

# On peut tou·te·s s'engager pour la planète, un geste à la fois

## JE RÉDUIS

- Je mets ma poubelle au régime et je l'assume
- Je prends l'habitude de questionner mes achats, notamment vestimentaires
- Je fais l'inventaire de mes placards pour me rendre compte de ce que j'ai et raisonner mes besoins
- Je choisis mon produit en fonction de sa recyclabilité ou de celle de son emballage
- J'achète de seconde main un item que j'ai l'habitude d'acheter neuf
- Je boycotte Amazon et autres géants du commerce en ligne
- Je me renseigne sur les restaurants proches qui proposent une formule 'à emporter' pour moins utiliser les plateformes de livraison
- Je fais mon pain, mon yogourt ou tout autre aliment que j'ai l'habitude d'acheter emballé/transformé
- Je recommence à acheter en personne un item que j'ai l'habitude d'acheter en ligne
- Je choisis une marque de fast fashion que j'arrête d'acheter
- Je bannis l'emballage pour les achats de fruits et légumes
- J'achète mes produits de nettoyage en vrac
- Je diminue l'achat des produits de nettoyage chimique
- Je cherche un restaurant qui accepte les plats des clients proche de chez moi
- Je teste une recette zéro déchet pour un produit de nettoyage ou d'hygiène
- J'organise une soirée zéro-déchet ou antigaspi

• Je prends une tasse réutilisable que je garde dans mon sac ou dans ma voiture

• Je réduis l'utilisation de l'usage unique en visant un item que j'utilise régulièrement : tasse, coton, pailles, sacs, ustensiles, essuie-tout, etc.

• Je participe à une conférence gratuite 'A vos frigos' pour apprendre à réduire le gaspillage alimentaire

• J'apporte mes contenants et sacs à l'épicerie

• J'adopte le filtre à café réutilisable

• J'adopte une cafetière sans capsule ou filtre jetable (à pression ou à l'italienne)

• Je fais un ménage de printemps et je donne à des associations

## JE RÉUTILISE

- J'achète des vêtements usagés
- Je teste un projet artistique avec des matériaux récupérés

• Je lave et je réutilise mes ziplocs et autres emballages plastiques souples

• Je demande mes boîtes de déménagement à mes commerces locaux plutôt que d'en acheter

• Je réutilise mes contenants pour mes futurs achats en vrac ou pour le rangement

• J'apprends à réparer mes vêtements ou je cherche quelqu'un dans mon entourage qui sait le faire

• Je fais des soirées d'échanges de vêtements avec des amis

• Je donne une deuxième vie à un objet de décoration ou un vêtement

• Je fabrique la décoration des fêtes de fin d'année ou d'anniversaire

• J'essaie de fabriquer un tawashi avec des bas troués

• Je choisis un objet que je mets en partage

• Je crée un document de partage au travail ou dans mon voisinage pour faire des échanges d'items ou de services : raclette, machine à pain, instruments de cuisine, équipement de camping, voiture, outils de construction, etc.

• Je cherche toujours à donner avant de jeter

• Je teste le furoshiki pour emballer mes cadeaux avec du linge mal-aimé

## JE RECYCLE

• Je vérifie le numéro du plastique avant de le mettre au recyclage

• J'arrête de mettre du bois au recyclage

• Je me renseigne sur 'Ça va où' pour connaître les règles de ma municipalité sur les matières problématiques : styromousse, PLA, plastiques souples, etc.

• Je cherche en ligne la boîte à piles la plus proche de chez moi

• J'organise une soirée 'Ramène ton déchet électronique' pour les porter chez un récupérateur recycleur agréé

• J'apprends à quelqu'un que l'huile de cuisson usagée est une substance hautement polluante

• J'apprends à quelqu'un que l'on peut faire des boules avec son papier aluminium sale pour pouvoir le recycler

• Je télécharge l'application 'Ça va où' pour m'y référer quand j'ai un doute de tri

• Je fais récupérer mon vieil électro quand j'en achète un autre

• Je lave tous mes contenants avant de les mettre au bac de recyclage

• Je fais un sac à sacs pour faciliter le recyclage du plastique

• Je choisis une poubelle de vidanges plus petite que mon bac à recyclage

• Je conserve certains déchets pour les amener à l'écocentre : aérosols, produits électroniques, peintures, etc.

• Je me rends à l'Écocentre pour la première fois

• Je participe aux journées portes ouvertes dans le centre de tri le plus proche de chez moi

• Je mets un bac de recyclage dans une pièce qui n'en a pas et qui devrait

## JE VALORISE

• Je mets tous mes mouchoirs et papiers essuie-tout au compost

• Je fais le tri de mon armoire de salle de bain et je ramène mes médicaments expirés en pharmacie

• Je mets mon compost au frigo ou au congélateur lors des grosses chaleurs

• J'apprends à 3 personnes que le papier parchemin et l'essuie-tout sont compostables

• J'apprends à 1 commerçant qui les utilise que les plastiques compostables ne le sont pas au Québec

• Je demande à avoir accès au compost au travail si ce n'est pas le cas

• Je fais du compost à la maison

• Je laisse les feuilles mortes au sol pour nourrir la terre

• Je mets une poubelle à compost dans la salle de bain

## J'ÉLIMINE

• Je note la fréquence de changement du sac à poubelle et j'essaie de la réduire

• Je remplis les sacs avant de les jeter

• J'analyse mes déchets et je trouve ceux qui auraient pu être évités