

Merci de votre participation à la conférence
« **J'adopte un mode vie plus éco-responsable** » le 6 août dernier à la **Maison du Développement Durable**.

Voici un retour sur **quelques astuces et outils**, parmi les nombreuses voies possibles :

ÉNERGIE

- Utilisez le « **cocktail transport** » pour combiner les modes de déplacement actifs et collectifs.
- Choisissez aussi les endroits que vous fréquentez en fonction de leur **accessibilité**.
- Enfilez un chandail et baissez le chauffage de 1 degré – c'est jusqu'à **7%** d'énergie économisée!
- Débranchez les appareils électriques non utilisés : **l'outil d'Hydro-Québec** vous permet d'estimer votre **charge fantôme**.

ALIMENTATION

- Achetez **local, biologique, de saison**.
- La date « meilleur avant » ne signifie pas que l'aliment ne peut plus être consommé : utilisez votre bon sens, votre odorat et vos yeux pour en décider. Le **Thermoguide du MAPAQ** peut aussi vous aider.
- Prévoyez **une journée sans viande** par semaine.
- Magasinez les rabais sur les aliments proche de leur date de péremption grâce à **Food Hero** (entre autres!).

CONSOMMATION QUOTIDIENNE

- Visez les « R » vertueux : **réparer, réutilisez, réemployer, redonner, revendre**, grâce à **Kijiji, Veux-tu ça toi, Geev** et les ateliers de réparation.
- Empruntez des outils à **La Remise** plutôt que de les acheter.
- Faites affaire avec des entreprises responsables via **Impak**.
- Refusez le **plastique à usage unique** : pailles, sacs plastiques, tasses, ustensiles jetables, c'est **non-merci!**
- Remplacez le plastique à usage unique par des **articles durables et réutilisables**.

Et surtout, choisissez votre propre chemin pour faire votre part, pas à pas et sans culpabiliser!

Pour plus d'infos, visitez notre site web www.jourdelaterre.org ou écrivez-nous à info@jourdelaterre.org
