



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

## ECO-JOURNAL

Avril 2024

### 30 moyens de faire de chaque jour le Jour de la Terre

À l'approche de la Journée de la Terre, qui aura lieu le 22 avril 2024, il est essentiel de réfléchir à l'importance de cette journée dédiée à notre planète. La Journée de la Terre est un puissant rappel de l'importance de la sensibilisation et de l'action en faveur de l'environnement. C'est l'occasion de reconnaître la fragilité de nos écosystèmes et le besoin urgent de les protéger et de les préserver pour les générations futures.

L'importance de la Journée de la Terre réside dans sa capacité à mobiliser les individus, les communautés et les nations en faveur de pratiques durables. Elle sert de catalyseur pour sensibiliser aux questions environnementales urgentes telles que le changement climatique, la perte de biodiversité, la pollution et la destruction des habitats. En nous rassemblant à l'occasion de la Journée de la Terre, nous réaffirmons notre engagement à sauvegarder la planète et à prendre des mesures significatives en faveur d'un avenir plus durable.

Voici 30 changements faciles à réaliser pour la Journée de la Terre (et au-delà) afin de réduire votre impact sur l'environnement et de promouvoir le développement durable :

1. **Commencez par évaluer** : Évaluez vos habitudes et vos achats quotidiens pour comprendre leur empreinte carbone. L'autoréflexion permet de prendre des décisions éclairées pour réduire l'impact sur l'environnement.
2. **Réduisez l'utilisation du plastique** : remplacez les plastiques à usage unique par des alternatives réutilisables telles que les



514-332-4320



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



- bouteilles d'eau, les sacs à provisions et les récipients alimentaires.
3. **Conservez l'eau** : Réparez les fuites, prenez des douches plus courtes et envisagez d'installer des dispositifs d'économie d'eau tels que des pommes de douche à faible débit et des aérateurs de robinet.
  4. **Passez aux ampoules LED** : Remplacez les ampoules à incandescence traditionnelles par des ampoules LED à haut rendement énergétique.
  5. **Débranchez les appareils électroniques** : Économisez de l'énergie en débranchant les appareils électroniques lorsqu'ils ne sont pas utilisés ou en utilisant des multiprises avec interrupteur marche/arrêt.
  6. **Optez pour les transports publics** : Dans la mesure du possible, utilisez les transports publics, le covoiturage, le vélo ou la marche au lieu de conduire seul.
  7. **Plantez des arbres** : Plantez des arbres et des plantes indigènes dans votre jardin ou dans les espaces communautaires afin de promouvoir la biodiversité et d'absorber le dioxyde de carbone.
  8. **Soutenez les agriculteurs locaux** : Achetez des aliments produits localement afin de réduire l'empreinte carbone liée au transport et de soutenir les économies locales.
  9. **Réduisez votre consommation de viande** : Incorporez davantage de repas à base de plantes dans votre alimentation pour réduire votre empreinte carbone et votre consommation d'eau.
  10. **Compostez les déchets alimentaires** : Commencez à composter les restes de nourriture pour réduire les déchets des décharges et créer un sol riche en nutriments pour le jardinage.
  11. **Utilisez des produits de nettoyage écologiques** : Choisissez uniquement des produits sans parfum et les moins toxiques possible afin de minimiser les dommages causés à vous-même et à l'environnement.



12. **Recyclez correctement** : Renseignez-vous sur ce qui peut et ne peut pas être recyclé dans votre région et assurez-vous de recycler les articles correctement.
13. **Achetez des articles d'occasion** : Optez pour l'achat d'articles d'occasion chaque fois que cela est possible afin de réduire la demande de nouveaux produits et de diminuer les déchets.
14. **Soutenez les marques durables** : Choisissez des produits provenant d'entreprises qui accordent la priorité à la durabilité et aux pratiques éthiques.
15. **Réduisez les déchets de papier** : Utilisez des documents numériques et des courriels au lieu d'imprimer, et optez pour des produits en papier recyclé lorsque l'impression est nécessaire.
16. **Achetez en vrac dans des magasins sans plastique** : Achetez des aliments secs dans des magasins sans plastique afin de réduire les emballages en plastique. Les ingrédients en vrac sont souvent disponibles sans emballage ou dans des récipients réutilisables.
17. **Réduisez votre consommation d'eau chaude** : Réduisez votre consommation d'eau chaude en prenant des douches plus courtes, en lavant vos vêtements et votre vaisselle à l'eau froide et en utilisant des appareils électroménagers économes en énergie.
18. **Réutiliser les objets inutilisés** : Donnez une nouvelle vie aux objets inutilisés ou brisés. Utilisez les tissus usagés pour le nettoyage, réutilisez les bocaux pour le stockage et réparez au lieu de remplacer. Cela permet d'économiser de l'argent et de réduire les déchets.
19. **Combinez les courses et les déplacements** : Programmez vos activités de manière à éviter les allers-retours inutiles, ce qui permet de gagner du temps et de réduire l'impact sur l'environnement.
20. **Consommez de manière réfléchie** : Demandez-vous si vous avez vraiment besoin d'un produit avant de l'acheter et optez pour des articles de qualité qui dureront plus longtemps.



21. **Soutenez les énergies renouvelables** : si possible, passez à un fournisseur d'énergie renouvelable ou investissez dans des panneaux solaires pour votre maison.
22. **Réduisez le gaspillage alimentaire** : Planifiez vos repas, conservez correctement les aliments et compostez les restes afin de réduire le gaspillage alimentaire.
23. **Pratiquer la conservation** : Soutenez les efforts de conservation en faisant du bénévolat, des dons ou en participant à des événements locaux de nettoyage.
24. **Utilisez des produits réutilisables** : Remplacez les produits jetables par des produits réutilisables comme les serviettes en tissu, les rasoirs et les coupes menstruelles.
25. **Faites don de vos vieux articles à des associations caritatives** : Au lieu de jeter vos vieux vêtements et articles, donnez-les à des organisations ou à des missions locales.
26. **Informez-vous et informez les autres** : Tenez-vous informé des questions environnementales et partagez vos connaissances avec vos amis, votre famille et les membres de votre communauté.
27. **Profitez des voyages locaux** : Préférez les voyages locaux aux voyages à l'étranger et investissez dans des modes de transport alternatifs comme le train ou les véhicules électriques.
28. **Soutenez la conservation des espèces sauvages** : Faites des dons à des organisations de conservation de la faune et de la flore et défendez des politiques qui protègent les espèces menacées et leurs habitats.
29. **Participez** : Rejoignez des organisations environnementales, assistez à des réunions locales et participez à des actions de sensibilisation pour promouvoir la durabilité dans votre communauté.
30. Apprenez à **mener une vie simple**.



Rappelez-vous que même de petits changements peuvent faire une grande différence lorsqu'il s'agit de protéger l'environnement. Commencez par une ou deux actions et intégrez progressivement des pratiques plus durables dans votre vie quotidienne.