



Les actions positives qui ont lieu ici et ailleurs

Que ce soit au Canada ou dans le monde, de nombreuses actions sont mises en place notamment par des groupes soucieux du respect de l'environnement.

Cependant, à l'image de Greta Thunberg, alors âgée seulement de 15 ans avait entamé seule une grève le 20 août 2018 de grands mouvements sont parfois menés par des initiatives individuelles. En décidant de manquer l'école pour protester contre l'inaction des gouvernements face au changement climatique, en s'asseyant devant le parlement suédois avec une pancarte portant l'inscription "Grève de l'école pour le climat" et en poursuivant sa grève de l'école tous les vendredis, elle a attiré l'attention des médias et a commencé à inspirer d'autres à travers le monde à se joindre à elle.

Voici quelques autres exemples concrets d'actions mises en place au Canada et ailleurs pour le bien de notre planète.

● ● ● ● ● Au Canada ● ● ● ● ●

De nombreuses villes et communautés proposent de participer à des projets communautaires. Il s'agit souvent de jardins communautaires, de centres de compostage, d'initiatives de covoiturage, de groupes de ramassage des déchets.

Par exemple, à Winnipeg au Manitoba, de nombreuses écoles ont mis en place des programmes de compostage pour réduire la quantité de déchets produits par les élèves et enseignants. Les écoles fournissent souvent des bacs de compostage pour les déchets alimentaires et les feuilles d'arbres. L'engrais provenant du compostage est précieux pour nourrir la terre qui fait pousser les légumes et les fruits que les élèves apprennent à cultiver.

Exemple : [Green Action Centre](#)

À Montréal, au Québec, l'organisme environnemental **Jour de la Terre** a pour mission de sensibiliser et d'engager la population à prendre soin de notre planète. De nombreux programmes éducatifs pour les écoles et les jeunes sont proposés. Ils offrent des ressources pédagogiques, des ateliers et des activités pratiques pour aider les jeunes à comprendre l'importance de la biodiversité, de la conservation de l'eau, de la réduction des déchets et d'autres problématiques environnementales.

Site web : [Jour de la Terre](#)

À Toronto, en Ontario, il existe un groupe communautaire qui travaille pour créer des communautés résilientes et durables qui s'appelle **Transition Toronto**. Le groupe offre des programmes pour encourager la production locale d'aliments, met en avant l'utilisation des énergies renouvelables et leurs installations, et encourage à utiliser des modes de transport durables.

Cet organisme offre aussi des programmes et des projets pour aider les communautés locales à adopter des pratiques durables et à faire face aux défis environnementaux. Par exemple, en plus de la mise en place de jardins communautaires, des ateliers sont dispensés pour apprendre à cultiver des légumes et des fruits. L'organisation a également planifié des événements pour encourager les modes de transport durables, tels que des balades à vélo, des ateliers de réparation de vélos, ainsi que des événements de sensibilisation aux défis environnementaux.

Site web : [Transition Toronto](#)

● ● ● ● ● Dans le monde ● ● ● ● ●

La **marche pour le climat** existe depuis plusieurs décennies, mais elle a pris de l'ampleur et s'est intensifiée au cours des dernières années en réponse à l'urgence climatique.

Les marches pour le climat ont lieu tout au long de l'année dans de nombreuses villes du monde. Les dates exactes varient d'une ville à l'autre et d'une année à l'autre, il est donc recommandé de vérifier les événements locaux et les informations sur les réseaux sociaux ou les sites Web des organisations environnementales pour connaître les dates et les lieux précis des marches pour le climat.

La marche pour le climat est un mouvement mondial qui vise à sensibiliser les gens aux problèmes liés au changement climatique et à faire pression sur les gouvernements et les entreprises pour qu'ils prennent des mesures concrètes afin réduire les émissions de gaz à effet de serre et lutter contre le réchauffement climatique.

Il existe aussi le **mouvement Zero Waste**, il s'agit d'un mouvement mondial qui vise à réduire au maximum les déchets produits par les individus, les entreprises et les gouvernements. Le mouvement prône l'utilisation de produits réutilisables, du compostage, du recyclage afin d'atteindre un objectif zéro déchet.

Initié dans les années 2000 par Béa Johnson, une française expatriée en Californie a réussi à réduire de manière significative les déchets produits par sa famille.

Depuis, le mouvement a pris de l'ampleur et est devenu une communauté mondiale de personnes et d'organisations qui travaillent ensemble pour réduire les déchets et promouvoir un mode de vie plus durable. Les principes clés du mouvement Zéro Déchet incluent :

- Refuser les produits jetables et choisir des produits réutilisables tels que: les sacs en tissu, les bouteilles d'eau réutilisables, les contenants alimentaires réutilisables, etc.
- Réduire sa consommation de manière générale, par exemple : en achetant des produits d'occasion, en empruntant ou en louant des produits plutôt que de les acheter neufs.
- Recycler et composter autant que possible pour réduire les déchets envoyés aux sites d'enfouissement.
- Soutenir les politiques et les entreprises qui travaillent à la réduction des déchets et à la promotion de modes de vie plus durables.

Le mouvement Zéro Déchet est devenu une force croissante dans la lutte contre la pollution causée par le plastique et les déchets, et il a inspiré de nombreux individus et entreprises à repenser leur relation avec les déchets.

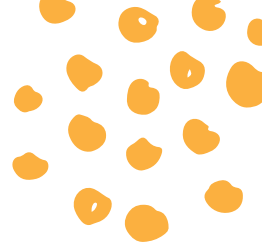
[Site web : Zero Waste International Alliance](#)

Finalement, le GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) est à l'initiative de nombreuses recherches et évaluations liés aux changements climatiques. L'organisme, qui compte 195 pays membres, réalise des rapports à l'aide de scientifiques du monde entier, dont du Canada, pour mettre en avant des données scientifiques pour indiquer aux décideurs des décisions (élus, gouvernements...) et d'autres acteurs à agir sur la façon de s'adapter aux changements climatiques et de les atténuer.

Le GIEC est divisé en trois groupes de travail : évaluation scientifique, conséquences et adaptation aux changements climatiques, et mesures d'atténuation.

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)





L'importance des abeilles et des pollinisateurs dans notre environnement

Les pollinisateurs, dont notamment les abeilles, sont des insectes essentiels pour la survie de nombreuses plantes et cultures. Ils jouent un rôle crucial dans la reproduction et la fertilisation des plantes à fleurs en transportant le pollen des organes mâles aux organes femelles des fleurs.

Leur importance pour la production alimentaire est considérable, car environ 75 % des cultures alimentaires mondiales dépendent de la pollinisation par les abeilles et autres pollinisateurs. Sans eux, de nombreuses plantes ne pourraient pas produire de fruits et de légumes, ce qui aurait un impact direct sur la disponibilité et le coût des aliments.

En plus de leur rôle essentiel dans la production alimentaire, les pollinisateurs sont également importants pour la biodiversité et l'équilibre écologique. Ils jouent un rôle crucial dans la reproduction de nombreuses espèces de plantes sauvages et d'arbres qui fournissent de la nourriture et des habitats (maison) aux espèces animales.

Cependant, ces dernières années, les pollinisateurs, dont les abeilles, ont été menacés par la pollution, la perte d'habitat, l'utilisation de pesticides et les changements climatiques. La diminution des populations d'abeilles et des autres pollinisateurs peut entraîner une baisse de la production alimentaire.

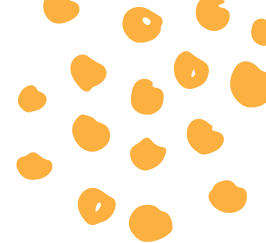
Il est donc essentiel de protéger et de promouvoir la sauvegarde des pollinisateurs en prenant des mesures telles que la réduction de l'utilisation de pesticides, la protection de l'habitat naturel et l'utilisation de pratiques agricoles respectueuses de l'environnement, qui ne perturbe pas la biodiversité.

Sources :

Nations Unies

Les insectes pollinisateurs nous en mettent plein la vue - Gouvernement français





L'économie circulaire

L'économie circulaire propose de réduire les déchets autant que possible.

L'idée est de concevoir des produits qui sont durables parce qu'ils peuvent être réutilisés ou réparés ou recyclés. Il existe plusieurs principes clés de l'économie circulaire :

1. **Créer de façon durable** : Les produits doivent être conçus pour minimiser les déchets et maximiser la durabilité. Cela peut inclure la conception de produits plus durables, la réduction des emballages et l'utilisation de matériaux recyclables.
2. **Réutiliser** : Les produits doivent être conçus pour être réutilisés autant que possible. Cela peut inclure la location, l'échange et le partage de produits ainsi que la réutilisation des matériaux ayant servi à composer le produit. Par exemple, quand tu fais ton épicerie, utilise des sacs réutilisables plutôt que des sacs plastiques.
3. **Réparer** : Les produits doivent être conçus pour être réparables et durables dans le temps. Cela peut inclure la mise en place de programmes de réparation et de maintenance. Par exemple, si ton vélo est cassé, pas besoin d'en acheter un nouveau surtout lorsqu'on peut le réparer.
4. **Recycler** : Les produits doivent être conçus pour être recyclables à la fin de leur durée de vie : comme lorsque ton jouet est brisé. Cela peut inclure la conception de produits à partir de matériaux recyclés ou la mise en place de programmes de collecte et de recyclage des produits en fin de vie. Choisir la bonne poubelle, c'est une bonne action!

Ces 4 principes doivent être pris en compte en amont, dans la conception d'un produit avant même sa fabrication.

L'économie circulaire présente de nombreux avantages, notamment la réduction des déchets, la création d'emplois, la réduction des coûts et la réduction de l'impact environnemental. La transition vers une économie circulaire nécessite une collaboration de tous. Avant de faire un achat, il est possible de s'informer si le produit correspond aux normes de l'économie circulaire. Est-il réparable, réutilisable, durable...et surtout...est-il indispensable? Alors avant un achat, se poser les bonnes questions c'est déjà poser un geste pour la planète!

Sources:

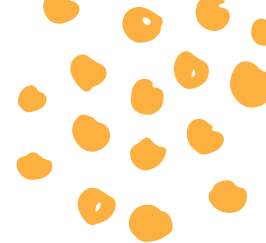
[Qu'est-ce que l'économie circulaire? – Gouvernement du Canada](#)

[Explorez les initiatives d'économie circulaire – Gouvernement du Canada](#)

[Économie circulaire au Québec](#)

[Économie circulaire au Manitoba \(anglais\)](#)





L'anxiété

L'anxiété est une émotion normale et utile, que tu peux ressentir si tu crois que tu fais face à un danger ou à une menace. Même si cette émotion est inconfortable, elle peut avoir des effets positifs lorsqu'elle te motive à prendre des actions pour éviter un réel danger ou pour t'en protéger. Par contre, lorsqu'elle est excessive ou exagérée, elle peut avoir des impacts négatifs. Par exemple, elle peut nuire à tes activités sociales, à tes apprentissages scolaires, à ton sommeil et à tes relations avec les autres. Si elle persiste et devient chronique, elle peut avoir des effets néfastes sur ton corps et ta santé mentale.

À l'intérieur de ton corps :

Dans le cadre de l'anxiété, l'équilibre des molécules de certaines parties de ton cerveau comme l'hypothalamus et l'amygdale va se dérégler. Tu vas pouvoir avoir des pensées et émotions différentes. Certains nerfs qui relient le cerveau à d'autres organes de ton corps comme les glandes surrénales, situé au-dessus des reins, vont s'activer. Ces glandes vont alors recevoir l'ordre de libérer de l'adrénaline et des glucocorticoïdes (cortisol) qui vont augmenter la libération de sucre par le foie. Dans un premier temps ce cortisol et ce sucre vont permettre à tes muscles et ton cœur de lutter contre le stress et l'anxiété. Mais si ces nerfs sont trop activés et que cela dure trop longtemps, alors ce cortisol et d'autres molécules vont commencer à avoir des effets négatifs sur ton corps. Certaines personnes commenceront à avoir des problèmes pour dormir, d'autres pourront être irritables, avoir des problèmes de digestion, de respiration, ou des douleurs aux muscles.

Plusieurs signes peuvent indiquer que tu vis de l'anxiété :

- Dans ta tête (pensées et émotions) : des inquiétudes, imaginer des scénarios catastrophiques, des pensées négatives ou menaçantes, mais aussi de la colère, de la peur, de la panique...
- Dans ton corps : de la difficulté à respirer, de la fatigue, des maux de tête, l'envie de vomir, la transpiration, une sensation de boule dans le ventre, avoir les muscles tendus, des engourdissements...
- Dans tes comportements : vérifier, demander à tes parents de te rassurer, pleurer, éviter des situations...

Il n'est pas nécessaire de tous les ressentir ou de tous les vivre pour affirmer que tu es une personne anxieuse.

Lorsque tu te sens anxieux, il est d'abord important de le reconnaître et de l'accepter.

Il n'est pas nécessaire de tous les ressentir ou de tous les vivre pour affirmer que tu es une personne anxieuse.

Lorsque tu te sens anxieux, il est d'abord important de le reconnaître et de l'accepter. Ensuite, il y a plusieurs choses que tu peux faire pour te sentir mieux:

- En parler à un adulte en qui tu as confiance
- T'informer sur ce qui t'inquiète auprès de sources fiables
- T'informer sur des choses que tu peux faire pour te protéger du danger que tu anticipes
- Faire de l'activité physique
- Pratiquer des exercices de relaxation ou de méditation.

Si l'anxiété persiste malgré l'utilisation de ces stratégies, il est important de consulter des spécialistes de la santé. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de plus en plus de moyens efficaces pour aider un grand nombre de personnes qui en souffrent.

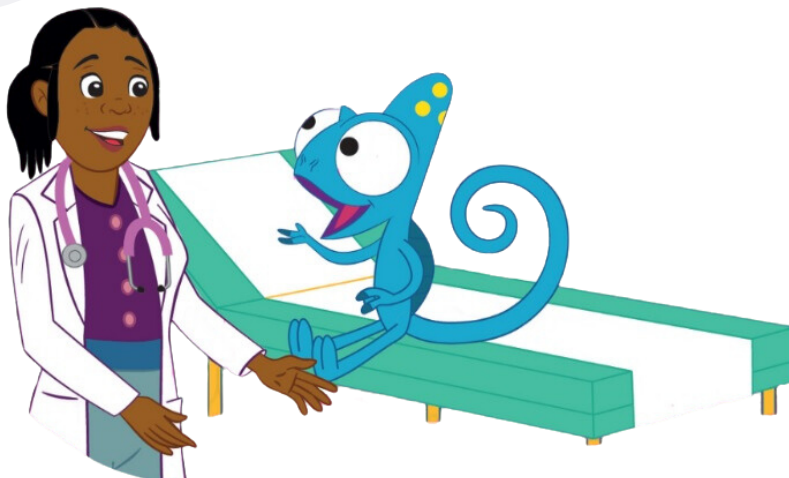
Sources et outils :

[Anxiété Canada](#)

[Santé mentale et troubles anxieux – Gouvernement du Canada](#)

[Stress et anxiété – Tel Jeunes](#)

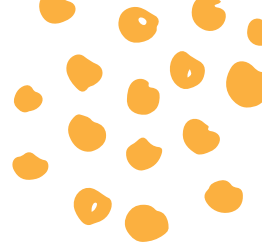
[Jeunesse, j'écoute – Anxiété](#)





Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate



TiDoc' Explore : Une nouvelle Bande Dessinée captivante pour devenir éco-responsable et égo-reponsable.

La Liberté et la maison de production québécoise **Gala Productions** annoncent aujourd'hui le lancement d'une bande dessinée inédite en 3 chapitres, spécialement conçue pour aborder le thème de l'éco-anxiété avec empathie et positivité. Cette nouvelle série met en scène les célèbres personnages de TiDoc' et TiFou, accompagnés des animaux de **La Liberté Nature Mag Junior**, qui guideront les jeunes lecteurs dans un voyage captivant à travers les défis environnementaux actuels.

Le lancement de TiDoc' Explore aura lieu le 7 juin à 19h (heure de Montréal) - 18h heure de Winnipeg, autour d'une discussion en direct avec la psychologue, Dre Nadia Gagnier, à retrouver sur les médias sociaux de TiDoc' et de **La Liberté**. Cette discussion ouverte à toutes et tous permettra aux parents et aux plus jeunes de poser directement leurs questions à la notre experte au sujet de l'anxiété et de l'éco-anxiété.

La série de bandes dessinées sera disponible en ligne sur la page internet tidocexplore.ca et dans les pages de l'hebdomadaire manitobain dès le 7 juin. Les deux autres chapitres paraîtront respectivement les 14 juin et 21 juin 2023. En plus de l'histoire captivante, chaque chapitre sera accompagné de conseils pratiques et d'explications ludiques, permettant aux jeunes lecteurs de comprendre, plus en profondeur, les enseignements de TiDoc', TiFou et leurs amis.

L'éco-anxiété, un sujet préoccupant et plus que jamais d'actualité, est devenue une réalité inévitable pour de nombreux enfants et adolescents du monde entier. **La Liberté** et Gala Productions ont donc uni leurs forces pour créer une bande dessinée qui apporte à la fois compréhension, réconfort et inspiration aux jeunes lecteurs. À travers cette bande dessinée inédite, les mondes de TiDoc' & TiFou et de **La Liberté Nature Mag Junior** fusionnent, invitant les enfants à explorer les émotions liées à l'éco-anxiété tout en découvrant des solutions et des actions positives à entreprendre.

La série en trois chapitres met en vedette TiDoc', la talentueuse docteure, et son fidèle compagnon TiFou. Ensemble, ils se lancent dans une aventure extraordinaire, où ils rencontreront les animaux fascinants et inspirants de **La Liberté Nature Mag Junior**. À travers leurs péripéties aux quatre coins du Canada, TiDoc', TiFou et leurs amis aideront les jeunes lecteurs à comprendre les enjeux environnementaux actuels tout en les encourageant à devenir des acteurs du changement dans leur propre vie.



« L'éco-anxiété devient de plus en plus préoccupante grandissante chez les jeunes et il est essentiel de leur offrir des outils pour comprendre, gérer et transformer cette anxiété en actions positives, déclare Sophie Gaulin, directrice et rédactrice en chef de *La Liberté*. Avec cette bande dessinée, nous démontrerons que la bienveillance envers soi-même est aussi importante que le dévouement et l'engagement que nous devons avoir envers la planète. Nous devons être éco-responsable mais aussi égo-responsable. »

Philippe Régnoux, PDG de Gala Productions, se réjouit de cette collaboration importante avec *La Liberté*. Il déclare : « En combinant nos expertises éditoriales et nos engagements envers la jeunesse, nous avons créé une bande dessinée qui incitera les enfants à se sentir inspirés et habilités à faire une différence pour l'environnement tout en restant vigilants envers leur santé mentale. »

La Liberté et Gala Productions ont collaboré avec des experts en vulgarisation, des professeurs et des psychologues spécialisés pour garantir que la bande dessinée aborde l'éco-anxiété de manière sensible et adaptée à son jeune public. L'objectif est de fournir des informations factuelles tout en offrant des conseils pratiques sur la façon de gérer les préoccupations environnementales et de favoriser un sentiment de prise de conscience et d'auto-responsabilisation chez les lecteurs.

Nous invitons les enfants, les parents, les éducateurs et tous les amateurs de bande dessinée à se plonger dans l'aventure de TiDoc' Explore, en compagnie de TiFou et les animaux de *Nature Mag Junior* pour découvrir comment nous pouvons tous contribuer à protéger notre planète.

- 30 -

Pour plus d'informations sur la bande dessinée et les événements à venir, veuillez contacter :

Sophie Gaulin

Directrice et rédactrice en chef
La Liberté
sgaulin@la-liberte.ca
204-237-4823

Mélody Laye

Responsable des Communications
Gala Productions
contact@peps-com.com
438-228-9689

Un projet rendu possible grâce à :

Secrétariat aux
relations canadiennes
Québec

