

ORGAMITES®

C'EST CE QUI EST À L'INTÉRIEUR QUI COMPTE

DÉCOUVREZ D'AUTRES RESSOURCES À LEARN.ORGANISSUEDONATION.CA/FR

PROGRAMME ÉDUCATIF
TROUSSE N° 3 : LA BIENVEILLANCE
RESSOURCE POUR LES FAMILLES



EN PARTENARIAT AVEC :



ONASSIS
FOUNDATION



Canadian
Blood
Services
BLOOD
PLASMA
STEM CELLS
ORGANS
& TISSUES

Organ Donation
Northern Ireland



Public Health
Agency



Giving
to help
others

BTS
British
Transplantation
Society



UNE INVITATION À LA BIENVEILLANCE

Cette trousse éducative est une invitation à la bienveillance envers soi-même, envers les autres et envers la planète. Imaginez un monde où chacun ferait le choix d'être un peu plus bienveillant...

Forts de cette vision, les Orgamites ont lancé un mouvement qui attire un nombre croissant de familles, d'enseignants et d'élèves animés par la conviction qu'en multipliant les petits gestes de gentillesse, ils auront un immense impact. **En fait, ils sont convaincus de pouvoir changer le monde!**

LES ORGAMITES EN BREF

Le programme des Orgamites est un programme d'éducation à la santé unique en son genre. Il donne un nouveau souffle à des questions de vie ou de mort souvent oubliées, questions auxquelles sera forcément confrontée la nouvelle génération.

Les Orgamites sont une joyeuse bande de personnages animés représentant neuf organes que nous avons tous à l'intérieur de nous. On les qualifie de « super organes » parce qu'ils ont le pouvoir de sauver des vies grâce au don et à la greffe.

Conçue pour les 5 à 11 ans, chaque ressource incite les enfants à prendre soin de leurs semblables, de la planète et surtout, de leur santé, l'objectif étant de combler une ou plusieurs des principales lacunes en santé que l'Organisation mondiale de la santé observe chez la jeune génération.

Pour savoir comment participer à la mission de bienveillance des Orgamites, continuez à lire .

*Enseigner aux enfants à compter, c'est bien,
mais leur enseigner ce qui compte, c'est encore mieux. »*
– Bob Talbert



C'EST QUOI AU JUSTE, LA SUPER MISSION DES ORGAMITES?

C'est prendre conscience des problèmes qui touchent le monde et faire partie de la solution en accomplissant de petits gestes simples, mais puissants. Par où commencer? Par les **5 super trucs des Orgamites**.

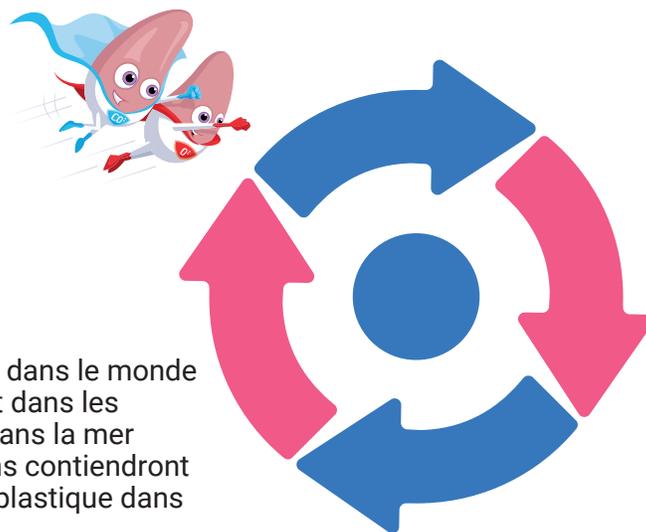


1 RÉDUIRE ET RÉUTILISER

Réduire signifie diminuer la quantité de choses que nous jetons à la poubelle.

Réutiliser veut dire trouver des façons d'utiliser les objets au lieu de les jeter.

Plus de 300 millions de tonnes de plastique sont produites dans le monde chaque année. Environ 8,8 millions de tonnes se retrouvent dans les océans. C'est l'équivalent d'un camion à ordures déversé dans la mer chaque minute. Selon les estimations, d'ici 2050, les océans contiendront plus de plastique que de poissons. Déjà, il y a plus de microplastique dans les océans qu'il y a d'étoiles dans la Voie lactée.



PETITES ASTUCES DES ORGAMITES

Ne partez pas sans votre tasse et votre bouteille d'eau réutilisables.

S'il vous arrive d'arrêter vous acheter un café lorsque vous êtes en déplacement, prenez l'habitude d'apporter une tasse réutilisable; plusieurs chaînes de restauration rapide offrent même une réduction aux gens qui fournissent leur propre tasse. Autre bonne habitude : au lieu d'acheter des bouteilles d'eau, remplissez des bouteilles réutilisables. Ces deux petites habitudes toutes simples sont de bons moyens de préserver à la fois l'environnement et votre portefeuille.

Oubliez la pellicule plastique.

Au lieu de recouvrir les aliments d'une pellicule plastique, conservez-les dans des sacs en papier brun ou dans des contenants en verre ou en plastique réutilisables. Les emballages alimentaires écologiques réutilisables sont une autre excellente option.

Achetez moins de plastique.

Avant d'acheter un article en plastique ou emballé dans du plastique, demandez-vous si vous en avez vraiment besoin et s'il existe une option moins nocive pour l'environnement.

SUPER DÉFI N° 1

Au cours de la prochaine semaine, ramassez tout le plastique à usage unique que votre famille utilise : emballages alimentaires, bouteilles d'eau, pailles, ustensiles jetables, etc. Rincez et laissez sécher.

À la fin de la semaine, regardez le tout d'un œil critique. Êtes-vous surpris par la quantité accumulée? Quel type de plastique utilisez-vous le plus? Y aurait-il une façon de réduire votre consommation de plastique?



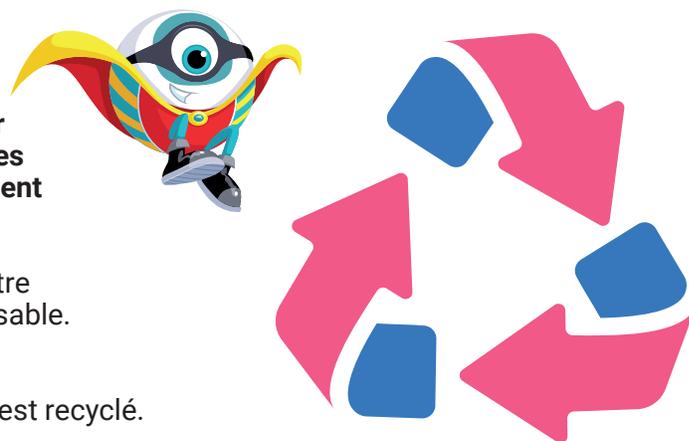
2 RECYCLER

Recycler, c'est transformer un déchet pour lui donner une deuxième vie. Beaucoup de choses qui sont jetées à la poubelle et finissent dans les sites d'enfouissement ou les océans auraient pu être recyclées.

Lorsque nous utilisons du plastique qui ne peut pas être réutilisé, faisons l'effort de le jeter de manière responsable.

Le saviez-vous?

Seulement 9 % de l'ensemble des déchets plastiques est recyclé.



PETITES ASTUCES DES ORGAMITES

Utilisez votre bac!

Le plastique, le métal (boîtes de conserve), le papier et le verre sont généralement recyclables. Si vous ne le faites pas déjà, recyclez tout ce qui peut l'être dans votre municipalité.

Portez attention aux chiffres.

Avez-vous déjà remarqué qu'il y a un chiffre au centre du logo de recyclage sur la plupart des articles en plastique? Plus le chiffre est élevé, plus l'article est difficile à recycler. Évitez autant que possible les produits dont le chiffre est supérieur à 3.

Pensez plus loin.

Ne vous arrêtez pas à la cuisine. Il y a des programmes de recyclage pour une foule d'autres choses : appareils électroniques désuets, cartouches d'encre vides, piles, etc. Renseignez-vous.

SUPER DÉFI N° 2

Vous avez déjà réduit votre consommation de plastique? Bravo! Vous êtes prêts à relever le défi de l'écojogging.

L'éco-quoi?

L'écojogging consiste à ramasser les déchets dans des espaces publics – parcs, sentiers pédestres, plages, quartiers, etc. Cette pratique est bénéfique et pour la santé, et pour l'environnement, car elle rend les espaces publics plus propres et plus verts. Tout ce qu'il vous faut, c'est un peu d'enthousiasme, un espace public à nettoyer et un sac pour chaque participant. Présentez l'activité aux enfants comme une chasse au trésor.

Lorsque vous aurez terminé, jetez les déchets amassés de manière responsable et félicitez-vous d'avoir relevé le défi!



3 SUPRARECYCLER

Le suprarecyclage, c'est trouver une autre utilité à des objets qui, autrement, finiraient à la poubelle.

Bien souvent, le résultat est une véritable œuvre d'art!

Qu'est-ce qui peut être suprarecyclé?

Vous pouvez suprarecycler des objets en verre ou en métal, du tissu, du bois, du carton, de l'étain et des contenants qui sont habituellement jetés, comme des plats en plastique. La seule limite est votre imagination!



PETITES ASTUCES DES ORGAMITES

Cherchez des idées.

Vous avez un objet ancien ou inutilisé? Trouvez des façons de le transformer en consultant des livres ou des sites Web, ou simplement en regardant les objets qui vous entourent. Vous pourriez aussi organiser un remue-méninges avec la famille et même inclure vos amis pour avoir plus d'idées.

Laissez libre cours à votre imagination.

Combinez différents matériaux et expérimentez avec toutes sortes de motifs et de couleurs afin de créer une pièce originale et unique.

Pensez durabilité.

Utilisez des matériaux qui, sinon, seraient jetés, et pour limiter les déchets encore plus, assurez-vous que l'objet que vous fabriquerez aura une longue vie.

SUPER DÉFI N° 3

Construisons un avenir meilleur en fabriquant... des écobriques! Comment? En emplissant des bouteilles de plastique propres et sèches de déchets plastiques non recyclables et assez petits pour passer le goulot : sacs de pain ou de chips vides, pailles, etc.

Les écobriques peuvent servir à construire des choses étonnantes tout en offrant l'avantage d'utiliser des plastiques qui aboutiraient dans les décharges ou risqueraient de se retrouver dans les océans ou la biosphère. Pour en savoir plus, visitez ecobricks.org/fr.

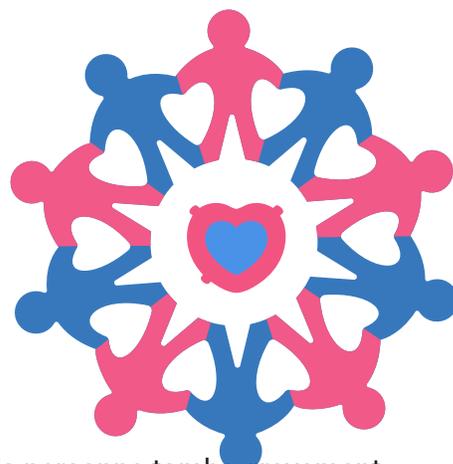
Truc pratique : Utilisez une baguette ou le manche d'une cuillère de bois pour faire entrer le plus de matière possible dans vos écobriques.



4 RECYCLER LA VIE

Le supracyclage transforme des objets, mais le summum du recyclage, c'est de transformer... des vies.

Cette forme de recyclage est la plus bienveillante et la plus courageuse qui soit. Elle est centrée sur le don d'organes, car les organes aussi peuvent avoir une deuxième vie!



La transplantation, forme ultime de recyclage

Il peut arriver qu'un organe cesse de bien fonctionner. Quand cela arrive, la personne tombe gravement malade. Pour guérir, elle a besoin de recevoir un organe en santé provenant d'une autre personne. On parle alors d'une **transplantation** ou **greffe**, et la personne qui donne un organe est un donneur d'organes.

Le don d'organes est surtout associé à la mort, mais il est possible de donner certains organes de son vivant. Bien souvent, toutefois, l'organe recherché est un organe qui ne peut pas être prélevé d'une personne vivante parce qu'elle en a besoin pour vivre. Malheureusement, beaucoup de gens — adultes et enfants — meurent avant d'avoir pu recevoir un organe d'un donneur décédé.

De là l'importance de parler du don d'organes. En plus de prendre soin de la planète, nous pouvons contribuer à la santé de ceux et celles qui resteront après nous.

Le saviez-vous?

Au Canada, la liste des personnes qui attendent un organe compte plus de 4 000 noms.

SUPER DÉFI N° 4

Très peu de familles parlent du don d'organes. La plupart ne savent pas comment aborder le sujet, alors elles préfèrent l'ignorer. Mais pendant ce temps, la pénurie d'organes continue de sévir, menaçant surtout les enfants.

En effet, les enfants attendent deux fois et demie plus longtemps que les adultes l'organe qui pourrait leur sauver la vie. Pourquoi? D'une part, parce que les organes de taille adulte ne conviennent pas toujours aux enfants et, d'autre part, parce que des milliers d'organes qui pourraient convenir sont « gaspillés » parce que les familles n'ont jamais envisagé le don d'organes.

Si vous ne dites pas clairement que vous souhaitez donner vos organes à votre décès, vos proches ne pourront pas savoir ce que vous auriez voulu et ne seront peut-être pas disposés à donner leur consentement. Votre défi : trouvez un moment pour discuter du don d'organes en famille.



5 CHOISIR LA BIENVEILLANCE!

Vous savez ce qui est encore mieux que poser des gestes bienveillants? ÊTRE bienveillant.

Chaque fois que vous allez quelque part, donnez-vous comme mission de laisser l'endroit plus propre et plus agréable qu'à votre arrivée.

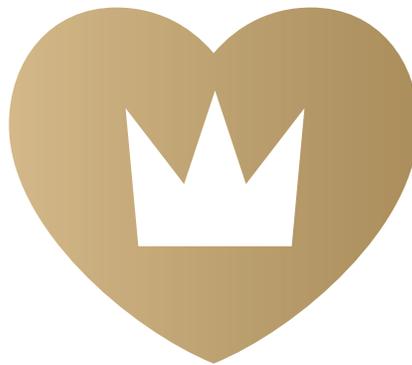
Au lieu de semer des déchets et de la mauvaise humeur, ne laissez que des traces de pas et des sourires.

Travaillons ensemble et partageons nos idées et nos ressources afin de bâtir un avenir meilleur pour tous.

Si nous sommes tous un peu plus bienveillants, notre monde deviendra un meilleur endroit où vivre grâce à nous.

Le saviez-vous?

Contrairement aux combustibles fossiles, la bienveillance est une énergie renouvelable qui se multiplie : plus vous en donnez, plus vous en recevez!



SUPER DÉFI N° 5

Il est temps de faire preuve de courage et de faire entendre vos voix. Prononcez le super serment* en famille et n'ayez pas peur de faire connaître vos choix.

C'est seulement en discutant de don d'organes avec les jeunes enfants que nous pouvons espérer sauver plus de vies, aujourd'hui et dans les années à venir.

* Voir page 10



POUR UN MONDE PLUS BIENVEILLANT

Redonnez à la bienveillance ses lettres de noblesse.

La bienveillance est souvent sous-estimée, voire mal représentée. Enseignons aux enfants qu'être bienveillant, ce n'est pas être faible ou être gentil à n'importe quel prix. Au contraire, la vraie bienveillance est le reflet de notre force intérieure, de notre confiance en nous. Ce n'est pas toujours naturel chez les enfants. C'est pourquoi il est important que vous preniez le temps de souligner leurs petits actes de gentillesse.

Traitez tout le monde avec respect.

Il n'est pas toujours facile d'être bienveillant avec les gens que nous aimons, et ce l'est encore moins avec les autres, ceux avec lesquels nous ne sommes pas d'accord, qui ont des croyances ou des modes de vie différents des nôtres, qui nous ont – intentionnellement ou non – offensés ou blessés... Mais il faut se rappeler que nos enfants entendent ce que nous disons de ces gens et voient comment nous les traitons.

Discutez avec vos enfants.

L'une des meilleures choses qu'un parent puisse faire pour son enfant n'est pas de tracer la route pour lui, mais plutôt de le préparer pour la route, quels que soient les obstacles et les virages qui l'attendent. Exposer judicieusement son enfant à certaines réalités de la vie n'est pas facile, mais c'est essentiel.

Vous avez des questions ou souhaitez partager les réalisations de votre famille?

Nous recevrons vos questions ou les chefs-d'œuvre de vos enfants avec plaisir. Écrivez-nous à otdt@blood.ca.

Pour télécharger d'autres ressources pédagogiques, allez à

learn.organtissuedonation.ca/fr/les-orgamites-cest-ce-qui-est-linterieur-qui-compte

Le programme des Orgamites est offert par All Good Co. en partenariat avec la Société canadienne du sang. Nous remercions sincèrement les enseignants, parents et professionnels de la santé qui y participent.

VOTRE OPINION EST IMPORTANTE!

Si vous avez présenté les Orgamites à vos enfants, dites-nous comment cela s'est passé en utilisant notre formulaire de rétroaction
Et n'oubliez pas...



1. parlez du don d'organes (discutez-en en famille).



2. prononcez le super serment (en faisant la promesse du petit doigt avec vos enfants).



3. affirmez-vous fièrement (vos voix, vos choix).





Notre monde est fragile et précieux
Et je m'engage à en prendre soin de mon mieux.
Je ferai le maximum pour réutiliser et recycler
et mettrai à la poubelle ce qui doit être jeté.

Jeune ou vieux, chacun est spécial
et j'accorderai à tous une valeur égale.
Je traiterai les gens avec respect,
choisissant la bienveillance et la paix.

Mon corps m'appartient et je l'aime comme il est.
Je lui dis merci pour tout ce qu'il fait.
Je promets d'en prendre bien soin,
De la tête jusqu'aux pieds en passant par le cœur et les reins.

Et si, un jour, mes organes ne me servent plus à rien,
Je les donnerai à des gens qui en auront besoin.
Car, vous savez ce qu'on raconte :
C'est ce qui est à l'intérieur qui compte!

NOM

MA VOIX. MES CHOIX



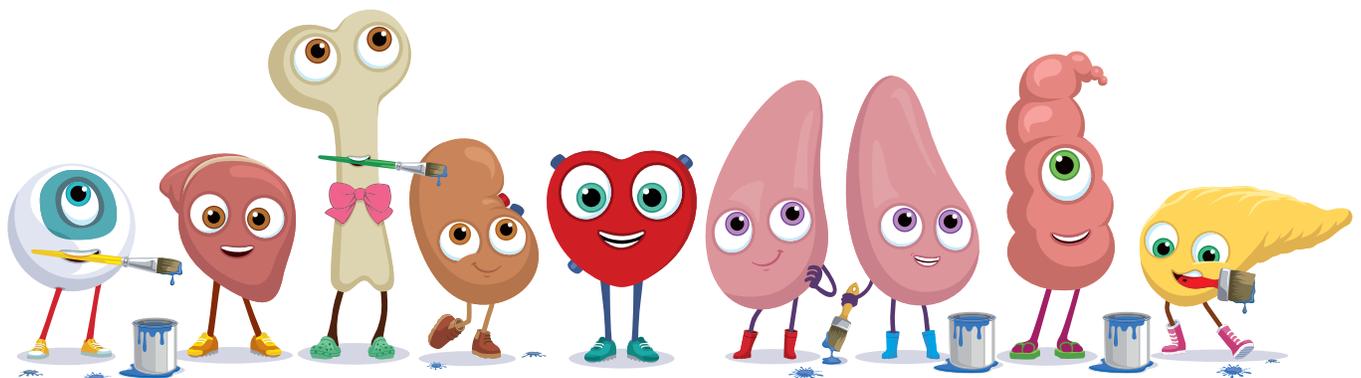
ORGAMITES.CA



EMPREINTES DES
PETITS DOIGTS



C'EST CE QUI EST À L'INTÉRIEUR QUI COMPTE



EN PARTENARIAT AVEC :



**Canadian
Blood
Services**

BLOOD
PLASMA
STEM CELLS
ORGANS
& TISSUES