

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

- Je mange de la viande 1 fois par semaine
- Je réduis drastiquement ma consommation de viande rouge
- Je trouve des alternatives aux produits laitiers
- J'arrête de manger de la viande et du poisson
- Je mets un panier « Mangez-moi vite » en haut de mon frigo
- Je teste des alternatives végétaliennes
- Je cuisine de nouvelles recettes végétaliennes
- Je boycotte les poissons venus de loin
- Je me renseigne sur le mode de pêche utilisé
- Je parle de la Fourchette Bleue à mon poissonnier
- Je teste 4 espèces marines locales grâce à la Fourchette Bleue
- J'achète toujours du café et des bananes labélisés équitables
- Je privilégie les fruits et légumes de saison et locaux
- Je fais mon propre compost
- Je boycotte l'huile de palme
- J'achète une partie de mes fruits et légumes préférés certifiés biologiques
- Je ne mange plus que des œufs certifiés biologiques
- Je découvre les marchés fermiers ou producteurs locaux proches de chez moi
- Je planifie mes repas de la semaine
- Je fais des listes d'épicerie complètes et je m'y tiens
- Je mange avant d'aller à l'épicerie
- Je fais l'inventaire de mon congélateur que je complète
- Je range mon frigo pour y voir plus clair
- J'applique le système de rotation dans mon frigo
- Je transforme les fruits et légumes estivaux pour en profiter toute l'année
- Je prends des cours pour apprendre le cannage et les autres techniques de conservation
- J'apprends à apprêter mes restes pour ne plus gaspiller
- Je teste les applications Food Hero et Flashfood
- Je participe à une sortie glanage entre amis ou en famille
- J'achète en vrac mes produits non périssables
- Je teste la consigne sur des aliments préparés
- Je note mes recettes d'été et d'hiver pour manger local
- Je fais pousser mes propres herbes aromatiques
- Je découvre des substituts locaux à des produits venant de loin
- Je crée mon premier potager
- Je loue une voiture électrique ou hybride pour mes prochaines vacances
- J'ouvre un compte Communauto
- Je prête ma voiture à mes amis, mes voisins, ma famille
- Je fais du covoiturage pour les moyennes et longues distances
- Je remplace ma voiture thermique par une voiture électrique
- Je visualise ma vie sans voiture
- Je vais à mes activités de loisirs à pied ou à vélo
- Je fais mon épicerie à pied ou à vélo
- Je découvre les petits commerces de mon quartier à pied ou à vélo
- Je mets ma voiture personnelle en location pour d'autres
- Je me renseigne sur les projets de mobilité de ma municipalité
- J'optimise mes déplacements pour parcourir moins de kilomètres
- Je lave mon linge à l'eau froide
- Je remplace mes vieux électros par des produits certifiés Energy Star ou Water Sense
- Je réduis ma fréquence de lavage pour certains vêtements
- J'évite d'utiliser ma sècheuse, surtout l'été
- Je réduis drastiquement mes douches de plus de 5 minutes
- Je donne ma sècheuse
- J'évite de garder la porte du frigo ouverte trop longtemps
- Je démarre mon lave-vaisselle et ma laveuse seulement lorsque chargés au maximum
- Je nettoie régulièrement les pièces maîtresses de mes électros
- J'achète mes électros de seconde-main
- J'amène mes vieux électros à des récupérateurs recycleurs
- Je partage mes outils et gadgets avec mes amis, ma famille et mes voisins
- Je cherche à emprunter ou à louer mes outils pour éviter l'achat
- Je garde mes casseroles et mes poêles en bon état
- Je répare tous les robinets qui fuient
- Je baisse la température de consigne d'1°C
- J'installe des thermostats électroniques
- Je remplace mes ampoules à incandescence ou halogène par des ampoules DEL
- Je répare les sources de fuites d'air en les colmatant
- J'apporte ma tasse à café réutilisable partout avec moi
- Je choisis des produits nettoyants et d'hygiène non-toxiques et écologiques
- Je ne jette plus rien dans les toilettes ou dans les éviers
- Je n'achète plus de pesticides pour l'entretien de mon jardin
- J'évite d'acheter des choses neuves et je questionne mes achats
- Je boycotte les vendredis fous et autres journées de surconsommation
- Je prends conscience de tout ce que je possède et que je n'utilise pas
- Je fais un tri dans mes vêtements et je donne un maximum
- Je fais un gros vide de tous mes placards et je donne un maximum
- Je rejoins un groupe de dons pour donner régulièrement
- J'apprends à coudre ou à réparer
- Je répare des vêtements abîmés
- J'achète une gourde pour bannir les bouteilles plastiques
- Je refuse les sacs et les ustensiles à usage unique
- J'apporte des contenants pour acheter en vrac
- J'offre des cadeaux faits-maison ou de seconde-main
- Je me renseigne sur la provenance de mes achats