

*Tout ce que vous devez savoir...  
pour devenir de meilleurs écocitoyens !*



## **Transport écologique**

Les activités reliées à notre transport représentent une proportion surprenante de notre production de gaz à effet de serre (GES). Au Québec, le secteur des transports constitue la principale source d'émission de gaz à effet de serre, avec 38% des émissions totales. Le transport urbain des automobilistes représente 45% de ce secteur alors que les transports interurbains en représentent 9%.

### **Quelques comportements permettant une réduction des gaz à effet de serre en voiture :**

- Respecter les limites de vitesse. Avec la plupart des véhicules, passer d'une vitesse de croisière de 100 km/h à 120 km/h augmente d'environ 20% la consommation de carburant et diminue la durée de vie des pneus.
- Éviter de laisser tourner le moteur au ralenti. Après un arrêt de plus de 10 secondes, il est plus économique et écologique d'éteindre le moteur. C'est prouvé !
- Réduire l'utilisation de l'air climatisé. Ce dernier augmente la consommation de carburant de 20%. Ouvrez les fenêtres à la place !
- Bien entretenir son véhicule en faisant régulièrement des vérifications d'entretien rapide, ce qui assure le fonctionnement efficace des systèmes de contrôle des émissions et aide à brûler le carburant de façon optimale. Des pneus insuffisamment gonflés peuvent augmenter jusqu'à 10% votre consommation de carburant ainsi que vos dépenses en pneus de rechange.
- Éviter d'utiliser le démarreur à distance inutilement. Si vous devez l'utiliser, rappelez-vous que 20 à 30 secondes suffisent. Ne le démarrez pas pour ensuite l'oublier ! Le moteur ne se réchauffe réellement que lors de la conduite.
- Lors d'un prochain achat de véhicule, choisir une voiture écoénergétique. Des éléments comme les quatre roues motrices, la traction intégrale, le poids du véhicule et la dimension des pneus ont d'importantes répercussions sur la consommation de carburant. Choisissez un véhicule de taille appropriée à l'utilisation que vous en ferez en plus de vous informer et considérer le choix d'une voiture hybride.
- Réduisez simplement votre utilisation de la voiture. De cette façon, vous pourrez profiter des transports en commun pour lire un bon livre et multipliez les occasions de garder la forme comme en marchant dans votre quartier. Vos poumons et ceux de notre planète s'en porteront bien mieux !

### **Alternatives à la voiture solo :**

- Transport actif (bicyclette, marche, patins à roues alignées, planche à roulettes)
- Transport en commun (métro, autobus, train de banlieue)
- Covoiturage ([www.amigoexpress.com](http://www.amigoexpress.com))

### **Liens utiles :**

- Centre québécois d'actions sur les changements climatiques : [www.changementsclimatiques.qc.ca/outils](http://www.changementsclimatiques.qc.ca/outils)
- Transport Canada, sur la route du transport durable : [www.tc.gc.ca/programmes/Environnement/SRTD/suggestions.htm](http://www.tc.gc.ca/programmes/Environnement/SRTD/suggestions.htm)
- Office de l'efficacité énergétique : <http://oee.nrcan.gc.ca/transports/personnel/index.cfm?attr=0>

Tout ce que vous devez savoir...  
pour devenir de meilleurs écocitoyens !



## L'efficacité énergétique

Les Canadiens sont reconnus internationalement pour leur surconsommation d'énergie, même en comparaison avec d'autres pays nordiques. Au Québec, le chauffage représente 60% des dépenses énergétiques reliées à nos habitations, suivi par les appareils ménagers (20%), l'eau chaude (16%) et l'éclairage (4%). Réduire vos dépenses énergétiques reliées au chauffage ou à la climatisation peut entraîner une réduction sur votre facture d'électricité et diminuer votre production de gaz à effet de serre (GES). Par exemple, des travaux mineurs améliorant l'étanchéité autour des portes et fenêtres (installation de contre-fenêtre et de coupe-froid, calfeutrage ou pose de pellicules plastiques) permet de diminuer jusqu'à 15% la facture de chauffage.

Tout comme la construction de barrages ou d'éoliennes, l'efficacité énergétique est une source potentielle d'énergie, dans la mesure où l'énergie économisée peut-être utilisée dans un autre secteur, ou même exportée et vendue. Les efforts de chacun en termes d'efficacité énergétique peuvent permettre de produire assez de négaWatts collectivement pour éviter la construction de nouveaux barrages hydroélectriques, producteurs des GES.

### Voici quelques actions pour économiser de l'énergie à la maison :

- Diminuer la température du thermostat de 3 degrés la nuit et lorsqu'il n'y a personne à la maison pour plusieurs heures.
- Laver le linge à l'eau froide et étendre les vêtements sur la corde à linge au lieu d'utiliser la sècheuse.
- Éteindre la lumière, la télévision ou l'ordinateur lorsqu'on a terminé de les utiliser.
- Utiliser des rideaux aux fenêtres de façon à laisser entrer le soleil l'hiver et de le bloquer lors des journées chaudes d'été.
- Réduire la température du thermostat du chauffe-eau afin de diminuer ses besoins énergétiques.
- Acheter des électroménagers avec l'étiquette *Energy Star*® qui sont plus performants en termes d'efficacité énergétique.

### Liens utiles :

- Agence de l'efficacité énergétique (provincial) :  
[www.aee.gouv.qc.ca](http://www.aee.gouv.qc.ca)
- Office de l'efficacité énergétique (fédéral) :  
[oee.nrcan.gc.ca/residentiel/personnel/index.cfm?attr=0](http://oee.nrcan.gc.ca/residentiel/personnel/index.cfm?attr=0)

*Tout ce que vous devez savoir...  
pour devenir de meilleurs écocitoyens !*



## Gestion des déchets

Les **3R-V** représentent quatre alternatives visant à contrer l'accumulation de matières dans les sites d'enfouissement.

- **Réduire à la source**, c'est réfléchir avant d'acheter, éviter le suremballage et la surconsommation afin de générer moins de déchets.
- **Réutiliser**, c'est utiliser une deuxième fois un produit pour augmenter sa durée de vie. Pensez aux trésors que recèlent les friperies, le sous-sol ou le garage ! C'est aussi réutiliser les contenants en plastique à d'autres fins, comme transporter son repas.
- **Recycler**, c'est transformer la matière pour fabriquer de nouveaux produits et ainsi, réduire l'extraction de nouvelles matières premières. Il s'agit pour nous de choisir des produits recyclables et surtout, de les recycler !
- **Valoriser**, c'est composter les matières organiques ou récupérer les biogaz émanant des sites d'enfouissement.

### Compostage

La plupart des déchets de table se compostent : les fruits et légumes, les grains de café, les coquilles d'œuf, les sachets de thé, etc. Par contre, les produits laitiers, la viande, le poisson et les vinaigrettes sont à proscrire. Il est important de bien mélanger les déchets de table avec des résidus de jardinage ou des feuilles mortes pour obtenir un rendement maximum. Visitez le [www.compost.org](http://www.compost.org) pour en apprendre plus sur le compostage résidentiel.

### Éco-centres

Disposez de façon sécuritaire et écologique de vos résidus domestiques dangereux (RDD). La nappe phréatique et le sol peuvent être contaminer lorsque, par exemple, les piles, peintures et solvants sont jetés à la poubelle comme de simples ordures. À Montréal, les Éco-centres ramassent ces résidus domestiques dangereux, et bien plus ! La majorité des déchets qui ne vont pas à la poubelle ou dans le bac vert sont acceptés dans les Éco-centres, qui les réutiliseront, recycleront, ou s'en débarrasseront de manière écologique.

Toutes les matières suivantes sont acceptées :

- ampoules et piles mortes
- vieux ordinateurs et électroménagers
- médicaments périmés
- bombes aérosols, peinture, solvants, huiles usées
- bois, briques, pneus
- branches mortes, gazon coupé, arbres de Noël
- vêtements usagés, vieux vélos, etc.

Pour plus d'information sur les 6 Éco-centres de Montréal, consultez : [www.eco-quartier.ca/Eco-centre.htm](http://www.eco-quartier.ca/Eco-centre.htm)

Pour connaître les organismes des autres régions du Québec oeuvrant dans ce domaine, visitez : [www.recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca)

*Tout ce que vous devez savoir...  
pour devenir de meilleurs écocitoyens !*



## Consommation d'eau

Une personne sur 4 sur la planète n'a présentement pas accès à de l'eau potable de qualité. Chaque année, les maladies reliées à la consommation d'eau non potable font entre 5 et 10 millions de victimes. Au Québec, nous avons la chance d'avoir un accès illimité à de l'eau de qualité coulant directement de notre robinet. Il faut y faire attention et l'utiliser intelligemment !

Les utilisations domestiques de l'eau au Canada sont les suivantes : bains et douches, 35% ; toilette, 30% ; lessive, 20% ; boisson et cuisson, 10% ; nettoyage, 5%.

### Bain et douche

- Prendre une douche rapide au lieu de prendre un bain vous fera économiser jusqu'à 50% de votre consommation d'eau !
- Procurez-vous une pomme de douche à faible débit, celle-ci réduit la quantité d'eau sans diminuer la qualité de la douche.
- Évitez de rester inutilement sous la douche et n'hésitez pas à arrêter l'eau lorsque vous vous savonnez ! Certaines pommes de douche ont un bouton d'arrêt vous permettant d'arrêter l'eau sans que vous ailliez à réajuster la température et le débit à chaque fois.

### Toilette

- Vous pouvez faire d'importantes économies d'eau en changeant votre toilette conventionnelle, qui utilise environ 18 litres par chasse d'eau comparativement à de nouveaux modèles qui n'en utilisent que 6 litres !
- Vous pouvez aussi déposer une bouteille lestée et fermée dans le réservoir pour réduire la quantité d'eau nécessaire à le remplir.
- Assurez-vous que le réservoir de votre toilette ne fuit pas. Pour s'en assurer, déposez quelques gouttes de colorant dans le réservoir et attendez 15 minutes. Si la couleur parvient à votre cuve, c'est que votre réservoir fuit. Une fuite qui remplit une tasse en 10 minutes gaspillera 8 000 litres d'eau par année...
- Le geste le plus simple pour économiser l'eau est évidemment d'éviter de chasser l'eau inutilement !

### Usages extérieurs

- Il n'est pas nécessaire d'utiliser l'eau potable pour arroser les plantes, la pelouse ou pour nettoyer la voiture. Vous pouvez plutôt utiliser l'eau de pluie, qui peut être facilement recueillie dans une chaudière, un tonneau ou par un collecteur de pluie comme l'Écopluie ([www.alter-eco.ca](http://www.alter-eco.ca)).
- Utilisez le balai plutôt que le boyau d'arrosage pour nettoyer votre entrée de garage ou vos allées. Un boyau débite 1 000 litres à l'heure, c'est-à-dire la quantité d'eau qu'une personne boit en 3 ans !
- Lorsque vous lavez votre voiture, remplissez un seau d'eau et utilisez une éponge. Cela vous permettra d'économiser environ 300 litres d'eau.
- Plus de 50% de l'eau utilisée pour irriguer les pelouses et jardins est perdue en raison de l'évaporation ou de l'écoulement dû à l'arrosage excessif. Déterminez la quantité d'eau dont votre pelouse a vraiment besoin et arrosez tôt le matin pour éviter l'évaporation. La plupart des pelouses et jardins n'exigent que 2 ou 3 cm (un pouce) d'eau par semaine.

Ce sont des bonnes habitudes à prendre pour protéger notre planète bleue ! Pour plus d'information sur les différentes façons de réduire votre consommation d'eau, visitez :

<http://oe.nrcan.gc.ca/residentiel/personnel/maisons-neuves/conservation-eau.cfm?attr=4>

Tout ce que vous devez savoir...  
pour devenir de meilleurs écocitoyens !



## Consommation responsable

Les **3N-J** sont 4 concepts que nous devrions toujours avoir en tête lorsque nous nous procurons de la nourriture, ou tout autre bien, pour le faire en respect de l'environnement et des producteurs.

- **Nu** : Les produits que l'on achète sont souvent inutilement suremballés. Il est important de vérifier que ces emballages sont recyclables, de les mettre au recyclage ou de les réutiliser, mais surtout, de choisir les produits les moins emballés tels les produits vendus en vrac. Transporter ses achats dans un sac en tissu permet aussi de réduire la quantité d'emballage. La moitié de nos déchets est en fait constituée d'emballages !
- **Non loin** : Ce que nous mangeons provient souvent de très loin comme les bananes du Costa Rica, les kiwis de la Nouvelle-Zélande, le café du Brésil, etc. La pollution reliée au transport de nos aliments est donc de plus en plus importante : un camion sur trois transporte des aliments ! La solution : favoriser les produits locaux et du terroir, encourager les commerçants locaux, faire ses emplettes au marché public, avoir son propre jardin, réduire sa consommation de fruits et légumes hors saison ainsi que de produits exotiques devant parcourir plusieurs milliers de kilomètres avant de se retrouver dans notre assiette.
- **Naturel** : Il s'agit simplement d'acheter des produits certifiés biologiques ou du moins sans organismes génétiquement modifiés (OGM).
- **Juste** : Lorsqu'on achète un produit certifié équitable, une plus grande proportion du prix qu'on paie retourne aux communautés qui les produisent, les aidant à s'organiser en coopératives, se développer et se sortir de la pauvreté. Notre santé, celle des travailleurs et de l'environnement est aussi respectée car l'agriculture durable (sans produits chimiques) est prioritaire pour le commerce équitable. Il s'agit aussi de s'informer et d'éviter d'encourager les compagnies multinationales qui recherchent le profit avant tout, au détriment de la santé des gens et de l'environnement. Le chocolat, le café, le chocolat chaud, le sucre, le thé et le riz sont tous des produits équitables facilement accessibles au Québec. Pour plus d'information visitez [www.transfair.ca](http://www.transfair.ca).

Notre hygiène domestique a aussi un impact important sur l'environnement et notre santé. Plusieurs produits nettoyants contiennent des substances chimiques toxiques et peuvent être très facilement remplacés par des produits naturels et biodégradables. Pour connaître des recettes alternatives aux produits ménagers, visitez le site de Greenpeace Canada :

[www.greenpeace.ca/f/a\\_vous\\_dagir/trucs\\_astuces/recettes.php](http://www.greenpeace.ca/f/a_vous_dagir/trucs_astuces/recettes.php)

## «Préventif pour le climat»

Le terme «préventif pour le climat» a été élaboré par un biologiste québécois, M. Claude Villeneuve, directeur de la Chaire de recherche et d'intervention en Éco-Conseil de l'Université du Québec à Chicoutimi : « Le développement durable nous incite à penser une équité intergénérationnelle. En compensant en double les émissions de gaz à effet de serre attribuables à nos activités, nous contribuons à réparer les erreurs du passé tout en donnant une marge de manoeuvre aux générations futures pour s'adapter aux conséquences des changements climatiques. »

Ce pourquoi, en vue de devenir de meilleurs écocitoyens, le Jour de la Terre encourage les gestes «préventifs pour le climat».