

GREENPEACE



10 conseils pour se protéger contre le coronavirus sans nuire à la planète

Des conseils écologiques pour le nettoyage, la cuisine et garder la forme en temps de pandémie de la COVID-19.

Table des matières

Section 1: À la maison et à l'extérieur

1. Comment éviter que le virus ne se propage dans votre maison
2. La façon correcte de porter et de retirer un masque
3. Animaux de compagnie et virus

Section 2: Produits faits maison

4. Faire son propre produit désinfectant pour les mains
5. Faire son propre savon liquide désinfectant
6. Fabriquez son propre masque
7. Comment utiliser l'ascenseur en toute sécurité

Section 3: Alimentation quotidienne

8. Manger végétarien et équilibré
9. Une recette de soupe réconfortante

Section 4: Exercices

10. Étirements en douceur

À noter

Les sources officielles, telles que les ressources éducatives du gouvernement canadien en matière de santé publique, restent les meilleures sources d'information pour protéger votre santé et celle de vos proches contre la COVID-19.

Section 1

À la maison

et

à l'extérieur

Comment éviter que le virus ne se propage dans votre maison

La pandémie de coronavirus inquiète de nombreuses personnes quant au risque d'introduire des bactéries et des virus dans sa maison après avoir été à l'extérieur. Mais en réalité, il suffit de planifier un peu à l'avance pour réduire les risques de contamination. Divisez votre maison en une "zone tampon" et une "zone de séjour" pour minimiser le risque d'introduction du virus chez vous. En plus d'amoindrir nos préoccupations liées au virus, cela signifie aussi moins de nettoyage, donc moins d'utilisation de produits désinfectants, ce qui à son tour réduit les impacts négatifs sur l'environnement.

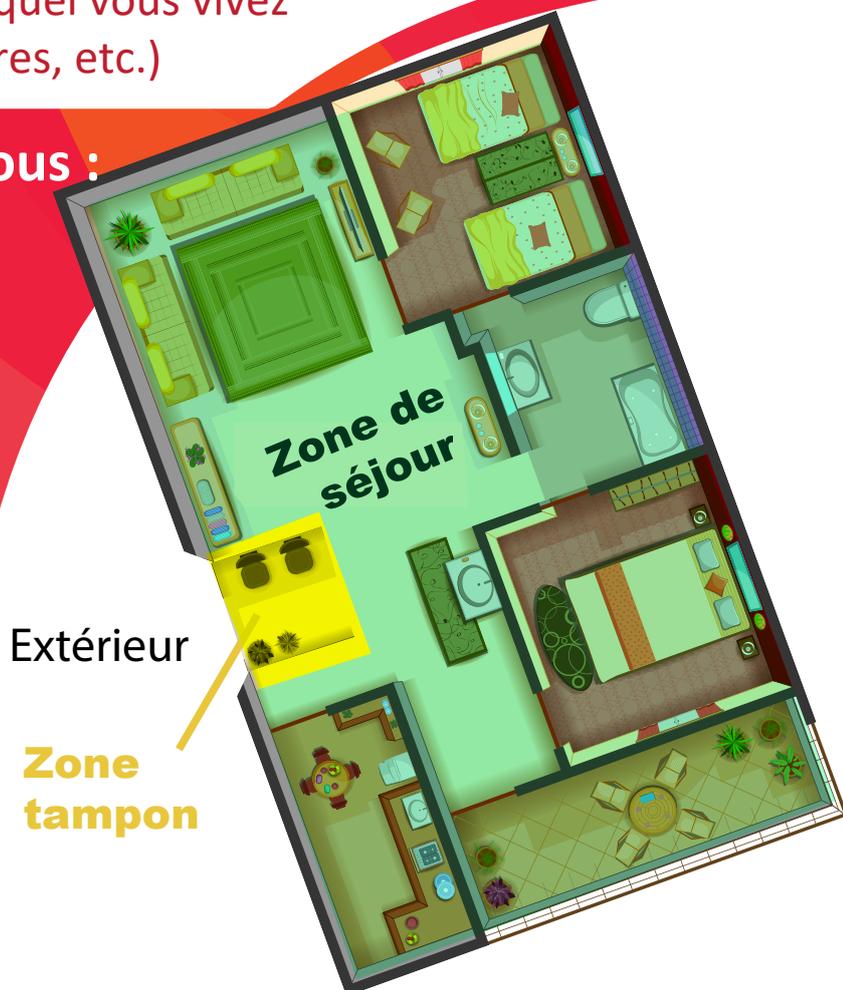
Comment diviser votre maison en une "zone tampon" et une "zone de séjour" ?

"Zone tampon" : la zone située entre l'entrée et la zone de séjour (par exemple : le hall d'entrée qui se trouve entre la porte principale et la salle à manger/le salon). Dans la "zone tampon", retirez tout article qui a pu entrer en contact avec le virus, comme les chaussures, les vêtements et les manteaux pour vous assurer que le virus ne sera pas transporté dans la "zone de séjour".

"Zone de séjour" : l'espace dans lequel vous vivez et mangez (salle à manger, chambres, etc.)

Dès que vous rentrez chez vous :

- 1) Enlevez d'abord vos vêtements d'extérieur dans la "zone tampon". Accrochez-les ou mettez-les dans votre panier à linge.
- 2) Enlevez vos chaussures avant de mettre les pieds dans la "zone de séjour".
- 3) Mettez immédiatement des pantoufles que vous n'utilisez qu'à l'intérieur de la "zone de séjour".
- 4) Lavez-vous les mains, enlevez votre masque ou couvre-visage (si vous en portez un), puis lavez-vous à nouveau les mains.



Comment éviter que le virus ne se propage dans votre maison

Que faut-il mettre dans la “zone tampon” ?

- Un panier à linge ou un portemanteau
- Une poubelle

Ne vous promenez pas pieds nus dans la “zone tampon”, car vos pieds pourraient être contaminés.

Que devez-vous mettre dans la “zone de séjour” ?

- Une paire de pantoufles que vous n'utilisez que dans la “zone de séjour”.

Désinfectez la “zone tampon” et nettoyez la “zone de séjour”

- Si vous allez fréquemment à l'extérieur, désinfectez le sol et les objets qui se trouvent dans la “zone tampon” tous les jours.
- Si vous ne sortez qu'une fois tous les deux ou trois jours, vous pouvez désinfecter la “zone tampon” une fois tous les trois ou quatre jours.
- Il n'est pas nécessaire de désinfecter ou de nettoyer fréquemment la “zone de séjour” ; deux fois par semaine devraient suffire.
- Si vous oubliez de maintenir la “zone tampon” en bon état, vous risquez de contaminer la “zone de séjour”, et vous devrez alors la nettoyer et la désinfecter à nouveau.



La façon correcte de porter et de retirer un masque

L'Administratrice en chef de la santé publique du Canada, Dre Theresa Tam, a recommandé au grand public de porter des masques non-médicaux (ou autres types de "couvre-visage"), dans les situations où il est difficile de se tenir à 2 mètres de distance dans des espaces clos.

Cela veut dire que nous devrions toutes et tous porter des masques à l'épicerie, à la pharmacie, dans les transports en communs et lors de sorties à tout autre endroit où nous sommes à proximité d'autres personnes en dehors de chez nous.

Il est important de porter correctement votre masque ou couvre-visage, afin de réduire la propagation de vos propres gouttelettes respiratoires potentiellement infectieuses.

Utilisation appropriée d'un masque non médical ou d'un couvre-visage

Selon le gouvernement du Canada, un masque non médical ou couvre-visage doit :

- Permettre de respirer facilement
- Conserver sa forme après avoir été lavé et séché
- Être changé dès que possible, s'il devient humide ou sale
- Être confortable et se porter sans nécessiter d'ajustements fréquents
- Être constitué d'au moins 2 couches de tissu (comme du coton ou du lin)
- Être suffisamment grand pour couvrir complètement la bouche et le nez sans laisser de trous
- Être solidement fixé à la tête par des attaches ou des cordons formant des boucles que l'on passe derrière les oreilles



1 La façon correcte de porter et de retirer un masque

Un masque non médical ou un couvre-visage ne doit pas :

- Être prêté à qui que ce soit
- Être utilisé pour des enfants de moins de 2 ans
- Être en plastique ou en d'autres matériaux qui ne respirent pas
- Être fixé avec du ruban adhésif, ou d'autres matériaux inappropriés
- Bloquer la vue de la personne qui le porte ou interférer avec ses activités
- Être constitué exclusivement de matériaux qui se désagrègent facilement (p. ex. des papiers-mouchoirs)
- Être placé sur une personne qui serait incapable de le retirer sans l'aide de quelqu'un·e d'autre ou qui a des problèmes respiratoires



Vous avez mal mis le masque ou le couvre-visage si l'une des situations suivantes se produit :

1. Vos lunettes sont embuées = De l'air s'échappe du masque
2. Les plis du masque s'ouvrent vers le haut = Vous l'avez mis à l'envers
3. Vous touchez la surface extérieur du masque en l'enlevant = Vous pourriez entrer directement en contact avec le virus

Animaux de compagnie

et Virus

Selon l'Organisation mondiale de la santé animale (OIE), même s'il y a eu quelques chiens et chats qui ont été testés positifs pour le virus, il n'existe actuellement aucune preuve que les chats, les chiens, ou autres animaux de compagnie, puissent transmettre la maladie aux humains.

Comment se protéger soi-même et ses animaux de compagnie contre le virus

- Lavez-vous les mains avant et après avoir touché et caressé votre animal de compagnie.
- Votre animal de compagnie et vous devriez éviter les espaces très fréquentés. Maintenez une distance sociale adéquate avec les autres chats et chiens que vous croisez. Si votre animal de compagnie fait ses besoins à l'extérieur, assurez-vous que vous laissez l'endroit propre, et lavez-vous ensuite toujours les mains.
- Après avoir utilisé des produits désinfectants dans votre maison, assurez-vous que l'espace est correctement ventilé, avant de faire entrer vos animaux de compagnie.
- Ne laissez pas vos animaux domestiques lécher les résidus de produit désinfectant qui pourraient être restés sur le sol ou sur des objets dans votre maison.



Section 2

Produits

faits maison

Votre propre produit désinfectant pour les mains

Si l'on veut freiner la pandémie, il est très important de désinfecter nos mains. Il suffit de se "laver les mains", "se laver les mains" et puis "se laver les mains" à nouveau. Par contre, si vous n'avez pas accès à un endroit où vous laver les mains, vous pouvez utiliser un produit désinfectant pour les mains.

Les instructions qui suivent sur comment faire son propre désinfectant pour les mains, ainsi que sur le choix du récipient pour le conserver, sont conformes aux normes de l'OMS. Tous les ingrédients dont vous aurez besoin peuvent être achetés dans n'importe quelle pharmacie. Nous vous suggérons d'utiliser des articles réutilisables lors de la préparation, comme des cuillères de cuisine pour mesurer les quantités. Vous pouvez même en faire un peu plus que nécessaire, pour ensuite le répartir dans des récipients (propres bien sûr) et le partager avec vos ami·es. Ainsi, en plus de prévenir le virus, vous contribuez aussi à réduire les déchets!

Recette de désinfectant pour les mains fait-maison (100 mL)

Ingrédients :

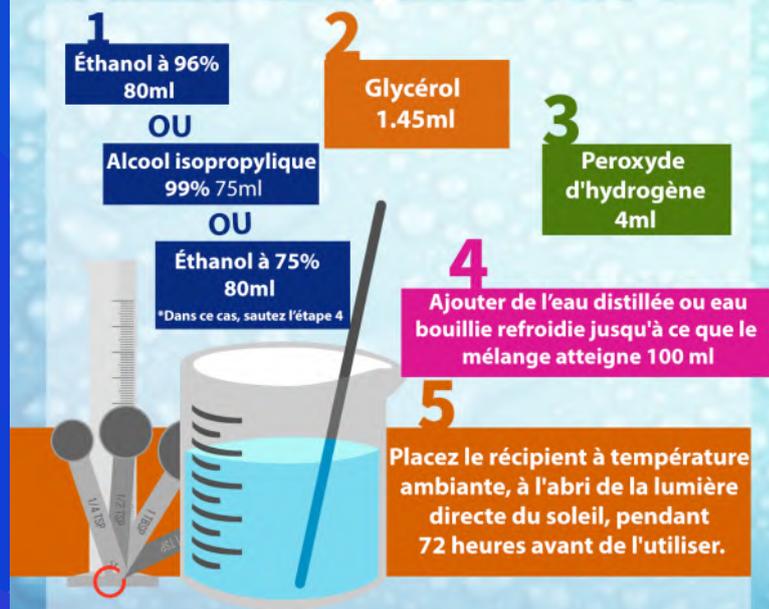
- 80 mL d'éthanol (96% ou 75%) ou 75 mL d'alcool isopropylique (99%)
- 4 mL de peroxyde d'hydrogène (3%)
- 1.45 mL de glycérol
- De l'eau filtrée qui a été bouillie puis refroidie (ou de l'eau distillée)

Outils :

- Seringue ou cuillère à soupe (pour mesurer)
- Tasse à mesurer (pour mesurer et retenir les liquides pendant que vous les remuez)

Instructions :

Comment faire son propre produit désinfectant pour les mains:



GREENPEACE

Source: OMS-Formulations des Produits hydro-alcooliques

Votre propre produit désinfectant pour les mains

Quel type de contenant devez-vous utiliser ?

- Le meilleur choix est une bouteille en verre, car le verre ne réagit pas avec l'alcool.
- Les bouteilles d'eau (généralement en PET) ne sont pas adaptées au stockage de l'alcool à long terme.
- Si vous n'avez que des bouteilles en plastique à la maison, vous pouvez utiliser des bouteilles en plastique n° 2, qui sont généralement utilisées pour les produits de nettoyage.
- N'utilisez pas de bouteilles en PVC.
- L'alcool est à la fois inflammable et volatile : il doit être stocké dans un récipient qui peut être vissé.

À noter :

1. Utilisez de l'éthanol à 96 % ou de l'alcool isopropylique à 99 % (mais dans ce cas, réduisez le volume à 75 mL).
 2. Si vous utilisez de l'éthanol à 75 %, ajoutez directement le glycérol et le peroxyde d'hydrogène; il n'est pas nécessaire d'y ajouter de l'eau.
 3. N'utilisez pas de récipient métallique pour mesurer le peroxyde d'hydrogène.
 4. Laissez reposer pendant 72 heures afin que les organismes présents dans le récipient soient détruits par le désinfectant.
 5. N'utilisez pas une grande bouteille. Utilisez une bouteille de 500 mL ou moins.
 6. Conserver dans un endroit frais et sec. Ne pas placer à proximité d'une flamme nue ou en plein soleil.
 7. Veillez à étiqueter chaque bouteille avec les ingrédients qu'elle contient et la date de fabrication.
- Conservez vos préparations dans un endroit inaccessible aux enfants.



Savon liquide désinfectant

fait-maison

L'utilisation de produit désinfectant pour les mains peut être pratique lorsque vous vous trouvez à l'extérieur de votre maison. Par contre, si vous êtes chez vous, l'OMS recommande également de simplement vous laver les mains à l'eau et au savon. Vous pouvez fabriquer votre propre savon pour vous laver les mains : c'est non seulement un moyen efficace de se débarrasser des bactéries et des virus, mais c'est aussi écologique, car vous évitez les déchets des emballages en plastique. Consultez la recette ci-dessous pour fabriquer votre propre savon liquide désinfectant !

Préparation d'un savon liquide fait maison

Ingrédients :

- 400 mL d'eau
- 50 mL de savon liquide naturel (disponible dans la plupart des magasins d'alimentation naturelle)
- 100 mL d'écorces d'agrumes fermentées (optionnel)
- 16-20 mL d'huile essentielle (À choisir selon votre préférence. Par exemple, les meilleures huiles antibactériennes sont l'huile de théier et l'huile d'eucalyptus. Par contre, si vous souhaitez une huile plus relaxante, vos meilleurs choix sont le citron, l'orange douce ou la lavande).

Instructions :

- Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient complètement homogènes.
- Versez les dans un distributeur de savon. Si vous voulez que le savon soit moussant, utilisez un distributeur de mousse.

Comment fermenter des écorces d'agrumes:

Vous aurez besoin d'un récipient avec un couvercle. Pour chaque 10 mesures d'eau tiède, vous aurez besoin de 3 mesures d'écorces d'agrumes, 1 mesure de sucre brun et 1 cuillère à café de levure instantanée.

1. Mettez tous les ingrédients dans le récipient. Serrez le couvercle et secouez. Ecrivez la date sur la bouteille.
2. Une fois par jour, secouez le récipient et desserrez le bouchon pour permettre aux gaz de s'échapper.
3. C'est prêt au bout de 2 semaines (ou 3 mois si vous n'utilisez pas de levure). Filtrez le mélange et compostez les restes des pelures.

Ce mélange peut servir comme un nettoyant naturel à usages multiples, qui ne contient aucun produit chimique et qui respectent l'environnement.



Fabriquez son propre masque

Sachant que les masques médicaux doivent être réservés aux travailleuses et travailleurs de la santé et aux autres personnes fournissant des soins directs aux patient·es de la COVID-19, il est possible de fabriquer nos propres masques non-médicaux recyclés, grâce à des choses que nous avons déjà chez nous (points bonus si vous n'achetez rien de nouveau!).



Comment fabriquer un masque non-médical sans couture?

Matériaux:

- Du tissu en coton (vous pouvez utiliser des draps, des taies d'oreiller, des chandails, des pyjamas, des mouchoirs, des bandanas, des torchons, des sacs fourre-tout ou des jeans)
- Des attaches (vous pouvez utiliser des élastiques de cuisine ou à cheveux, du ruban en tissu, de la ficelle, de la corde, des lacets, des bandes de tissu ou de tricot, ou des cordages)
- Un insert non-tissé (vous pouvez utiliser un sac non-tissé, des serviettes de bain, des lingettes humides séchées, des filtres à café ou des mouchoirs en papier)
- Des épingles de sûreté
- Du ruban adhésif (vous pouvez utiliser n'importe quel type de ruban adhésif: de construction, du ruban adhésif régulier, du ruban adhésif de peinture, du ruban adhésif électrique, etc.)

Outils:

- Une paire de ciseaux
- Du ruban à mesurer ou une règle
- Un crayon



Quel est le meilleur tissu à utiliser pour fabriquer votre masque?

Vous devez utiliser un coton uni, tissé serré, non un tricot extensible, et le laver à l'eau chaude pour rétrécir le tissu, avant de fabriquer votre masque.

Fabriquez son propre masque

Instructions:

1. Coupez dans votre tissu en coton un rectangle de 13 pouces (33 cm) de haut sur 14 pouces (35.5cm) de large.
2. Coupez votre filtre à café à la même taille que le tissu en coton. Enlever un pouce à l'extrémité du filtre à café. Le côté large et arrondi sera le haut du masque.
3. Placez votre filtre vers le haut du tissu et enrroulez le tissu sur le filtre.
4. Pliez votre tissu autour des élastiques à cheveux, ou de vos attaches alternatives. Accrochez les épingles de sûreté sur le tissu pour fixer l'élastique ou les attaches.
5. Utilisez du ruban adhésif pour fermer les épingles de sûreté. Cela permet de s'assurer que l'épingle de sûreté est bien fixée, afin qu'elle ne puisse pas s'ouvrir autour de votre visage.
6. Pour porter le masque, placez chaque élastique (ou attache semblable) autour de vos oreilles.



Attention! Même avec du ruban adhésif, s'il y a une tension importante, les épingles de sûreté pourraient se déformer et se détacher, ce qui deviendrait dangereux. Vérifiez toujours les épingles de sûreté avant de mettre le masque.

Vous n'avez pas d'épingles de sûreté? Vous pouvez quand même utiliser le masque sans elles, à condition que le tissu soit suffisamment long.

Comment utiliser l'ascenseur en toute sécurité

Vous pouvez donner une nouvelle vie à des objets inutilisés qui traînent chez vous en les transformant en "doigts magiques". Ceux-ci vous serviront quand vous souhaitez éviter de toucher directement des superficies potentiellement contaminées, par exemple, lorsque vous appuyez sur un bouton d'ascenseur. Chaque fois que vous touchez une surface que beaucoup d'autres personnes auraient touchée, sortez tout simplement votre "doigt magique" anti-virus, utilisez-le, puis remettez son couvercle en place et gardez-le dans votre poche. C'est un moyen facile et pratique de se protéger contre le virus.

Matériels :

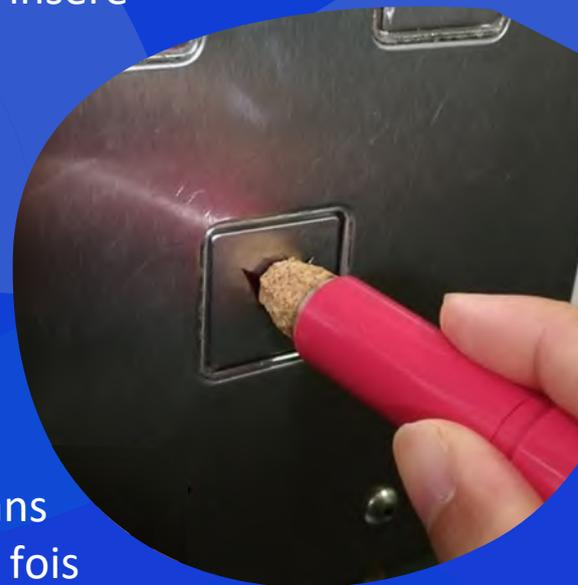
- Un tube de baume à lèvres vide
- Un bouchon de bouteille de vin ou une efface

Outils :

- Un éplucheur de légumes ou un petit couteau

Instructions :

1. Nettoyez le baume à lèvres qui serait resté dans le tube.
2. Taillez le bouchon ou l'efface jusqu'à ce qu'il s'insère parfaitement dans le tube.
3. Poussez le bouchon ou l'efface dans le tube.
4. Si l'épaisseur du bouchon ou de l'efface est correcte, vous pourrez le faire rentrer jusqu'au fond du tube. Vous pourrez ensuite facilement vous servir du mécanisme à molette du tube de baume à lèvres pour pousser le bouchon ou l'efface vers le haut et vers le bas.
5. Remettez le bouchon sur le tube, mettez-le dans votre poche, puis emportez-le avec vous chaque fois que vous sortez.



À noter :

Chaque fois que vous l'utilisez, évitez de toucher le bouchon ou l'efface car c'est la partie qui touchera les surfaces susceptibles d'être contaminées par le virus.

Section 3

Alimentation quotidienne

Manger **végétarien** et équilibré

Nous pouvons profiter d'être confiné·es chez nous pour modifier certaines de nos habitudes alimentaires, par exemple en réduisant notre consommation de viande et en mangeant plus de légumes. Le système alimentaire, y compris les changements dans l'utilisation des terres liés à l'agriculture, est actuellement responsable d'un quart de toutes les émissions de gaz à effet de serre (GES) qui provoquent les changements climatiques. Si nous ne faisons rien, d'ici 2050, les émissions de gaz venant du système alimentaire représenteront plus de la moitié des émissions mondiales totales liées aux activités humaines. Les produits d'origine animale sont responsables d'environ 60 % des émissions de carbone liées à l'alimentation.

Pourtant, il se trouve que si nous limitons notre consommation de viande, de poisson et d'œufs à 180 g par jour, nous pourrions réduire environ de moitié notre empreinte carbone. Nous pouvons décider de manger moins de viande ou même supprimer complètement la viande de notre alimentation. Les protéines animales peuvent être remplacées par davantage de légumes, de fruits, de céréales, d'haricots et de noix.

Haricots cuits sur toast (pour 3 personnes)

Ingrédients :

- Six morceaux de pain grillé (ou de baguette)
- 350 g de haricots blancs bouillis (haricots secs ou en conserve)
- 2 cuillères à soupe de pâte de tomates/ketchup de tomates
- Une pincée de persil
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café de poivre de Cayenne
- 300 mL de jus de tomate ou de tomates broyées
- 30 mL de sirop d'érable
- Une pincée de sel et de poivre
- Un filet d'huile d'olive



Manger **végétarien** et équilibré

Cette recette de déjeuner est à la fois saine et saura vous rassasier. Mais faites attention à ne pas en faire plus que ce dont vous avez besoin. Chaque année, 58 % des aliments produits au Canada sont perdus ou gaspillés.

Essayez également d'acheter des ingrédients d'origine locale pour éviter les émissions de carbone liées à l'importation de denrées alimentaires, en particulier lorsque celles-ci doivent être conservées au réfrigérateur.

Haricots cuits sur toast

Instructions:

1. Hachez l'oignon et l'ail en petits morceaux, ajoutez un peu d'huile et faites-les revenir à feu moyen.

2. Ajoutez les deux cuillères de pâte de tomates et le piment de Cayenne.

3. Ajoutez les haricots et le jus de tomate et portez à ébullition.

4. Enfin, ajoutez le persil, le sirop d'érable et ajoutez du poivre et du sel au goût.



Une recette de soupe réconfortante

Ces temps-ci, alors que nous passons plus de temps à la maison, nous pouvons apprendre de nouvelles recettes bonnes pour notre santé. Voici une recette de soupe qui apaisera votre âme à coup sûr! Elle est inspirée du bouillon "*Healing Miracle Broth*" du livre de cuisine *Oh She Glows Everyday* d'Angela Liddon. Cette soupe est remplie de légumes et d'ingrédients aux propriétés antivirales. De plus, c'est une recette végétalienne, sans gluten, sans noix, sans soja, sans céréales et adaptée à être congelée.

Ingrédients (pour 1 ou 2 portions):

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 tasse et ½ d'oignons coupés en dés
- 6 gousses d'ail moyennes/grandes, écrasées ou râpées sur une microplane
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- ½ cuillère à café de curcuma moulu
- 1 boîte de lait de coco
- ¼ cuillère à café de sel fin de mer, ou au goût
- ⅛ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, ou au goût
- Jusqu'à ⅛ cuillère à café de poivre de Cayenne, ou au goût
- ½ cuillère à café de jus de citron frais, ou au goût

Instructions

1. Dans une casserole moyenne, faites fondre l'huile à feu doux-moyen.
2. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre et remuez le tout. Faites sauter à feu moyen, en remuant fréquemment, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli.
3. Ajoutez le curcuma en remuant jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé, puis le lait de coco. Porter à ébullition à feu moyen-élevé.
4. Ajoutez le sel, le poivre, le poivre de Cayenne et le jus de citron. Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 3 à 4 minutes.
5. Placez un tamis à mailles fines au-dessus d'un bol et versez délicatement le bouillon dans le tamis. À l'aide d'une cuillère, appuyez doucement sur les solides pour libérer un peu plus de bouillon. Compostez les solides. Vous pouvez également mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire pour obtenir une soupe plus complète.
6. Versez dans une tasse et dégustez ! Les restes peuvent être conservés dans un récipient au réfrigérateur pendant quelques jours ou au congélateur pendant 1 à 2 mois. Pour réchauffer, placez le bouillon dans une petite casserole à feu moyen, fouettez pour mélanger et faites chauffer doucement.

Section 4

Exercices

Étirements en douceur

Lorsque nous travaillons à la maison ou que nous passons plus de temps à l'intérieur, nous pouvons rapidement ressentir des douleurs aux épaules ou au cou pour être resté·e assis·e ou endormi·e pendant de longues périodes. Nous vous recommandons de pratiquer ces exercices d'étirements doux, pour aider à soulager les douleurs musculaires et à vous maintenir souple.

Il suffit de trouver cinq à dix minutes par jour pour faire quelques étirements avec une bande de résistance. Si vous n'avez pas de bande de résistance, vous pouvez utiliser une ceinture en tissu, des bas de nylon ou une serviette.

Pour les muscles des épaules :

Saisissez la bande de résistance avec les deux mains, tendez les bras vers le haut, puis étirez-vous lentement vers l'arrière, jusqu'à ce que vos mains arrivent juste derrière les épaules. Maintenez cette position pendant environ 15 à 30 secondes.

Pour les muscles de la taille et du dos :

Saisissez la bande de résistance avec les deux mains, tendez les bras vers le haut jusqu'à ce qu'ils soient au dessus des épaules. Ensuite, faites l'exercice d'un côté à la fois, tendez une main vers le bas jusqu'à ce qu'elle atteigne votre taille, en gardant l'autre main au niveau de votre tête, puis inversez les côtés.



Références

2. La façon correcte de porter et de retirer un masque:

Gouvernement du Canada. « Masques et des couvre-visage non médicaux : À propos ». [En ligne]. Consulté le 16 mai 2020 sur <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks/about-non-medical-masks-face-coverings.html>

3. Animaux de compagnie et virus:

Organisation mondiale de la santé animale. « Questions et réponses sur le COVID-19 ». [En ligne]. Consulté le 15 mai 2020 sur

<https://www.oie.int/fr/expertise-scientifique/informations-specifiques-et-recommandations/questions-et-reponses-sur-le-nouveau-coronavirus2019/>

Organisation Mondiale de la Santé. « Nouveau coronavirus (2019-nCoV) : conseils au grand public - En finir avec les idées reçues ». [En ligne]. Consulté le 16 mai 2020 sur

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

4. Produit désinfectant pour les mains:

Organisation Mondiale de la Santé. « Guide de Production locale : Formulations des Produits hydro-alcooliques recommandés par l'OMS ». [En ligne]. Consulté le 16 mai 2020 sur

https://www.who.int/gpsc/5may/tools/system_change/guide_production_locale_produit_hydro_alcoolique.pdf

Disponible seulement en anglais: Centre for Disease Control and Prevention. Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities. [En ligne]. Consulté le 16 mai 2020 sur

<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/disinfection-methods/chemical.html>

Disponible seulement en anglais: Compliance Naturally. « Why 70% Ethanol is the most effective disinfectant for any food or pharma facility ». [En ligne]. Consulté le 16 mai 2020 sur

<https://www.compliancencaturally.com/blog-page/2018/4/15/why-70-ethanol-is-the-most-effective-disinfectant-for-any-food-or-pharma-facility>

5. Savon liquide désinfectant:

Disponible seulement en anglais: Barker, J., Stevens, D., & Bloomfield, S. F. (2001). Spread and prevention of some common viral infections in community facilities and domestic homes. *Journal of Applied Microbiology*. [En ligne]. Consulté le 20 mai 2020 sur <https://doi.org/10.1046/j.1365-2672.2001.01364.x>

Disponible seulement en anglais: Grayson, M. L., Melvani, S., Druce, J., Barr, I. G., Ballard, S. A., Johnson, P. D. R., Birch, C. (2009). Efficacy of Soap and Water and Alcohol-Based Hand-Rub Preparations against Live H1N1 Influenza Virus on the Hands of Human Volunteers. *Clinical Infectious Diseases*. [En ligne]. Consulté le 20 mai 2020 sur <https://doi.org/10.1086/595845>

Disponible seulement en anglais: World Health Organization. (2009). The World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care and Their Consensus Recommendations. [En ligne]. Consulté le 20 mai 2020 sur <https://doi.org/10.1086/600379>

6. Fabriquez votre propre masque

Greenpeace Canada. « Comment fabriquer un masque en tissu recyclé ». [En ligne]. Consulté le 15 mai 2020 sur <https://www.greenpeace.org/canada/fr/histoires/30552/comment-fabriquer-un-masque-en-tissu-recycle/>

7. Comment utiliser l'ascenseur en toute sécurité:

Disponible seulement en anglais: Page Facebook « Garbage Handmade – HK ». [En ligne]. <https://www.facebook.com/GarbageHandmadeHK/>

8. Manger végétarien et équilibré:

Disponible seulement en anglais: IPCC 2014: Smith, P., et al. 2014. Agriculture, Forestry and Other Land-Use (AFOLU). In: *Climate Change 2014: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [Edenhofer, O., et al. (eds.)]. Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA.

Disponible seulement en anglais: Bajželj, B., et al. 2014. Importance of food-demand management for climate mitigation. *Nature Climate Change*, 4: 924-929

Recyc-Québec. Gouvernement du Québec. « Gaspillage alimentaire ». [En ligne]. Consulté le 15 mai 2020 sur <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/gaspillage-alimentaire>

9. Une recette de soupe réconfortante

Disponible seulement en anglais: Recette inspirée de Angela Liddon. *Oh She Glows Every Day: Quick and Simply Satisfying Plant-based Recipes: A Cookbook Paperback* – September 6, 2016.

Greenpeace est une organisation environnementale indépendante. Nous utilisons la recherche scientifique, le lobbying gouvernemental et l'action non-violente pour exposer les problèmes environnementaux mondiaux et pour faire pression en faveur de solutions.

Pour assurer son indépendance, Greenpeace n'accepte pas d'argent des entreprises ni des gouvernements. L'organisation compte sur les dons de ses adhérent·es, ainsi que sur les subventions qui proviennent de fondations. Greenpeace refuse tout don qui pourrait compromettre son indépendance, ses objectifs ou son intégrité.

Greenpeace Canada
Bureau de Toronto
33 Cecil St, Toronto, ON M5T 1N1, Canada
Tel: 1-800-320-7183 (numéro sans frais)
Courriel: supporter.ca@greenpeace.org
www.greenpeace.org/canada/fr/
www.facebook.com/greenpeaceqc
www.instagram.com/greenpeacequebec/