












BIEN RESPIRER DEDANS ET DEHORS

-  Accepter de faire à pied ou à roulettes un trajet de moins de 1,5 km.
-  Aérer les pièces tous les matins de la semaine.
-  Adopter une plante dépolluante comme la fougère de Boston.




PRÉSERVER L'EAU, RESSOURCE PRÉCIEUSE

-  Fermer le robinet en se lavant les dents et les mains.
-  Récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes.
-  Économiser l'eau des toilettes en mettant un objet dans la chasse d'eau.

PROTÉGER LA BIODIVERSITÉ

-  Ne plus manger de pâte à tartiner contenant de l'huile de palme.
-  Demander à la commune de laisser des espaces pour les plantes sauvages.
-  Construire un hôtel à insectes.




ÉCONOMISER L'ÉLECTRICITÉ

-  Jouer à des jeux qui fonctionnent sans électricité.
-  Préférer les ampoules LED aux ampoules à filament.
-  Éteindre toutes les lumières en sortant d'une pièce.




VIVRE HEUREUX ET EN BONNE SANTÉ

-  Marcher, courir, danser, sauter... au moins 2h chaque week-end.
-  Rire en famille au moins 1 fois à chaque repas.
-  Organiser un tournoi sportif entre amis.




PRENDRE SOIN LES UNS DES AUTRES

-  Faire un joli dessin et l'offrir à une personne qui vit seule.
-  Aider une association à but solidaire.
-  Organiser la Fête des voisins de son quartier.

MANGER SAIN, LOCAL ET DE SAISON

-  Goûter 3 nouveaux fruits ou légumes.
-  Coller sur le réfrigérateur la liste des fruits et légumes de saison.
-  Préparer un repas locavore (des aliments produits à moins de 50 km).

RÉDUIRE NOS DÉCHETS

-  Donner ou échanger les jouets inutilisés pour ne pas les jeter.
-  Choisir des goûters sans emballage individuel.
-  Boire de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille.