

# LA LISTE DES HABITUDES ÉCOLOGIQUES! UN CHANGEMENT À LA FOIS



eco  
loco.

—  
CONSOMMATION RESPONSABLE





Bravo! Vous venez de faire un grand pas pour améliorer l'impact écologique de votre quotidien. C'est une excellente nouvelle!

Cette liste a été créée afin de vous permettre de faire un bilan des habitudes écologiques que vous avez déjà acquises et d'identifier les éléments que vous pourriez améliorer.

Il est évident que l'être humain fait partie intégrante de l'environnement et qu'il aura toujours un impact sur celui-ci. C'est vrai aussi que l'environnement a un impact sur l'humain. Tout est interrelié! Toutefois, l'impact que nous avons peut être plus positif.

La première étape à faire avec cette liste est de la lire et d'identifier les comportements que vous avez 100% acquis. Ensuite, vous avez une bonne base pour pouvoir identifier certaines habitudes à améliorer. L'idée n'est certainement pas de devenir "parfait" du jour au lendemain. Dans l'objectif que ce changement soit durable, un élément à la fois est souhaitable. C'est bien connu, on change le monde un geste à la fois!

Alors, let's go!





## LORS DES ACHATS

En fait, tout part de là n'est-ce pas? La règle d'or ici est d'acheter moins et d'acheter mieux. Moins ne veut pas nécessairement dire que vous en aurez moins pour votre argent ou que vous aurez nécessairement moins de biens. Moins veut dire d'acheter selon des besoins réels. Moins veut aussi dire d'éviter le suremballage, le gaspillage. Moins veut aussi dire de limiter le transport...

Évitez d'acheter des choses dont vous n'avez pas vraiment besoin.

Apportez des sacs à provisions réutilisables lorsque vous faites vos courses. Souvent on a le réflexe de les apporter à l'épicerie, mais moins lors d'autres achats!

Prenez une bouteille d'eau réutilisable pour ne pas être tenté d'en acheter une lorsque vous faites des courses.

Évitez les emballages individualisés dont certaines grandes chaînes sont clairement adeptes.

Favorisez l'achat d'aliments et produits d'entretien en vrac.

Évitez d'acheter des articles jetables à usage unique comme des légumes emballés dans des barquettes et du plastique.

Apportez vos propres récipients alimentaires lorsque vous vous rendez dans une charcuterie, une boucherie et une poissonnerie afin d'éviter l'utilisation de plastique jetable.

Évitez l'emballage en plastique et optez pour le stockage des aliments dans des contenants réutilisables ou des emballages à base de cire d'abeille en remplacement des films étirables jetables (Saran).

Favorisez les achats locaux: produits ménagers, alimentaires, articles en bois, produits hygiéniques ...

Rendez-vous dans les marchés publics ou les regroupements de fermiers locaux pour vos aliments. Vous éviterez les aliments emballés inutilement dans du plastique et vous vous assurez d'un transport raisonnable de votre nourriture.

Achetez des articles en ayant en tête la durabilité de vos achats. Il est plus rentable d'investir dans ceux-ci que d'avoir à les remplacer régulièrement.

Vous avez à acheter des électroménagers? Comparez leur consommation d'électricité et procurez-vous ceux qui ont une mention "Energy Star".

Optez pour des options écologiques qui ont été accréditées comme les produits certifiés biologiques. Il n'est pas rare de trouver des fruits et légumes biologiques au même prix que les autres.

Avant d'acheter un objet neuf, recherchez d'abord des articles de seconde main. Il existe plusieurs plateformes sur Internet pour vous aider (ex : Kijiji et Facebook).

---

---

---

---



## À LA MAISON

Réutilisez tout ce qui est possible de l'être: avant de vous départir d'un objet quelconque, demandez-vous s'il peut être utile autrement.

Recyclez tout ce que vous pouvez, y compris le plastique, l'aluminium, les bouteilles, le carton et le papier.

Compostez tout ce qui est possible de l'être. Plusieurs municipalités offrent maintenant ce service. Si ce n'est pas encore le cas, appelez-les pour leur faire part de votre demande. Sinon, vous pouvez avoir un bac à la maison.

Réduisez ou évitez de consommer de la viande. Cette consommation est considérée comme une des causes principales du changement climatique.

Utilisez un chiffon à la place d'essuie-tout à utilisation unique.

Évitez tous les objets fonctionnant avec des batteries. Au besoin, achetez des piles rechargeables pour pouvoir les réutiliser. Elles sont plus dispendieuses à l'achat, mais plus durables.

Prenez un pot vide et déposez-y au fur et à mesure les batteries qui ne fonctionnent plus. Apportez-les à un endroit où ils en font la récupération. La plupart des pharmacies le font.

Faites le tour de votre pharmacie, repérez les médicaments qui sont périmés et allez les porter à la pharmacie (en même temps que les batteries!).

Faites vos propres produits de nettoyage en utilisant du bicarbonate de soude et du vinaigre.

Préparez des plats cuisinés à la maison pour éviter les récipients jetables en plastique à emporter.

Conservez les bocaux en verre et réutilisez-les. Ils font des récipients parfaits pour les confitures, les vis, les trombones ...

Si vous avez à changer votre toilette, choisissez-en une à faible débit.

Assurez-vous que votre maison soit bien calfeutrée et isolée. Les fenêtres et les portes doivent être vérifiées sur une base régulière.

Procurez-vous des thermostats électroniques programmables et assurez-vous de baisser votre chauffage la nuit ou lorsque vous êtes absents.

Lorsque vous utilisez le four, prévoyez faire cuire plusieurs aliments à la fois. Ainsi, vous économiserez du temps et de l'énergie.

Diminuez votre chauffage ou votre climatisation d'un degré. Votre corps s'ajustera, votre utilisation énergétique diminuera et vos frais aussi!

Utilisez un éclairage à DEL au lieu d'un éclairage à incandescence. Il est prouvé qu'il dure plus longtemps et nécessite moins d'électricité. Ceci réduit aussi les achats.

Choisissez de vous laver dans la douche plutôt que dans le bain.





## VOTRE GARDE-ROBE

Favorisez des achats de vêtements qui sont écologiques. Ils seront en lin, en chanvre, en rayonne de bambou, en coton biologique, en Tencel, en textiles recyclés et la plupart du temps biodégradables! Les fibres naturelles le sont contrairement aux fibres synthétiques qui sont régulièrement faites à partir de pétrole.

Favorisez aussi les achats locaux et éthiques. Sinon, optez pour des vêtements fabriqués dans des pays reconnus pour leurs normes environnementales et du travail.

Optez pour des vêtements que vous aimez à 100% sans quoi, vous prenez le risque de ne pas les porter.

Réparez les vêtements qui sont encore portables.

Votre vêtement est abîmé par endroit, transformez-le: un pantalon peut facilement devenir un short!

Lorsque le vêtement arrive en fin de vie, réutilisez le tissu qui est encore en bonne condition. Par exemple, un vieux T-shirt peut être transformé en guenille.

Évitez de laver les vêtements sans vous assurer qu'ils soient vraiment sales. Par exemple, les sous-vêtements et les bas doivent être lavés à chaque utilisation. Les pantalons quant à eux, peuvent attendre 4-5 utilisations.

Lavez vos vêtements avec du détergent à lessive naturel et biodégradable, évitez le javellisant et les assouplissants. Ces produits sont souvent très polluants, perturbent les eaux, le sol, la faune en plus de dégrader vos vêtements plus rapidement sans être plus efficaces.

Faites uniquement des grandes brassées de lavage qui sont plus écologiques que les petites.

Évitez les vêtements qui nécessitent un lavage à sec. Non seulement ce procédé est polluant, mais il fera augmenter le prix de votre vêtement de façon considérable.

Suspendez ou étendez vos vêtements plutôt que d'utiliser la sècheuse. Vous réduisez ainsi votre consommation d'énergie et vos vêtements resteront beaux plus longtemps. \*\*\* Séchez plutôt à plat vos tricotés et mettez vos vêtements plus délicats sur des supports en bois ou rembourrés.

Donnez ou vendez vos vêtements que vous ne portez plus: à une amie, dans un échange, un artisan recycleur, un organisme à but non lucratif qui a une friperie, sur Kijiji ou dans des groupes Facebook par exemples.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## BÉBÉS ET ENFANTS

On part de la base qu'un bébé et un enfant n'ont pas de grands besoins matériels.

Vous pouvez pratiquement tout trouver en excellent état en visitant les bazars, les friperies, les sous-sols d'église ou en faisant appel à votre réseau.

Les recouvrements de chambre d'enfant doivent être pensés pour ne pas être changés de couleur trop rapidement.

Votre enfant grandit vite et un surplus de vêtements s'avère inutile.

Optez pour des couches et des lingettes lavables, non seulement c'est écologique, mais c'est simple et économique. Pour humidifier les lingettes, vous les mettez simplement dans un contenant avec de l'eau, une goutte de savon doux et un peu d'huile d'olive.

Préparez vous-même vos purées, idéalement avec des légumes frais, biologiques et locaux.

Procurez-vous des biberons, ustensiles et assiettes sans BPA.

Favorisez les activités aux nombreux jouets souvent inutiles.

Empruntez des jeux et jouets à la bibliothèque.

Achetez des jouets dans les organismes qui en revampent des usagés.

Optez pour des jouets de qualité, durables, fabriqués localement et exempts de plastique.



## JARDINAGE ET ENTRETIEN DU TERRAIN

Cultivez vos propres fines herbes, fruits et légumes. Pas besoin d'avoir un immense terrain pour le faire! Même sur un balcon de ville il est possible de les cultiver dans des bacs!

Évitez les engrais synthétiques et les pesticides et informez-vous pour cultiver votre jardin biologiquement. Au besoin, utilisez des engrais organiques comme le fumier ou le compost (idéalement domestique).

Utilisez des pièges à bière pour capturer des limaces au lieu d'utiliser des insecticides ou parsemer votre jardin de coquilles d'œuf : elles auront du mal à se faufiler.

Tirer les mauvaises herbes manuellement.

Pour vous aider à tempérer votre maison par temps chaud, plantez-y un arbre du côté sud. Il créera l'ombre et la fraîcheur recherchées.

Informez-vous auprès de votre municipalité pour savoir si vous avez le droit d'avoir des poules pondeuses. Notre expérience en ce sens est simplement magique!

---

---

---

---



## HYGIÈNE PERSONNELLE

Utilisez des produits corporels et pour le visage 100% naturels dont l'innocuité a été démontrée.

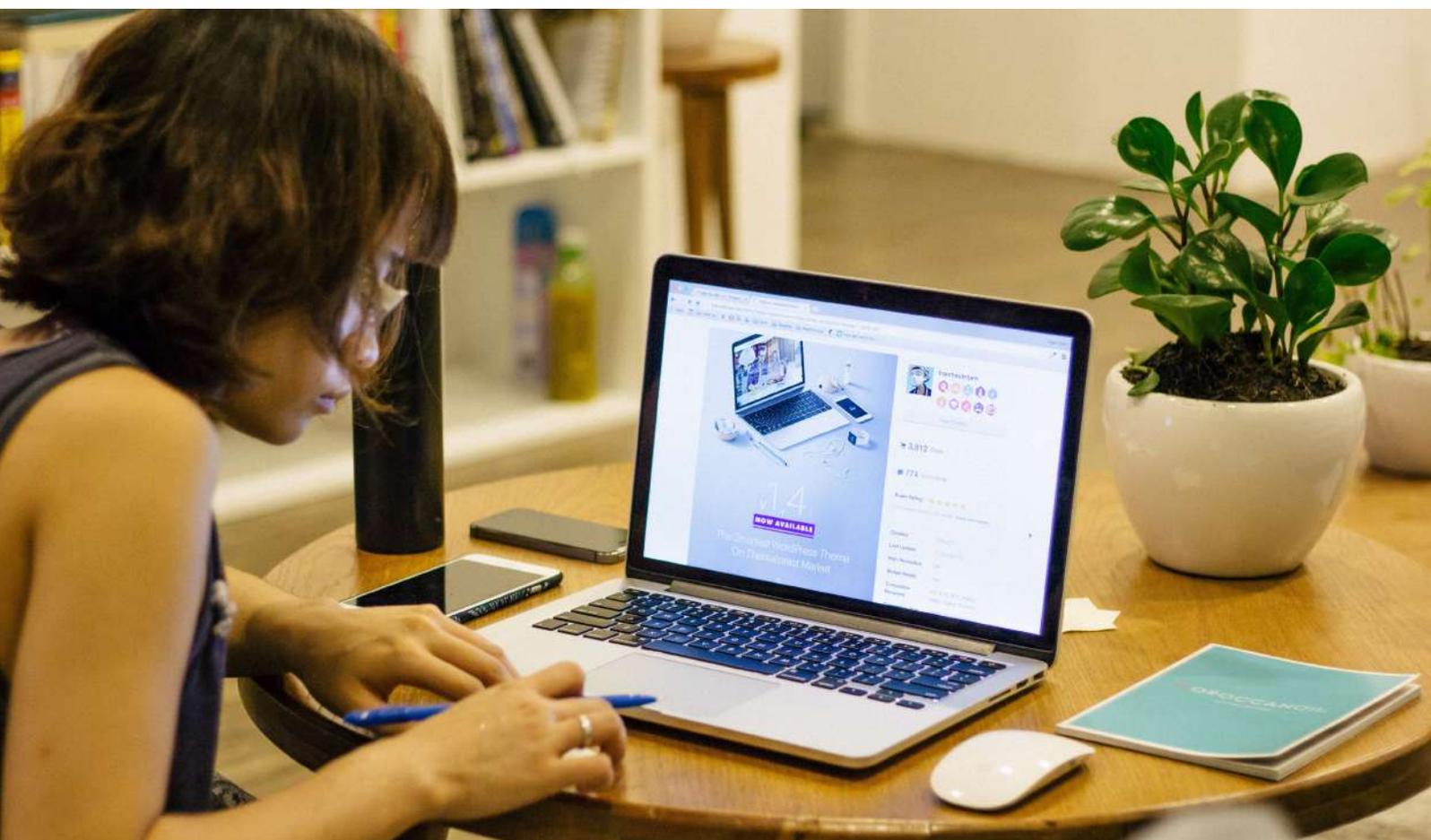
Évitez les lingettes jetables à utilisation unique pour le visage. Favorisez plutôt des lingettes lavables.

Favorisez les articles menstruels réutilisables tels que les coupes menstruelles, les serviettes hygiéniques et les protège-dessous lavables.

Optez pour des savons et des shampoings en barre qui n'ont pas d'emballage plastique.

L'huile de coco est un ingrédient précieux tant comme conditionneur profond pour les cheveux que comme nettoyant pour le visage.

Cultivez l'aloès et utilisez son gel comme crème hydratante, après-rasage et soulagement des brûlures.



## AU BUREAU

Maintenir un environnement « sans papier » lorsque cela est possible. Par exemple, favorisez les communications par courriel.

Utilisez un scanner plutôt que de livrer ou de télécopier un document.

Achetez du papier recyclé pour l'imprimante.

Vérifiez si des morceaux de papier peuvent être utilisés comme papier brouillon. Utilisez le verso d'une feuille préalablement utilisée pour l'imprimante ou des notes personnelles.

Mettre en œuvre un programme de recyclage pour le papier, le carton, la vitre, l'aluminium et les cartouches d'impression.

Encouragez les gens à utiliser leurs propres tasses et verres plutôt que des jetables.

Apportez un lunch sans portion individualisée préemballée.

Encouragez le personnel à éteindre tous les éléments électriques au point d'alimentation, y compris les ordinateurs et les lumières.

Si les ordinateurs portables ne sont pas utilisés, assurez-vous qu'ils passent rapidement en mode d'économie d'énergie.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## TRANSPORT

Marchez ou faites du vélo autant que possible.

Utilisez le transport en commun.

Faites du covoiturage pour vous rendre au travail ou à d'autres endroits si cela est logique.

Si vous avez besoin d'une voiture, à votre prochain achat, optez pour le véhicule le plus écologique que vous pouvez vous permettre. Il existe de plus en plus de voitures hybrides et électriques ou à faible consommation d'essence.

Assurez-vous que vos pneus soient gonflés à tout moment car cela affecte l'efficacité du carburant.

Entretenez bien votre voiture pour obtenir un rendement énergétique maximum.

Éteignez votre moteur lorsque vous êtes en attente.

Évitez de faire chauffer démesurément votre voiture par temps froids.



## SUR LA ROUTE ET EN VOYAGE

Évitez les pailles en plastique lorsque vous commandez des boissons dans un bar ou un restaurant. À la maison, vous pouvez utiliser des pailles lavables.

N'acceptez pas d'ustensiles et d'assiettes jetables.

Dites non au styromousse.

Assurez-vous d'emporter vos tasses à café réutilisables, vos bouteilles d'eau, et vos produits d'hygiène pour éviter les articles jetables.

Pensez plutôt à emprunter les biens dont vous avez besoin de façon ponctuelle. Les articles de camping ou pour la plage et les outils comme les scies mécaniques en sont des exemples.

Assurez-vous de vous ramasser, surtout lorsque vous visitez des sites naturels. C'est déplorable de visiter des endroits naturels tels que les rives, les rivières et les plages et d'y retrouver des déchets errants.

Choisissez un hébergement écologique. L'écotourisme gagne en popularité pour le voyageur soucieux de l'environnement et les installations sont de plus en plus fréquentes.

Ne laissez pas les serviettes traîner dans votre chambre d'hôtel car les employés les laveront. Qui ici sort de la douche sale?

Faites du cyclotourisme.

Autant que possible, utilisez le transport en commun plutôt que de louer des voitures individuelles.

Si vous voyagez en avion, sachez que vous pouvez compenser vos émissions de CO<sub>2</sub>. La plupart des compagnies aériennes offrent cette option.

Pour faire passer le temps de déplacement avec vos enfants, faites des devinettes écologiques et qui se rapprochent de la nature. Ouvrez des discussions sur le sujet

N'achetez pas des choses dont vous n'avez pas besoin. Les souvenirs les plus précieux sont dans notre mémoire et en photos (numériques).

---

---

---

---

---

---

---

---



## IMPLICATION PERSONNELLE ET SOCIALE

Devenez membre d'une organisation environnementale. Vous pouvez être un membre qui supporte financièrement l'organisme et/ou qui s'implique activement dans ses activités.

Faites un don à des organisations environnementales. Cela aide réellement à soutenir l'important travail qu'elles font.

Écrivez à votre député si vous des idées écologiques à promouvoir. Partagez vos nouvelles connaissances écologiques avec votre famille et vos amis afin qu'ils deviennent plus conscients et mettent en œuvre des changements.

---

---

---

---





Nous avons fait une liste touchant plusieurs sphères de la vie. Nous savons toutefois qu'elle n'est pas exhaustive. Si vous avez d'excellentes idées écologiques qui n'y figurent pas, nous serions très heureux de les recevoir pour éventuellement les ajouter. Faites-nous les parvenir par courriel à [info@eco-loco.ca](mailto:info@eco-loco.ca).

Si vous avez besoin d'information sur plusieurs des sujets abordés dans ce livre, nous vous invitons à consulter notre blogue. Nous avons une multitude de billets qui pourront vous aider à approfondir vos connaissances et vous accompagner dans vos démarches écologiques.

Il est important pour nous de rester en contact avec des gens soucieux du développement durable et ce, particulièrement pour les générations futures. Aidez-nous à soulever un mouvement en restant connectés avec nous:

-  [ecoloco.ca](http://ecoloco.ca)
-  [facebook.com/infoecoloco](https://facebook.com/infoecoloco)
-  [instagram.com/eco.loco/?hl=fr](https://instagram.com/eco.loco/?hl=fr)