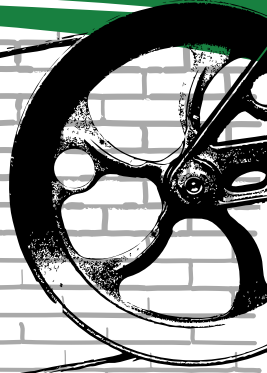


ÉCO-LOGIQUE





ÉCO-LOGIQUE

DANS CE FASCICULE...

1- Le quoi

Qu'est-ce que l'atelier d'écologie?

2- Les cinq facettes

- **Le transport**
- **Les médias**
- **La bouffe**
- **L'eau**
- **Les vêtements et textiles**

Pour chaque enjeu, on retrouvera dans ce

3- Les jeux

Quelques idées de jeux de sensibilisation très amusants auxquels on peut jouer en atelier ou à l'école.

4- Le dictionnaire écologique

Des mots souvent utilisés dans le contexte écologique.


5- Aller encore plus loin!!

Des liens intéressants, des idées géniales et des ressources importantes.

6- Les outils supplémentaires

Les cinq étapes pour résoudre un conflit ou un problème, les sept étapes d'organisation d'une activité et les objectifs SMART.

Les outils pour l'atelier ou pour compléter la lecture du fascicule

- Une bouteille de 2L vide (pour aider à visualiser les quantités)
 - Accès à l'Internet (si possible)
- 

1. Le quoi

Qu'est-ce que l'atelier d'écologie?

Certains se demanderont : « Kossé qu'ça veut dire "écologique"? »

Voici une définition préliminaire:

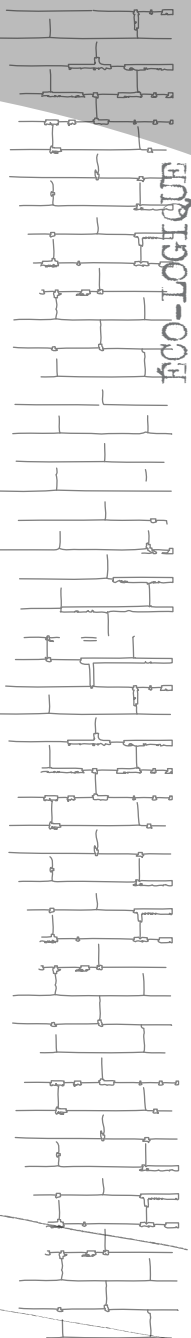
Écologique [adj.] : Qualifie une personne qui prend conscience de son lien direct à son environnement local et global. Comme conséquence, cette personne se tient au courant des méthodes afin d'améliorer son environnement et agit selon ces nouveaux acquis afin d'inspirer son entourage à devenir écologique.

Les enjeux environnementaux deviennent de plus en plus évi-
dents. La sensibilisation et l'action dans notre communauté
locale et globale sont nécessaires aujourd'hui plus que ja-
mais.

Les jeunes leaders tiennent un rôle important dans l'avenir
de l'environnement et de la communauté. C'est pour cela
qu'on dit : « Changer le monde, ça commence par toi et moi!
» L'effet positif d'un simple geste pour améliorer le monde se
multiplie au niveau global. Il ne faut jamais oublier que si... «On
veut, on peut, on s'unit et on
l'aura!»

Le but de ce fascicule est
de servir de guide pour tous
ceux et celles qui veulent de-
venir « éco-logique ».

En s'inspirant des idées
partagées pendant les AGA
(Assemblée générale an-
nuelle) 2005 et 2006 de
la FESFO, du fascicule de



l'ONU « On s'prend en main! », du fascicule « Pro-Action » et du livre Ostesha - De poubelle à rebelle, ce fascicule tente d'atteindre son but par les moyens suivants :

- Informer et sensibiliser au sujet d'enjeux environnementaux et sociaux;
- Fournir des idées concrètes sur les moyens de s'impliquer;
- Fournir les ressources et les liens suffisants pour s'informer davantage, pour agir et pour commencer à CHANGER NOTRE MONDE!

2. Les cinq facettes

L'eau

Savais-tu que...

- Produire 1kg de bœuf demande 15 000L d'eau.
- Produire 1kg de blé demande 1 000L d'eau.
- Prendre une douche de 5 minutes avec une pomme de douche standard utilise 100L d'eau.
- Prendre un bain nécessite 60L d'eau.
- Prendre une douche de 5 min avec une pomme de douche à débit réduit requiert 35L d'eau.
- Se brosser les dents en laissant l'eau couler sans arrêt demande 10L d'eau.
- Se brosser les dents en ouvrant le robinet seulement pour rincer sa brosse à dents utilise 0.5L d'eau.
- Tirer la chasse d'eau d'une toilette conventionnelle demande 15-20L
- Tirer la chasse d'eau d'une toilette à débit réduit nécessite seulement 6L d'eau.
- Suivre la technique « Si c'est jaune, y'a pas de presse! » ne requiert pas d'eau
- Un robinet qui fuit à raison d'une goutte à la seconde gaspille environ 10 000L d'eau par année.

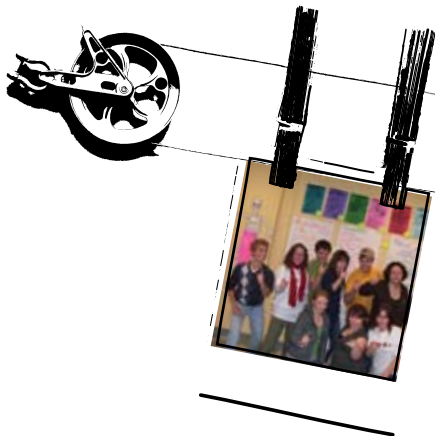


En apprendre plus

- Visiter la station d'épuration de la région
- Calculer ton utilisation d'eau quotidienne sur le site: www.ec.gc.ca/water/images/info/pubs/brochure/f_log.htm
- Lectures :
 - Barlow, Maude & Clarke, Tony. L'or bleu : l'eau, nouvel enjeu stratégique et commercial, Les Éditions du Boréal, Montréal, 2002.

Passer à l'action!

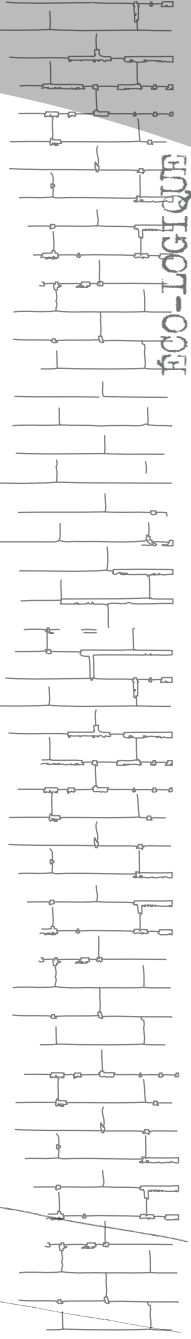
- Fermer le robinet en se brossant les dents ou en se lavant le visage. On peut plutôt mettre l'eau dans un verre ou dans le lavabo.
- Garder de l'eau au réfrigérateur plutôt que de laisser couler le robinet en attendant qu'elle devienne froide.
- Relever le défi de prendre une douche de moins de cinq minutes.
- Couper le volume d'eau utilisé dans les toilettes: on met une brique dans le réservoir de la toilette (mais pas dans le bol!) pour épargner de l'eau lorsqu'on tire la chasse.
- Devenir un aqua-ambassadeur sur le site d'Eau Secours à l'adresse www.eausecours.org



La nourriture et le café

Savais-tu que...

- Le revenu mensuel moyen d'un travailleur dans une cafetière au Guatemala est de 166\$
- Les dépenses mensuelles d'une famille guatémaltèque de cinq personnes pour couvrir ses besoins vitaux (nourriture,

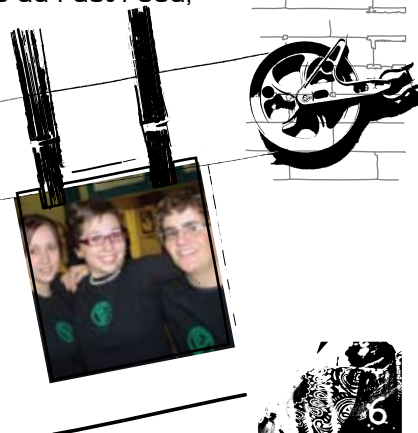


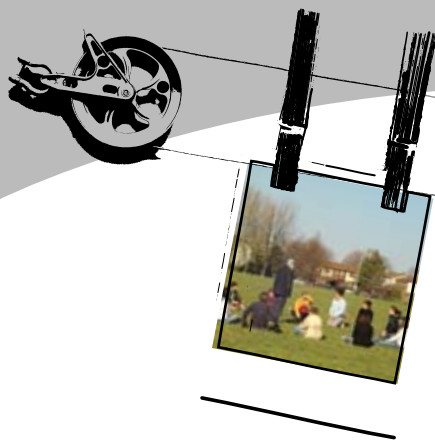
éducation, santé habillement et transport] sont de 406\$

- Les produits certifiés équitables disponibles au Canada incluent maintenant le sucre, le café, le thé, le cacao, les fruits, les vêtements, l'artisanat et les fleurs.
- La surface des terres caféicoles qui pourrait être cultivée de façon traditionnelle, c'est-à-dire sous couvert forestier et de façon biologique, si seulement 10% des buveurs de café américains exigeaient du café équitable représente 135 000 hectares (l'équivalent de 72 241 terrains de football américain)
- La quantité de viande consommée annuellement par une personne moyenne au Nigeria est 6kg
- La quantité de viande consommée annuellement par une personne moyenne en Chine est 23Kg
- La consommation annuelle maximale de viande recommandée par le Fond Mondial de Recherche contre le Cancer est de 30Kg
- La quantité de viande consommée annuellement par un Canadien moyen est 101Kg

En apprendre plus

- Lecture :
 - Robbins, John. Se nourrir sans faire souffrir- La planète, le tiers-monde, les animaux et nous, Éd Stanké, 2001.
 - Scholsser, Eric. Les Empereurs du Fast-Food, Éd Autrement, 2003.
- Site Internet :
 - Pour toute sorte d'informations pertinentes sur le commerce équitable, visiter le site web d'Équiterre au <http://www.equiterre.org>
- Vidéo :
 - Le site VegAnimal offre plusieurs documentaires et films d'animation à www.veganimal.info/article.php3?id_





article=119

Passer à l'action!

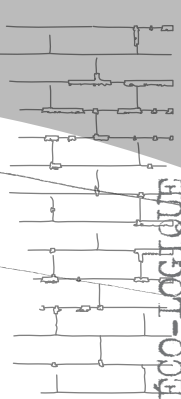
- Compostage à l'école
- Mettre sur pied un programme de compostage à l'école

- Guignolée contre la faim
- À l'Halloween, ramasser des denrées non périssables pour une banque alimentaire locale
- Vente de café ou de chocolat chaud équitable
 - Organiser une vente de café ou de chocolat chaud équitable tout en sensibilisant les élèves et les enseignants à l'importance du marché équitable et en leur montrant où ils peuvent acheter des produits équitables
 - Ne pas oublier de montrer fièrement la certification équitable!
- Organiser une vente de pâtisseries biologiques et/ou végétaliennes
 - Visiter le site <http://www.recettes-vegetariennes-vegetaliennes.com> pour trouver des recettes!

Les médias

Savais-tu que...

- Le temps que passe un enfant américain moyen devant un écran de quelque sorte (télé, ordi, cinéma) par jour est de 4 heures 40 minutes
- Le nombre de publicité qu'un Nord-Américain voit chaque jour est 3 000
- L'industrie de la publicité dépense 2 190\$ US par ménage pour créer des campagnes publicitaires.
- Le nombre de logos commerciaux qu'un Nord-américain moyen arrive à reconnaître est de plus de 1 000
- Le nombre d'espèces de la flore et la faune locales



qu'un Nord-américain moyen reconnaît est moins de 10

En apprendre plus

- Lectures :
 - Airès, Paul. Démarque-toi! Petit manuel anti-pub, Éd. Golias, 2004.
 - Klein, Naomi. No Logo : La tyrannie des marques, Éd. Actes Sud, 2003.
- Sites Internet :
 - Le réseau des médias alternatifs : <http://reseau-media.info>
 - Les lucioles : www.leslucioles.org
 - Parole citoyenne : <http://citoyen.onf.ca/onf/info>
- Vidéos :
 - Mark Achbar, Jennifer Abbott et Joel Bakan. The Corporation, 2004
 - Danny Schechter. Weapons of Mass Deception, 2004
 - Naomi Klein. No Logo, 2003

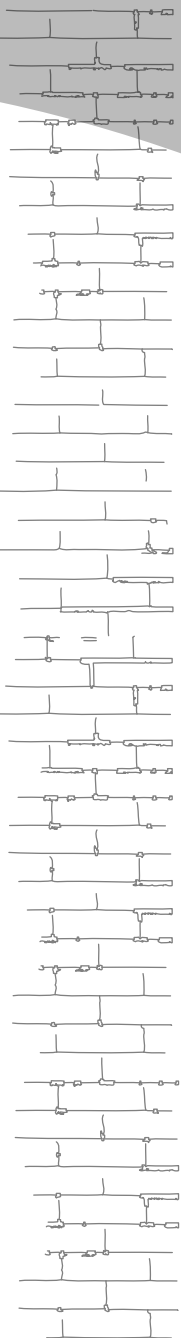
Passer à l'action!

- Cadeaux sans consommation
 - Organiser un échange de cadeaux sans consommation entre amis. Échangez des cadeaux fabriqués à la maison ou échanger des objets qui ne sont plus utilisés.
- Partage de connaissances
 - Suggérer aux amis, à la famille et à l'école un livre ou une vidéo mentionné plus haut.
- Planter un arbre
 - Avec des amis ou à l'école, planter un arbre pour contrebalancer le papier utilisé en publicité. On peut en faire une tradition annuelle!

Les vêtements et textiles

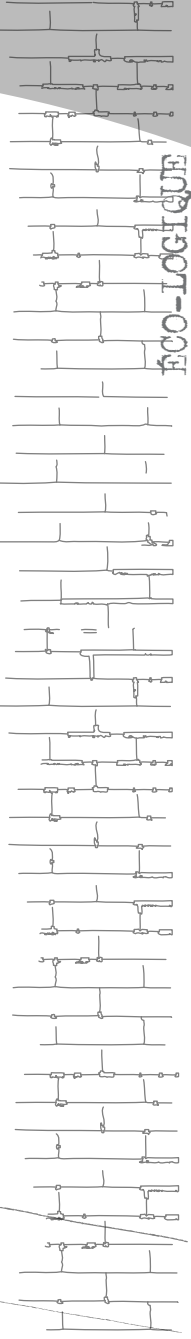
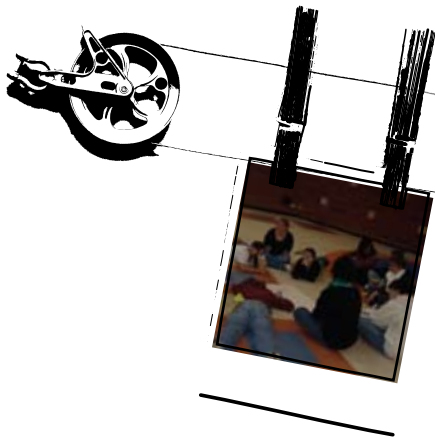
Savais-tu que...

- Le salaire horaire moyen d'un travailleur pakistanais de l'industrie du vêtement (qui fabrique surtout des vête-

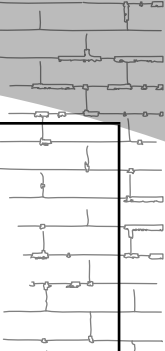
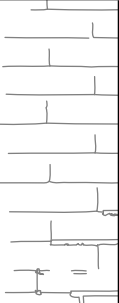
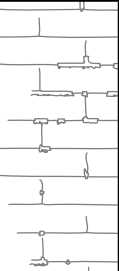
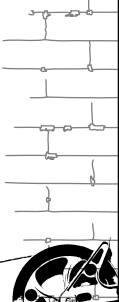


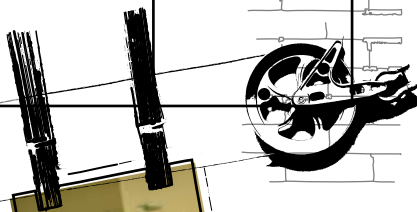
ments vendus en Amérique du Nord) est de 23 cents

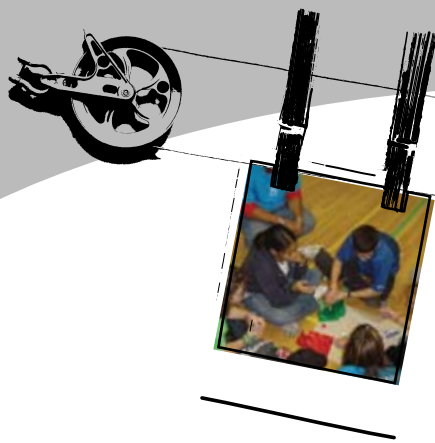
- Le salaire horaire de Philip Marineau, le «gros boss» de Levi-Strauss & Co. représentait, en 2002, 1 197 115 cents
- La proportion du budget publicitaire de Nike qui suffirait pour ajuster le salaire des travailleurs à un niveau décent dans ses six usines indonésiennes est de 1%
- Il existe des ateliers de misère à travers l'Amérique du Nord (entre autres à Toronto, à Los Angeles et à New York), pas seulement dans les pays en développement.
- D'après le Dr Robert Pollin, professeur d'économie à l'Université du Massachusetts, un chandail pour homme vendu au détail à 32\$ aux États-Unis coûte 4,74\$ à fabriquer au Mexique. Sur 4,74\$ il y a 0,52\$ qui vont directement à la main-d'œuvre et 0,52\$ qui vont aux superviseurs. «Ce serait facile de doubler le salaire des travailleurs sans que personne ne voie la différence, sauf les travailleurs eux-mêmes.» soutient Pollin.
- Le prix d'une garde-robe écologique :



ÉCO-LOGIQUE

<p>Veste molletonnée californienne, capuchon avec fermeture Éclair, sans exploitation : 58\$ www.americanapparel.net</p>	<p>Veste réversible avec capuchon, Eddie Bauer : 59,50\$</p>	
<p>T-Shirt en coton biologique, fabriqué dans une coopérative de femmes au Nicaragua : 11\$ www.maggiesorganics.com</p>	<p>Chandail Sport, Gap : 16,50\$</p>	
<p>Jeans en coton bio, sans teinture toxique, sans exploitation : 68\$ www.certifiedjean.com</p>	<p>Jeans Levi's 640, Style charpentier : 69,99\$</p>	
<p>Espadrilles No Sweat Style converse, sans exploitation et sans produits animaux : 42\$ www.nosweatapparel.com</p>	<p>Espadrilles converse Chuck Taylor All-Star en cuir, avec le signe de la paix: 85\$</p>	





En apprendre plus

- Découvre où les vêtements ont été fabriqués. On peut chercher de l'information sur une compagnie en se rendant à l'adresse électronique : www.responsibleshopper.org

- Vidéos :

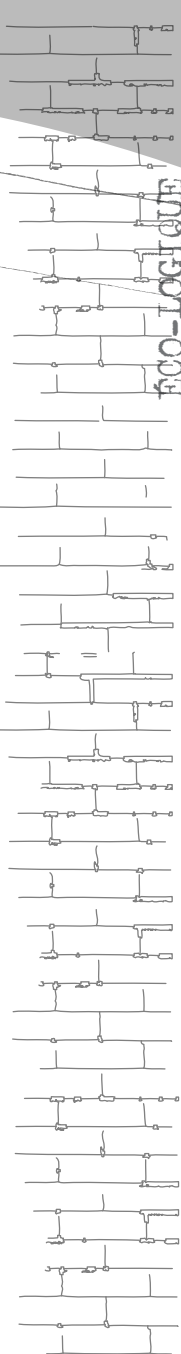
- CISO. Toutes sortes de capsules vidéo y compris «Consommer, c'est voter» et «La lutte des travailleuses à la Mex Mode». Disponible avec leur fiche d'animation à l'adresse : www.ciso.qc.ca/formations.php et www.csq.qc.net/nouvelle/mai03/page45.pdf

- Bénévolat:

- Lancer une filiale « Enfants libres » [Organisme qui œuvre pour libérer les enfants de la pauvreté, de l'exploitation et de l'impuissance] : www.freethechildren.com
- Transformer l'école en endroit sans exploitation: www.studentsagainstsweatshops.org/resources.php

Passer à l'action!

- Acheter des vêtements usagés, soit à la friperie, soit dans les débarras, ou même échanger des vêtements avec des amis.
- Journée de magasinage gratuit
 - Organiser un rassemblement et inviter des amis à amener des vêtements qu'ils ne portent plus. On échange! On se débarrasse des vêtements qu'on ne porte plus et on en reçoit gratuitement.
- Collecte de fonds équitables
 - Acheter quelques t-shirts en bon état dans une friperie, les décorer avec un design original ou un slogan accrocheur et les vendre à l'école avec une campagne de sensibilisation. Par la suite, on donne l'argent à une organisation qui lutte contre les ateliers de misère ou l'exploitation des enfants!
- Parade de mode équitable



- Organiser une parade de mode à l'école qui présente des vêtements équitables, produits localement ou recyclés et transformés !

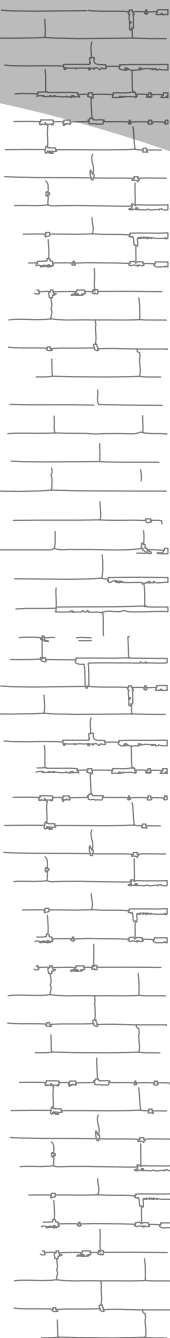
Le transport

Savais-tu que...

- Le temps passé en voiture par un individu qui habite à une heure de son travail (ou de l'école) par année est de 500 heures (l'équivalent de 12 semaines de travail.)
- Un Nord-Américain moyen travaille 27 heures par mois pour payer les 32 heures mensuelles qu'il passe dans sa voiture.
- Par année, les pertes de carburant et de productivité à cause des embouteillages aux États-Unis totalisent 72 milliards de dollars.
- Les personnes qui font du vélo régulièrement jouissent généralement d'une forme physique qui équivaut à être 10 ans plus jeune que le reste de la population.
- Si seulement la moitié des Canadiens s'engageaient à relever le «Défi d'une tonne», c'est-à-dire s'ils réduisaient leurs émissions annuelles de gaz à effet de serre d'une tonne, cette réduction équivaldrait à planter 64 000 000 d'arbres.
- Un moteur qui tourne au ralenti pendant une minute consomme plus d'essence qu'il n'en faut pour redémarrer.
- Environ 11% de toutes les émissions de dioxyde de carbone (CO₂) au Canada proviennent des voitures, ce qui excède le total des émissions de transport ferroviaire, maritime et aérien réunis.

En apprendre plus

- Lecture
 - Morissette, Claire. Deux roues, un avenir, Écosociété.
 - Wackernagel, Mathis et William Rees. Notre empreinte écologique, Écosociété.
- Site internet
 - Apprends des trucs pour faire du vélo en ville sur



Passer à l'action!

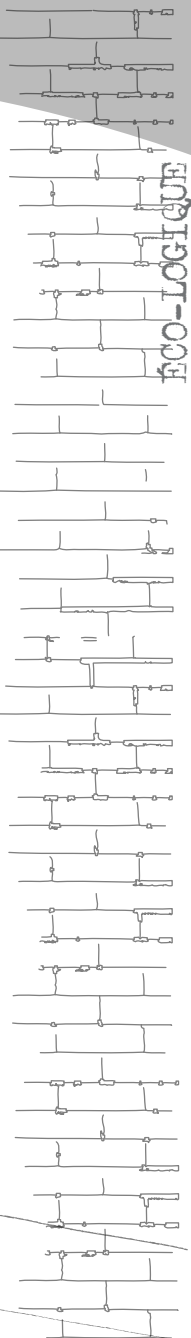
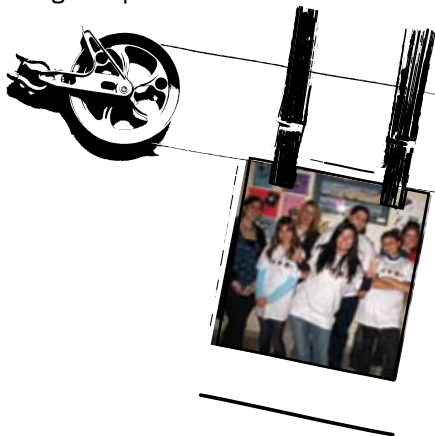
- Joindre le «Défi d'une tonne» sur le site www.co2zilla.ca. On peut aussi encourager des amis, la famille et l'école à le faire!
- Choisir un mode de transport plus écologique : le vélo, le covoiturage, le transport en commun ou les souliers/sandalettes/chaussettes!
- Lorsqu'on conduit, ne pas dépasser la limite de vitesse, on consomme moins d'essence et on dépense moins d'argent.
- Arrête le moteur même pour les arrêts de courte durée.
- Améliorer la qualité de l'air à l'école
 - Faire de l'école une zone de « marche au ralenti interdite » : Il s'agit d'installer des affiches « Coupez le moteur ! » dans les stationnements comme rappel aux automobilistes.

3. Jeux

- *Bingo du monde*
 - Faire signer la feuille de bingo du monde par le plus de gens possible et découvrir à quel point le monde est petit.

- *Pizza universelle*
 - Penser aux ingrédients que l'on retrouve sur une pizza et estimer toute l'énergie et toutes les ressources qui ont été utilisées pour les amener sur la table.

- *Vérité ou conséquence*
 - Jouer à vérité ou conséquence écolo entre amis ou à l'école. Le choix



est une vérité écologique ou un défi écologique (on peut s'inspirer de l'information du fascicule).

- *Le jeu de la FEFSO « Le troc »*

Appelle-nous au bureau de la FESFO pour avoir plus d'information à ce sujet!

4. Dictionnaire écologique

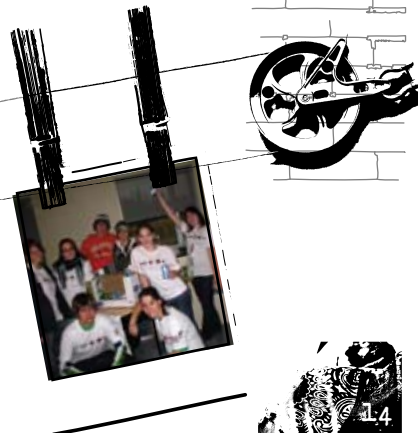
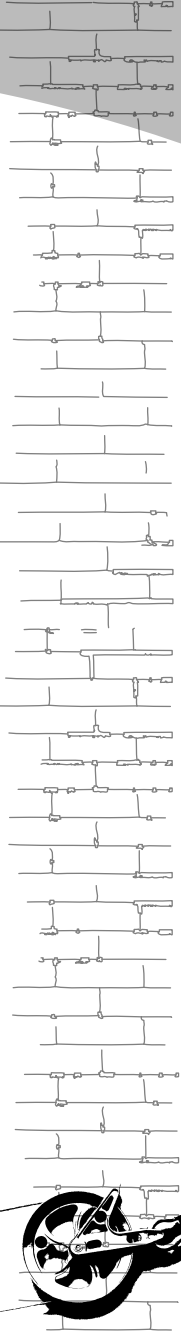
Atelier de misère : Tout lieu de travail où la main-d'œuvre est exploitée. Elle reçoit un salaire de misère (insuffisant pour vivre), fait de longues heures et travaille dans des conditions qui mettent en danger sa santé et sa sécurité ou qui violent ses droits humains fondamentaux. Un atelier de misère peut exister même si l'usine est conforme aux lois locales.

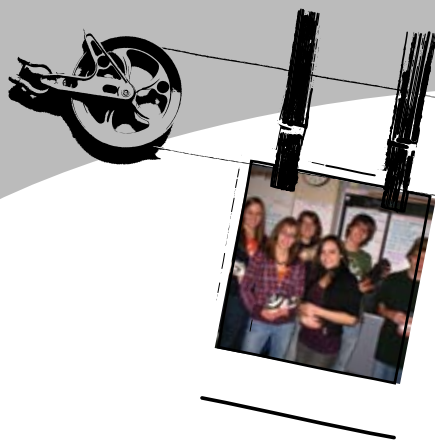
Changement climatique : D'après la convention-cadre sur les changements climatiques, c'est « un changement de climat directement ou indirectement attribuable à l'activité humaine, qui modifie la composition de l'atmosphère mondiale et s'ajoute à la variabilité naturelle du climat observée au cours de périodes comparables. »

Voici une explication plus scientifique : les rayons du soleil traversent l'atmosphère pour fournir de l'énergie et réchauffer la planète Terre. Les gaz à effets de serre (GES) font partie de l'atmosphère et aident à maintenir un climat habitable (comme une couverture.) Mais à cause de la pollution (les déchets,

le méthane et le surplus d'émission de GES) et l'épuisement de nos ressources naturelles, l'atmosphère devient plus « épaisse », donc plus chaude, et la température moyenne atteint des niveaux plus hauts que jamais.

Commerce équitable : Équiterre définit le commerce équitable comme étant un « système d'échange économique respectueux de l'environnement et des





droits des travailleurs. »

Développement durable:
Selon le Rapport Brundtland en 1987, c'est « un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs. »

5. Aller encore plus loin !

Auprès des gouvernements

On peut toujours envoyer une lettre, une pétition, un poème, une caricature, une photo choquante avec un message, une liste de souhait... Il s'agit d'être créatif!

Au fédéral

À ton représentant élu, ton député fédéral _____,
ou au ministre de l'environnement _____, ou au
Premier ministre _____!

Au provincial

À ton représentant élu, ton député provincial
_____,
ou au ministre de l'environnement _____, ou au
Premier ministre _____!

Au municipal

À ton représentant élu, ton conseiller _____, ou
au maire _____.

* Prendre le temps compléter les énoncés avec les noms des représentants. Demander un coup de pouce aux membres du CR. On peut aussi trouver le nom et l'adresse des députés fédéraux sur le site http://canada.gc.ca/directories/direct_f.html, des députés provinciaux sur le site <http://>



www.elections.on.ca/fr-CA/ et des conseillers municipaux sur le site web de la ville.

Auprès des journaux et des corporations

On peut aussi écrire au quotidien de la ville, et même au journal étudiant de l'école ou du conseil scolaire. Ils seront très intéressés à entendre ce qu'on a à dire !

Adresses de vendeurs de café et de chocolatiers (non équitable) :

- *Tim Horton's*
10590 Chemin Côte de Liesse
Lachine, QC H8T 1A4
Téléphone : 514-636-2233
Télécopieur : 514-636-5313
service_clientele@timhortons.com

- *M&M, Mars*
Attention : Consumer Affairs
Department
800 High Street
Hackettstown, NJ 07840
1-800-627-7852

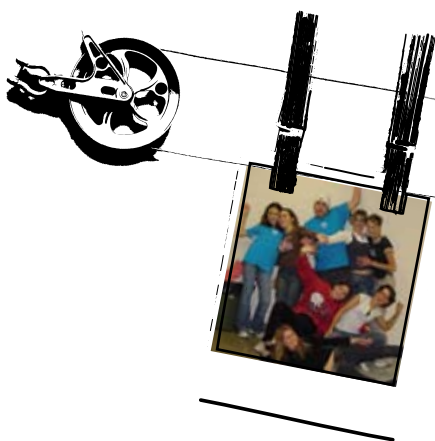
- *Starbucks*
Customer Relations PO Box 3717
Seattle, WA
98124-3717

- *Second Cup*
c/o Cara Operations
6303 Airport Rd.
Mississauga, ON, L4V 1R8
1-800-338-2610
Customersat@secondcup.com

S'informer davantage

Voici des sites Internet de divers organismes qui offrent encore plus d'information :

- www.ontarioenvirothon.on.ca
- Envirothon Ontario est un ensemble de compétitions de style olympique pour les élèves du niveau secondaire (9e à 12e années), lors desquelles ceux-ci font valoir leurs connaissances et compétences en matière d'environnement. C'est une bonne occasion de rencontrer d'autres jeunes qui s'intéressent à l'environnement.
- www.syc-cjs.org
- La Coalition Jeunesse Sierra est un organisme pour et par la jeunesse canadienne qui s'intéresse aux enjeux environnementaux.
- www.yen-rej.org
- Le réseau environnement jeunesse cherche à rassembler les jeunes « éco-logiques » en Ontario.
- www.evergreen.ca/fr/lg/lg-projects.html
- Voici un registre canadien de projets écologiques à domicile, dans la communauté et à l'école, ainsi que des ressources pour s'impliquer et pour créer un projet.



- www.mve.qc.ca/
- Mieux Vivre Ensemble offre aussi un réseau de projets écologiques au sein de communautés canadiennes.
- www.agir21.org/flash/empreinteecoweb/loadcheckplugin.html
- Ce site calcule l'empreinte écologique de chacun pour nous aider à

ÉCO-LOGIQUE

comprendre comment nos activités sont directement liées à l'environnement. C'est un outil essentiel pour sensibiliser les gens à la nécessité d'agir.

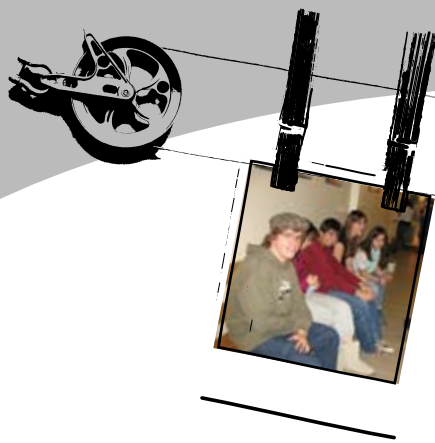
- www.on.ec.gc.ca/community/youth/ec-youth-f.html
- Le portail jeunesse d'Environnement Canada offre de l'information claire et détaillée à propos de l'actualité environnementale canadienne et de la façon de s'impliquer.
- <http://www.on.ec.gc.ca/community/GAGL/virtualSchool.html?lang=f>
- Cette école virtuelle permet aux visiteurs d'évaluer l'aspect écologique des installations et des activités d'une école.

6. Outils supplémentaires

Les cinq étapes pour résoudre un conflit ou un problème

- 1. LE PROBLÈME :** Quel est le conflit ou le problème?
Pour résoudre un conflit, il faut d'abord bien le définir et le comprendre. Quel est le conflit ou le problème? Pourquoi y a-t-il un conflit ou un problème?
- 2. MES SENTIMENTS :** Comment est-ce que je me sens par rapport à ce conflit? Pourquoi?
Maintenant que j'ai identifié le problème ou le conflit, je dois trouver la source du malaise que je ressens face à cette situation. Comment est-ce que je me sens?
Qu'est-ce qui fait que je me sens de cette façon?
- 3. MON CHOIX :** Est-ce que j'affronte le problème?
C'est à ce moment qu'on doit choisir de faire face au conflit ou de l'ignorer. On a la possibilité d'essayer de changer la situation conflictuelle et on doit décider comment on va y arriver.





4. MON ACTION PERSONNELLE : Qu'est-ce que je suis prêt.e à faire?

Maintenant qu'on comprend le problème et qu'on a décidé d'essayer de le résoudre, qu'est-ce qu'on est prêt.e à changer dans nos actions et nos habitudes?

Par exemple : « Je peux m'informer à savoir si la ville pourrait nous apporter un bac à recyclage. Je peux aussi en parler avec ma famille pour trouver d'autres solutions pour réduire ou réutiliser. »

5. NOTRE ACTION COLLECTIVE : Qu'est-ce qu'on fait?

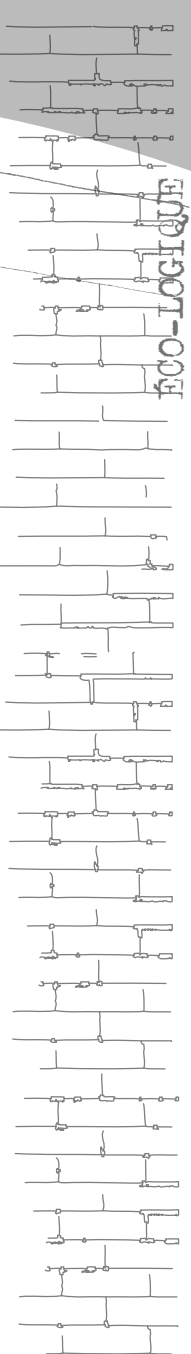
Décider ce que ceux et celles impliqués dans le conflit (ou le problème) veulent faire ensemble pour le résoudre.

Par exemple : « Ma famille, mes amis et moi-même, avons fait remplir une pétition d'appui pour demander à la ville de fournir des bacs de recyclage ou d'autres solutions. »

Les objectifs SMART

Un objectif doit être :

- *Simple* : L'objectif doit contenir un élément seulement. Il est possible d'écrire plusieurs objectifs afin de refléter plusieurs éléments. De plus, il doit être facile à comprendre et ne doit pas porter à confusion.
- *Mesurable* : Il doit posséder des indicateurs de qualité et/ou de quantité et/ou de performance qui permettront de savoir si l'objectif a été atteint. « Je veux revenir à mon école avec trois nouvelles idées d'activités » plutôt que « Je veux revenir à mon école avec des nouvelles idées d'activités. »
- *Atteignable* : il doit pouvoir être accompli et être raisonnable.
- *Réaliste* : l'objectif doit tenir compte de l'engagement personnel à réussir.
- *Temporel* : en fonction de la nature de l'objectif, une échéance sera fixée dans le temps.



Les sept étapes de l'organisation d'une activité

Avant de commencer à organiser une action, il faut identifier l'intention. Répondre à la question : « Pourquoi est-ce qu'on veut agir? »

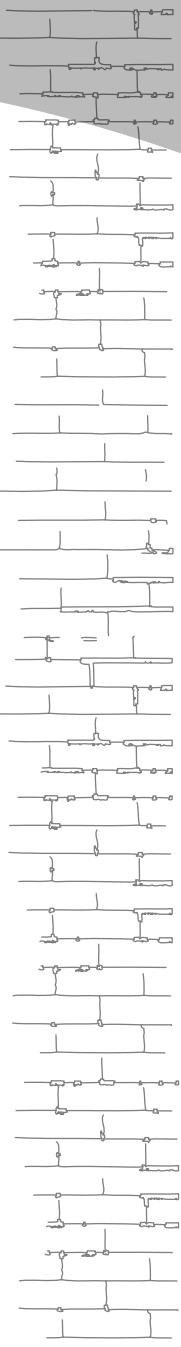
1. L'exploration
2. La planification
3. L'organisation
4. La coordination
5. La tenue de l'activité
6. L'évaluation
7. La célébration de nos efforts

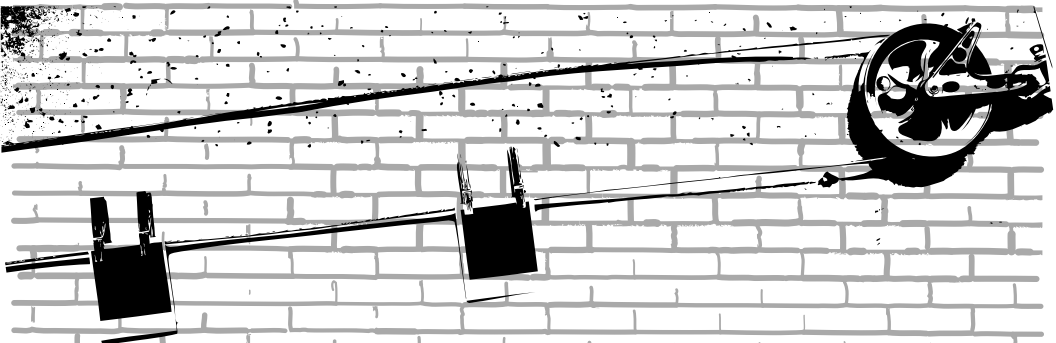
Pour une explication des sept étapes de l'organisation d'une activité, consulter le fascicule de la FESFO intitulé « Si je savais comment... Un manuel sur l'organisation d'une activité » disponible sur le site web de la FESFO : www.fesfo.ca. On y retrouve aussi d'autres outils très utiles à l'organisation d'une activité. Ça vaut un coup d'œil !

Mot de la fin (si pertinent)

Si le niveau de vie est votre objectif principal, la qualité de vie ne s'améliore presque jamais, mais si la qualité de vie est votre priorité, votre niveau de vie s'améliore presque toujours.

-Zig Ziglar





fesfo

fédération de la jeunesse franco-ontarienne

