



BIENS DE CONSOMMATION

Avant d'acheter, considérez les éléments suivants :

- En avez-vous vraiment besoin?
- Étirez la durée de vie du bien que vous cherchez à remplacer
- Privilégiez sa réparation
- Considérez l'achat local et son mode de production
- Procurez-vous ce bien usagé
- Considérez le partage du bien



TRANSPORT

- Privilégiez le transport actif
- Privilégiez le transport en commun à la voiture
- Covoiturez
- Évaluez l'option du télétravail
- Habitez près de votre lieu de travail ou d'études
- Avez-vous vraiment besoin d'aller à l'étranger (avion)?



LOGEMENT

- Recherchez un logement avec une superficie correspondant à vos besoins réels
- Privilégiez un chauffage électrique performant
- Choisissez des matériaux qui ont une faible empreinte sur leur cycle de vie
- Optez pour un quartier à plus forte densité
- Équilibrez la quantité de fenêtre et d'isolation



ALIMENTATION

- Mangez plus de repas sans viande
- Réduisez vos portions de viande
- Réduisez vos portions de produits d'origine animale (lait, fromage, etc.)
- Considérez les aliments locaux, en gardant en tête leur mode de production
- Privilégiez les aliments biologiques
- Mettez en place des stratégies pour éviter le gaspillage alimentaire



MATIÈRES RÉSIDUELLES

- Achetez des produits en vrac et réutilisez vos contenants souvent
- Achetez des aliments non emballés (tout en évitant le gaspillage)
- Faites le tri de vos matières : recyclez et compostez



ÉNERGIE

- Réduisez le chauffage en hiver et la climatisation en été (lors des absences et durant la nuit)
- Réduisez la consommation d'eau chaude (bain, douche, laveuse, etc.)
- Réduisez l'utilisation des appareils énergivores (sécheuse, four, etc.)
- Lors de la fin de vie d'un appareil, dotez-vous d'appareils écoénergétiques (éclairage, électroménager, etc.)