



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Janvier 2022

Kelly Tragash

Défi de durabilité de la nouvelle année Bonne année !

Le mois dernier, nous avons été nombreux à réfléchir à nos actions durables de l'année dernière. Si vous souhaitez mettre en place une nouvelle série de défis, jetez un œil à ce défi mensuel. Si le défi est déjà quelque chose que vous faites sur une base régulière, remplacez-le par votre propre activité à la place.

Chaque mois est une nouvelle occasion de vous mettre au défi et d'évoluer vers un mode de vie durable. Nous avons créé 12 défis différents pour vous, un pour chaque mois. Essayez et voyez si vous pouvez terminer l'année en réalisant les 12 défis !

1. Le végétarisme ! Profitez du mois de janvier pour réduire votre consommation de viande et de produits animaux ! Commencez la transition en achetant uniquement des produits d'origine végétale pendant le mois de janvier. Vous pouvez utiliser [les bulletins actuels et passés de l'ASEQ-EHAQ](#) pour obtenir de nouvelles idées de recettes.
2. Conservez vos restes de légumes issus de la cuisine, gardez-les dans votre congélateur, et lorsque vous avez suffisamment de restes, transformez-les en un bouillon de légumes.
3. Savez-vous coudre ? Regardez une vidéo, suivez un cours, ou expérimentez simplement pour apprendre à réparer vos vêtements plutôt que de les jeter, afin d'être plus éco-responsable.
4. Les pluies d'avril apportent les fleurs de mai. Essayez de faire évoluer vos produits de douche vers des options non toxiques et peu polluantes. Commencez par un seul produit à la fois, et dès que vous n'en avez plus, remplacez-le par une nouvelle option sans déchets ! Consultez notre [Guide La Vie Écolo](#) pour trouver des alternatives.
5. Évitez d'acheter de nouveaux vêtements pour une nouvelle saison en réutilisant des objets déjà présents dans votre placard, en échangeant des vêtements avec



514-332-4320



bureau@aseq-ehaq.ca
office@aseq-ehaq.ca



vosre famille ou vos amis, ou en vous rendant dans un magasin de vêtements d'occasion.

6. Procurez-vous une corde à linge ou un étendoir à linge à installer à l'intérieur de votre maison et laissez sécher vos vêtements.
7. Achetez des aliments locaux ! Essayez de vous rendre sur les marchés de producteurs, dans les fermes locales, ou essayez simplement de choisir des options qui proviennent de votre région dans votre épicerie.
8. Achetez auprès de petites entreprises locales plutôt que de grandes sociétés. Les produits locaux des petites entreprises aident à soutenir votre communauté et réduisent le coût environnemental de l'expédition et de la production à grande échelle.
9. Remplacez les serviettes en papier par des chiffons et des serviettes en tissu. Ces derniers peuvent être utilisés à l'infini et répondent tout aussi bien à tous vos besoins.
10. Réduisez vos déchets alimentaires ! Notez quand vous faites vos courses, ce que vous utilisez et ce que vous n'utilisez pas. Cela vous aidera à faire vos courses de manière stratégique et à vous assurer que vous mangez tout avant que cela ne se gâte. Si vous trouvez que vous avez trop d'aliments qui risquent de se gâter, congelez-les ! Cela inclut les produits frais. Apprenez à préparer les aliments pour la congélation.
11. Renseignez-vous sur le recyclage dans votre région. Que devient le recyclage une fois que vous l'avez mis dans le bac ? Quels types de plastiques pouvez-vous recycler et quels types de plastiques devez-vous jeter ?
12. Réduisez vos émissions de transport. Vous allez rendre visite à votre famille ou à des amis ? Utilisez les transports en commun ou essayez le covoiturage. Vous partez en vacances ? Essayez de choisir des vacances où vous pouvez prendre le train ou la voiture plutôt que l'avion. Amusez-vous, mais essayez de mettre en œuvre des pratiques durables autant que possible !

Cette année, comme toujours, il est important de se rappeler d'essayer de mettre en œuvre des pratiques durables autant que possible. Choisir des produits sains, acheter des produits locaux, ne faire que des achats de première nécessité, essayer de ne pas utiliser de plastique, réutiliser, réparer et ne pas succomber à la dernière mode sont autant de



moyens de bien commencer l'année en donnant la priorité à votre santé et à l'environnement.

Ressources

- <https://lavieecolo.ca/>
- <https://aseq-ehaq.ca/nouvelles/infolettre/>