



MES DÉFIS



Consommation

Favoriser l'utilisation d'une gourde

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *

28 kg de CO₂

OU **140 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- ☐ Avoir une gourde à l'école et lors de ses activités extrascolaires.
- ☐ Identifier sa gourde à son nom pour éviter de la perdre.
- ☐ Boire de l'eau du robinet.

Privilegier l'achat de fruits et légumes frais, locaux et de saison

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *

81 kg de CO₂

OU **405 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- ☐ Cuisiner en fonction des produits locaux de saison.
- ☐ Manger des fruits et légumes produits à l'intérieur d'un rayon de 100km.
- ☐ Substituer les collations transformées par des produits frais locaux.
- ☐ Se procurer des produits d'une ferme ou d'un marché local.
- ☐ S'abonner à un panier local et de saison.

Remplacer une portion de viande par un substitut une fois par semaine

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *

287 kg de CO₂

OU **1 435 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- ☐ Connaître les substituts comme les légumineuses, les noix ou le tofu et les cuisiner.
- ☐ Faire un sandwich aux œufs plutôt qu'à la viande, inventer un chili végétarien ou créer une recette sans viande.

Garder trois appareils électroniques jusqu'à leur fin de vie utile

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *

161 kg de CO₂

OU **805 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- ☐ Faire attention aux objets pour les conserver le plus longtemps possible.
- ☐ Lorsqu'un objet est brisé, valoriser la réparation.
- ☐ Se questionner sur l'utilité de l'achat et s'assurer que c'est un besoin.
- ☐ Favoriser la réutilisation d'un appareil usagé au lieu d'acheter du neuf.

* La quantité de GES (en kg de CO₂ équivalent) évités annuellement par une famille moyenne (3,4 personnes) a été gracieusement estimée par des étudiants gradués du CIRAIG avec la méthodologie l'analyse du cycle de vie (ACV).