

# Meilleures façons d'aider l'environnement

---

## 1. Réduisez votre consommation d'énergie

Adoptez des habitudes d'économie d'énergie. Habituez-vous à éteindre la lumière lorsque vous quittez une pièce. Remplacez les ampoules classiques par des ampoules fluorescentes écoénergétiques. Éteignez l'ordinateur et débranchez les appareils électriques lorsque vous ne vous en servez pas.

## 2. Changez votre façon de voir le transport

Marchez ou prenez le vélo dès que vous en avez l'occasion. Vous diminuerez ainsi votre bilan carbone et vous améliorerez en même temps votre forme physique et économiserez les frais de stationnement et d'essence.

Utilisez les transports publics et privilégiez le covoiturage dans la mesure du possible.

À l'achat d'un véhicule, choisissez-en un qui a une faible consommation. Au volant, augmentez vos économies de carburant en respectant les limites autorisées et en évitant les accélérations rapides et les freinages excessifs. Planifiez et combinez vos déplacements et vos courses. Vous gagnerez ainsi du temps et de l'argent et vous diminuerez l'usure de votre véhicule. Pour les longues distances, privilégiez le train ou l'autobus à l'avion ou à la voiture.

## 3. Isolez votre maison

Couvrez-vous et isolez votre maison. En isolant convenablement votre maison, vous ferez en sorte que la chaleur reste à l'intérieur ou à l'extérieur selon la saison. Pour ce faire, munissez-vous de fenêtres ou de couvre-fenêtres qui empêcheront la chaleur d'entrer ou de sortir et scellez toute fissure existante. En hiver, diminuez la température de deux degrés Celsius pour faire des économies d'énergie et enfiler un chandail chaud. En été, utilisez des ventilateurs pour faire circuler l'air et réglez les climatiseurs à une température agréable. Diminuez la température de votre chauffe-eau entre 55 et 60 degrés Celsius et isolez les tuyaux.

## 4. Utilisez chaque goutte d'eau

Conservez l'eau en réparant les robinets qui gouttent ou qui fuient et en installant des pommes de douche et des toilettes à faible débit. Imposez-vous une douche rapide. Fermez les robinets pendant que vous vous brossez les dents ou que vous vous rasez. Le traitement et le transport de l'eau nécessitent de l'énergie alors que la conservation de l'eau permet d'économiser l'énergie et de diminuer les émissions de carbone.

## 5. Lavez votre linge à l'eau froide et laissez-le sécher à l'air libre

Il ne s'agit pas que de simples instructions de lavage sur l'étiquette des vêtements, mais d'une méthode d'économie d'énergie. Lavez les vêtements à l'eau froide et suspendez-les à l'extérieur ou à l'intérieur sur un sèche-linge. Vous réduirez ainsi votre facture d'électricité et prolongerez la vie de vos vêtements en diminuant l'usure des tissus provoquée par la sècheuse.

## 6. Achetez des appareils électroménagers à haut rendement

Au moment de remplacer vos appareils électroménagers, privilégiez des appareils

- à haut rendement. Les appareils ENERGY STAR, une norme internationale pour les produits de consommation à haut rendement, utilisent en règle générale au moins 20 p. 100 moins d'énergie : des économies pour vous et l'environnement!
7. **Convertissez-vous à l'« énergie verte »**  
Quelles sont vos sources d'énergie : vent, eau, charbon, soleil? Discutez avec votre fournisseur d'énergie pour déterminer si un pourcentage accru pourrait provenir de sources renouvelables. Incitez les fournisseurs d'énergie à passer au vert et, dans la mesure du possible et si vous pouvez vous le permettre financièrement, optez pour une société qui fournit de l'énergie issue de sources renouvelables.
  8. **Recyclez**  
Ajoutez le recyclage à vos tâches quotidiennes. Recyclez autant d'emballages et de biens de consommation que vous pouvez. Achetez de préférence des articles ayant un emballage minimal ou recyclable. Pour certains articles dont l'emballage est abondant, demandez au vendeur s'il peut recycler ou réutiliser l'emballage. Certaines installations peuvent maintenant éliminer les appareils électroniques dans le respect de l'environnement.
  9. **Réutilisez**  
Au lieu de vous débarrasser ou de mettre au recyclage vos vêtements et vos articles ménagers, offrez-leur une seconde vie. Donnez vos vêtements en bon état à des organismes de bienfaisance ou échangez-les avec vos amis et les membres de votre famille. Transformez vos vieux T-shirts en chiffons pour le nettoyage. Donnez vos objets ménagers à des organismes de bienfaisance ou organisez une vente-débaras. La réutilisation permet de diminuer la quantité de déchets envoyés vers les sites d'enfouissement et évite le recyclage. De plus, d'autres peuvent profiter des articles que vous n'utilisez plus.
  10. **Devenez le meilleur ami des végétaux**  
Si vous jardinez, choisissez des plantes adaptées à votre climat et qui requièrent peu d'eau et d'attention. Encore mieux, plantez un arbre. Vous aurez ainsi de l'ombre et il absorbera le carbone atmosphérique.

## **Quelques façons de réduire l'empreinte écologique du plastique.**

- Utilisez des produits réutilisables comme des tasses, des contenants d'aliments et des sacs de magasinage
- Refusez les ustensiles, les pailles et les sachets individuels lorsque vous vous commandez un repas à livrer ou à emporter si vous n'en avez pas besoin

- Utilisez votre pouvoir d'achat pour acheter des produits de plastique qui peuvent être réutilisés, recyclés, réparés ou transformés
- Appuyez des entreprises qui réduisent leur empreinte de plastique
- Apprenez ce qui peut être recyclé ou composté dans votre municipalité, école ou lieu de travail
- Choisissez des produits de plastique qui sont recyclables et participez à vos programmes locaux de gestion des déchets
- Lavez et réutilisez les contenants de plastique et les sacs de plastique refermables
- Mettez un couvercle sur vos poubelles pour empêcher les déchets d'être emportés par le vent ou éparpillés par des animaux
- Jetez vos mégots de cigarettes aux ordures ou dans des poubelles désignées
- Joignez-vous à un nettoyage dans votre voisinage, ou organisez-le
- Consultez le [grand nettoyage des rivages canadiens](#)