

Un enfant eco-citoyen ?

www.eco-sapiens.com

eco-sapiens

Comment amener ses enfants à respecter l'environnement et les sensibiliser aux notions d'équité entre les hommes...sans les traumatiser !

Il s'agit avant tout d'une question d'exemplarité, de cohérence et de bon sens. C'est aussi une chance formidable car cela oblige à regarder les choses avec un œil neuf...comme eux !

Les gestes eco-citoyens

L'enfant baigné dans un milieu dans lequel on circule à vélo, à pied ou en transports en commun, fait un compost, utilise l'eau de façon rationnelle, éteint les lumières, cuisine des produits naturels... intègrera des gestes et des habitudes de vie qui lui sembleront naturelles et simples.

Il sera plus évident d'échanger avec eux sur les enjeux d'un mode de consommation plus durable... et de les amener à se poser des questions sur l'origine et la destination de ce que nous utilisons et consommons : comment poussent les fruits et légumes, où vont mes déchets, où va l'eau que j'ai utilisée ? Il existe des dessins animés pour les petits qui sont très bien faits sur le sujet.

Alimentation

Notre alimentation en général, et infantile en particulier, est largement dénaturée par l'industrie agro-alimentaire. Or l'apprentissage du goût, des textures et des saveurs est primordial. Proposer aux enfants une alimentation qui suit *le rythme des saisons* les amènera naturellement à manger des produits qui ont du goût et ils y prendront un réel plaisir. Les habituer tout petits à consommer des fruits frais plutôt que des desserts industriels par exemple, c'est oeuvrer pour leur santé et pour l'environnement !

Le poids des habitudes familiales et des idées que se font les parents sur les goûts des enfants est très fort. *On ne propose pas ou peu aux enfants des aliments que l'on n'aime pas ou dont on pense qu'ils ne les aimeront pas* (l'inconscient collectif sur les épinards par exemple). Or plus on propose un aliment, plus il aura de chance d'être accepté par l'enfant.

D'où l'importance de préparer les repas ensemble et de manger ensemble : si l'enfant assiste et participe à la préparation des plats et constate que ses parents prennent du plaisir à manger un plat, il intègrera peut-être lui aussi la notion de plaisir liée à ce plat.

Vêtements Pour vêtir ses enfants on peut commencer par privilégier les réseaux de seconde main tels que les dépôts vente qui donnent une seconde vie aux vêtements. Pour les vêtements neufs il existe une offre complète de vêtements pour enfants issus du commerce équitable ou fabriqué à base de matière respectueuse de l'environnement. Pour les plus habiles, la confection ou le retouchage de vêtements peut aussi être l'occasion

d'associer ses enfants à une activité créatrice. Ils pourront ainsi personnaliser leurs vêtements à leur image !

Transports

En matière de transport l'exemplarité est aussi de mise mais il s'agit également d'une question d'image...Dans notre société, la voiture bénéficie d'une symbolique très positive et on offre volontiers des petites voitures aux garçons comme jouet. Or la représentation que se feront nos enfants dépendra en partie du sentiment qu'on leur transmet : objet de fantasme, de liberté ou machine de pollution massive !

La première démarche pour les sensibiliser au transports doux, c'est la marche !

En les initiant tout petits à se déplacer à pied ils prendront de bonnes habitudes...et entretiendront leur santé.

La marche à pied est en effet reconnue pour ses multiples vertus.

Des initiatives existent par exemple pour favoriser l'[écomobilité scolaire](#).

Les habituer à utiliser prioritairement vélo et transports en communs, c'est aussi leur éviter de développer un réflexe de dépendance vis à vis de la voiture.

Loisirs

Les loisirs et les vacances sont une bonne occasion de les sensibiliser à la nature...surtout pour les citadins !

Pour les amener à intégrer la notion de respect et d'échange avec la nature, cultiver des plantes, partir en vacances à la ferme ou tout simplement camper sont des activités qui leur apporteront en plus le plaisir de la découverte.

Le domaine des [jouets](#) est une bonne occasion d'apprendre à ses enfants à privilégier la qualité sur la quantité, à créer plutôt qu'à consommer !

On trouve aujourd'hui une gamme complète de [jeux](#) qui respectent l'environnement et les conditions de travail de ceux qui les fabriquent. Il existe également des jeux pédagogiques qui seront l'occasion de partager avec eux des moments de détente et de réflexion.

Parce que les aimer aujourd'hui, c'est avant tout respecter leur futur !