

Journée mondiale de l'environnement

La journée mondiale de l'environnement, organisée chaque année par le Programme des Nations Unies pour l'environnement le 5 juin, vise à devenir le plus grand événement mondial d'action positive pour l'environnement. Le but de la Journée mondiale de l'environnement est d'inciter chacun d'entre nous à agir pour contribuer à la solution.

Qualité de l'air

Nous sommes couramment exposés à des niveaux de pollution atmosphérique qui peuvent porter atteinte à notre santé. L'exposition à la pollution de l'air peut provoquer des problèmes respiratoires et contribuer au développement d'états chroniques, comme les maladies cardiovasculaires.

Voici quelques conseils pour améliorer la qualité de l'air dans votre maison :

- Passez l'aspirateur régulièrement pour réduire l'exposition à la poussière.
- Aérez la maison convenablement.
- Lorsque vous lavez, utilisez des produits écologiques. C'est mieux pour vous et pour l'environnement.
- Évitez l'emploi de désodorisants pour la maison, à vaporiser ou à brancher.
- Si vous avez un foyer, la cheminée doit être ramonée une fois par année.

Qualité des aliments

Le trajet moyen parcouru par les aliments, du champ à la table est en moyenne de 2 600 km, ce qui représente la distance entre Montréal et la Floride. Chacun de ces trajets à bord d'un gros camion dégage 2 730 kg de CO₂ dans l'air que nous respirons. En plus de réduire les émissions de gaz à effet de serre, l'achat d'aliments de proximité permet d'encourager les producteurs locaux.

Joignez-vous aux 30 000 Québécois qui reçoivent chaque semaine directement de leur [fermier de famille](#) un panier de légumes ou de viande respectueux de l'environnement. Quand on goûte à cette fraîcheur et à cette variété, on ne peut plus s'en passer! Pour connaître les points de chute les plus près de chez vous ou de votre lieu de travail et pour connaître les coordonnées des fermiers de famille : www.equiterre.org ou 1-877-272-6656, poste 294.





Autres conseils écolo

- Utilisez les sacs réutilisables, Meshy hotSACKS pour l'achat de vos fruits et légumes au marché. Ils sont assez forts pour une douzaine de pommes, ils peuvent être utilisés de nombreuses fois, les rendant une excellente alternative aux petits sacs de plastique jetables offerts dans les épiceries. Ils sont fait au Canada, sont recyclables et sont fabriqués à partir de résine de polyéthylène à 100%. Rendez-vous chez Déco Découverte ou visitez leur site Internet pour plus d'information : www.hotsacks.ca.
- Pour nettoyer le four à micro-ondes, faite chauffer un bol d'eau avec des tranches de citron dans le micro-ondes pendant 2 minutes, la vapeur délogera les saletés. Ensuite, passez un chiffon humide sur les parois.
- Pour faire un nettoyant tout usage à vaporiser, mélangez 1/4 tasse de vinaigre, 3/4 tasse d'eau, 1 c. à table de savon liquide et 6 gouttes d'huile essentielle telle que lavande, citron ou arbre à thé, et versez dans un vaporisateur.
- Pour déboucher les renvois obstrués, versez 60 ml de bicarbonate de soude dans le renvoi, puis 60 ml de vinaigre. Laissez reposer 15 minutes, puis versez une pleine bouilloire d'eau bouillante.
- Voici quelques sites Internet pouvant vous guider vers des choix plus écologiques :

www.equiterre.org
www.zetika.com
www.ethiquette.ca
www.deficlimat.qc.ca
www.avogel.ca

Saviez-vous que...?

L'Assemblée Générale des Nations Unies a décidé en 1987, de réagir face au fléau que représentent les drogues. Une **journée internationale contre l'abus et le trafic de drogues** a donc été instaurée, à la date du **26 juin**. Cette journée de mobilisation est destinée à sensibiliser la population aux risques encourus lors de la consommation de ces substances.

Si vous ou un proche avez besoin d'aide pour combattre une dépendance, veuillez visiter le site Internet suivant pour obtenir de l'aide : www.dependances.gouv.qc.ca ou appelez au **1-800-265-2626**.

Pour les employés francophones de Laval et des environs, **La Maisonnée Paulette Guinois** peut aussi vous aider. C'est un organisme à but non lucratif qui existe depuis plus de 25 ans et qui aide ses bénéficiaires à vaincre leur dépendance (alcool, drogue, jeu de hasard et d'argent). Les programmes de réhabilitation offerts par La Maisonnée Paulette Guinois sont reconnus et certifiés par le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et sont accrédités par le Service Correctionnel du Canada. Le centre de thérapie est également membre de l'Association des intervenants en toxicomanie du Québec.

Que vous soyez dépendant ou désireux d'aider un proche, nous vous invitons à naviguer sur leur site Internet afin d'en savoir plus sur les programmes offerts par La Maisonnée (www.lamaisonneepauletteguinois.com). Si vous désirez faire une demande d'aide ou pour toutes informations supplémentaires, n'hésitez surtout pas à composer le **450-628-1011**.