

---BILAN---



CAHIER DES FEUILLES ENGAGÉES

Édition Automne 2025

Spécial RSE



Jeux, Posture au travail, Impact Carbone,
Recettes automnales

ÉDITO

La rentrée est là 🍂, et avec elle, l'occasion de garder un peu de légèreté tout en nourrissant notre engagement responsable.

Pour la démarrer du bon pied, nous vous proposons un petit Carnet RSE : simple, ludique et inspirant.

Quelques pages à parcourir pour découvrir des idées, des astuces et relever des mini-défis durables au quotidien.

Il vous suffit de l'imprimer (idéalement en noir et blanc, recto-verso) ou de télécharger la version consultable sur tablette et vous aurez entre les mains un compagnon pratique pour cette saison.

L'équipe Melia Hope vous souhaite une belle rentrée engagée et pleine d'énergie !

L'équipe Melia Hope



Un grand merci pour votre participation !

Ce carnet RSE touche à sa fin, et nous souhaitons vous remercier chaleureusement pour le temps, l'énergie et les idées que vous y avez consacrées. Vos réflexions nourrissent notre démarche et nous aident à la faire grandir, pas à pas.

Au verso de cette page, vous trouverez votre Ikigai personnel représenté sous la forme d'un arbre. Nous vous invitons à compléter les branches de l'arbre en y faisant pousser vos idées et mots pour chaque catégorie de l'Ikigai :

1. Ce que vous aimez faire 🍷 Couleur recommandée : rouge
 - o Notez sur les branches les activités, actions ou projets qui vous ont réellement inspiré.e. ou enthousiasmé.e.
2. Ce dans quoi vous êtes doué.e 🍊 Couleur recommandée : orange
 - o Écrivez vos forces, talents ou compétences que vous avez pu mettre en pratique ou observer pendant cette démarche.
3. Ce dont le monde a besoin 🌍 Couleur recommandée : vert
 - o Partagez ce que vous pensez utile, nécessaire ou bénéfique pour votre équipe, l'entreprise ou la planète.
4. Ce pour quoi vous pouvez être reconnu.e ⭐ Couleur recommandée : marron
 - o Indiquez ce que vous pouvez apporter, partager ou mettre en avant pour contribuer durablement à votre démarche RSE.

Petit à petit, vos mots, disposés au bout des branches, feront pousser un arbre riche et coloré, reflétant vos passions, talents, missions et contributions possibles. Plus il sera détaillé et nuancé, plus il vous aidera à identifier vos forces pour améliorer le monde.

Merci encore pour votre engagement et votre créativité : ensemble, nous faisons grandir non seulement les engagements RSE... mais aussi notre sens commun et nos motivations !



Découpage Halloween

SOMMAIRE

SAVE THE DATE RSE P.4

POSTURE AU TRAVAIL P.6

CHALLENGES AU TRAVAIL P.7

RECETTES DE SAISON P.11

EMPREINTE CARBONE P.14

JEUX ET COLORIAGES P.5,8,10,16,17,18

LE SAVIEZ-VOUS ? P.9,12,13,19

REPONSES P.20

BILAN P.23



Save the Date

Préparez votre agenda et vos actions RSE des mois à venir !



Septembre

- Semaine Européenne du Développement Durable : jeudi 18 septembre au mercredi 8 octobre



Octobre

- Octobre Rose
- Journée Mondiale du Handicap : jeudi 9 octobre
- Journée Mondiale de la Santé Mentale : vendredi 10 octobre
- Journée Mondiale de l'Alimentation : jeudi 16 octobre



Novembre

- Movember
- Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées : lundi 17 au vendredi 21 novembre
- Journée Internationale des Droits de l'Enfant : jeudi 20 novembre
- Green Friday : vendredi 28 novembre



Décembre

- Giving Tuesday : mardi 2 décembre
- Journée Internationale des Personnes Handicapées : mercredi 3 décembre
- Journée Mondiale du Climat : lundi 8 décembre
- Journée Internationale des Migrants : jeudi 18 décembre

BONUS Événements RSE

- Salon Produrable au Palais des Congrès à Paris du mercredi 8 au jeudi 9 octobre 2025
- Exposition "Migrations & Climat – Comment habiter notre monde" au Palais de la Porte Dorée du vendredi 17 octobre 2025 au dimanche 5 avril 2026 (réservation obligatoire à partir de septembre)
- Salon de la Biodiversité & du Génie écologique à la Porte de Versailles du mardi 18 au jeudi 20 novembre 2025
- COP 30 à Belém au Brésil, du lundi 10 au vendredi 21 novembre 2025

Découpage Halloween



Réponses

Mots croisés



Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6 | 4 | 3 | 8 | 2 | 5 | 9 | 7 |
| 3 | 2 | 9 | 5 | 7 | 1 | 4 | 6 | 8 |
| 5 | 8 | 7 | 9 | 6 | 4 | 2 | 1 | 3 |
| 8 | 3 | 6 | 2 | 4 | 5 | 9 | 7 | 1 |
| 4 | 9 | 1 | 7 | 3 | 6 | 8 | 2 | 5 |
| 7 | 5 | 2 | 8 | 1 | 9 | 6 | 3 | 4 |
| 2 | 1 | 8 | 4 | 9 | 7 | 3 | 5 | 6 |
| 6 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 7 | 8 | 9 |
| 9 | 7 | 3 | 6 | 5 | 8 | 1 | 4 | 2 |

Casse tête : Planning des ateliers RSE

Lundi Matin : Équipe-Alpha/ Salle-Rouge /Thème-Durabilité /Animateur-Anna
Lundi Après-midi : Équipe-Beta /Salle-Bleue /Thème-Inclusion /Animateur- Benoît
Mardi Matin : Équipe-Gamma/Salle-Verte/ Thème-Digital /Animateur-Clara
Mardi Après-midi : Équipe-Delta / Salle -Jaune /Thème-Santé/ Animateur-David
Mercredi Matin : Équipe-Epsilon / Salle-Blanche/ Thème-Logistique /Animateur- Élise
Mercredi Après-midi : Équipe-Zeta / Salle -Noire /Thème-Circulaire /Animateur-François

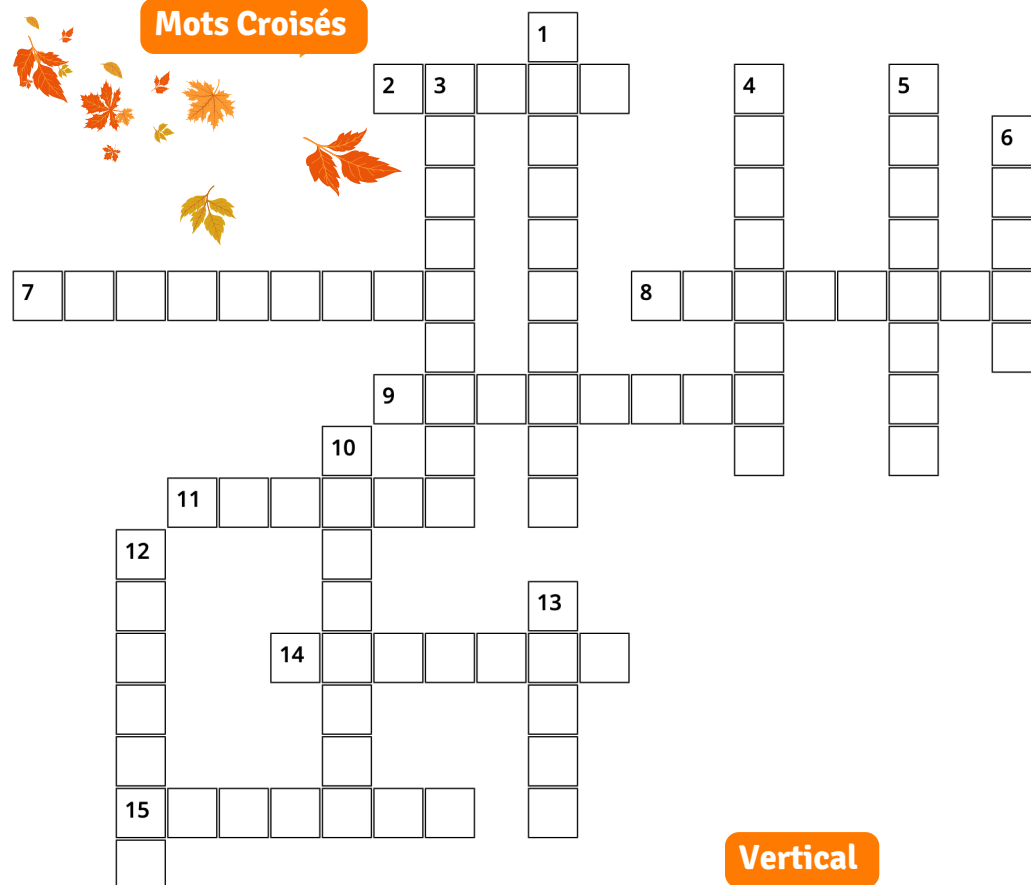
Culture G

- 1-b) Reykjavik
- 2-b) Pacifique
- 3-a) Léonard de Vinci
- 4-c) Mandarin
- 5-b) 2015
- 6-a) Aluminium
- 7-b) Antoine de Saint-Exupéry
- 8-c) 450 ans
- 9- b) 5
- 10- a) La forêt amazonienne
- 11- a) Blanche neige et les sept nains
- 12- a) L'oreille

Résultat : ENGAGER

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | C | H | A | R | P | E | S | I | O | M |
| S | O | S | F | U | B | O | I | S | A | A |
| S | O | O | R | E | L | B | A | R | E | I |
| A | P | C | O | L | A | R | R | X | D | S |
| T | E | I | I | U | I | O | E | U | P | O |
| S | R | A | D | O | N | S | R | O | M | N |
| R | A | L | S | C | A | A | T | R | R | E |
| E | T | I | L | I | B | I | X | E | L | F |
| V | I | G | S | L | R | E | P | F | E | U |
| E | O | O | E | O | N | O | T | N | E | V |
| R | N | R | N | G | S | P | L | U | I | E |

Mots Croisés



Horizontal

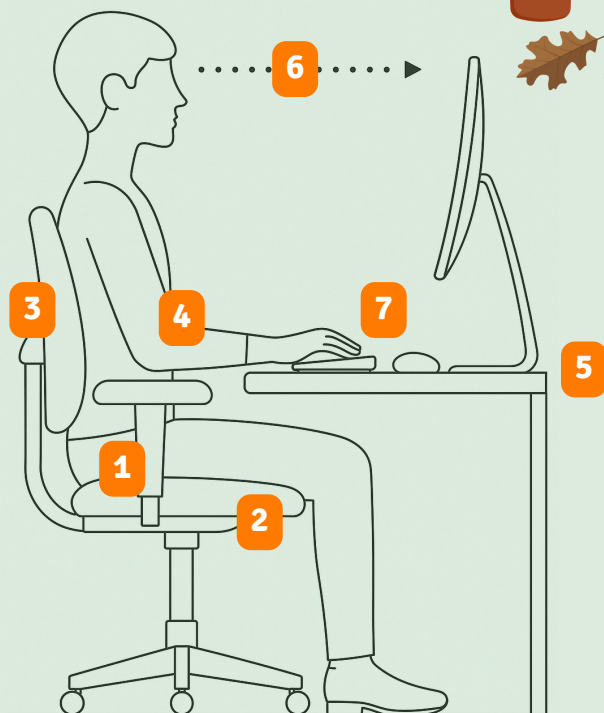
2. Temps pour récupérer son énergie
7. Apprentissage pour mieux faire son travail
8. Heures de début et de fin du travail
9. Atmosphère et relations entre collègues
11. Groupe de personnes qui travaillent ensemble
14. Document qui explique les règles du travail
15. Bien traiter les autres au travail

Vertical

1. Envie et énergie pour bien travailler
3. Aménagement adapté pour travailler confortablement
4. Objets et outils nécessaires pour travailler
5. Protection contre les accidents au travail
6. Moment pour se reposer durant la journée
10. Communication entre employeurs et employés
12. Argent reçu en échange du travail
13. Bonne condition physique et mentale au travail

Bonne Posture

Vérifiez que votre environnement de travail est adapté.



- 1 Les hanches un peu plus élevées que les genoux.
- 2 Asseyez-vous au fond de votre siège et réglez la profondeur.
- 3 La courbe du dossier épouse la courbure de votre dos. La tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- 4 Le bras et l'avant-bras forment un angle de 90°.
- 5 Le bureau aussi haut que les appuis-coudes de votre siège.
- 6 La longueur d'un bras comme distance entre les yeux et l'écran. Le bord supérieur de l'écran à la hauteur des yeux.
- 7 Le clavier à environ 10cm du bord du bureau. La souris juste à côté du clavier.



Le saviez-vous ?

Fête de la Toussaint et la célébration des morts à travers le monde.



La Toussaint est une fête chrétienne célébrée le 1er novembre. Ce jour-là, on honore tous les saints, connus ou inconnus. Un saint, dans la tradition chrétienne, est une personne qui a mené une vie exemplaire de foi et de bonté, et qui est reconnue comme proche de Dieu.

Le lendemain, le 2 novembre, c'est la commémoration des fidèles défunts. En France, la tradition est d'aller au cimetière déposer des fleurs, sur les tombes des proches disparus pour leur rendre hommage.

Dans d'autres cultures, la mémoire des morts se célèbre de façons différentes.

Au Mexique :

On fête le Día de los Muertos les 1er et 2 novembre : les familles décorent des autels colorés avec des photos, des bougies, des offrandes de nourriture et des fleurs oranges appelées *cempasúchil*. C'est une fête joyeuse pour ne jamais oublier les défunts.

Au Japon :

Découvrez la fête de l'Obon en été du 13 au 15 août 2025 : les familles accueillent symboliquement les esprits de leurs ancêtres avec des lanternes, des danses traditionnelles et des offrandes.

Dans certaines cultures africaines :

À Madagascar, par exemple, la cérémonie du «retournement des morts», ou *famadihana*, est l'une des plus anciennes traditions du pays. Tous les sept ans, un rituel d'ancestralisation est organisé : le corps de l'ancêtre est exhumé, enveloppé cérémonieusement dans des lindeus neufs, puis promené en dansant autour de la tombe avant d'être enterré à nouveau.

Ces traditions montrent que, partout dans le monde, les êtres humains cherchent à garder un lien avec ceux qui ne sont plus là, chacun à sa manière.

Culture G

Testez vos connaissances

- Quelle est la capitale la plus au nord du monde ?
a) Oslo
b) Reykjavik
c) Helsinki
- Quel est le plus grand océan de la planète ?
a) Atlantique
b) Pacifique
c) Indien
- Qui a peint la Joconde ?
a) Léonard de Vinci
b) Michel-Ange
c) Raphaël
- Quelle est la langue la plus parlée dans le monde ?
a) Espagnol
b) Anglais
c) Mandarin
- En quelle année a eu lieu la signature de l'Accord de Paris sur le climat ?
a) 2010
b) 2015
c) 2020
- Quel métal est recyclé à l'infini sans perdre ses propriétés ?
a) Aluminium
b) Fer
c) Cuivre
- Qui a écrit Le Petit Prince ?
a) Victor Hugo
b) Antoine de Saint-Exupéry
c) Albert Camus
- Quelle est la durée de décomposition moyenne d'une bouteille en plastique dans la nature ?
a) 50 ans
b) 150 ans
c) 450 ans
- Combien d'yeux a une abeille ?
a) 4
b) 5
c) 2
- Quelle merveille naturelle est appelée "le poumon du monde" ?
a) La forêt amazonienne
b) L'île de Jeju en Corée du sud
c) La montagne de la Table en Afrique du Sud
- Quel a été le premier long-métrage d'animation sorti ?
a) Blanche neige et les sept nains
b) Le petit chaperon rouge
c) Cendrillons
- Où se trouve le plus petit os du corps humain ?
a) L'oreille
b) Le nez
c) La main

Challenges au bureau

Pour prendre de bonnes habitudes, pourquoi ne pas se mettre des challenges à réaliser !

- ☐ 1 trajet sans voiture : cette semaine, faites au moins un déplacement à pied, à vélo ou en transport en commun pour vous rendre au bureau.
- ☐ Éteignez complètement les appareils en veille (box, chargeurs, ordi) avant de quitter votre bureau en fin de journée.
- ☐ Ayez toujours un sac pliable en tissu avec vous pour vos courses.
- ☐ Changez une habitude → remplacez les bouteilles plastiques par une gourde réutilisable.
- ☐ Videz 100 mails de votre boîte mail pour alléger votre empreinte numérique.
- ☐ Écrivez un message de remerciement ou d'encouragement à un.e collègue ou un.e proche.
- ☐ Donnez un livre déjà lu à une bibliothèque, une boîte à livres ou une association.
- ☐ Souriez et dites bonjour à toutes les personnes que vous croisez dans la journée.
- ☐ Diversité : découvrez un film, un artiste ou une cuisine d'une culture différente de la vôtre.
- ☐ Passez 1 heure sans écran (ni téléphone, ni ordi, ni TV).
- ☐ Marchez 10 000 pas dans la journée.
- ☐ Hydratation responsable : buvez 1,5 L d'eau par jour (avec gourde réutilisable 😊).
- ☐ Micro-créativité : dessinez, coloriez ou écrivez 10 minutes par jour pour vous détendre.



Colorier, un vrai bien-être

Le coloriage apaise l'esprit, réduit le stress et stimule la créativité.
Un geste simple pour un moment de détente immédiat.



Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6 | 4 | | | | | | 7 |
| 3 | 2 | | | 7 | 1 | 4 | 6 | 8 |
| 5 | 8 | | | 6 | 4 | | | 3 |
| | | | 2 | 4 | 5 | | | |
| | | | | 3 | 6 | 8 | | |
| | 5 | 2 | 8 | | | 6 | | |
| | | 8 | | 9 | | 3 | | 6 |
| | 4 | | | 2 | | | | |
| 9 | | 3 | | | | 1 | | |

Règle du jeu

Remplissez la grille avec les symboles sans qu'aucun ne se répète dans une ligne, une colonne ou un carré.

Casse-Tête : Planning des ateliers RSE

Six équipes (Alpha, Beta, Gamma, Delta, Epsilon, Zeta) animent chacune un atelier pendant un séminaire qui dure trois jours : Lundi, Mardi, Mercredi, chaque jour matin ou après-midi (6 créneaux au total). Chaque atelier a aussi une salle (Rouge, Bleu, Verte, Jaune, Blanche, Noire) et un animateur (Anna, Benoît, Clara, David, Élise, François). Les thèmes sont : Durabilité, Inclusion, Digital, Santé, Logistique, Circulaire.

Associe pour chaque équipe : jour+créneau, salle, thème, animateur.

Indices : L'atelier Durabilité a lieu immédiatement avant l'atelier Inclusion (même jour ou créneaux consécutifs). L'atelier Digital se tient le matin qui suit l'atelier Inclusion, et il a lieu dans la salle Verte.

David anime l'atelier qui a lieu dans la salle Jaune, et cet atelier a lieu juste avant l'atelier Circulaire. Élise est l'animatrice de l'atelier Logistique, qui se déroule le mercredi matin. L'atelier dans la salle Noire est le dernier de la semaine (mercredi après-midi).

Anna anime l'atelier Durabilité. L'atelier Inclusion se déroule dans la salle Bleue. L'animatrice Clara donne une session le mardi matin. L'atelier dans la salle Blanche est bien sur Logistique, mais pas animé par François. Benoît n'anime pas la session du lundi matin. L'atelier Santé a lieu immédiatement après l'atelier Digital. L'atelier Circulaire est animé par François. La salle Rouge accueille le tout premier atelier (le premier créneau du lundi).

Objectif : en te basant uniquement sur ces indices, retrouve la répartition unique des 6 ateliers (équipe / jour-créneau / salle / thème / animateur).

Où va ce déchet ?

Reliez chaque déchet de bureau à la bonne poubelle.

Capsule de café en aluminium

Un masque jetable

ENVELOPPE AVEC FENÊTRE
PLASTIQUECartouche
d'encre vide

Boîte de biscuits

Post-it

Sachet de thé avec
agrafe

GOBELET PLASTIQUE



Guide de tri des déchets courants

- Enveloppe avec fenêtre plastique → Jaune : Le papier et le plastique de la fenêtre sont triés automatiquement en usine, vous pouvez donc jeter l'enveloppe entière dans le bac jaune.
- Post-it → Noire : La colle empêche le recyclage du papier. Les Post-it ne sont donc pas acceptés dans le bac de recyclage.
- Capsule de café en aluminium → Jaune : L'aluminium se recycle, mais seulement si la capsule est bien vidée et rincée avant d'être jetée.
- Masque chirurgical → Noire : Déchet sanitaire, il n'est pas recyclable. Il doit être jeté avec les ordures ménagères.
- Cartouche d'encre vide → Spéciale : C'est un déchet électronique. Elle doit être déposée dans des points de collecte spécifiques (magasins, déchetteries, bornes).
- Sachet de thé avec agrafe → Noire (ou Compost si 100 % sans métal) : L'agrafe bloque le compostage industriel. Les sachets contenant du métal vont donc dans le bac noir. Les sachets 100 % biodégradables peuvent aller au compost.
- Gobelet plastique de machine à café → Noire : Trop léger, il n'est pas recyclable dans le flux classique. Les plastiques ne sont pas forcément recyclables, sauf si une collecte spécifique est organisée dans l'entreprise.
- Boîte de biscuits en carton (avec film plastique) → Jaune : Le centre de tri sépare le carton du film plastique, donc vous pouvez mettre la boîte entière dans le bac jaune.

Le saviez-vous ?

L'Armistice de 1918

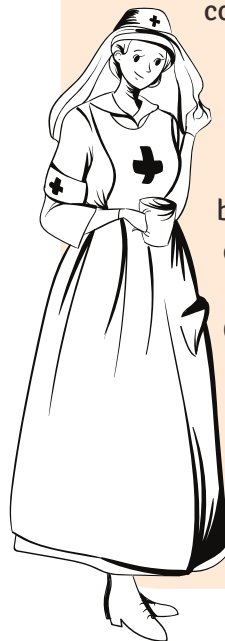
Le 11 novembre 1918, à 11 heures du matin, les armes se sont enfin tues après plus de quatre années d'une guerre particulièrement meurtrière : la Première Guerre Mondiale. Cet accord de paix, appelé l'Armistice, a été signé dans un wagon-restaurant. Ce type de wagon permettait aux officiers de se réunir autour d'une table pour discuter de manière formelle et protégée, notamment à l'abri des oreilles des journalistes. À l'époque, ce wagon était affecté au train du maréchal Foch.

Après la signature de l'Armistice, le wagon a été ramené à Compiègne par les Français et est devenu un symbole historique. Il a été exposé aux Invalides, puis dans la clairière de Rethondes pendant l'entre-deux-guerres. Emmené en Allemagne et exposé à Berlin, le wagon a été détruit en avril 1945 lors d'un incendie accidentel, un mois avant la capitulation allemande.

La Première Guerre mondiale a fait environ 10 millions de morts militaires et plus de 7 millions de morts civiles. Les pertes civiles touchent principalement l'Europe, ainsi que les colonies et les populations des zones de conflit.

Depuis, le 11 novembre est une journée nationale de commémoration en France, avec la cérémonie la plus symbolique sous l'Arc de Triomphe, où brûle la flamme du Soldat inconnu, ravivée quotidiennement.

Cette date nous rappelle que la paix, la solidarité et la mémoire collective sont des valeurs essentielles, et que chacun peut contribuer à construire un avenir plus juste et pacifique.



Mots Mêlés - Thématique : Automne

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | C | H | A | R | P | E | S | I | O | M |
| S | O | S | F | U | B | O | I | S | A | A |
| S | O | O | R | E | L | B | A | R | E | I |
| A | P | C | O | L | A | R | R | X | D | S |
| T | E | I | I | U | I | O | E | U | P | O |
| S | R | A | D | O | N | S | R | O | M | N |
| R | A | L | S | C | A | A | T | R | R | E |
| E | T | I | L | I | B | I | X | E | L | F |
| V | I | G | S | L | R | E | P | F | E | U |
| E | O | O | E | O | N | O | T | N | E | V |
| R | N | R | N | G | S | P | L | U | I | E |

Mot caché: _ _ _ _ _

Règles du jeu

Retrouver tous les mots cachés dans une grille de lettres en les surlignant horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Mots à trouver :

- Bois
- Brume
- Coopération
- Couleur
- Durable
- Echarpe
- Érable
- Feu
- Flexibilité
- Froid
- Maison
- Marron
- Mois
- Pluie
- Potiron
- Repos
- Revers
- Roux
- Saison
- Social
- Soir
- Tasse
- Vent

Fruits et Légumes de Saison

Septembre, Octobre, Novembre et Décembre

Privilégiez le cycle naturel en consommant les fruits et légumes de saisons comme :

Légumes : Ail, Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri-branche, Chou, Chou blanc, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou frisé, Chou romanesco, Chou rouge, Concombre, Courge, Courgette, Épinard, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue, Maïs, Oignon, Panais, Patate douce, Poireau, Poivron, Pomme de terre de conservation, Potiron, Radis, Céleri-rave, Echalote, Endive, Navet, Potiron, Rutabaga, Salsifi, Topinambour, Citrouille.

Fruits : Amande sèche, Baie de goji, Coing, Figue, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Noisette, Noix, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Pruneau, Raisin, Tomate, Châtaigne, Citron, Framboise, Kaki, Physalis, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Orange.



Bonnes résolutions à prendre dès maintenant !

Réduire son empreinte carbone, c'est possible... et fun ! 🌍🌟

Agir pour la planète ne veut pas dire se priver de tout ou devenir un super-héros du zéro déchet du jour au lendemain. En réalité, de petits gestes simples, intégrés dans votre quotidien, peuvent faire une énorme différence, surtout lorsqu'ils sont multipliés par tous ceux autour de vous. La clé ? Conscience, régularité... et un peu de fun !

Bougez malin 🚶🚲♿️♂️ Le transport représente une grande partie de nos émissions de CO₂. Pas besoin de bannir complètement la voiture, mais vous pouvez :

- Marcher ou prendre le vélo pour vos trajets courts, c'est bon pour la planète et pour votre santé !
- Prendre les transports en commun, plus écologique que la voiture individuelle.
- Covoiturer avec vos collègues ou voisins, c'est économique, écologique... et souvent drôle !

Consommez futé 🛒 Nos achats ont un vrai impact sur la planète, entre fabrication, transport et emballages. Voici quelques tips pour consommer responsable :

- Privilégiez le local et de saison, c'est meilleur pour vous et pour la planète.
- Planifiez vos repas et congelez vos restes pour limiter le gaspillage alimentaire.
- Donnez une seconde vie à vos objets : vendez, recyclez ou offrez ce que vous n'utilisez plus.

Et attention à l'achat compulsif ! Chaque objet acheté inutilement consomme des ressources et génère du CO₂. Une pause avant d'acheter = un geste concret pour la planète.

Économisez l'énergie 💡 L'électricité et le chauffage contribuent aussi beaucoup aux émissions de CO₂. Pour agir facilement :

- Éteignez les lumières en quittant une pièce et débranchez vos appareils en veille.
- Réduisez vos impressions et privilégiez le numérique quand c'est possible.
- Réglez chauffage et clim de façon raisonnée : quelques degrés de moins en hiver ou de plus en été font une vraie différence.

Partagez vos tips 🌟 Le plus fun ? Inspirer les autres !

- Parlez de vos bonnes pratiques à vos proches, collègues et amis.
- Proposez des petits défis collectifs : une journée sans plastique, un repas végétarien, ou même un challenge vélo au lieu de la voiture.
- Plus on est à agir, plus l'effet boule de neige est puissant... et plus c'est motivant !

Et rappelez-vous : chaque geste compte ! 🌱

Même éteindre une lumière en sortant d'une pièce, refuser un sac plastique ou trier correctement vos déchets, ça fait la différence. Commencez par un petit geste aujourd'hui, et multipliez-le par vos amis, votre famille ou vos collègues : ensemble, nous pouvons créer un impact énorme et construire un environnement plus durable.

Alors, prêt-e à devenir un-e super-héros du quotidien ? 🌟🌱

Je calcule mon empreinte carbone au bureau

Comment vous rendez-vous au travail ?

- Covoiturage occasionnel / véhicule électrique
- ★ Seul·e dans votre voiture thermique
- À pied / à vélo / en transports en commun

Les lumières, vous en faites quoi ?

- Je n'allume que si nécessaire et j'éteins en sortant
- J'oublie parfois
- ★ C'est toujours allumé

Quelle est votre consommation d'électricité au poste de travail ?

- J'éteins mon ordinateur et mes écrans dès que je ne les utilise plus
- ★ Tout reste allumé toute la journée et parfois la nuit
- Je laisse parfois en veille

En visioconférence...

- Caméra allumée une partie du temps
- ★ Caméra allumée tout le temps
- Je coupe la caméra quand elle n'est pas indispensable

Achats et fournitures de bureau

- Un mélange de fournitures durables et classiques
- Je privilégie du matériel durable, recyclé ou réutilisable
- ★ Jetable ou gadgets inutiles en quantité

Que faites-vous de vos déchets ?

- Je trie systématiquement
- Je trie lorsque j'y pense
- ★ Tout finit dans la même poubelle

Pendant la pause déjeuner...

- J'achète un plat avec peu d'emballages
- ★ Livraisons / plats suremballés très fréquemment
- J'apporte mon repas maison ou je choisis des options locales

Comment gérez-vous le chauffage et la climatisation ?

- ★ Je privilégie le confort avant tout : bien chaud ou bien froid
- Je m'adapte à la température et j'évite les réglages extrêmes
- Je modifie parfois la température pour mon confort

À la machine à café, vous choisissez...

- Verre recyclable ou réutilisé plusieurs fois
- Tasse réutilisable
- ★ Gobelet jetable à chaque café

Pour imprimer, vous...

- ★ Imprimez presque systématiquement vos documents
- Imprimez uniquement lorsque c'est indispensable
- Utilisez le recto-verso et/ou le mode brouillon

Resultats

Majorité de ● → Félicitations, tu es un·e champion·ne du bureau éco-responsable.

Beaucoup de ■ → De bonnes pratiques mais encore des efforts possibles.

Beaucoup de ★ → Ton empreinte carbone est lourde... il est temps de changer tes habitudes !

Recettes de Saison

Velouté de potiron

Ingrédients : 500 g de potiron, 1 oignon, 1 pomme de terre, 1 litre de bouillon de légumes, Sel, poivre, Un peu de crème (facultatif)

Préparation :

Épluchez et coupez le potiron et la pomme de terre en morceaux. Faites revenir l'oignon haché dans un peu d'huile. Ajoutez le potiron et la pomme de terre, puis le bouillon. Laissez cuire 20-25 minutes. Mixez le tout et ajoutez sel, poivre (et crème si vous voulez).

Tarte fine aux champignons

Ingrédients : 1 pâte feuilletée, 200 g de champignons, 1 oignon, 50 g de fromage râpé, Sel, poivre, herbes

Préparation :

Étalez la pâte et piquez-la avec une fourchette. Faites revenir les champignons et l'oignon. Disposez-les sur la pâte, saupoudrez de fromage et enfournez 20-25 minutes à 180°C.

Chili végétarien rapide

Ingrédients : 1 boîte de haricots rouges, 1 boîte de tomates concassées, 1 oignon, 1 poivron
Épices : paprika, cumin, sel, poivre

Préparation :

Faites revenir l'oignon et le poivron coupé en dés. Ajoutez les haricots et les tomates. Assaisonnez avec les épices et laissez mijoter 15-20 minutes.

Pomme de terre dorées aux épices

Ingrédients : 8 pommes de terre, 1 cuillère à soupe de paprika, 1 cuillère à soupe de curry, ail, 1 cuillère à café de gingembre, 3 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre

Préparation : Coupez les pommes de terre et faites-les bouillir 10 minutes dans de l'eau salée. Puis égouttez-les. Mélangez-les avec les épices, le sel, le poivre et l'huile. Faites-les dorer à la poêle avec du beurre ou enfournez 25-30 minutes à 200°C.

Poire pochée au vin et aux épices

Ingrédients : 4 poires, 50 cl de vin rouge, 50 g de sucre, 1 bâton de cannelle, 2 clous de girofle

Préparation :

Épluchez les poires et plongez-les dans le vin avec le sucre et les épices. Laissez mijoter 20-25 minutes jusqu'à ce que les poires soient tendres. Servez tiède avec un peu de jus réduit.

Les origines d'Halloween



Halloween trouve ses racines dans une fête très ancienne, Samhain, célébrée par les Celtes il y a plus de 2 500 ans. Cette fête marquait la fin de l'été et le début de la saison sombre, autour du 31 octobre. On croyait que cette nuit-là, la frontière entre le monde des vivants et celui des esprits devenait très mince, permettant aux âmes de revenir sur terre.

Pour se protéger des mauvais esprits, les Celtes allumaient de grands feux et se déguisaient avec des peaux ou des masques pour les effrayer. Avec le temps, la fête s'est mélangée aux traditions chrétiennes, notamment à la Toussaint ("All Hallows' Eve"), dont Halloween tire son nom.

Importée en Amérique par les immigrants irlandais au XIX^e siècle, la fête a pris une dimension plus festive : déguisements, lanternes taillées dans des citrouilles et la tradition du "trick or treat" (des bonbons ou un sort).

Aujourd'hui, Halloween est célébrée dans de nombreux pays, entre héritage ancien, folklore et divertissement moderne.

Et vous, que faites-vous pour Halloween ?



DIY Halloween

Lumières Enchantées

1

Matériel nécessaire :

Rouleaux de carton (essuie-tout ou papier toilette), Pistolet à colle chaude, Bougies LED, Ciseaux, Fil solide ou nylon

1. Découpez un rouleau en carton à la hauteur désirée pour former le corps de la bougie.
2. Avec le pistolet à colle, faites couler de la colle chaude sur les bords du rouleau pour imiter la cire fondue.
3. Attendez quelques minutes : les coulées figées donnent un aspect réaliste de cire.
4. Placez une petite bougie LED à l'intérieur du rouleau pour simuler la lumière.
5. Fixez un fil solide ou du fil de pêche de chaque côté pour pouvoir suspendre la bougie.
6. Suspendez plusieurs bougies ensemble au plafond ou dans un arbre pour une déco féérique digne de Harry Potter !

3

Les Tourbillons Hantés

Matériel nécessaire :

Feuilles de papier blanc, Ciseaux, Feutre noir, Fil ou ficelle, Scotch ou perforatrice

1. Dessinez une spirale sur une feuille blanche en terminant par une forme arrondie. Découpez en suivant la spirale. (exemple p 21.)
2. Dessinez deux yeux et une bouche au feutre noir sur la tête du fantôme.
3. Faites un petit trou en haut de la tête et passez un fil (ou scotchez-le).
4. Suspendez vos fantômes au plafond, à une fenêtre ou dans un couloir.

2

Momie en Bocal

Matériel nécessaire :

Bocal en verre, Bandes de gaze ou de tissu blanc, Yeux mobiles autocollants, Bougies chauffe-plat ou LED, Colle (optionnel)

1. Nettoyez bien le bocal pour qu'il soit transparent et prêt à être décoré.
2. Enroulez les bandes de gaze autour du bocal en les croisant pour imiter des bandelettes de momie. Fixez avec un point de colle si nécessaire.
3. Placez deux yeux mobiles sur la gaze, de préférence à l'avant du bocal.
4. Glissez une bougie chauffe-plat (ou une bougie LED pour plus de sécurité) à l'intérieur.
5. Votre bocal s'illumine et prend vie avec un effet de petite momie lumineuse, parfaite pour Halloween !

