

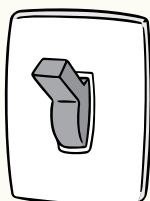
**Ramasser un
déchêt par terre**



**Prendre une douche de 5
minutes au lieu de 10**



**Éteindre la lumière en
sortant d'une pièce**



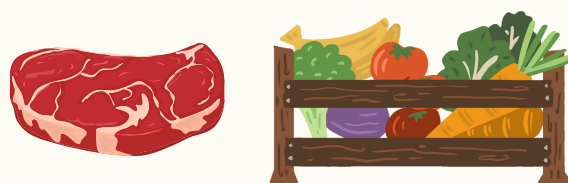
**Se déplacer à vélo ou à pied
pour aller travailler/à l'école**



**Utiliser une gourde
réutilisable**



**Diminuer consommation de viande
(passer de 7 à 5 jours/semaine)**





**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**

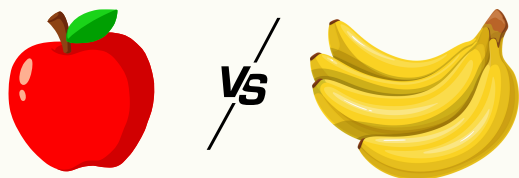


**Impact
écolo**



**Impact
écolo**

**Acheter des pommes du Québec
plutôt que des bananes**



**Planter un arbre sur ton
terrain**



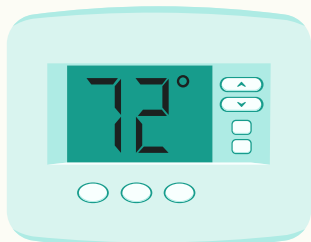
**Réparer ses vêtements
au lieu d'acheter neuf**



**Composter ses déchets
organiques**



**Baisser le chauffage
de 1°C en hiver**



Avoir un jardin potager





**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**

Faire du recyclage



Acheter seconde main



Favoriser l'achat d'aliments sans emballage



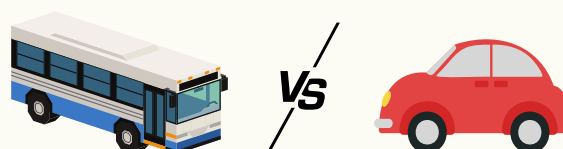
Donner ses livres ou ses jouets à la place de les jeter



Cuisiner ses restants pour ne rien jeter



Prendre le transport en commun plutôt que l'auto





**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**

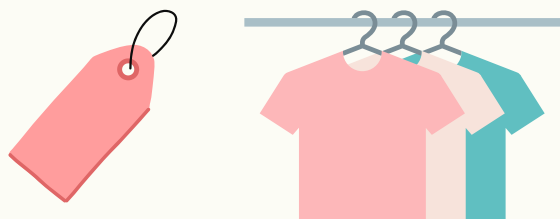


**Impact
écolo**

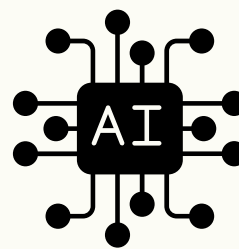


**Impact
écolo**

**Acheter un vêtement
neuf de fast fashion**



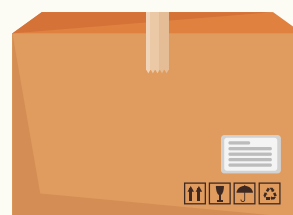
**Utiliser de l'IA tous les
jours**



**Acheter un café pour
emporter, tous les jours**



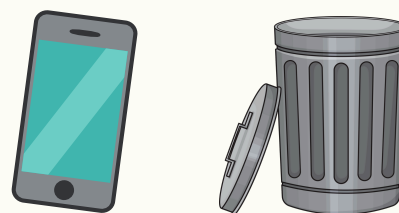
**Commander un colis en
provenance d'Europe**



**Un voyage en avion
(Aller-retour Mtl-Paris)**



**Jeter son vieux téléphone
à la poubelle**





**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**

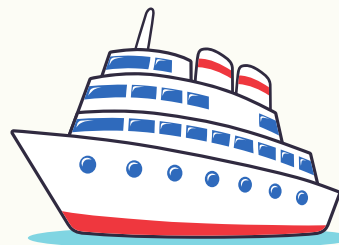


**Impact
écolo**

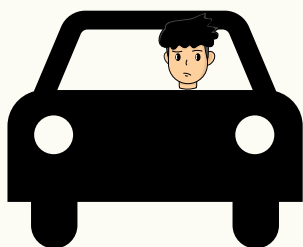
**Voyage de 11 minutes
dans l'espace**



**Faire une croisière de
7 jours**



**Prendre sa voiture en solo
pour aller au travail**



**Laisser son ordinateur en
veille 24h/24**



**Utiliser de la vaisselle
jetable pour un mariage**



**Faire un feu de camp avec
des déchets**





**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



Impact écolo

Emissions de
CO₂ de moins
par an

Très fort
impact
(200 kg et +)

Fort impact
(60 à 200Kg)

Moyen
impact
(20 à 80Kg)

Impact
modéré
(1 à 20Kg)

Actions du quotidien



Prendre les transports en commun plutôt que l'auto



Se déplacer à vélo ou à pied pour aller à l'école/ travail



Diminuer sa consommation de viande, 2 jours/sem



Acheter seconde main



Composter ses déchets organiques



Avoir un jardin potager



Cuisiner ses restants pour ne rien jeter



Favoriser l'achat d'aliments sans emballages



Faire du recyclage



Réparer ses vêtements au lieu d'acheter neuf



Prendre une douche de 5 minutes au lieu de 10



Utiliser une gourde réutilisable



Acheter des pommes du Québec plutôt que des bananes



Baisser le chauffage de 1°C en hiver



Planter un arbre sur son terrain



Donner ses jouets et livres au lieu de les jeter



Eteindre la lumière en sortant d'une pièce



Ramasser un déchet par terre

Impact écolo

Fort impact

+++

-100 à -400 kg CO₂/an



Moyen impact

++

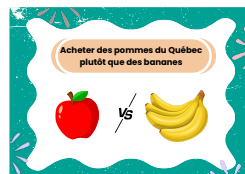
-30 à -100 kg CO₂/an



Petit impact

+

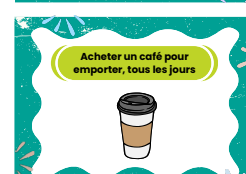
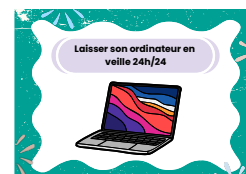
-1 à -25 kg CO₂/an



Impact négatif

-

+1 à 200 kg CO₂/an



Impact très négatif

--

+ 500 à 100 000 kg CO₂/an



Carte	Impact	Impact
Ramasser un déchets par terre	1 kg CO ₂ /an	Impact direct en termes de CO ₂ évité quasi nul, mais c'est un geste symbolique puissant !
Prendre une douche de 5 minutes au lieu de 10	40 kg CO ₂ /an	
Éteindre la lumière en sortant d'une pièce	5 kg CO ₂ /an	
Se déplacer à vélo ou à pied pour aller au travail	365 kg CO ₂ /an	5-10 km/jour
Utiliser une gourde réutilisable	30 kg CO ₂ /an	
Diminuer consommation de viande, 2 jours par semaine	300 kg CO ₂ /an	1 repas sans viande = environ - 3kg CO ₂
Acheter des pommes du québec plutôt que des bananes	25 kg CO ₂ /an	
Planter un arbres sur ton terrain	20 kg CO ₂ /an	Croissance lente, mais durable
Réparer ses vêtement au lieu d'acheter neuf	50 kg CO ₂ /an	Basé sur une moyenne de 5 vêtements réparés par an
Composter ses déchets organiques	150 kg CO ₂ /an	Basé sur 0,5 tonne de matières compostables/an. Impact principal : Évite la production de méthane (CH ₄) dans les sites d'enfouissement, un gaz 25 fois plus puissant que le CO ₂ .
Baisser le chauffage de 1 en hiver	26 kg CO ₂ /an	
Avoir un jardin potager	100 kg CO ₂ /an	Impact principal : Remplace des aliments achetés (transportés, emballés, produits intensivement).
Faire du recyclage	50 kg CO ₂ /an	
Faire sécher ton linge à l'air libre	50 kg CO ₂ /an	Basé sur 5 lavages/semaine
Favoriser l'achat d'aliments sans emballage	60 kg CO ₂ /an	1 sac plastique évité/jour
Donner ses livres ou ses jouets à la place de les jeter	20 kg CO ₂ /an	2 kg d'objets sauvés de l'enfouissement
Cuisiner ses restants pour ne rien jeter	80 kg CO ₂ /an	Gaspillage alimentaire = grande source d'émissions (1 kg ≈ 2-4 kg CO ₂)
Prendre le transport en commun plutôt que l'auto	400 kg CO ₂ /an	Basé sur (3x/sem, 10 km)

Fort impact

+++

**Moyen
impact**

++

**Petit
impact**

+

**Impact
négatif**

-

**Impact très
négatif**

--



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**



**Impact
écolo**