



GUIDE des pratiques écoresponsables



à la MAISON 



INTRODUCTION	3
GESTION ÉCORESPONSABLE	4
1 - L'épicerie	4
2 - Les produits ménagers, biens et services	10
3 - Les électroménagers et les appareils électroniques	12
4 - Le bureau à la maison	14
5 - L'aménagement intérieur	15
6 - La rénovation	18
7 - L'aménagement extérieur	19
8 - L'élimination écoresponsable	22
CONCLUSION	27
RÉFÉRENCES	28
AIDE-MÉMOIRE DES ÉCOGESTES	29

Coordination : Service de la vie communautaire, de la culture et des communications de la Ville de Laval

Rédaction : Service de l'environnement de la Ville de Laval

Photographie de la couverture : Sylvain Majeau

Photographie : Ville de Laval, Luc Doyon, Sylvain Majeau, Annie Poirier

Conception graphique et réalisation : 2nsb Communication visuelle

Les renseignements contenus dans ce guide sont publiés sous réserve de modifications. Ils sont conformes aux services et à la réglementation en vigueur au moment de l'impression de ce document.

Ville de Laval

☎ 311 ou 450 978-8000

www.ville.laval.qc.ca

Comptoir multiservice
1333, boulevard Chomedey

Imprimé sur papier recyclé



INTRODUCTION

Les changements climatiques, la contamination de l'environnement ainsi que la fragilité et la disponibilité limitée des ressources naturelles ne sont plus de simples spéculations. Les enjeux environnementaux demandent maintenant que chacun reconnaisse individuellement l'importance de sa contribution par rapport à l'avenir de notre planète.

Dans cette optique, nous invitons chaque individu à modifier ses habitudes en intégrant à son quotidien un geste éco-responsable à la fois. La somme des gestes posés aura inévitablement des répercussions sur la protection des ressources ou sur l'économie d'énergie, par exemple.

Le présent guide vous propose plusieurs exemples d'actions concrètes à poser afin de vous guider sur le chemin de l'écoresponsabilité. Pour débiter, gardez en tête le concept des 4R-VE :



Réduction

Le meilleur moyen de lutter contre le trop-plein de déchets est de réduire à la source. Pour diminuer de façon efficace notre consommation et la quantité de matières résiduelles générées, il importe de faire des achats réfléchis. Favorisez le «assez» plutôt que le «trop» lors de vos achats et posez-vous les questions suivantes :

- *Ai-je vraiment besoin de ce produit?*
- *Est-ce un produit de qualité que je pourrai conserver longtemps?*
- *Est-il suremballé?*
- *Ai-je besoin d'un sac pour le transporter?*

Réemploi

En réutilisant un objet sans que ce dernier n'ait été modifié, vous contribuez à désengorger les sites d'enfouissement tout en réduisant la consommation de ressources et d'énergie liée à la fabrication d'objets de remplacement.

Récupération

En recueillant et en triant les matières, on s'assure qu'ils puissent servir à nouveau (qu'ils soient recyclés ou compostés).

Recyclage

C'est l'action de transformer en matière première une matière récupérée afin de la réintroduire dans la fabrication d'un produit. Cela évite aux industries d'utiliser de la matière vierge dans leurs procédés de fabrication.

Valorisation

C'est la mise en valeur d'une matière résiduelle. Généralement, sa transformation se fait à l'aide d'un procédé biologique, physique, mécanique ou thermique. Les deux principaux modes de valorisation sont le compostage et la valorisation énergétique.

Élimination

En dernier recours, seuls les résidus pour lesquels il n'existe aucune avenue possible de mise en valeur (réduction à la source, réemploi, recyclage ou valorisation) devraient être éliminés, et ce, de façon sécuritaire pour l'environnement.

Je réduis mon empreinte écologique

L'empreinte écologique est la portion de la terre vivante nécessaire à l'homme pour se nourrir, se loger, se déplacer et absorber les déchets qu'il produit.

Présentement, l'impact des activités humaines sur l'environnement dépasse la capacité biologique de la Terre. Voici l'empreinte écologique des habitants des grandes régions du monde :

Chiffres en hectares globaux par personne pour l'année 2003

Amérique du Nord	9,4 hectares
Union européenne	4,8 hectares
Moyen-Orient et Asie centrale	2,2 hectares
Amérique latine et Caraïbe	2,0 hectares
Afrique	1,1 hectare
Moyenne pour un terrien	2,23 hectares
Empreinte écologique disponible par habitant	1,8 hectare

Source : Living Planet Report 2006

Plusieurs sites Internet vous permettent maintenant d'évaluer votre empreinte écologique, notamment :

Calcul empreinte écologique (enfants)

www.mddep.gouv.qc.ca/jeunesse/jeux/questionnaires/empreinte/questionnaire.htm ☞

Saviez-vous que ?

Si tous les humains reproduisaient la manière de vivre, de consommer et de gaspiller des Canadiens, cela prendrait 3,56 planètes Terre pour subvenir aux besoins de tous.

(M. Wackernagel et W. Rees, *Notre empreinte écologique*, 1999)

1. L'épicerie

J'achète et je mange local



Le fait d'acheter des aliments produits dans la région réduit la quantité d'émissions de gaz à effet de serre liées au transport et contribue au développement de l'économie locale.

L'achat local permet de :

- Limiter les emballages ;
- Limiter les agents de conservation nécessaires pour préserver la nourriture ;
- Consommer des produits plus frais, car ils ont moins voyagé.

Pour découvrir de délicieuses recettes mettant en vedette les produits locaux lavallois ou pour connaître des trucs pour conserver les aliments, consultez le site Internet de Saveurs de Laval à l'adresse suivante : www.saveursdelaval.com. ☞



Saviez-vous que?

Une famille qui n'est pas attentive à l'origine des aliments déposés dans son panier d'épicerie peut compter en moyenne, pour chaque produit consommé, une distance parcourue de 3 500 à 5 000 km, soit l'équivalent de la distance entre Laval et Vancouver.

Je recherche les logos identifiant les aliments en provenance du Québec

Aliments Québec est un organisme dont le mandat est de favoriser la distribution des produits québécois sur le marché local à l'aide d'activités de sensibilisation et de promotion.

Pour être considéré comme un aliment du Québec, un produit doit être entièrement québécois ou contenir principalement des ingrédients d'origine québécoise. De plus, toutes les activités de transformation et d'emballage du produit doivent être réalisées au Québec.

Pour obtenir plus d'informations sur l'organisation Aliments Québec, consultez le site Internet suivant : www.quebecvrai.org.

Je favorise les produits de saison

On trouve sur les étales des marchés d'alimentation une multitude de fruits et légumes disponibles à l'année. La majorité de ces produits proviennent des quatre coins de la planète. Pourquoi ne pas profiter de la saison des récoltes pour redécouvrir les produits offerts par les maraîchers? Rendez-vous sur www.saveursdelaval.com pour avoir la liste des maraîchers lavallois.

Pour obtenir une liste exhaustive des fruits et légumes du Québec, n'hésitez pas à consulter le site Internet du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation à l'adresse suivante : www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation



Les terres agricoles sur la planète : une ressource précieuse!

La surface de la Terre est composée de :

- 70% d'eau
- 8% de forêts
- 8% de savanes
- 4% de déserts
- 4% de glace, de neige ou de marécages

Seulement 6% de la surface sert à l'agriculture et à l'élevage.

Source : CIC Canada, 2003



J'achète bio

L'agriculture biologique permet de réduire les impacts environnementaux liés à la production industrielle. En effet, les aliments biologiques sont produits sans engrais et sans pesticides chimiques. Ils ne peuvent provenir ou contenir d'ingrédients provenant d'un organisme génétiquement modifié (OGM) ou ayant été irradié. De plus, leur conservation et leur transformation sont réalisées sans additifs, agents de conservation, colorants ou arômes artificiels.

L'aliment biologique est produit dans le respect de l'environnement et dans une optique de développement durable.



Il est de plus en plus facile de trouver des produits biologiques sur le marché.

À Laval, certaines fermes spécialisées et ouvertes au public les offrent à bon prix. Pour les connaître, consultez le site Internet de Saveurs de Laval à l'adresse suivante :

www.saveursdelaval.com 

Je recherche les logos « QUÉBEC VRAI », « GARANTIE BIO » ou « ECOCERT »

Pour qu'un produit puisse être étiqueté « biologique », ses ingrédients doivent provenir d'une entreprise certifiée par un organisme accrédité tel que Québec Vrai (certification des aliments québécois uniquement) et Ecocert Canada (logos « Garantie Bio » et « Ecocert »).



Méfiez-vous, car la simple mention du mot *biologique* ou *organic* (en anglais) ne garantit pas que le produit est entièrement biologique. Le nom ou le logo de l'organisme certificateur doit figurer sur l'étiquette du produit.

Pour plus de renseignements, consultez les sites suivants :

QUÉBEC VRAI : www.quebecvrai.org 
ECOCERT CANADA : www.ecocertcanada.com 

Je choisis des produits équitables

Le commerce international constitue souvent une concurrence déloyale pour l'économie locale de certains pays en développement, ce qui peut donner lieu à des pratiques de travail abusives ainsi qu'à l'utilisation de méthodes de culture néfastes pour l'environnement.

Affichez votre volonté de soutenir l'offre de meilleures conditions de travail et de salaires décentes aux travailleurs des pays en développement, ainsi que votre considération pour la protection de l'environnement dans les pays producteurs en faisant l'achat de produits équitables.

Le logo «Certifié équitable» est une marque déposée de TransFair Canada symbolisant l'équité et la responsabilité sociale dans le commerce international. Au Canada, vous le retrouverez sur certaines marques de café, de thé, de chocolat, de sucre, de fruits (bananes et mangues), de céréales (riz et quinoa), d'épices, de vêtements de coton, de vin, etc.

Pour plus de renseignements, consultez le site suivant : www.transfair.ca ☞

Pour le répertoire des points de vente et de distribution de ces produits au Québec, consultez le site d'Équiterre à l'adresse Internet suivante : www.equiterre.org ☞



Saviez-vous que ?

Un être humain a besoin de consommer en moyenne 2 000 calories par jour pour répondre à ses besoins énergétiques. Les Nord-Américains consomment beaucoup plus que l'apport quotidien recommandé, dépassant parfois le seuil des 3 000 calories.

(E. Marquis, Que faisons-nous pour sauver la planète?, 2007)

Je mange mieux

Pour produire toutes les denrées consommées par les Nord-Américains, il faut une quantité colossale d'eau et d'engrais, sans oublier le pétrole servant au transport des aliments.

En adoptant un régime alimentaire équilibré, vous contribuez à une juste utilisation des denrées de la planète tout en préservant votre santé des dangers d'une alimentation trop riche.

Je mange moins de viande

La production d'un aliment engendre des coûts environnementaux, et ce, bien avant que ce dernier ne soit consommé. Le bétail, par exemple, nécessite énormément d'eau, d'énergie et de nourriture pour survivre et arriver à maturité.

- Diminuez votre consommation de viande ; vous contribuez ainsi à préserver à la fois l'environnement et votre santé.
- Consacrez une journée par semaine à des repas sans viande, pour vous et votre famille.



Je fais une consommation responsable des produits de la mer



La surexploitation des produits de la mer destinés à la consommation ne cesse d'augmenter, au dépend de la faune et de la flore aquatiques. Plusieurs techniques de pêche non sélectives détruisent les fonds marins et occasionnent souvent la capture accidentelle de cétacés, de tortues et d'oiseaux de mer. Vous pouvez agir en adoptant une consommation réfléchie des produits de la mer.

Pour obtenir plus d'informations concernant les espèces de poissons menacées, consultez le site Internet du World Wildlife Fund (WWF) : www.wwf.ca.



Vous pouvez aussi rechercher le logo du Marine Stewardship Council (MSC), qui s'est donné comme mission de développer un marché durable et écoresponsable en ce qui a trait aux produits de la mer. Pour plus d'informations et pour consulter leur guide : http://assets.panda.org/downloads/guide_poisson.pdf

Saviez-vous que ?

À l'heure actuelle, 75 % des stocks mondiaux de poissons utilisés pour le commerce proviennent d'espèces surpêchées ou menacées de surpêche.

(World Wildlife Fund, 2007)

Saviez-vous que ?

En 2002, au Québec seulement, 775 millions de bouteilles d'eau, pour la plupart en plastique, auraient été vendues, soit 10 fois plus qu'au début des années 90.

(Recyc-Québec, 2005)

Je bois l'eau du robinet

L'eau embouteillée n'est pas meilleure pour la santé que l'eau du robinet. En 2001, le gouvernement du Québec a adopté le Règlement sur la qualité de l'eau potable, augmentant ainsi ses normes de qualité de l'eau. Les réseaux publics de distribution d'eau sont surveillés et exigent une meilleure formation des exploitants que les distributeurs d'eau embouteillée.





- Utilisez une bouteille réutilisable et consommez l'eau du robinet. C'est une façon d'éviter la consommation d'énergie excessive liée à l'embouteillage de l'eau, à la production des bouteilles, au transport, etc.
- Gardez une bouteille ou une cruche d'eau au réfrigérateur, ce qui vous évitera de laisser couler l'eau inutilement pour vous rafraîchir.

Je réduis la quantité d'emballages et je favorise le vrac

L'achat d'aliments en vrac permet de réduire la quantité d'emballages envoyés au site d'enfouissement.

- Évitez à tout prix les contenants de styromousse, qui ne sont pas acceptés dans la collecte sélective à Laval à cause de leur faible valeur marchande.
- Afin de réduire l'utilisation de sacs hermétiques jetables et de pellicule de plastique, optez pour des contenants réutilisables. En plus d'être écologiques, ils permettent de réaliser des économies à long terme et sont très pratiques pour la boîte à lunch.



J'utilise des sacs réutilisables

- Qu'ils soient en coton ou en fibres de polypropylène, il est possible de se procurer des sacs réutilisables à petit prix chez bien des commerçants. Dans la mesure du possible, optez pour des sacs fabriqués au Canada. C'est un geste facile à intégrer dans votre quotidien et un grand pas pour la planète.

Saviez-vous que ?

Vingt-quatre mille tonnes métriques de sacs de plastique se retrouvent chaque année dans les océans. Ils représentent de 60% à 95% des déchets observés au fond des mers. Un million d'oiseaux marins, 100 000 mammifères marins et une quantité innombrable de poissons meurent chaque année parce qu'ils ont avalé des sacs de plastique (...). Au Québec, environ un milliard de sacs sont envoyés à l'enfouissement chaque année. Ils prendront environ 400 ans à se décomposer.

(Recyc-Québec, 2008)

2. Les produits ménagers, biens et services

Je choisis des produits d'entretien respectueux de l'environnement

Les produits d'entretien ménager sont généralement composés de substances chimiques pouvant avoir un effet nocif sur la santé. De plus, ils contribuent à la pollution des cours d'eau ainsi qu'à la détérioration des lacs. Le problème des algues bleues dans les cours d'eau du Québec en est la preuve.

En choisissant des détergents qui ne contiennent pas de phosphate et en évitant de fertiliser votre terrain inutilement, vous contribuez donc à préserver nos cours d'eau. Plusieurs compagnies offrent maintenant des versions biodégradables et sans phosphate de leurs produits.



Surveillez les étiquettes! Assurez-vous que le produit est sans phosphate et que le sceau du test 301D de dégradabilité en 28 jours émis par l'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE) apparaît bien sur le contenant du produit.



Je recherche l'ÉcoLogo

L'ÉcoLogo est une marque déposée d'Environnement Canada. Seuls les produits et services ayant reçu l'homologation peuvent l'employer. Ce sigle vous assure que la fabrication du produit acheté (ou l'élaboration du service fourni) est conforme aux normes environnementales canadiennes. Choisir des produits et services portant l'ÉcoLogo constitue une bonne façon de réduire l'impact de vos achats sur l'environnement.

Pour plus de renseignements sur les fournisseurs et pour obtenir la liste des produits et services certifiés, consultez le site suivant: www.ecologo.org



J'achète des produits recyclables ou faits de matières recyclées

Les fabricants proposent maintenant aux consommateurs des versions de leurs produits faites à partir de matières recyclées. C'est le cas par exemple des papiers de toutes sortes (papier hygiénique, mouchoirs, essuie-tout), des filtres à café, des contenants de plastique et des vêtements.



Lors de l'achat, prenez soin de vérifier que le produit est composé de matériaux recyclés. Pour vous guider, repérez le ruban de Möbius. Selon la définition de Recyc-Québec : le ruban de Möbius utilisé sur un fond blanc indique que le produit peut être recyclé là où les installations le permettent.



Notez que la présence de ce symbole n'est pas suffisante pour déterminer si une matière est recyclable ou non. Par exemple, les styromousses et les sacs de plastique portent ce symbole, mais ne sont pas acceptés dans la collecte sélective à Laval.

Quant au ruban de Möbius sur fond noir, il indique que le produit contient des matières recyclées, dont la teneur est parfois mentionnée soit à l'intérieur des flèches, soit à côté du symbole.



Pour plus de renseignements, consultez le site de Recyc-Québec au : www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/ ☞



3. Les électroménagers et les appareils électroniques

J'achète des biens durables

Certains appareils ont un rendement moins efficace et doivent être remplacés plus rapidement. Les biens qui ont une durée de vie moins longue contribuent à la production de déchets dont la taille et l'impact sur l'environnement sont considérables.

Lors de l'achat de meubles, d'électroménagers ou d'appareils électroniques, mieux vaut opter pour des produits qui ont fait leurs preuves. À long terme, il est plus rentable d'investir une seule fois dans un article de bonne qualité plutôt que de payer plusieurs fois pour un article de qualité moindre.

Saviez-vous que?

En lavant vos vêtements à l'eau froide, vous économisez plus de 50 litres d'eau chaude par brassée, soit un montant approximatif de 50 \$ par année.

(Office de l'efficacité énergétique, 2008)



J'achète des appareils écoénergétiques

Le symbole Energy Star émis par l'Office de l'efficacité énergétique signifie qu'un appareil répond aux exigences techniques qui permettent de certifier un rendement énergétique optimal. Recherchez-le lors de vos achats!

Par exemple, la laveuse à chargement frontal s'avère un excellent choix. En plus de consommer 50% moins d'eau et de nécessiter moins de savon, elle a des besoins énergétiques inférieurs à ceux de la laveuse traditionnelle.

Pour plus de renseignements, consultez le site Internet de l'Office de l'efficacité énergétique à l'adresse suivante :

www.oee.nrcan.gc.ca/energystar/francais/achat/index.cfm



Saviez-vous que?

Les appareils électroménagers représentent aujourd'hui 15% de la consommation en électricité d'un foyer canadien. Les écrans géants et les écrans plasma utilisent de 2 à 4 fois plus d'électricité, et ce, même en mode veille.

(Vision durable, 2008)



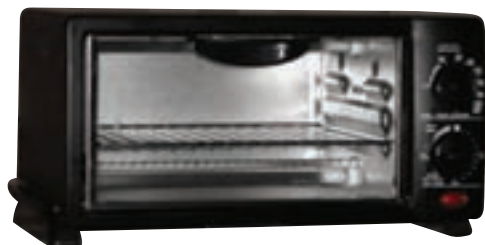
Je fais bon usage des électroménagers

- Avant de démarrer la laveuse, la sècheuse et le lave-vaisselle, attendez que leur utilisation représente un réel besoin.

- Réglez le niveau d'eau en fonction de la quantité de vêtements à laver.



- Faites de même en ce qui concerne le savon. Pour la laveuse et le lave-vaisselle, la quantité de savon utilisée pourrait être réduite du quart sans que cela affecte le résultat.



- Mettez à profit le four grille-pain : plus petit et moins énergivore que la cuisinière, il représente une excellente solution de remplacement.



- Lorsque c'est possible, remplacez la sècheuse par la corde à linge. Sinon, pourquoi ne pas opter pour le support à vêtements pliable?

4. Le bureau à la maison

Je fais un usage judicieux du papier

- Assurez-vous de n'imprimer que le nécessaire ;
- Sélectionnez la fonction d'impression recto-verso ;
- Placez à côté de votre imprimante un bac qui servira à recueillir le papier imprimé au recto seulement. Réutilisez ces feuilles comme papier brouillon.



Je favorise le papier fait à 100% de fibres recyclées

Pour économiser des arbres, favorisez le papier fait à 100% de fibres recyclées post-consommation et non blanchi au chlore. Gardez en tête que, si environ 19 arbres sont nécessaires pour produire une tonne de papier à pâte vierge, un papier fait à 100% de fibres recyclées n'en requiert aucun !

Saviez-vous que ?

La production de papier recyclé requiert moins d'énergie et engendre moins de pollution de l'eau et de l'air que la production moyenne de papier fait à partir de pâte vierge.

(Environnement Canada, 1992)

Saviez-vous que ?

Les Canadiens sont parmi les plus grands consommateurs de produits de papier au monde. Dix-neuf arbres adultes entiers sont requis pour fabriquer une tonne de papier. En recyclant 54 kg de journaux (près de 119 lbs), vous pouvez empêcher que l'on coupe l'équivalent d'un arbre.

(Environnement Canada, 2008)



Je privilégie les cartouches d'encre réusinées

Lors de l'achat de vos cartouches d'encre pour l'imprimante, vérifiez s'il est possible de vous en procurer une version réusinée. Le réusinage de la cartouche permet non seulement d'en réduire les coûts de fabrication, mais aussi de réutiliser les matériaux servant à sa fabrication.

Plusieurs fabricants proposent aujourd'hui ce type de cartouche. Lisez les emballages et n'hésitez pas à poser des questions lors de votre prochaine visite chez un distributeur de matériel informatique.

Je demande à recevoir mes factures, relevés de compte et journaux en ligne

Combien de factures, relevés et journaux recevez-vous par année? Avez-vous déjà pensé à l'économie de papier qui pourrait être réalisée en les recevant par courriel? La plupart des compagnies offrent maintenant ce service. C'est le cas des quotidiens francophones et anglophones du Québec, qui proposent à leurs lecteurs des versions en ligne de leurs parutions.

5. L'aménagement intérieur J'installe un thermostat programmable

Facile à utiliser, le thermostat programmable permet d'ajuster automatiquement la température ambiante selon une fréquence quotidienne ou hebdomadaire. Pour réaliser des économies d'énergie considérables, réduisez la température de quelques degrés durant la nuit.

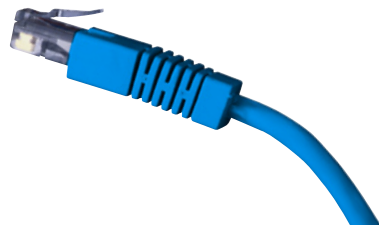
Pour des informations sur l'économie d'énergie, consultez le site d'Hydro-Québec : www.hydroquebec.com.



Saviez-vous que?

Le seul fait d'utiliser un thermostat électronique permet de faire des économies pouvant atteindre 10% de vos frais de chauffage.

(Hydro-Québec, 2008)



Je recherche le logo FSC

Le Forest Stewardship Council (FSC), dont le nom français officiel est le Conseil de soutien de la forêt, est une organisation internationale non gouvernementale, sans but lucratif.

Le FSC a développé des principes et critères de gestion forestière qui garantissent une exploitation responsable des forêts dans le monde entier, dans le respect des populations locales et des travailleurs forestiers.

Que ce soit pour les meubles de votre résidence ou pour vos couvre-planchers, affichez votre respect pour l'environnement en choisissant du bois récupéré ou certifié FSC.

Pour obtenir plus de renseignements sur les produits FSC, consultez le site Internet suivant : www.fsc.canada.org/francais.htm.



Je fais une gestion responsable de l'eau

Au Québec, l'abondance des cours d'eau nous fait parfois oublier qu'il s'agit d'une ressource précieuse qu'il faut absolument préserver. C'est en prenant conscience de cette réalité et en changeant vos habitudes un geste à la fois que vous parviendrez à diminuer votre consommation quotidienne.

Adoptez les trucs suivants dans votre quotidien :

- Prenez une douche de moins de 10 minutes au lieu d'un bain ;
- Fermez l'eau du robinet lorsque vous vous brossez les dents ou que vous vous rasez, en faisant la vaisselle ou en lavant vos fruits et légumes ;
- Installez un brise-jet sur vos robinets pour diminuer leur débit de 25 %. En vente dans toutes les quincailleries, cet instrument permet de réaliser d'importantes économies d'eau ;
- Évitez de jeter les déchets dans la toilette et de tirer la chasse d'eau inutilement.



Saviez-vous que?

Chaque Québécois consomme en moyenne près de 424 litres d'eau potable par jour. La consommation quotidienne d'eau par habitant des pays africains est de 5 litres.

(Réseau Environnement, janvier 2008)

Je répare les fuites

Les robinets qui fuient et les toilettes défectueuses gaspillent d'énormes quantités d'eau. Ne négligez pas de colmater les fuites: vous éviterez ainsi de perdre d'importants volumes d'eau traitée.

Saviez-vous que?

En un an, une toilette qui fuit peut perdre 100 000 litres d'eau!
C'est assez pour remplir une piscine!

(Réseau Environnement, 2008)



Je choisis une toilette écologique

Dans le but de diminuer de façon significative l'utilisation inappropriée de l'eau potable, la Ville de Laval a adopté un règlement sur l'installation de toilettes à faible débit. Afin d'aider les citoyens lavallois à emprunter le virage écologique, la Ville offre un programme de subvention: en remplaçant votre ancienne toilette par un modèle à faible débit, vous pourriez obtenir entre 60 \$ et 75 \$.



Pour connaître les conditions d'admissibilité et les procédures à suivre, consultez le portail Internet de la Ville: www.ville.laval.qc.ca. ☞

Saviez-vous que?

L'installation de seulement 3 000 toilettes écologiques permettra d'épargner près de 55 millions de litres d'eau potable par année, ce qui équivaut à plus de 18 piscines olympiques.



6. La rénovation

La rénovation écoénergétique

Au Canada, les immeubles comptent pour 30% de la consommation d'énergie et pour 27% de la production de gaz à effet de serre.

En adoptant des mesures pour réduire votre utilisation de l'énergie, vous contribuez à diminuer les émissions de gaz à effet de serre (GES) et la pollution de l'air qui y sont liées. Pour ce faire, plusieurs mesures s'offrent à vous : www.oee.nrcan.gc.ca. ☞

Je déconstruis plutôt que de démolir

Lors d'une rénovation, il est important de récupérer tout ce qui peut avoir une seconde vie. Dans le cas de travaux, il est préférable de louer un conteneur et de s'assurer que la récupération des matériaux sera effectuée par l'entrepreneur.

Le Regroupement des récupérateurs et des recycleurs de matériaux de construction et de démolition du Québec (3R MCDQ) s'est



donné la mission de promouvoir la récupération, le recyclage, le réemploi et la valorisation de certains matériaux de construction.

Pour connaître la liste des entreprises du 3R MCDQ, consultez le site Internet de l'organisme : www.3rmcdq.qc.ca/ ☞

Je choisis des peintures, vernis et colles écologiques

Les produits traditionnels contiennent bien souvent des substances nocives pour l'environnement. Non seulement le processus de biodégradation de ces produits se fait très lentement dans la nature, mais ces derniers peuvent aussi s'avérer toxiques pour les humains, les animaux et les plantes.



- Évitez la peinture à l'huile, qui contient des composés organiques volatils (COV), au profit de la peinture au latex ou de la peinture recyclée.
- Utilisez de la cire ou de l'huile naturelles plutôt qu'un apprêt. Elles peuvent être employées sur le bois naturel des meubles ou des boiseries.
- Privilégiez les colles à base de latex, de caséine (protéine contenue dans le lait) ou d'eau.

Pour plus d'information, consultez le *Guide des solutions alternatives aux produits domestiques dangereux*.



7. L'aménagement extérieur

Je fais des choix écologiques pour ma toiture et mes aménagements

En milieu urbain, les rues, espaces bétonnés et bâtiments contribuent, durant la saison estivale, à augmenter la température de l'air et du sol de 5 à 10 °C par rapport au milieu rural (Conseil régional de l'environnement de Montréal, 2008). C'est ce qu'on appelle les îlots de chaleur.

Il existe plusieurs techniques pour lutter contre les îlots de chaleur, telles que la plantation d'arbres et de végétaux, la construction de toits verts et le choix stratégique des revêtements.

Pour connaître les divers matériaux réfléchissants et perméables qui peuvent être utilisés, consultez le document produit par le CRE-Montréal à l'adresse Internet suivante : www.cremtl.qc.ca/ 

Saviez-vous que ?

Pour susciter l'intérêt de ses citoyens quant aux aménagements écologiques, la Ville de Laval s'est dotée d'une aire de démonstration. Située au Centre de la nature, elle présente notamment différents couvre-sols, un système d'irrigation à l'eau de pluie et un toit vert.

Centre de la nature, 901, avenue du Parc



Je favorise les aménagements écologiques

L'aménagement paysager écologique consiste à remplacer la pelouse traditionnelle, qui n'est pas adaptée aux conditions climatiques québécoises, par d'autres végétaux ou matériaux.



La Ville de Laval encourage ses citoyens à opter pour ce type d'aménagement extérieur, puisqu'il constitue une excellente façon de préserver l'environnement en limitant l'utilisation de l'eau, des pesticides et des engrais, ainsi que la fréquence des tontes.

Pour approfondir vos connaissances sur le sujet, consultez le *Guide de gestion environnementale des pelouses*, disponible sur le portail Internet de la Ville de Laval, ou obtenez-en une copie en vous présentant au Comptoir multiservice.



Je fais un entretien préventif et régulier de la pelouse

Pour éviter d'avoir recours à des traitements chocs composés de pesticides et d'engrais chimiques, mieux vaut effectuer un entretien préventif de la pelouse. Pour obtenir des trucs écolos pour une pelouse en santé, consultez le dépliant *Comment obtenir une belle pelouse écologique en santé*, disponible sur le portail Internet de la Ville de Laval, ou obtenez-en une copie en vous présentant au Comptoir multiservice.

Je pratique l'herbicyclage

Le concept d'herbicyclage est très simple: il s'agit de tondre la pelouse régulièrement et de laisser les rognures de gazon au sol. En plus d'engendrer une économie substantielle de temps, l'herbicyclage est un excellent moyen d'amender le sol et permet de réduire de façon considérable la quantité de déchets envoyés au site d'enfouissement en période estivale.

Je choisis des engrais naturels

Lorsqu'ils sont épanchés en trop grande quantité par rapport aux besoins des plantes ou à la capacité de rétention des sols, les engrais chimiques peuvent avoir des conséquences dommageables pour l'environnement, notamment par la pollution des cours d'eau.



Saviez-vous que ?

Par ses activités à la maison, au bureau ou sur la route, chaque Québécois émet annuellement près de 6 tonnes de gaz à effet de serre (GES)! Une tondeuse à essence utilisée durant tout l'été émet à elle seule 48 kg de GES, soit autant qu'une auto qui parcourt 550 km.

(Campagne DéfiQuébec.com, 2008)

Au lieu de vous procurer des engrais artificiels qui ont un impact néfaste sur l'environnement, optez pour des produits 100% naturels. Que vous le produisiez à la maison ou que vous l'achetiez dans un commerce, le compost constitue un excellent choix de fertilisant. Il fournit les éléments essentiels à la croissance des végétaux, et son utilisation est sans danger pour l'environnement.

J'évite les appareils à essence

La tondeuse et la souffeuse à neige ou à feuilles, qui produisent des gaz à effet de serre, sont à éviter.



- ❑ Optez plutôt pour des appareils électriques, qui sont moins bruyants, moins polluants, mais tout aussi efficaces. Le fil vous gêne? Il existe maintenant des modèles électriques sans fil.
- ❑ Pour ceux qui ont envie d'un peu d'exercice, la tondeuse manuelle, la pelle et le râteau constituent d'excellentes options écoresponsables. Ils sont abordables et fonctionnent strictement à l'énergie humaine!
- ❑ En dernier recours, limitez l'usage des appareils à essence en les réservant uniquement pour les plus grosses tâches.

Je me munis d'un baril pour l'eau de pluie

On peut se procurer dans divers magasins spécialisés des barils à placer sous les gouttières pour récupérer l'eau de pluie (on peut aussi le fabriquer à la maison). L'eau recueillie pourra ensuite servir à arroser les plantes. Il s'agit d'un excellent moyen d'économiser l'eau potable.



Saviez-vous que ?

Vos plantes pousseront mieux avec l'eau de pluie, sans chlore et à la température ambiante.

(Environnement Canada, 2008)

Je fais bon usage de l'eau

Pendant l'été, nombreuses sont les activités qui nous font consommer plus d'eau. Par exemple, l'arrosage des jardins, des plates-bandes et des pelouses représente près de 50% de notre consommation estivale.

Il ne faut pas perdre de vue que cette ressource provient de nos rivières et que, avant d'arriver dans l'aqueduc et d'être potable, elle a dû être traitée. Voici quelques écogestes qui permettent d'économiser l'eau :

- Utilisez un seau d'eau lorsque vous lavez la voiture ;
- Utilisez un balai plutôt que le boyau d'arrosage pour nettoyer l'entrée du garage ;
- Couvrez votre piscine d'une toile solaire ;
- Avant d'arroser votre gazon, surveillez les prévisions météorologiques.

Saviez-vous que ?

Il est interdit d'arroser sa pelouse durant le jour sur l'ensemble du territoire lavallois, du 15 mai au 1^{er} septembre. Pour connaître les détails du règlement relatif à l'arrosage, n'hésitez pas à consulter le portail Internet de la Ville de Laval, dans la section Environnement.



8. L'élimination écoresponsable

La réutilisation

Trop souvent, nous jetons des articles qui nous semblent désuets ou démodés, mais qui pourraient encore servir.

- ❑ Avant de mettre un appareil ou un meuble aux ordures, informez-vous pour savoir s'il pourrait être utile à quelqu'un dans votre entourage.
- ❑ Certains organismes récupèrent les électroménagers usagés qui fonctionnent toujours. Ils les remettent à neuf et les revendent à prix modique. En plus d'être un geste généreux, il s'agit d'une excellente forme de réutilisation.

Consultez le Guide de récupération en ligne au : www.ville.laval.qc.ca ☞

Matières recyclables

En mai 2008, la Ville de Laval a procédé à l'implantation de bacs roulants pour la récupération des matières recyclables sur l'ensemble de son territoire. Ces contenants, plus volumineux, permettent maintenant de recueillir la totalité des matières recyclables éliminées par les ménages lavallois.

Pour connaître la liste détaillée des matières acceptées dans la collecte sélective, consultez le portail Internet de la Ville ou obtenez-en une copie en vous présentant au Comptoir multiservice.



Matières organiques

Résidus organiques de la maison

Le compostage domestique constitue un moyen très efficace de valoriser vos pelures de fruits et légumes, coquilles d'œufs, feuilles déchiquetées, résidus de jardin, etc.

Pour connaître la marche à suivre, consultez le *Guide d'initiation au compostage domestique*, disponible sur le portail Internet de la Ville, ou obtenez-en une copie en vous présentant au Comptoir multiservice.

Saviez-vous que ?

Pratiquer le compostage chez soi permet de diminuer de 40% le volume de son sac vert et de réduire la production de méthane, un gaz à effet de serre, et de lixiviat, un liquide toxique, résultant de la décomposition des matières putrescibles dans un lieu d'enfouissement.

(Recyc-Québec, 2008)

Feuilles mortes

Chaque automne, de la mi-octobre à la mi-novembre, la Ville de Laval procède à la collecte des feuilles mortes. Utilisez des sacs de papier et déposez-les en bordure de la rue le même jour que la collecte des ordures, ou apportez-les au lieu de dépôt volontaire de votre quartier.

Pour connaître les dates des prochaines collectes, consultez le portail Internet de la Ville de Laval.

Sapins de Noël

Une collecte spéciale vous permet maintenant de vous débarrasser de votre sapin de Noël lors des trois premières semaines du mois de janvier. Il vous suffit de déposer votre sapin en bordure de la rue le même jour que la collecte des ordures.

Les sapins de Noël ainsi récupérés seront réduits en copeaux. Cependant, n'oubliez pas que votre sapin doit être dépourvu de toutes ses décorations.

Pour connaître les dates des prochaines collectes, consultez le portail Internet de la Ville de Laval.

Résidus domestiques dangereux (RDD)

Les RDD sont des produits que nous utilisons dans la cuisine, la salle de bain, le garage ou le jardin et qui peuvent constituer un danger pour l'environnement à l'étape de leur élimination. Ces résidus ne doivent être jetés ni aux ordures, ni dans les égouts puisqu'ils sont composés de produits chimiques pouvant être nocifs pour la santé humaine et pour l'environnement.

Saviez-vous que ?

Les RDD sont responsables de plus de 80 % des risques de contamination des lieux d'enfouissement sanitaire.

(SOS Déchets, 2006)



Plusieurs entreprises privées situées sur le territoire de Laval récupèrent gratuitement vos produits dangereux durant toute l'année. Pour obtenir les coordonnées détaillées de ces entreprises, consultez le portail Internet de la Ville de Laval ou obtenez une copie du dépliant *Récupération des RDD offerte par les entreprises privées* en vous présentant au Comptoir multiservice, ou consultez le guide de récupération en ligne au : www.ville.laval.qc.ca. 

Peinture –

Sans frais si apportée sur place



► HOME DEPOT

Consigne : apportez la peinture au service des retours et donnez-la au préposé.

► Tous les RONA et RÉNO-DÉPÔT de Laval

Produits acceptés :

Peinture à l'huile (alkyde), à l'eau (latex), à métal et pour l'aluminium; teintures; vernis; époxy; laques; protecteurs à bois et à maçonnerie. Dans leur contenant d'origine, à la condition que les contenants soient de 4 litres ou moins chacun.

Produits refusés :

Solvants (Varsol, diluants ou autres); produits en aérosol; adhésifs; colles; pesticides; goudron; peinture granulaire, industrielle, pour automobile ou de signalisation.

Batteries d'automobiles –

Sans frais si apportées sur place

- ▶ Tous les CANADIAN TIRE de Laval
Consigne: apportez les batteries d'automobiles au comptoir du service des pièces d'auto entre 8 h et 21 h, du lundi au vendredi.
- ▶ Tous les WAL-MART de Laval
- ▶ SOCIÉTÉ NATIONALE DES FERRAILLES (SNF)

Huile à moteur et filtres à huile –

Sans frais si apportés sur place

- ▶ Tous les CANADIAN TIRE de Laval
Consigne: apportez l'huile et les filtres au comptoir du service des pièces d'auto, entre 8 h et 21 h, du lundi au vendredi.

Bonbonnes de propane –

Sans frais si apportées sur place

- ▶ GAZ PROPANE MONIN
Consigne: en dehors des heures d'ouverture, laissez les bonbonnes devant la clôture de l'aire de remplissage.
- ▶ SUPÉRIEUR PROPANE
Consigne: de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi.



Saviez-vous que ?

Si vous jetez votre huile à moteur usagée dans le puisard ou dans une poubelle non prévue à cet effet, l'huile se rendra jusqu'aux lacs, aux rivières et aux puits, et pourrait contaminer la nappe phréatique. À lui seul, un litre d'huile pourrait contaminer plus de deux millions de litres d'eau!

(Réseau Environnement, 2008)

Piles rechargeables –

Sans frais si apportées sur place

Les piles rechargeables contiennent des métaux toxiques qui polluent l'environnement. Surtout, ne les jetez pas à la poubelle! Vous pouvez en disposer aux endroits suivants:

- ▶ Tous les magasins LA SOURCE par CIRCUIT CITY
- ▶ Tous les FUTURE SHOP
- ▶ RBRC Pour connaître tous les points de collecte, consultez le site Internet suivant : www.rbrc.org



Produits acceptés :

Piles domestiques rechargeables de type nickel-cadmium (Ni-Cad) ou nickel-métal hydride (Ni-MH), aux ions de lithium (Li-Ion) ou scellées au plomb (Pb).

Produits refusés :

Piles alcalines (non rechargeables).

Saviez-vous que ?

Près de 48 millions de piles à usage domestique sont vendues chaque année au Québec.

(Association canadienne des piles domestiques, 2008)

Médicaments périmés –

Sans frais si apportés sur place

- ▶ Toutes les pharmacies JEAN COUTU de Laval
- ▶ Toutes les pharmacies UNIPRIX de Laval



Technologies de l'information et des communications (TIC)

Chaque année, 140 000 tonnes d'ordinateurs, de cellulaires, de numériseurs, d'imprimantes, de téléviseurs et de télécopieurs prennent la route des sites d'enfouissement canadiens. Or, ces appareils peuvent contenir des substances toxiques telles que le plomb, le cadmium et le béryllium (Jour de la Terre, 2008).

Avec la rapidité des progrès technologiques, les ordinateurs ont généralement une durée de vie de moins de quatre ans; il est donc très important d'en disposer de façon sécuritaire. Si vos appareils sont encore en bon état, pensez à en faire don à un membre de votre entourage ou à un organisme à but non lucratif. Sinon, voici plusieurs entreprises privées situées à Laval qui récupèrent gratuitement vos appareils durant toute l'année.

Saviez-vous que ?

Selon Environnement Canada, les appareils et accessoires informatiques jetés au cours d'une année contiennent environ 3 000 tonnes de plomb et 1 tonne de mercure.

(La Presse, 2007)



Ordinateurs et imprimantes –

Sans frais si apportés sur place

- ▶ Tous les BUREAU EN GROS de Laval
- ▶ Future Shop
- ▶ Best Buy

Produits acceptés :

Ordinateurs de bureau ou portatifs, moniteurs, imprimantes, télécopieurs, numériseurs (scanneurs), outils périphériques (câbles, claviers, souris).

Produits refusés :

Téléviseurs et chaînes stéréo.

Cellulaires –

Sans frais si apportés sur place

Produits acceptés :

Cellulaires, piles, chargeurs et autres accessoires.

- ▶ Tous les SUPERCLUB VIDEOTRON (Programme Allo la Terre)
Pour plus d'informations, consultez le site Internet www.jourdelaterre.org.
- ▶ Tous les FUTURE SHOP
- ▶ RBRC (Programme CELLÀRECYCLER)
Pour plus d'informations, consultez le site Internet www.rbrc.org/french/index.html.
- ▶ Best Buy



Cartouches d'encre –

Sans frais si apportées sur place

- ▶ CLINIQUE VÉTÉRINAIRE 440 (Programme Mira)

Produits acceptés :

Cartouches originales seulement.

- ▶ La plupart des fournisseurs de cartouches d'encre offrent maintenant un service de récupération gratuit.



Pneus usagés

Plus de 300 établissements lavallois de vente de pneus neufs, usagés, rechapés ou remoulés, ayant un lien direct avec le consommateur et étant munis d'équipement pour le déjantage et la pose de pneus, ont adhéré au programme de récupération des pneus et les reprennent GRATUITEMENT.

Toutefois, certains garagistes peuvent les refuser ou exiger des frais. Il est alors recommandé d'aller chez un autre commerçant.

Pour plus de renseignements, contactez Recyc-Québec au 514 352-5002 ou consultez le site Internet www.recyc-quebec.gouv.qc.ca. ☎



Résidus de construction

La Ville de Laval met à la disposition des citoyens deux aires de réception des débris de construction et de rénovation (matériaux secs) :

Secteur ouest

4026, boulevard Dagenais Ouest, Fabreville

Secteur centre

1527, rue Cunard, Chomedey

Les matériaux secs acceptés regroupent notamment : les métaux, le béton et la brique (en petites quantités), le plâtre, le bois, les branches et les matières recyclables.

Pour plus d'informations sur les matières acceptées et sur les tarifs, consultez le portail Internet de la Ville de Laval.

Saviez-vous que ?

En 2006, au Québec, le secteur de la construction, de la rénovation et de la démolition a généré 4,38 millions de tonnes métriques de débris et de matériaux résiduels. Heureusement, il existe maintenant des débouchés pour la valorisation et la réutilisation de ce type de résidus.

(Recyc-Québec, mars 2008)

Réfrigérateurs et congélateurs

Les halocarbures sont des gaz utilisés dans les appareils de réfrigération et de climatisation. Ils posent un double problème environnemental, car ils entraînent l'appauvrissement de la couche d'ozone et contribuent aux changements climatiques. Ces gaz à effet de serre sont jusqu'à 24 000 fois plus puissants que le gaz carbonique; c'est pourquoi il est très important d'éliminer de façon sécuritaire les appareils qui en contiennent.

L'escouade RECYC-FRIGO viendra chercher gratuitement votre appareil à votre domicile et le recyclera ou le jettera selon un procédé respectueux des lois et de l'environnement. De plus, vous recevrez un chèque de 60 \$ par la poste.

Pour prendre rendez-vous: 1 877 493-7446 ou www.recyc-frigo.com.

Collecte municipale de résidus domestiques dangereux (RDD)

La Ville de Laval organise deux fois par année une journée de collecte lors de laquelle vous pouvez disposer de vos résidus domestiques dangereux (solvants, peintures, huiles, pneus, cellulaires, piles alcalines, matériel informatique, etc.). Ces résidus sont éliminés de façon sécuritaire pour l'environnement.

Pour connaître les dates des prochaines collectes, consultez le portail Internet de la Ville de Laval.



CONCLUSION

En orientant nos actions en fonction des principes des 4R-VE, de l'achat des produits jusqu'à leur élimination, il est possible de faire une différence en matière d'environnement.

Certaines des actions mentionnées dans ce guide peuvent sembler banales. Cependant, la somme de ces petits gestes effectués au quotidien peut entraîner un grand mouvement écoresponsable à la maison, au travail ou à l'école, surtout si tous décident de s'y mettre.

Peut-être hésitez-vous encore à inciter les membres de votre famille à s'engager sur la voie de l'écoresponsabilité. Gardez en tête qu'il suffit bien souvent d'un peu d'initiative et d'imagination pour convaincre un grand nombre de personnes d'adopter des pratiques écoresponsables. En vous montrant persévérant, vous arriverez sans doute à vos fins... pour le plus grand bien de notre planète!



RÉFÉRENCES

Action Canada pour la population et le développement. [www.acpd.ca] (octobre 2008)

Agir 21. « Calculez votre empreinte écologique ». [www.agir21.org/flash/empreinteecoweb/loadcheckplugin.html] (2008)

Audet, Isabelle. « Aménager une cour écolo en 10 gestes ingénieurs », *Cyberpresse*, Mon toit, 29 octobre 2007. [<http://montoit.cyberpresse.ca>] (octobre 2008)

Ballivy, Violaine. « État d'urgence. Laissons-nous disparaître les mondes polaires? », *La Presse*, cahier spécial, 14 avril 2007.

Beauchamp, Alexis. « Greenpeace réclame le retrait de 15 espèces de poissons des étalages », *Vision durable*, 17 juin 2008. [www.visiondurable.com/article-i223887-Greenpeace-reclame-le-retrait-de-15-especes-de-poissons-des-etallages.html] (2008)

Bérubé, Stéphanie. « Le retour du fermier de famille », *La Presse*, Actuel gourmand, 13 octobre 2007.

Campagne DéfiQuébec.com. [www.defiquebec.com/2008/defi.php?page=campagne] (octobre 2008)

Cardinal, François. « Comment devenir un éco-citoyen », *La Presse*, cahier spécial Environnement, 21 avril 2007.

Cardinal, François. « 50 idées pour sauver la planète », *La Presse*, cahier spécial Environnement, 28 avril 2007.

Cardinal, François. « Pas si écolos, les Québécois... », *La Presse*, cahier A, 12 juillet 2007.

ConsoGlobe. « Acheter du poisson sans menacer la biodiversité », avril 2007. [www.consoglobe.com/cp780-1824_acheter-poisson-menacer-biodiversite.html] (2008)

Environnement Canada. [www.ec.gc.ca] (2008)

Gagnon, Kathia, et Hugo Meunier. « Libérez-vous des emballages », *La Presse*, cahier spécial Environnement, 5 mai 2007.

Hydro-Québec, « Diagnostic résidentiel *Mieux consommer* », 2007. [www.hydroquebec.com/residentiel/description_diagnostic.html]

Jour de la Terre Québec. [www.jourdelaterre.org] (2008)

Marquis, Étienne. *Que faisons-nous pour sauver la planète? 100 trucs pour faire votre part au quotidien*, Montréal, Édimag, 2007, 111 p.

Ministère de l'Énergie et de l'Infrastructure de l'Ontario. « L'avenir énergétique de l'Ontario ». [www.energy.gov.on.ca/index.cfm?fuseaction=preservation.tips_clothes] (2008)

Office de l'efficacité énergétique, Ressources naturelles Canada. « Ce que vous devez savoir au sujet des appareils ménagers », 8 août 2007. [<http://oe.nrcan.gc.ca>]

Perrault, François. « Laveuses à haute efficacité : un choix écoénergétique », *La Presse*, À vos affaires, 23 septembre 2007.

RCI Environnement. « Le saviez-vous? ». [www.rcienvironnement.com/saviez_vous_que.php] (2008)

Recyc-Québec. [www.recyc-quebec.gouv.qc.ca] (2008)

Réseau Environnement. « Programme d'économie d'eau potable ». [www.reseau-environnement.com/peep] (2008)

Rogers, Caroline. « L'informatique à l'échelle humaine », *La Presse*, 14 septembre 2008.

Saugout, Noëlle, et Daniel Ichbiah. *Sauver la Terre : 365 gestes verts au quotidien*, Paris, L'Archipel, 2007, 428 p.

Slow Food Québec. [www.slowfoodquebec.com] (2008)

SOS Déchets.com. « Saviez-vous que? », 2006. [www.sosdechets.com/saviez-vous-que.html]

Statistique Canada. [www.statcan.ca] (2008)

Sympatico MSN. « Comment économiser en rendant votre maison écoénergétique », 29 septembre 2006. [<http://sympatico.msn.ca>]

Ville de Laval. [www.ville.laval.qc.ca] (2008)

Villeneuve, Nathalie. « Cols bleus en campagne contre les GES », *Courrier Laval*, Vie communautaire et loisirs, 20 septembre 2007.

Wackernagel, Mathis, et William Rees. *Notre empreinte écologique : comment réduire les conséquences de l'activité humaine sur la terre*, Montréal, Écosociété, 1999, 207 p.

Waridel, Laure. *L'envers de l'assiette*, Montréal, Écosociété, 2003.

Wikipédia. Article *Développement durable*. [http://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9veloppement_durable] (2008)

World Wildlife Fund Canada. [www.wwf.ca] (2008)

Worldwatch Institute. [www.worldwatch.org] (2008)



Protégeons notre planète un geste à la fois

Afin de vous aider à développer de bonnes habitudes pour préserver l'environnement au quotidien, voici une liste d'écogestes simples et efficaces. Nous vous invitons à modifier vos habitudes en adoptant un geste écoresponsable à la fois. Choisissez dès maintenant une action qui vous convient afin de créer une nouvelle habitude. Une fois que celle-ci fera partie de votre quotidien, vous serez prêt à en adopter une deuxième, et ainsi de suite !

Dans la cuisine

- Je dresse une liste de mes besoins réels avant d'aller à l'épicerie.
- J'utilise un sac réutilisable lorsque je fais mes emplettes.
- À l'épicerie, j'évite les produits suremballés.
- Durant la saison des récoltes, j'en profite pour manger local, faire des marinades ou congeler les fruits et légumes de saison.
- Je favorise les produits de la région ou du pays lorsque je fais l'épicerie.
- Je fais une consommation responsable des produits de la mer.
- J'opte pour des produits certifiés biologiques ou équitables.
- J'achète en vrac.
- Je tiens un inventaire des aliments que j'ai en stock afin d'éviter les pertes et le gaspillage.
- Je cuisine mes repas.
- Je consomme un repas sans viande par semaine.
- J'utilise des contenants réutilisables plutôt que de la pellicule de plastique.
- J'achète un filtre à café réutilisable.
- Je mets les restants de repas dans ma boîte à lunch plutôt qu'à la poubelle.
- J'utilise une gourde pour l'eau et un thermos pour le café.

Pour l'entretien et la rénovation de la maison

- J'utilise un minimum de produits ménagers.
- J'achète du savon et des produits d'entretien ménager sans phosphate.
- J'achète des produits ménagers certifiés biodégradables ou portant l'ÉcoLogo.
- Je favorise les arômes naturels dans mes choix de désodorisants.
- J'achète des produits fabriqués de matières recyclées.



Pour l'entretien et la rénovation de la maison

- Je choisis des revêtements de plancher, des portes intérieures et des tablettes faits de bois certifié FSC.
- J'achète de la peinture au latex ou recyclée.
- Je favorise les matériaux usagés. Sinon, je m'assure:
 - qu'ils sont durables;
 - qu'ils peuvent être réparés;
 - qu'ils pourront passer à travers les modes et les tendances;
 - qu'ils pourront être recyclés à la fin de leur vie.

Pour économiser l'énergie

- J'utilise des thermostats programmables.
- J'adapte le chauffage en fonction des pièces de la maison et du moment de la journée.
- Je baisse la température de quelques degrés quand je quitte la maison.
- En été, je ferme les stores ou les rideaux durant la journée pour garder la fraîcheur à l'intérieur.
- En hiver, je tire profit de l'énergie solaire pour chauffer la maison en ouvrant les rideaux.
- J'éteins les lumières dans les pièces où il n'y a personne.
- Je débranche les appareils électroniques que j'utilise peu.
- J'utilise une bouilloire électrique plutôt qu'un modèle à placer sur la cuisinière.
- J'utilise de l'eau froide pour laver les vêtements.
- Je suspends mes vêtements au lieu d'utiliser la sècheuse.
- J'abandonne le cycle de séchage avec chaleur pour le lave-vaisselle.
- J'opte pour des appareils électroniques et électroménagers certifiés Energy Star.
- Je consulte mon diagnostic personnel de consommation d'énergie résidentielle offert par Hydro-Québec.
- J'améliore l'isolation de ma maison.
- J'isole mes tuyaux d'eau chaude.
- Je couvre ma piscine d'une toile solaire.

Pour économiser le papier

- J'utilise les services de facturation et de relevés en ligne.
- J'achète du papier d'ordinateur fait à 100% de fibres recyclées.
- Je n'imprime que les documents nécessaires.
- Je m'abonne aux quotidiens en ligne.
- J'utilise les deux côtés de mes feuilles de papier.

Dans le jardin

- Je pratique le compostage domestique.
- J'effectue un entretien préventif régulier de ma pelouse.
- J'utilise du compost plutôt que des engrais chimiques pour fertiliser mon terrain.
- Je coupe le gazon à 8 cm du sol.
- Je pratique l'herbicyclage.
- Je place des copeaux de bois autour des plantes pour aider à retenir l'humidité au sol.
- J'opte pour des aménagements écologiques plutôt que pour la pelouse.
- J'utilise des appareils électriques ou manuels.

Pour une élimination écoresponsable

- Lorsque vient le temps de me débarasser de certains biens, je vérifie s'ils pourraient être utiles à quelqu'un dans mon entourage ou je les donne à des organismes de charité.
- Je participe à la collecte des matières recyclables.
- Je rapporte mes contenants consignés.
- Je participe à la collecte des feuilles mortes et des sapins de Noël.
- Je récupère mes restants de peinture.
- Je récupère mes piles domestiques.
- Je récupère mes vieux téléphones cellulaires et leurs accessoires.
- Je récupère le matériel informatique usagé.
- Je récupère mes cartouches d'encre usagées.
- Je récupère mes vieux réfrigérateurs ou congélateurs.
- Je récupère mes vieilles bonbonnes de propane.
- Je récupère mes vieilles bonbonnes de propane.
- Je récupère mes vieux pneus.
- Je récupère mes batteries d'auto.
- Je récupère mes huiles usées et mes filtres à huile.
- Je récupère mes médicaments.
- Je récupère mes résidus de construction.

Pour économiser l'eau

- Je remplis un pichet d'eau que je conserve au réfrigérateur.
- J'évite de laisser couler l'eau lorsque je lave la vaisselle ou que je me brosse les dents.
- Je répare les robinets qui fuient.
- J'installe des brise-jets (aérateurs) sur mes robinets.
- J'évite de jeter mes déchets dans la toilette et de tirer la chasse d'eau inutilement.
- Je prends une douche rapide au lieu d'un bain bien rempli.
- J'utilise un seau d'eau lorsque je lave la voiture.
- J'utilise un balai plutôt que le boyau d'arrosage pour nettoyer l'entrée.
- Je recueille l'eau de pluie pour arroser mon jardin.

« Sois le changement que tu veux
voir dans le monde »

Ghandi





GUIDE des pratiques écoresponsables



à la MAISON 