

On peut tou·te·s s'engager pour la planète, un geste à la fois

ROUTINE DU MATIN

- Je réduis le nombre de chasses-d'eau
- Je prends des douches plus courtes
- Je coupe l'eau quand je me savonne
- J'ajoute une bouteille d'eau pleine dans mon réservoir de toilettes
- Je choisis une toilette et un pommeau de douche labelisé WaterSense
- J'utilise du savon en barre
- Je choisis des produits certifiés avec des labels responsables

ROUTINE DU CAFÉ

- Je remets en question ma consommation de café
- Je choisis un café labelisé équitable
- Je change un café contre un thé ou tisane

CHAUFFAGE & CLIMATISATION

- Je réduis le nombre d'heures d'utilisation de la climatisation
- Je règle mon thermostat entre 22°C et 25°C lors des journées chaudes
- Je garde mes rideaux fermés pendant la journée lors des journées chaudes
- Je laisse mes fenêtres ouvertes toute la nuit lors des journées chaudes
- Je limite l'utilisation du four et de la cuisinière lors des journées chaudes
- Je porte des vêtements chauds lors des journées froides
- Je laisse mes rideaux ouverts pendant la journée lors des journées froides
- Je calfeutre mes fenêtres et mes portes
- Je réduis la température de mon thermostat de 1°C lors des journées froides

- Je consulte les subventions disponibles pour la rénovation énergétique et le chauffage

ROUTINE DU LINGE

- Je lave mes vêtements à l'eau froide
- Je réduis mon utilisation de détergent à lessive de 25 à 50 %
- Je fabrique mon propre détergent à lessive naturel
- Je choisis des machines à laver et des sècheuses certifiées EnergyStar
- Je fais sécher mes vêtements à l'extérieur pendant l'été
- Je programme mes machines en dehors des heures de point

ROUTINE DE LA VAISSELLE

- J'attends que le lave-vaisselle soit plein avant de le faire fonctionner
- J'évite de pré-rincer ma vaisselle

- J'utilise le mode éco de mon lave-vaisselle
- Je fais l'entretien régulier de mon lave-vaisselle
- Je choisis des lave-vaisselles certifiés EnergyStar
- Je lave ma vaisselle à la main à l'eau tiède ou froide

EMPREINTE MATÉRIELLE

- Je choisis des chiffons et des serviettes en tissu
- Je me désabonne des infolettres grâce à Cleanfox
- J'installe Adblock pour cacher la publicité en ligne
- Je contacte ma poste pour arrêter de recevoir des publicités
- J'emprunte des objets à mes voisins et ma famille
- Je loue mes outils
- J'achète de seconde main
- J'achète des articles faits de matériaux naturels

- Je change mes meubles de place au lieu d'en racheter
- Je remplis mes espaces de plantes
- Je débranche mes appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés
- J'entretiens mes machines régulièrement pour allonger leur durée de vie

ENGAGER MON FOYER

- Je mets ma liste d'écogestes sur mon frigo
- J'implique ma famille dans mes efforts pour réduire mon empreinte environnementale
- Je célèbre les petites victoires collectives dans mon foyer
- Je répartis les rôles pour partager la responsabilité
- J'encourage sans culpabiliser
- Je fais preuve de patience et de flexibilité