

Capsule #1

On vise le cœur de la cible :

Zéro déchet!

**Je fais ma part, je participe en m'engageant à réduire
et à consommer de façon responsable!**

Selon une étude de 2015 seulement 18 % du plastique est recyclé au Québec. Le plastique, utilisé principalement pour les emballages se retrouve partout ! Dans nos aliments qu'il pollue, dans nos océans mettant en péril la flore et la faune marine. En commençant dès aujourd'hui à faire des choix plus éclairés, vous pouvez réduire de façon importante votre consommation de plastique.

Voici quelques petits trucs faciles pour y arriver et réduire à la maison :

- Privilégiez le carton au plastique. Évitez les bouteilles d'eau jetables, les bouteilles de jus et les pellicules de plastique. Les pellicules réutilisables en cire d'abeille de Abbego offrent une belle alternative aux pellicules en plastique jetables;
- Lorsque vous en aurez besoin ou lorsque vous penserez à changer vos produits de toilettes, remplacez ceux en plastique par des produits alternatifs, en bambou ou en inox par exemple (brosse à cheveux, brosse à dents, pailles à boire, ustensiles de cuisine pour emporter);
- Autant que possible, utilisez vos propres contenants réutilisables lorsque vous faites votre épicerie;
- Évitez les produits en aérosol et les produits domestiques toxiques;
- Les Québécois et les Canadiens sont les plus grands consommateurs d'énergie au monde. Il serait peut-être temps de prouver le contraire de cette affirmation ! Économisez votre énergie. Lors de l'achat d'un appareil électroménager, choisissez un modèle à haut rendement énergétique. Baissez votre chauffage pendant la nuit et lorsque vous êtes absent de la maison, et prenez bien soin d'isoler votre domicile.
- Éteignez toutes les lumières et les appareils électroménagers qui ne sont pas utilisés. Évitez de mettre vos appareils en veille.
- Laissez refroidir les aliments chauds avant de les déposer au réfrigérateur.
- Utilisez des ampoules éco-énergétiques de longue durée (fluocompactes ou LED)
- Économisez l'eau, c'est une ressource naturelle précieuse, qui vaut son pesant d'or. Fermez le robinet pendant que vous vous brossez les dents et

lorsque vous vous savonnez sous la douche ; vous économiserez ainsi chaque fois jusqu'à 22 litres d'eau.

- Assurez-vous que vos robinets ferment bien et si nécessaire changez les rondelles d'étanchéité. Un robinet qui fuit gaspille jusqu'à 35 000 litres d'eau en une année, de quoi remplir 184 baignoires.
- Arrosez votre pelouse et votre jardin avec parcimonie, et durant la période la plus fraîche du jour afin de réduire l'évaporation.
- Installez un réducteur de débit dans le réservoir de la toilette. Vous réduirez de moitié la quantité d'eau utilisée.
- Pour les dames, sachez qu'il existe une grande gamme de produits écoresponsables afin d'éviter de générer des déchets lorsque vous êtes à ce moment du mois. Coupes et culottes menstruelles sont des options à considérer.
- Évitez les produits faits avec de l'huile de palme. Cette huile est une des grandes responsables de la déforestation dans les endroits où elle est cultivée en masse.

Quelques adresses pour vous aider dans vos bonnes résolutions

[Calcule ton empreinte écologique](#)

Le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (MELCC) propose aux jeunes mais plus précisément aux familles, un outil de calcul très pédagogique de son empreinte écologique, qui tient compte de la réalité québécoise.

[Répertoire de l'alter-consommation](#) Avant de penser à acheter, pensez à réparer, échanger, partager. Consultez ce répertoire pour trouver des services qui vous aideront à consommer autrement tout en favorisant le développement de l'économie circulaire.

[Circuit zéro déchet](#)

Le répertoire en ligne géolocalisant les commerces soucieux de vous aider à réduire les déchets à la source, près de chez vous!

[Nousrire.com](#) Groupe d'achat biologique et en vrac ! Faites votre commande mensuelle et allez la chercher aux endroits de cueillette avec vos contenants.

[Bulk Barn](#) Magasin de produits en vrac où vous pouvez amener vos propres contenants (plusieurs magasins partout au Québec).