



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

ECO-JOURNAL

Janvier 2025

Nouvelle année 2025 : 12 mesures simples pour réduire la pollution et agir pour le climat

L'année 2025 est une période de réflexion, de résolution et d'action. L'urgence de la lutte contre le changement climatique et de la réduction de la pollution n'a jamais été aussi évidente. Tout comme les effets invalidants de la sensibilité chimique multiple (SCM) frappent sans avertissement, le changement climatique est une force aveugle qui n'épargne personne. Les deux exigent des mesures proactives pour atténuer leur impact, soulignant que le déni et l'inaction ne font qu'exacerber le problème.

L'humanité doit se rappeler qu'elle n'est qu'une espèce parmi d'autres sur une planète qui connaît une perte importante de biodiversité. Chaque petit effort que nous faisons collectivement peut créer des vagues de changement positif. Voici 12 actions simples mais efficaces que vous pouvez entreprendre en 2025 pour réduire la pollution et lutter contre le changement climatique :

1. Préférer le réutilisable au jetable

Remplacez les plastiques à usage unique par des alternatives réutilisables telles que les bouteilles d'eau en acier inoxydable, les sacs de courses en tissu et les ustensiles en bambou. Cela permet de réduire les déchets plastiques, un polluant majeur qui nuit à la vie marine et aux écosystèmes.

2. Adopter un régime à base de plantes

Incorporez davantage de repas à base de plantes dans votre régime alimentaire. La réduction de la consommation de viande permet de diminuer considérablement les émissions de gaz à effet de serre provenant de l'industrie de l'élevage, qui est l'un des principaux responsables du réchauffement de la planète.



514-332-4320



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



3. Adopter le transport actif

Optez pour la marche, le vélo ou les transports publics chaque fois que c'est possible. Pour les trajets courts, laissez la voiture derrière vous, vous réduirez ainsi votre empreinte carbone tout en améliorant votre santé.

4. Soutenir les produits locaux et durables

Achetez des produits locaux, des produits de saison et des produits fabriqués de manière durable. Cela permet de réduire les émissions dues au transport et de soutenir les pratiques respectueuses de l'environnement au sein de votre communauté.

5. Utiliser des appareils électroménagers économes en énergie

Remplacez les vieux appareils par des modèles économes en énergie. Même de petits changements, comme l'utilisation d'ampoules LED, peuvent réduire de manière significative votre consommation d'énergie et vos factures d'électricité.

6. Conserver l'eau

Installez des appareils économes en eau et soyez attentifs à votre consommation d'eau. Réparer les fuites, prendre des douches plus courtes et utiliser l'eau de pluie pour les besoins extérieurs sont des moyens simples de préserver cette précieuse ressource.

7. Réduire, réutiliser, recycler

Suivez les 3R dans la vie de tous les jours. Désencombrez durablement en donnant vos objets au lieu de les jeter et recyclez de manière responsable pour minimiser les déchets dans les décharges.

8. Planter des arbres ou créer un jardin

Les arbres absorbent le CO₂ et améliorent la qualité de l'air. Si l'espace le permet, créez un petit jardin avec des plantes indigènes, qui sont excellentes pour soutenir la biodiversité locale et réduire la chaleur urbaine.



9. Minimiser l'utilisation de produits chimiques dans la vie quotidienne

Choisissez des produits sans parfum et les moins toxiques pour tous vos besoins, y compris les produits d'hygiène et de nettoyage. Les produits chimiques nocifs n'affectent pas seulement les personnes atteintes de SCM, mais contribuent également à la pollution de l'air intérieur et extérieur.

10. Se faire l'avocat du changement

S'informer et informer les autres sur le changement climatique et la réduction de la pollution. Participez à des campagnes ou soutenez des politiques qui renforcent les pratiques durables et responsabilisent les entreprises.

11. Réduire le gaspillage d'énergie

Éteignez les lumières, débranchez les appareils électroniques lorsque vous ne les utilisez pas et investissez dans des sources d'énergie renouvelables, comme les panneaux solaires, si cela est possible. Les petits gestes d'économie d'énergie font beaucoup.

12. Votez pour la planète

Élire des dirigeants et soutenir des initiatives donnant la priorité à la protection de l'environnement et aux politiques durables. La volonté politique collective est essentielle pour une action climatique à grande échelle.

Un appel à l'humanité

Nier le changement climatique revient à ignorer la sensibilité chimique multiple : dans les deux cas, il s'agit de menaces silencieuses jusqu'à ce que leurs effets soient trop importants pour être ignorés. Le choix d'agir n'est pas seulement pour la planète, mais pour l'humanité elle-même. Nous devons adopter des habitudes durables pour garantir un monde plus sain et plus viable.

Que 2025 soit une année de changement, où chaque pas en avant est un pas vers la sauvegarde de la planète. Après tout, nous ne sommes qu'une espèce parmi d'autres dans un réseau de vie interconnecté, et la perte de biodiversité nous rappelle que nos actions sont importantes. Ensemble, nous pouvons réduire la pollution, lutter



contre le changement climatique et protéger notre maison commune pour les générations à venir.

Bonne année, et faisons de cette année une année d'actions positives !