à risque.



## Saviez-vous que... ?

L'eau de Javel est très toxique et pollue l'environnement !

L'eau de Javel contient du chlore. Le chlore libéré peut se combiner à des molécules organiques contenues dans les sols, les eaux et l'air pour former des composés toxiques persistants qui s'accumulent dans les chaînes alimentaires et polluent notre environnement [1]. Certains de ces sous-produits s'avèrent aussi cancérigènes et mutagènes [2].

[1] Environnement Canada, 2010. « Introduction à la qualité des eaux », [www.ec.gc.ca/eau-water/default.asp?lang=fr&n=2C3144F5-1](http://www.ec.gc.ca/eau-water/default.asp?lang=fr&n=2C3144F5-1)

[2] Conso Globe, 2009. « Eau de Javel, cessons l'obsession », [www.consoGlobe.com/ac-environnement-biodiversite\\_3730\\_eau-javel-chasse-bacteries-cesser.html](http://www.consoGlobe.com/ac-environnement-biodiversite_3730_eau-javel-chasse-bacteries-cesser.html).  
Commission de la sécurité des consommateurs. « Fiche de prévention sur l'eau de Javel », [www.securiteconso.org/rubrique83.html](http://www.securiteconso.org/rubrique83.html)  
Écoconso, 2008. « Faut-il vraiment utiliser tant l'eau de Javel ? », [www.ecoconso.be/spip.php?article82](http://www.ecoconso.be/spip.php?article82).



## Pistes de solutions

Une alternative écologique pour chaque tâche ménagère!

### NETTOYER

Le vinaigre blanc est un nettoyant tout usage efficace. Économique et sécuritaire, il ne présente aucun problème pour l'environnement. Sa composition au PH très acide permet au vinaigre blanc de dégraisser. Mélangé avec de l'eau bouillante, on peut s'en servir pour les sols, les vitres, les salles de bains, les appareils électroménagers, etc. Notez cependant que le vinaigre blanc n'est pas un désinfectant.

\*\* Pour en savoir plus, consultez :

Astuces pour nettoyer avec le vinaigre blanc

[www.conseils-gratuit.com/vinaigre\\_blanc\\_nettoyage.html](http://www.conseils-gratuit.com/vinaigre_blanc_nettoyage.html)

### RÉCURER

Le bicarbonate de soude est une excellente poudre à récurer. Il neutralise les odeurs (au lieu d'en dégager comme les poudres commerciales irritantes). Anticalcaire, il est aussi efficace pour la baignoire que pour l'argenterie. Mélangé au savon à lessive, il en augmente l'efficacité.

\*\* Pour en savoir plus : [www.conso-globe.com/bp92-3089\\_bicarbonate-soude-astuces-ecolo-entretien.html](http://www.conso-globe.com/bp92-3089_bicarbonate-soude-astuces-ecolo-entretien.html)

### DÉSINFECTER

Pour désinfecter toutes les surfaces en toute sécurité (salle de bain, tables, comptoirs, jouets, etc.), on peut utiliser des produits naturels à base d'huile de thym. Ces produits sont non toxiques et non corrosifs. L'huile de thym est également approuvée comme produit désinfectant par le Ministère de la Famille et des Aînés [3].

L'huile de thym est :

- désinfectant
- antiseptique
- antimicrobien
- antibactérien
- antifongique
- assainissant
- répulsif d'insectes

Voilà la recette :

- 3 petites cuillères d'huile de thym dans 3 litres d'eau
- Astuce: ajouter 2 petites cuillères de vinaigre et de bicarbonate de soude pour mieux diluer l'huile de thym [4].

[3] Ministère de la Famille et des Aînés, 2002. « Bye bye les microbes », [www.mfa.gouv.qc.ca/fr/ministere/services-outils/bye-bye-microbes/no5-2/Pages/outils.aspx](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/ministere/services-outils/bye-bye-microbes/no5-2/Pages/outils.aspx).

[4] Raffa : le grand ménage, 2005. « Les huiles essentielles pour le ménage », [http://raffa.grandmenage.info/post/2005/06/20/Mes\\_amis\\_4\\_Les\\_huiles\\_essentiellees\\_pour\\_le\\_m%C3%A9nage](http://raffa.grandmenage.info/post/2005/06/20/Mes_amis_4_Les_huiles_essentiellees_pour_le_m%C3%A9nage)

[5] Idem



## Repère

Les produits écologiques et biodégradables

certifiés sont moins nocifs que les produits ménagers toxiques [5]. On trouve sur le marché de plus en plus de produits éco-responsables pour nettoyer et désinfecter sans compromettre la qualité de notre environnement. La Coop William offre une gamme intéressante de produits ménagers écologiques : [www.william.coop](http://www.william.coop)

\*\* Référez vous à la certification Éco-Logo d'Environnement Canada pour faire un choix de produits écologiques éclairé : [www.ecologo.org/fr](http://www.ecologo.org/fr)



# 7. Qualité de l'air intérieur: quand respirer ne rime pas avec santé...



## Problème

La pollution de l'air intérieur

Au Québec, on passe environ 90 % de notre temps dans un endroit clos [1]. C'est pourquoi il faut être vigilant quant à la qualité de l'air qu'on respire à l'intérieur du CPE. L'air intérieur contaminé peut affecter la santé de tous : inconfort, somnolence, fatigue, irritation des yeux, allergies respiratoires, intoxications, cancers, etc.

En plus, les enfants sont plus vulnérables à la qualité de l'air intérieur car :

- relativement à leur taille, ils ont un volume de poumons deux fois supérieur à celui des adultes;
- leurs activités physiques favorisent des échanges respiratoires plus importants [2].



## Saviez-vous que... ?

Les COV sont la principale source de pollution intérieure

Les composés organiques volatiles (COV) [3] sont : « des gaz et des vapeurs qui contiennent du carbone, comme les vapeurs d'essence et des solvants [4] ». Certains, comme le benzène et le formaldéhyde, ont des effets cancérigènes reconnus [5].

Bon nombre de produits domestiques sont susceptibles de dégager des COV à divers degrés : désinfectants, produits ménagers, aérosols, parfums, encens, panneaux de bois aggloméré, colles, caoutchouc synthétique, peintures, cosmétiques, vernis, tapis, rideaux, etc.

[1] Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre du Québec, 2009. « Qualité de l'air intérieur », [www.agencesss04.qc.ca/sante-publique/environnement/qualite-air-interieur.html](http://www.agencesss04.qc.ca/sante-publique/environnement/qualite-air-interieur.html)

[2] CSST, 2000. « La qualité de l'air dans les services de garde préscolaires », [www.csst.qc.ca/NR/rdonlyres/FF5ADD2D-5346-4DC6-ABAB-F129E371F9E6/2943/dc\\_200\\_16062.pdf](http://www.csst.qc.ca/NR/rdonlyres/FF5ADD2D-5346-4DC6-ABAB-F129E371F9E6/2943/dc_200_16062.pdf)

[3] Ministère du Développement durable, Environnement et des parcs, 2002. « Que sont les COV ? » : [www.mddep.gouv.qc.ca/air/cov/index.htm](http://www.mddep.gouv.qc.ca/air/cov/index.htm)

[4] Actu-Environnement, 2010. « Définition de composé volatil organique », Dictionnaire encyclopédique, [www.actu-environnement.com/ae/dictionnaire\\_environnement/definition/compose\\_organique\\_volatil\\_cov.php4](http://www.actu-environnement.com/ae/dictionnaire_environnement/definition/compose_organique_volatil_cov.php4).

[5] Santé Canada, 2006. « A propos de la qualité de l'air et la santé », [www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/out-ext/effe/talk-a\\_propos-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/out-ext/effe/talk-a_propos-fra.php)



## Pistes de solutions

Purifier l'air à l'intérieur de mon CPE

- Évitez les produits susceptibles de dégager des COV. Surtout, évitez de les utiliser à l'intérieur d'une pièce fermée (vernis, encens, parfums, colles, produits chlorés comme l'eau de Javel, etc.)
- Aérez les pièces au moins 10 minutes par jour, en hiver comme en été.
- Mettez en marche votre système de ventilation deux heures avant et une heure après la période d'occupation. Le mettre en marche aussi pendant l'entretien ménager et au moins deux heures après.
- Abaissez le niveau d'humidité et chassez la poussière (poussière et humidité sont la cause de proliférations microbiologiques).
- Nettoyez les conduits d'aération de chaleur, de ventilation et de climatisation (CVAC) [6] au moins tous les cinq ans [7].
- Enlevez les chaussures, elles sont un vecteur de pollution extérieure.
- Mesurez la qualité de l'air (à l'aide d'une firme spécialisée ou d'un appareil dédié).

\*\*Voici un guide très intéressant de la CSST sur les habitudes à adopter pour favoriser la bonne qualité de l'air ambiant :

[www.csst.qc.ca/NR/rdonlyres/FF5ADD2D-5346-4DC6-ABAB-F129E371F9E6/2943/dc\\_200\\_16062.pdf](http://www.csst.qc.ca/NR/rdonlyres/FF5ADD2D-5346-4DC6-ABAB-F129E371F9E6/2943/dc_200_16062.pdf)



## L'idée d'Aurélié

Les plantes purificatrices

Certaines plantes contribuent à diminuer la pollution de l'air par un processus de purification naturel appelé bio-épuration [8]. Offrez-vous un peu d'air pur et embellissez votre environnement ! Les plus grands seront fiers de prendre soin des nouvelles plantes magiques !

\*\* Si vous souhaitez améliorer la qualité de votre air intérieur tout en ornant l'espace de fleurs et plantes, voici un site qui vous conseillera sur chacun des bienfaits de celles-ci : [www.plantesdepolluantes.com](http://www.plantesdepolluantes.com)

Origines possibles des polluants et moyens de purifier notre air intérieur naturellement.

Composés organiques volatiles (COV)	Origines possibles	Dépolluants naturels non toxiques
<b>Ammoniac</b>	Produits d'entretien.	Dracaena (faux palmier)
<b>Formaldéhyde</b>	Panneaux de bois aggloméré, colle, désinfectant, caoutchouc synthétique, peinture, vernis, tapis, rideaux et moquette.	Chlorophytum (plante araignée) Dracaena (Faux palmier)
<b>Benzène</b>	Plastique des jouets, vernis et pigments de peinture, encre, dissolvants, colle.	Dracaena (Faux palmier) Gerbera
<b>Toluène</b>	Solvants pour peintures, laques, vernis, etc.	Chlorophytum (plante araignée) Gerbera
<b>Trichloréthylène</b>	Solvants contenus dans certaines peintures (même à l'eau), vernis.	Chlorophytum (plante araignée)

Sources : la liste des dépolluants naturels est tirée de [www.gandhivert.fr](http://www.gandhivert.fr) et le Centre antipoison du Québec : [www.cssvc.qc.ca/services/capq.php](http://www.cssvc.qc.ca/services/capq.php)

[6] Idem

[7] Ministère de l'Éducation des Loisirs et du Sport, 2006. « Guide d'entretien de systèmes de ventilation en milieu scolaire », [www.mels.gouv.qc.ca/dgfe/publications/Guide\\_Entretien\\_syst%C3%A8mes\\_ventilation.pdf](http://www.mels.gouv.qc.ca/dgfe/publications/Guide_Entretien_syst%C3%A8mes_ventilation.pdf)

[8] Bioaddict, 2009. « La Bio-épuration par les plantes », <http://www.bioaddict.fr/article/tiens-et-si-je-mettais-un-mur-vegetal-dans-mon-salon-a257p4.html>





### Saviez-vous que... ?

La peinture sur le marché ne contient plus de plomb ni de mercure, mais on y trouve encore des COV, principalement dans les pigments de couleur. Plus une peinture est foncée, plus elle est nocive pour la santé. De quoi privilégier les couleurs plus claires pour un CPE !

\*\* L'Association provinciale des constructeurs d'habitations du Québec a publié Le Guide des options écolos [11] afin de mieux nous guider lors de constructions ou de rénovations : [www.gomaison.com/gomaison/promotion/optionsecolos/Guide-des-options-ecolos-APCHQ.pdf](http://www.gomaison.com/gomaison/promotion/optionsecolos/Guide-des-options-ecolos-APCHQ.pdf)



### Saviez-vous que... ?

Les colles, les vernis et les laques utilisés pour fabriquer les meubles en aggloméré (mélamine) contiennent de l'urée de formaldéhyde, polluant hautement toxique et agent cancérigène selon l'OMS [9]. Cet agent se libère des meubles finis par les fissures et les endroits endommagés.



### Piste de solution

La peinture recyclée

Économique, la peinture recyclée [10] est aussi plus écologique. Sa production génère 75 % moins de gaz à effet de serre qu'une peinture non-recyclée et elle contient moins de COV.

### Repères

Les types des peintures :



### L'idée de Charlotte

Utiliser la peinture à la chaux

Utilisée depuis l'antiquité, on lui reconnaît une multitude d'avantages :  
- naturelle et hygiénique ;  
- minérale, sans métaux lourds, sans COV ;  
- régule l'humidité et protège les murs tout en les laissant respirer ;  
- sa texture permet de réaliser des motifs uniques et créatifs qui plairont aux enfants!  
- peut être appliquée sur une multitude de surfaces, même le bois.

Type de peinture	Indice des prix	Inconvénient
Recyclée	\$	- Risque de s'écailler plus rapidement - Choix de couleur limité
Conventionnelle	\$\$	- Contient des COV
Sans COV, ou à faible teneur en CEV	\$\$\$	- Teintes pâles seulement
Chaux *	\$\$\$\$	- Doit être appliquée par un professionnel

\*Le prix est plus élevé car la chaux nécessite une application professionnelle ou une formation préalable.



### L'idée de Sébastien

Sortir la mélamine !

Choisissez des meubles faits de panneaux de particules bruts, une alternative verte, santé et abordable :  
- composés à 100 % de fibres de bois post-industrielles ;  
- sans formaldéhyde ;  
- colle résistante à l'humidité ;  
- fait au Québec en favorisant la protection de l'environnement.

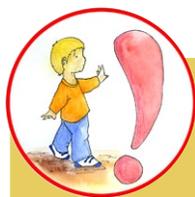
[9] Centre international de recherche sur le cancer, 2004. « IARC CLASSIFIES FORMALDEHYDE AS CARCINOGENIC TO HUMANS », [www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2004/pr153.html](http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2004/pr153.html)

[10] CAA Québec, 2009. « La peinture écolo. Ce qu'il faut savoir », [www.caaquebec.com/Habitation/TrucsEtConseils/CapsulesConseilsDetail.htm?lang=fr&TipsID=7ff6d3af-aeb5-4ede-9b8f-8b8310eca8fe&HighlightPostngInNavigation=7CD88F1A-2250-45E2-9E93-1182800A0180](http://www.caaquebec.com/Habitation/TrucsEtConseils/CapsulesConseilsDetail.htm?lang=fr&TipsID=7ff6d3af-aeb5-4ede-9b8f-8b8310eca8fe&HighlightPostngInNavigation=7CD88F1A-2250-45E2-9E93-1182800A0180)

[11] <http://www.gomaison.com/gomaison/promotion/optionsecolos/Guide-des-options-ecolos-APCHQ.pdf>



# 8. Les transports actifs et collectifs pour de l'air moins pollué!



## Problème

Les transports motorisés : importante source de pollution de l'air

Au Québec, 40 % des gaz à effet de serre sont générés par les transports.

La pollution causée par les voitures peut occasionner, entre autres, l'augmentation de maladies cardiorespiratoires [1]. Les CPE peuvent faire la promotion des transports actifs et collectifs afin d'améliorer la qualité de l'air extérieur.



## Pistes de solutions

Encourager le transport responsable

Encouragez les employés du CPE et les parents à voyager de façon responsable par des gestes simples.

À pied : aménager des espaces pour entreposer des poussettes ou des traîneaux.

À vélo : installer des supports près de l'établissement; offrir des coupons-cadeaux permettant de faire réparer son vélo dans des entreprises de l'économie sociale.

En transports collectifs : rembourser en partie ou en totalité l'achat d'une carte de transport.

En covoiturage : diffuser largement les sites Internet qui recensent les offres de covoiturage; Aménager un babillard pour les offres et les demandes.

Participer à la « semaine des transports collectifs [2] » et la semaine « en ville sans ma voiture [3] ».

Les avantages de ces alternatives: moins d'embouteillage, moins de stress, moins de pollution, plus d'économies et parfois un peu d'exercice, de la lecture ou une petite sieste !

[1] Association Québécoise de Lutte contre la pollution atmosphérique, 2009.

[www.aqlpa.com/sante-pollution-de-air.html](http://www.aqlpa.com/sante-pollution-de-air.html).

[2] Semaine des transports collectifs, 2010. [www.infostca.org](http://www.infostca.org)

[3] Agence Métropolitaine de Transport, 2010. « En ville sans ma voiture », [www.amt.gouv.qc.ca/promotion/enville](http://www.amt.gouv.qc.ca/promotion/enville).



### Saviez-vous que... ?

En plus de pollution de l'air extérieur, les transports motorisés sont une source de gaz à effet de serre (GES) qui contribuent au phénomène des changements climatiques. Pour lutter contre ce phénomène le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) demande aux États de diminuer de 25 % leurs émissions GES par rapport au niveau de 1990 [4]. Lors de la conférence de Copenhague, le Québec s'est engagé à réduire ses GES de 20 % sous les niveaux de 1990 d'ici 2020 [5].



### L'idée de Nayeli

Émettre des permis de « non-conduire »

Un groupe de citoyens de Seattle, aux États-Unis, a entrepris d'offrir des permis de « non-conduire ». Le détenteur de ce « permis » s'engage à utiliser des moyens de transport non motorisés (la marche, le vélo, les patins à roues alignées, etc.) [6]. Les enfants prendront plaisir à bricoler des permis pour les parents et les employés !



### Repère

Voici les sites d'associations encourageant l'usage du vélo :

[www.sosvelo.ca](http://www.sosvelo.ca)

[www.velogik.org](http://www.velogik.org)

[www.velo.qc.ca/fr/accueil.php](http://www.velo.qc.ca/fr/accueil.php)



### L'idée de Charlotte

Développer un pédibus

Il s'agit d'un service de transport collectif « à pied » pour les déplacements des enfants entre la maison et le CPE. Comme un autobus, un pédibus respecte un parcours et un horaire précis. Des parents bénévoles en assurent la « conduite ».

[4] Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), 2010.

[www.ipcc.ch/home\\_languages\\_main\\_french.htm](http://www.ipcc.ch/home_languages_main_french.htm)

[5] Géraud de Lassus Saint-Geniès. Gaia Presse, 2009. « Copenhague 2009 – Le Canada et les objectifs de réduction des émissions de GES », [www.gaiapresse.ca/fr/analyses/index.php?id=127](http://www.gaiapresse.ca/fr/analyses/index.php?id=127)

[6] Undriving, 2010. <http://undriving.org>

# 9. Jouer dehors : l'envers du décor!



## Problème

Les Carrés de sable : maladies et visiteurs non désirables

Les carrés de sable peuvent contenir plusieurs virus, bactéries et parasites. Plusieurs animaux s'y introduisent et certains les prennent pour une litière !!! C'est pourquoi il est important de les nettoyer et les désinfecter, mais... en pensant aussi à l'environnement !



## Piste de solution

Recouvrir et désinfecter de manière écologique

Le ministère de la Famille et des Aînés (MFA) recommande de désinfecter un carré de sable toutes les deux semaines dans un CPE. On vous propose des manières écologiques pour le faire :

- Pour éviter les intrusions, recouvrez votre carré de sable. Plusieurs couvercles sont disponibles sur le marché. Assurez-vous que le couvercle est bien en place, à l'épreuve des petites bêtes agiles !
- Pour désinfecter le carré de sable de manière écologique arrosez-le avec une solution d'huile de thym pour remplacer l'eau de javel.



### Saviez-vous que... ?

L'application d'une crème solaire est la dernière action à entreprendre pour se protéger des rayons ultraviolets. Plusieurs crèmes solaires régulières (filtres de synthèses) contiennent des parabènes. Bien que le lien de cause à effet n'ait pas encore été clairement démontré, certaines études associent les parabènes au cancer du sein [1]. Ces produits se retrouvent aussi dans plusieurs shampoings et contribuent également à la pollution des lacs et des rivières, avant de se retrouver dans la chaîne alimentaire.

Voici les conseils émis par Santé Canada pour se protéger contre les effets néfastes du soleil. Attention, il faut les suivre dans l'ordre :

1. Ne pas exposer sa peau au soleil entre 11h et 16h
2. Rester à l'ombre
3. Se couvrir de vêtements longs et d'un chapeau large
4. Si nécessaire, appliquer une crème solaire [2]



### Pistes de solutions

Opter pour les crèmes solaires à base de « filtres physiques »  
Les filtres physiques (minéraux comme le zinc) réfléchissent les rayons UV en agissant comme un miroir, contrairement aux filtres de synthèses (les crèmes régulières) qui les absorbent pour les convertir en rayons moins nocifs. Les crèmes à base de filtres physiques sont efficaces et sans dommage pour la santé et l'environnement :

- biodégradables ;
- sans risque d'allergie ;
- zéro impact sur la santé ;
- nul besoin d'être appliquées 20 à 30 minutes avant l'exposition au soleil.

[1] Fondation David Suzuki, 2010. « Les Parabènes (méthylparabène, butylparabène, ou propylparabène) », [www.davidsuzuki.org/fr/champs-d'intervention/sante/les-parabenes-methylparabene-butylparabene-ou-propylparabene](http://www.davidsuzuki.org/fr/champs-d'intervention/sante/les-parabenes-methylparabene-butylparabene-ou-propylparabene).

Breast Cancer Found, 2010. « Parabens », [www.breastcancerfund.org/clear-science/chemicals-glossary/parabens.html](http://www.breastcancerfund.org/clear-science/chemicals-glossary/parabens.html)

[2] Santé Canada, 2008. « Prudence au soleil », [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/sun-sol/safety-prudence-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/sun-sol/safety-prudence-fra.php)

Encyclo-Écolo, 2010. « Les parabènes », [www.encyclo-ecolo.com/Parabens](http://www.encyclo-ecolo.com/Parabens).

La cosmétique naturelle, 2010. « Le lien entre le parabène et cancer du sein n'est pas exclu », [www.cosmetique-by-rahma.com/page.html?id=60](http://www.cosmetique-by-rahma.com/page.html?id=60).

# 10.

## Une forêt et un cours d'eau pour du papier!



### Pistes de solutions

Quelques actions simples pour minimiser l'utilisation du papier :

- utiliser un tableau blanc pour les réunions et les messages généraux ;
- envoyer des courriels pour communiquer entre employés ou avec les parents ;
- réutiliser comme brouillon le verso d'une communication reçue par la poste ou par télécopieur ;
- informer votre banque et autres institutions que vous ne voulez plus recevoir de factures ou de communications par la poste ou par télécopieur.

Le papier recyclé : un moindre mal

Si vous devez absolument utiliser du papier pour imprimer des documents, utilisez du papier fait de fibres recyclées. Toutefois, rappelez-vous que ce n'est qu'un moindre mal ! Bien que sa production nécessite moins de traitements, le désencrage, le blanchiment et le transport sont inévitables et laissent des traces environnementales significatives [3].

### Problème

La production de papier est plus dévastatrice qu'on pense

Une importante quantité d'eau, d'énergie et de produits polluants pour l'environnement (comme le chlore) sont nécessaires à la fabrication du papier. En plus, l'industrie papetière représente une part considérable de l'exploitation forestière. D'après Greenpeace, 80 % des forêts anciennes ont déjà disparu principalement victimes des activités humaines, en particulier de l'industrie papetière [1].



### Saviez-vous que... ?

La production d'une tonne de papier nécessite 26 500 litres d'eau

La production de papier nécessite une quantité de ressources importantes et son industrie est parmi les plus polluantes, notamment par ses rejets toxiques dans les cours d'eau. Par exemple, les produits organiques chlorés (organochlorés) qui blanchissent le papier sont reconnus pour leur persistance toxicologique [2].

[1] Greenpeace France, 2010. « Avec le papier recyclé ne cautionnez plus la déforestation », [www.greenpeace.org/raw/content/france/presse/dossiers-documents/papier-recycle-au-bureau-ne.pdf](http://www.greenpeace.org/raw/content/france/presse/dossiers-documents/papier-recycle-au-bureau-ne.pdf)  
[2] Environnement Canada, 2010. « Industrie des produits forestiers », [www.ec.gc.ca/toxiques-toxics/Default.asp?lang=Fr&n=C5039DE5-1&xml=274EF864-DF48-4A3F-A216-949CCA55F466](http://www.ec.gc.ca/toxiques-toxics/Default.asp?lang=Fr&n=C5039DE5-1&xml=274EF864-DF48-4A3F-A216-949CCA55F466)  
[3] Greenpeace. « Avec le papier recyclé ne cautionnez plus la déforestation ». [www.greenpeace.org/raw/content/france/presse/dossiers-documents/papier-recycle-au-bureau-ne.pdf](http://www.greenpeace.org/raw/content/france/presse/dossiers-documents/papier-recycle-au-bureau-ne.pdf)



### L'idée d'Emmanuel

Utiliser des cartouches d'encre rechargées et rechargeables

Si l'impression de documents est inévitable, en plus d'utiliser des feuilles faites avec du papier recyclé, on peut utiliser des cartouches d'encre rechargées. L'impression sous forme « recto-verso » est aussi une solution pour épargner du papier.



### Pistes de solutions

Les produits d'hygiène personnelle

Pour ce qui est des produits d'hygiène couramment utilisés dans un CPE, quelques choix simples contribueront à préserver nos forêts :

Essuie-tout : pour les mains ou le ménage, préférez des serviettes ou des linges réutilisables. En cas de besoin, achetez le papier 100 % post-consommation non blanchi : cela fera une matière brune parfaite pour votre compost !

Serviettes jetables : à éviter !  
Des serviettes de table en tissu ou des débarbouillettes feront le travail.

Papier de toilette : achetez le papier 100 % post-consommation non blanchi.



### Repère

Les certifications



Ce logo signifie Programme de Reconnaissance des Certifications Forestières et garantit aux consommateurs que le bois qu'ils achètent provient de forêts gérées en protégeant l'environnement.



Ce logo, apposé sur du bois ou des produits à base de bois, garantit la gestion durable des forêts sur la base des critères économiques, sociaux et environnementaux.



# 11 L'être humain au cœur du développement durable



## Problème

Lorsqu'on entend parler du développement durable (DD), on pense principalement aux enjeux environnementaux et économiques. Or, l'épanouissement humain est une partie intégrante des principes du DD. Dans ce chapitre on parlera des principaux enjeux sociaux à aborder dans le contexte des CPE.



## Piste de solution

Les ressources humaines : miser sur le capital humain

Un CPE durable est respectueux, valorisant et responsable envers ses employés, car il endosse que :

- leur implication est essentielle pour gérer le CPE de manière durable ;
- leur rôle est primordial pour garantir la santé et le bien être des enfants ;
- leur bien-être constitue une finalité du développement durable.



## Saviez-vous que... ?

La santé et la sécurité au travail

Le réseau de CPE est régi par les normes de la Commission de la Santé et de la Sécurité au Travail (CSST) [1]. Depuis 2002, nombreux sont les CPE à avoir adhéré à la Mutuelle de prévention afin de mieux remplir leurs obligations en matière de santé et de sécurité au travail [2].



## Pistes de solutions

Prévenir les maladies et les accidents de travail

En évitant les postures de travail inadaptées ou les mouvements répétitifs, on peut réduire les pathologies professionnelles comme les troubles musculo-squelettiques [3].

[1] Commission de la santé et de la sécurité au travail, 2010. [www.csst.qc.ca](http://www.csst.qc.ca).

[2] Association québécoise des Centres de la petite enfance, 2010. [www.aqcpe.com](http://www.aqcpe.com).

[3] Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales, 2010. [www.asstsas.qc.ca](http://www.asstsas.qc.ca).



### Saviez-vous que... ?

Le stress au travail est la source de plusieurs maladies : augmentation de la pression artérielle, brûlures gastriques, affaiblissement du système immunitaire, dépression, etc.



### Pistes de solutions

Quelques conseils pour prévenir le stress en travaillant dans un CPE :

- équité-respect : assurer aux employés un traitement équitable et respectueux ;
- autonomie-initiative : permettre aux employés de prendre des décisions ;
- encadrement-formation : donner aux employés la formation et la supervision nécessaire à l'accomplissement de leurs tâches ;
- diversité : varier et équilibrer les tâches au travail ;
- convivialité : favoriser une ambiance de travail décontractée ;
- information : informer sur les moyens de gérer le stress au travail et partager les trucs [4] !

### La gouvernance : garder le cap sur l'essentiel

La direction du CPE, c'est l'équivalent du gouvernail sur un bateau, il doit être bien maîtrisé pour mener ce dernier à bon port.

Une bonne gouvernance c'est notamment :

- prendre les meilleures décisions sur la base de la mission du CPE, des intérêts et des besoins des jeunes enfants et de leur famille ;
- être transparent ;
- respecter les lois, les règlements et les normes qui s'appliquent au CPE ;
- gérer en prévision de l'avenir (vision long terme) ;
- prendre en compte les intérêts des acteurs impliqués dans les décisions.



### Pistes de solutions

Créer un comité de développement durable dans mon CPE

Pour assurer la mise en place et la pérennité des actions pour un développement durable, vous pouvez créer un « comité DD » au sein du CPE.

Il est fortement recommandé de :

- diversifier la composition du comité : parents, éducatrices, employés de soutien (cuisinier, concierge, réceptionniste, etc.), membres de la direction ;
- tenir des réunions formelles d'une durée et d'une fréquence régulière ;
- discuter en profondeur de toutes les problématiques liées au DD ;
- miser sur le dialogue et la participation de l'équipe ;
- évaluer les forces et faiblesses du CPE ;
- récompenser les bons coups du CPE ;
- identifier les pistes d'actions ;
- déterminer des responsables et un échancier.

[4] Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, 2008. « Stress en milieu de travail », [www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/stress.html](http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/stress.html)



### Saviez-vous que... ?

La résistance au changement fait obstacle au développement durable.

Le DD vient bouleverser les habitudes quotidiennes des employés et des parents. Il est donc essentiel d'intégrer les employés et les usagers dès le début de la démarche. Pour favoriser leur implication et renforcer un sentiment d'appropriation de la démarche:

- exposez clairement les objectifs de chaque action ;
- demeurez à l'écoute des critiques ;
- saluez, célébrez, récompensez les actions en accord avec les principes du DD (exemple : organiser un concours).



### L'idée de Jérôme

Avancer à « petit pas »

Afin de maintenir la motivation et d'effectuer des changements durables, commencez par des actions simples. Une fois l'habitude implantée, vous pourrez entreprendre des actions plus ambitieuses. Par exemple, on peut s'habituer à recycler avant de composter.

### Participation sociétale et communautaire

Le CPE peut devenir acteur de changement tout comme il peut se laisser influencer positivement par son entourage. L'engagement sociétal et communautaire prend tout son sens dans cette prise de conscience.



### Pistes de solutions

Créer des liens positifs avec les voisins

Les changements se bâtissent sur des dialogues et des ententes. Pour avancer ensemble vers un but commun, ou à tout le moins apprendre à vivre ensemble, il faut entretenir les liens.

#### Quelques recommandations :

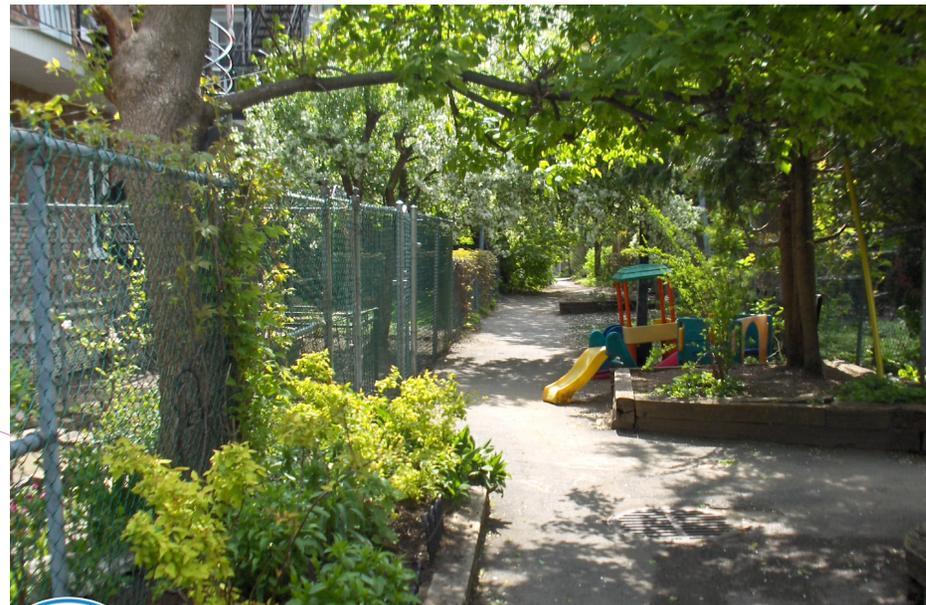
- favoriser la communication ouverte et respectueuse ;
- réduire les irritants : faire attention aux bruits, à la propreté et à l'esthétisme des lieux ;
- nettoyer régulièrement la façade et la cour du CPE, placer les poubelles dans un endroit adéquat, planter des fleurs et des arbres ;
- s'impliquer dans les événements communautaires comme les fêtes de quartier ou les ventes de garage.



### L'idée de Sébastien

Embellir et verdir les ruelles

Les matières résiduelles se retrouvent souvent disséminées dans les ruelles. En participant ou en organisant des corvées de nettoyage des ruelles avec les parents et le voisinage, le CPE contribue à les embellir et à les transformer en espaces de jeux sécuritaires pour les enfants.



### Saviez-vous que... ?

Pendant l'été, l'asphalte et le bitume provoquent des îlots de chaleur particulièrement néfastes pour la santé des enfants et d'autres personnes vulnérables comme les personnes âgées. Une ruelle verte permet de rafraîchir ces îlots, en plus de réduire la pollution atmosphérique et sonore. Le CPE peut aussi initier la création d'un comité de ruelle pour organiser son verdissement.

Un CPE a beaucoup à gagner et à offrir en s'associant à des groupes communautaires et aux acteurs de l'économie sociale. De nombreux CPE sont d'ailleurs bien ancrés dans leur communauté. Voici des exemples d'actions entreprises par des CPE.

Donner les excédents alimentaires à des groupes qui s'occupent des personnes démunies.

Accueillir des enfants et des familles ayant des besoins particuliers (jeunes mères monoparentales, enfants handicapés, etc.).

Partager des ressources avec des organisations communautaires (des locaux au sein d'une coopérative de logements, des ressources administratives comme l'embauche d'un comptable ou d'un adjoint administratif).

Faire affaires avec des entreprises d'économie sociale pour des prestations de services (travaux d'impression, artistes locaux lors d'une fête). Se concerter avec les partenaires au sein des tables de concertation [5].



### L'idée de François

S'impliquer différemment : soyez audacieux !

- Troquer avec les systèmes locaux

Les Systèmes d'Échanges Locaux sont des lieux où nos vieux objets trouvent une seconde vie. C'est pour les CPE un endroit où se procurer, par du troc, des « matériaux » pour leurs activités. C'est aussi un endroit pour échanger des services.

- Participer aux campagnes

Étant un acteur social, un CPE peut participer aux campagnes des organismes locaux, nationaux ou internationaux telle que le « défi climat » et la « semaine québécoise de réduction des déchets [6] ».

- Participer aux initiatives du quartier en matière d'environnement.

Dans la plupart des municipalités québécoises, il existe des organismes (municipaux ou à but non lucratif) qui ont pour mission de sensibiliser les citoyens à l'environnement. Ils offrent généralement des formations sur l'environnement dont certaines sont destinées aux enfants.

À Montréal, la plupart des arrondissements possèdent un Éco-quartier qui a comme principale mission de promouvoir l'éco civisme dans les quartiers. Cherchez le plus proche de votre CPE [7].

[5] Les tables locales ou régionales sont des lieux de rencontre entre les groupes communautaires et les institutions publiques comme les CLSC. C'est l'endroit tout désigné pour être informé de ce qui se passe dans le quartier, apporter son point de vue et adopter des stratégies en concertation avec les groupes communautaires locaux.

[6] Semaine québécoise de réduction des déchets, 2010. [www.sqrd.org](http://www.sqrd.org)

[7] Regroupement des Eco-quartiers, 2010. [www.eco-quartiers.org](http://www.eco-quartiers.org)

## Conclusion

Dans ce guide, nous avons abordé les différentes questions associées au développement durable dans un contexte de CPE. Le nombre de problématiques relevées pourrait en décourager plusieurs, cependant, nous devons garder à l'esprit qu'il faut commencer par des « petites victoires » pour changer le monde. Nous vous conseillons de prendre un problème à la fois et de le solutionner en commençant par des gestes simples. Certains gestes peuvent sembler révolutionnaires, mais dans la majorité des cas, nous nous sommes inspirés d'actions qui sont déjà réalisées dans plusieurs CPE : couches lavables, biberons en verre, compost, 3RV, bricolage avec la matière recyclée, promotion des transports non motorisés, etc.

Nous sommes conscients que ce guide n'est qu'un premier pas vers une prise de conscience à l'égard du développement durable. Il s'agit aussi d'une trousse à outils pour solutionner divers problèmes. Après la lecture du guide, plusieurs questions resteront dans vos têtes, d'autres émergeront. Tout au long du document et dans les annexes, nous avons fait référence à des lectures complémentaires ainsi qu'à des organismes spécialisés dans des thèmes associés au développement durable. Nous vous invitons à consulter ces ressources pour aller plus loin dans votre démarche. Nous espérons que ce guide vous aidera à intégrer des pratiques durables dans vos actions de tous les jours pour ainsi contribuer à un mouvement de société.

## Calendrier des événements inspirants

On vous propose un calendrier d'événements inspirants pour faire des activités thématiques avec les enfants.

### janvier

10 : Journée nationale de dépistage de l'obésité infantile

### février

Mois de l'histoire des noirs

### mars

8 : Journée internationale de la femme  
20 : Journée Internationale sans viande  
21 : Journée Internationale des forêts  
22 : Journée mondiale de l'eau

### avril

Début avril : La corvée du Mont Royal – Les amis de la Montagne  
7 : Journée mondiale de la santé  
22 : Journée mondiale de la Terre

### mai

1er : Journée internationale du travail  
2 : Journée mondiale du rire  
9 : Journée mondiale du commerce équitable  
15 : Journée Internationale des familles  
22 : Journée mondiale de la biodiversité  
Dernière semaine du mois de mai : Semaine des services de garde du Québec

### juin

2 : Journée mondiale pour un tourisme responsable et respectueux  
5 : Journée mondiale de l'environnement  
12 juin : Journée Mondiale contre le travail des enfants

### juillet

1 : Journée mondiale du bandeau blanc contre la pauvreté

### septembre

22 : Journée mondiale sans voiture

### octobre

13 : Journée Internationale de la prévention des catastrophes naturelles  
16 : Journée Mondiale de l'alimentation

### novembre

20 : Journée Internationale des droits de l'enfant  
28 : Journée Mondiale Sans Achats

### décembre

5 : Journée internationale des volontaires



Créée en 1996, la Société de développement environnementale de Rosemont (SODER) est mandataire du programme Éco-quartier pour l'arrondissement Rosemont-La Petite Patrie.

Depuis sa fondation, la SODER conçoit des projets environnementaux avec une très forte dimension sociale, favorisant notamment l'employabilité des jeunes.

Issue du milieu communautaire de Rosemont, et soutenue par ses partenaires de l'économie sociale, la SODER accompagne les citoyens et les professionnels vers le développement durable.

Contact SODER :

3311 Masson

Montréal (Qc) H1X 1R3

Tél. (514) 727-6775

secretariat@soder.qc.ca

Le Guide du CPE éco-responsable a été imprimé sur du papier contenant 100% de fibres post-consommation.

Novembre 2010

#### Nos partenaires :

