

VIS TON PLUS BEAU PRINTEMPS

en faveur du climat

#SpringOfHopeY4N

YOUTH 4
NATURE





LE PRINTEMPS ARRIVE EN EUROPE ! POUR LA JEUNESSE & LA NATURE, ÇA VEUT DIRE QUOI?

Je sais que tu te sens fatigué·e et que tu en as marre de cette maudite pandémie. Personnellement, je suis parfois vraiment désespérée de perdre les plus belles années de ma vie avec des journées Zoom à rallonge. C'est vrai que ça craint. Si tu ajoutes à cela la situation de crises climatique et environnementale, ça devient vraiment difficile de fermer les yeux la nuit. Mais pas d'inquiétudes, je ne vais pas rajouter un poids supplémentaire à tes préoccupations.

L'objectif principal de cette boîte à outils et de cette [campagne du Printemps de l'Espoir](#) est de te dire, d'une jeune européenne à un·e autre, que **tu peux prendre part aux actions pour le climat et la nature TOUT EN dormant sereinement la nuit.**

Le mauvais côté des changements systémiques c'est que modifier nos habitudes est compliqué, parce que ces crises sont interconnectées et paraissent insurmontables. Le bon côté (oui, il y en a un !) est que tant qu'on agit, on sait qu'**au moins quelque chose en ressortira** grâce à cette interconnection. Même de tout petits changements font la différence. As-tu déjà entendu parlé de l'effet d'entraînement ? CQFD.

Dans ce document, tu apprendras comment vivre ton plus beau Printemps grâce à **des actions et petits gestes quotidiens.**

Bienvenue à bord !

J'espère que tu apprécieras la lecture.

1



POURQUOI S'ENGAGER POUR LA NATURE ?

Une des meilleures stratégies pour faire face au changement climatique et atténuer ses effets se trouve dans la nature, et il y a une multitude de façons d'y parvenir en tant que société.

Éloignons nous des barrages et des pipelines apportés en solutions miracles face aux sécheresses, et regardons plutôt les solutions que la nature nous offre. Cela signifie qu'au lieu de construire des infrastructures grises, nous pouvons placer notre confiance dans les zones humides **naturelles** comme les cours d'eau et les lacs. Ce sont des stockages d'eau naturels (ça coule de source !), permettant de recharger les nappes en pénétrant dans les sols et de charrier en aval. De même, les arbres peuvent aussi stocker l'eau en utilisant leurs racines pour l'absorber, la stocker et la filtrer en période de sécheresse.



En tant qu'**individus**, voici les bénéfices à se rapprocher de la nature :

- **Une bonne santé mentale** : beaucoup de travaux de recherche montrent que passer même quelques minutes auprès de la nature contribue à améliorer le bien être mental ! (Quelques sources [ici](#) et [là](#))
- **Se donner du sens** : rien de mieux que de réfléchir à notre propre existence, n'est-ce pas ?
- **Un boost dans ta carrière** : le développement durable en entreprises devient de plus en plus important. Peu importe où tu travailles et dans quel secteur, agir pour l'environnement est un plus sur un CV and augmente ton employabilité. Sur [ce post Instagram](#), tu peux voir quelques possibilités de carrières en lien avec le climat !

(Toujours sur le sujet de l'employabilité : Le Royaume Uni, par exemple, [investi pour que chaque emploi devienne vert](#). Des chiffres montrent aussi que le secteur de l'environnement emploie 4,2 millions de personnes dans l'UE, et [la tendance va en augmentant](#).) Payer tes factures + faire quelque chose que tu aimes + être bon pour l'environnement = le job parfait !

CE QUE TU POURRAS RETROUVER DANS CETTE BOÎTE À OUTILS :

Voici un petit résumé de tout ce qui se trouve dans la boîte à outils. Comme ça tu ne perdras pas de temps précieux à te demander **si c'est une bonne lecture pour toi aujourd'hui**.

- Des exemples de choses que tu peux faire pour la nature **autour de chez toi**.
- Si ça te paraît déjà beaucoup, pas de panique, nous avons une liste de choses à faire pour la nature bien **plus rapides et courtes** !
- Des conseils sur ce que tu peux faire si la météo n'est pas bonne, ou si la pandémie continue d'empêcher les **membres de ta communauté** de se rassembler.
- **Et ensuite ?** Découvre des opportunités sympa pour rester engagé·e auprès de Youth4Nature dans ses missions.



EXEMPLES DE CHOSES QUE TU PEUX FAIRE EN FAVEUR DE LA NATURE PRÈS DE CHEZ TOI :

1. PLANTE UN ARBRE

Planter des arbres a plein de bénéfices. Par exemple, plus d'arbres signifie moins de CO₂ (dioxyde de carbone) dans l'air grâce à la capacité des arbres à absorber le carbone et relâcher du dioxygène durant leur croissance (respiration). Les arbres stockent l'eau dans leurs racines, ce qui est bénéfique aux sols. En plus de ça, les arbres stockent le carbone et fournissent de l'ombre. Puis c'est vraiment sympa d'être témoin de l'épanouissement d'un arbre durant notre vie.

Quand tu choisiras de planter un arbre, privilégie au maximum une espèce locale et adaptée aux conditions locales et à son écosystème. Tu peux rechercher quelles graines sont idéales à planter là où tu habites dans [ce moteur de recherche](#). Bonus, les jeunes arbres stockent plus de carbone que ceux qui ont fini leur croissance. N'attends plus et plante ton arbre !



2. AGRICULTURE URBAINE

Que tu vives dans une petite ou une grande ville, cela n'a que peu d'importance. Il y aura toujours un espace disponible pour faire ton propre jardin, que ce soit dans des boîtes, en pot ou directement dans le sol !

Le but de l'agriculture urbaine est permettre aux gens d'avoir accès à de la nourriture produite localement. Prépare toi à avoir pleins de délicieux fruits et légumes dans ton assiette ! En plus, il y a d'autre bénéfices à se mettre à l'agriculture urbaine : un potager dans la ville contribue à réduire les impacts négatifs sur l'environnement en réduisant les coûts environnementaux liés au transports et en donnant aux humains, plantes et animaux un habitat. In fine, tu augmenteras les bénéfices écologiques autour de chez toi.

2. AGRICULTURE URBAINE (SUITE)

Autre avantage : l'agriculture urbaine est un exercice plutôt relaxant ! C'est un moyen de reconnecter les citoyen·e-s à la nature et la biodiversité. Dans beaucoup de villes denses, être auto suffisant avec seulement de l'agriculture urbaine n'est pas possible, mais ce n'est pas grave. Ça reste malgré tout une façon conséquente de se mettre à reconnaître à quel point une nourriture bien produite est importante pour les écosystèmes, l'espèce humaine et l'économie.

Tu te souviens quand on a dit plus haut que la nature mène vers des jobs plus verts ? **Voici une opportunité** pour toi de devenir agriculteur·rice urbain·e, et gagner des sous grâce à cette activité !



3. LES MURS VÉGÉTAUX

Construire des murs ou toits végétaux peut positivement impacter l'environnement et peuvent être installés dans ton jardin ou sur le mur extérieur de ton habitation. Ils ont le bénéfice d'améliorer la qualité de l'air. Les plantes ont la capacité d'absorber le CO2 et de relâcher du dioxygène, ce qui est bon pour le vivant. L'air autour des espaces vert est donc purifié et plus propre qu'avant. Les feuilles des plantes attrapent la poussière et les saletés dans l'air très présentes dans les zones urbaines avec de la fumée.

Les murs végétaux peuvent aussi servir de mécanisme de refroidissement des îlots de chaleur que sont les villes, surtout durant les canicules qui sont de plus en plus fréquentes ! Voici quelques astuces utiles pour [faire ton mur végétal chez toi](#) ou [ton jardin vertical en extérieur](#).

#SpringofHopeY4N

4. PROTÈGE LES ARBRES AVEC DES NIDS D'OISEAUX.

L'ornithologie est une activité pratiquée par des personnes allant dans des zones où se trouvent des oiseaux et identifiant le type d'oiseaux vivant là. Ils identifient le type d'habitat et les nids d'oiseaux et fait part des conclusions aux parties concernées. Cela permet de surveiller et protéger la zone.

Tu peux même contribuer à la recherche scientifique. A Paris, depuis plusieurs années, les scientifiques demandent aux locaux de prendre en photo chaque oiseau rencontré et de partager les informations récoltées (date et lieu) sur une application. [Pour en savoir plus.](#)

Les arbres abritant des nids de hérons sont protégés toute l'année en vertu de la B.C. (Canada) Wildlife Act. Cette mesure a une incidence positive sur le changement climatique, car les arbres ne seront pas abattus et pourront donc continuer à absorber le dioxyde de carbone et à améliorer la qualité de l'air tout en offrant un habitat à ces oiseaux. L'une des façons de protéger les nids d'oiseaux dans les arbres est de créer des zones tampons végétales qui réduisent le bruit. Et près de chez toi, les nids d'oiseaux sont-ils protégés ?



À LA RECHERCHE DE PLUS D'INSPIRATION ?



Les petits écosystèmes sont cruciaux pour les changements dont on a besoin !

[Témoignage d'Esmerelda Wirtz](#) sur un système de compostage local au sein de sa communauté en Belgique lorsqu'elle a réalisé qu'il manquait de place pour ses déchets alimentaires dans son logement en zone urbaine.

TREASURE HUNT!



#SpringofHopeY4N

DES CHOSES ENCORE PLUS RAPIDES QUE TU PEUX FAIRE EN FAVEUR DU CLIMAT ET DE LA NATURE

1. Utilise les **espaces verts autour de toi**. Lis un livre dans un parc !

2. **Va te promener** - si les restrictions locales te l'autorisent, va te promener, même juste pour 10 ou 15 minutes, et admire le paysage.

3. Assieds toi dehors et **écoute un instant**. Écris ensuite tous les sons que tu as entendu. Tu pourrais être surpris-e !

4. Fais une sieste au soleil durant l'après-midi ! Si tu ne te sens pas suffisamment en sécurité de faire ça dehors, essaie de trouver un espace chez toi avec **quelques rayons de soleil**.

5. **Parle à tes ami-e-s** de la nature et du climat, pourquoi pas des oiseaux que tu as observé ou des nouvelles ?

6. **Cuisine ta recette végétane favorite**, ou apprends comment cuisiner quelque chose de simple et facile.



#SpringofHopeY4N

SI LA MÉTÉO NE LE PERMET PAS, OU QUE LA PANDÉMIE REND LA RÉUNION DE PERSONNES EN FACE À FACE IMPOSSIBLE, QUE FAIRE ?

Jusqu'à présent, on s'est concentré-e-s sur toi et comment en tant qu'individu tu peux provoquer un certain changement. Pour changer les systèmes, un mouvement sociétal et collectif est impératif, ce qui devient plus difficile avec la pandémie. Mais ce n'est pas impossible. **Voici ce que tu peux faire :**

MILITANTISME EN LIGNE :

Trouve le mouvement de [Fridays for Future](#) près de chez toi, rejoins les, ou assiste à un de leurs nombreux événements !

DE L'ART !

Commence à dessiner, écrire ou peindre pour diminuer ton stress. On a déjà parlé de [l'artivisme](#) à Y4N et à quel point cela peut avoir de l'influence. Pas besoin d'être Van Gogh, mais juste **d'exprimer ce que tu ressens** et a envie de crier au monde entier.

TROUVE TA COMMUNAUTÉ ET PORTE TOI VOLONTAIRE !

Il existe plein de façons de le faire. Tu peux sélectionner dans cette liste les organisations qui te paraissent les plus intéressantes et leur envoyer un message à propos des opportunités de bénévolat :

- Organisations caritatives,
- Croix Rouge,
- Scouts,
- Associations étudiantes,
- Organisations de conservation et d'environnement



#SpringofHopeY4N

TU ES ARRIVÉ·E AU BOUT DE CETTE BOÎTE À OUTILS ! QUELLES SONT LES PROCHAINES ÉTAPES ?

S'engager en faveur de la nature est bien plus bénéfique que ce que l'on aurait tendance à penser, et encore on ne t'as présenté que quelques exemples ici d'activités qui font sens et d'actions utilisant les Solutions fondées sur la Nature ce Printemps. Faire attention à comment s'engager en faveur de la nature en ce qui concerne les solutions naturelles face aux impacts du changement climatique **servira d'inspiration à ceux qui se soucient de la planète**. Alors, durant ce Printemps, sors et engage-toi pour la nature de toutes les manières possibles pour toi !

En d'autres mots, comment s'engager auprès de Youth4Nature ?

Youth4Nature est là pour donner aux jeunes du monde entier les moyens d'agir contre la crise climatique et de devenir des ambassadeur·rice·s de la nature.

- [Partage ton histoire](#) avec la nature et le climat lors de notre Campagne de partage de récits et d'histoires (Storytelling) !
- En suivant [#SpringofHope](#), reste à l'écoute de nos événements ! Prends y part en nous rejoignant, apporte ton espoir et ton esprit positif.
- Participe à la chasse au trésor pour gagner un prix de 60 dollars US !
- [Deviens volontaire à Youth4Nature](#) ! Tu peux remplir ce formulaire et on te recontactera.



#SpringofHopeY4N

A PROPOS DES AUTEUR·RICE·S



Raysa França

Raysa França vient du Brésil mais depuis plus d'un an maintenant elle a élu domicile en Finlande. A Youth4Nature, elle est Directrice Régionale Europe & Asie Centrale. Raysa a une licence en Sciences sociales de l'université fédérale de Minas Gerais, et étudie actuellement pour un master "Leadership pour le changement, gouvernance pour le changement durable" à l'université de Tampere. Durant son temps libre, on peut la retrouver au sauna et nageant dans l'eau gelée, ou explorant les infinies possibilités offertes par la cuisine végane.

Luca Forsyth

Luca Forsyth est un élève de première au lycée Vancouver Waldorf, à Vancouver, en Colombie Britannique au Canada. Il adore la nature, le sport, le graphisme et l'environnement. Il aime aussi la peinture et le dessin. Ses expériences passées incluent un volontariat auprès de l'organisation environnementale Ocean Ambassadors Canada et de la conception graphique pour la brasserie de son père.



Julia Bethe

Julia est une française passionnée d'histoire et de nature. Elle a étudié la biologie et l'histoire en double licence, puis s'est spécialisée en études du climat et des écosystèmes à l'université Paris Saclay - AgroParisTech. Son expertise porte sur le secteur privé, l'agriculture, les solutions fondées sur la nature, la diplomatie environnementale et les effets sanitaires du changement climatique. En plus de profiter de son temps en tant qu'ambassadrice internationale de Y4N, elle aime être en mouvement, découvrir de nouveaux endroits, qu'il s'agisse de pays ou de paysages avec une biodiversité unique et plein de potentiel de randonnée, et rencontrer de nouvelles personnes passionnées.



Éditrices :

Julia Bethe
Rachel Boere

Design :

Luca Forsyth
Rachel Boere
Raysa França