



MES DÉFIS



Énergie et transport



À la maison, baisser la température de 3°C le jour et la nuit

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *

56 kg de CO₂

OU **280 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- S'habiller chaudement, porter des pantoufles et un chandail à l'intérieur.
- Se laisser une note de rappel près de la porte d'entrée et sur les thermostats (ou programmer les thermostats).
- Mettre des couvertures supplémentaires sur les lits.



Une fois par semaine, marcher ou prendre le vélo plutôt que d'utiliser la voiture pour aller à l'école ou au travail

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *

151 kg de CO₂

OU **755 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Marcher avec des ami-es.
- Prévoir 15 minutes de plus pour arriver à l'heure.
- Se déplacer à pied ou en vélo pour les courts trajets comme aller à l'épicerie.
- Mettre un panier sur son vélo pour pouvoir transporter facilement ses affaires et /ou achats.



Rouler « cool » en voiture et éteindre le moteur aux arrête prolongés

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *

1057 kg de CO₂

OU **5 285 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Demander à la personne qui conduit d'éteindre sa voiture lors d'un arrêt de plus de 30 secondes.
- Respecter les limites de vitesse, éviter le freinage et les accélérations brusques.
- Vérifier la pression des pneus une fois par mois et l'ajuster au besoin.
- Aérer la voiture en ouvrant les fenêtres plutôt que d'utiliser la climatisation par temps chaud.

* 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 CIRAIQ avec la méthodologie l'analyse du cycle de vie (ACV).



Diminuer notre consommation d'électricité

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE * OU **10 000**
2 kg de CO₂ BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Éteindre et débrancher les appareils électriques et électroniques non utilisés.
- Débrancher les ordinateurs, les tablettes et les téléphones portables lorsqu'ils sont rechargés.
- Éteindre les lumières avant de partir ou lorsqu'il fait assez soleil.
- Faire un bon usage d'Internet. Par exemple, faire le ménage des boîtes e-mail pour ne pas accumuler de messages inutilement.



Opter pour les transports collectifs

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE * OU **3 685 000**
737 kg de CO₂ BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Prendre l'autobus pour aller au travail ou à l'école.
- Faire du covoiturage pour les activités extrascolaires.
- S'inscrire sur un site de covoiturage pour les longs trajets en voiture.