

Comment réduire votre empreinte écologique

Tiré du Guide vert, de David Suzuki

Vous pouvez avoir un impact important sur l'environnement tous les jours. Vous trouverez ici les moyens les plus simples et efficaces pour réduire votre empreinte carbone et contribuer à l'amélioration de notre qualité de vie à tous.

Transport

- **Marchez, faites du vélo, de la trottinette ou de la planche à roulette.** Vous contribuerez à réduire les émissions de gaz à effet de serre et vous retrouverez la forme.
- **Sensibilisez vos enfants** à l'importance de prendre les transports en commun pour le bien de l'environnement.
- **Faites du covoiturage!** Une étude révèle que si vous covoiturez sur un trajet de 20 km par jour avec trois de vos voisins, vous réduirez vos émissions de CO₂ de 75 % tout en économisant chacun plus de 360 \$ d'essence par année.
- **Réduisez la distance de vos déplacements quotidiens** en choisissant un logement à moins de 30 minutes à pied, à bicyclette ou en transport en commun de votre travail et en magasinant près de chez vous.
- **Conduisez une voiture à haut rendement énergétique.** Les voitures offrant le meilleur rendement demeurent les véhicules hybrides qui fonctionnent à l'électricité et à l'essence.

Énergies

- **Vérifiez les fuites d'air le long de vos murs, fenêtres et portes, et colmatez-les.** Elles totalisent jusqu'à 40 % des pertes de chaleur de votre demeure.
- **Isolez tout et bien** : le toit, les planchers, les murs et le sous-sol. Vous serez plus au frais durant les mois chauds et plus au chaud durant la saison froide.
- **Évitez la consommation fantôme** en débranchant les appareils électroniques lorsque vous ne les utilisez pas et réunissez tous les appareils qui nécessitent d'être rechargé sur un même bloc d'alimentation.
- **Remplacez vos ampoules à incandescence par des ampoules fluorescentes compactes.**
- Si vous achetez une maison, confirmez que celle-ci adhère à **la norme R-2000**, elle utilisera le tiers de l'énergie consommée par une construction ordinaire.
- Optez toujours pour des **appareils ménagers « EnergyStar »**, plus efficaces que leurs ancêtres.

Alimentation

- **Mangez moins de viande, d'œufs et de produits laitiers** : L'élevage du bétail contribue davantage que le secteur du transport aux changements climatiques.
- **Lisez les étiquettes**. Les produits locaux et biologiques demeurent toujours le choix par excellence ; sinon, optez pour des produits locaux.
- **Je n'achète pas d'eau en bouteille.**
- **Je cultive un potager sur mon propre terrain ou dans un jardin communautaire.**

Récupération

- **Je participe activement à la récupération.**
- **Je composte mes résidus verts.**
- **J'utilise des contenants réutilisables pour mes lunches.**
- **Au bureau ou à l'école, j'utilise une tasse de transport pour mes breuvages.**

Biodiversité et verdissement

- **J'aménage mon terrain extérieur afin d'attirer et de nourrir les oiseaux et les papillons.**
- **Je plante un arbre ou des fleurs dans mon environnement.**
- **Je priorise l'emploi d'insecticides et d'engrais biologiques.**
- **Je verdis mon appartement, ma maison ou mon bureau avec des plantes d'intérieures.**

Économie

- **Je ferme le robinet lorsque je me brosse les dents ou lorsque je me rase**: Un robinet ouvert laisse couler environ 8 litres d'eau par minute.
- **Je prends des douches plus courtes et je réserve les bains pour les occasions spéciales** : Un bain utilise jusqu'à 270 litres d'eau de plus qu'une douche de 5 minutes.
- **J'éteins les lumières lorsque je quitte un local.**
- **J'utilise les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalier mobile.**
- **J'utilise une corde à linge ou un sèche-linge plutôt que la sècheuse.**

Les gestes que vous pouvez poser

- **Contactez les médias**. Écrivez une lettre à l'éditeur, un article éditorial (sur un enjeu d'actualité), téléphonez à une tribune de la radio ou de la télévision. Si vous organisez un événement spécial dans votre communauté, informez les médias régionaux et faites-leur savoir qu'ils peuvent vous rencontrer pour un entretien. Pensez également aux médias alternatifs (les bulletins de clubs, les publications syndicales, ou les cahiers culturels).
- **Faites connaître vos préoccupations aux politiciens**. Les politiciens ont besoin de notre vote; ils sont très attentifs à l'opinion publique et suivent de près les problématiques soulevées par les électeurs. Votre opinion compte.
- **Amorcez le changement dans votre communauté**. Invitez vos voisins et amis à vous épauler pour mettre en place les changements que vous aimeriez voir se produire dans votre entourage.