

ÉTAT DE SITUATION

- 1^{er} novembre 2018 -

**Actuellement, j'ai atteint 69 %
de mes grands objectifs et j'en suis très fière.**

Voici maintenant une liste détaillée de gestes à mettre en pratique avec le niveau que j'ai atteint à ce jour :

Légende (pourcentage approximatif d'accomplissement du geste)



1. Réduire mes déchets

Général

- J'achète des choses en vrac ou avec le moins d'emballage possible.
- Avant de jeter, je tente de voir si l'objet peut encore servir d'une façon ou d'une autre.
- Je dépose papier, carton, verre, aluminium et métaux ferreux dans mon bac à recyclage ou un autre situé dans mon environnement immédiat (au travail, endroits publics, etc.).
- J'ai décidé de consommer les éléments emballés et ne plus en acheter.
- Je pose un autocollant sur ma porte d'entrée et dans mon casier postal pour ne plus recevoir de publicité.
- Je remplace les objets à usage unique par des objets réutilisables.
- J'ai une bouteille d'eau réutilisable et je n'achète plus de bouteilles jetables.
- Je n'accepte plus les objets promotionnels que l'on reçoit gratuitement (stylo, tasse, échantillons variés, etc.).
- Je laisse un sac réutilisable et un contenant dans la voiture pour les achats imprévus.
- Je laisse un sac réutilisable dans mon sac en permanence pour les achats imprévus.
- J'emballer mes cadeaux avec du tissu ou un autre matériau réutilisable.
- J'utilise des serviettes de table en tissu.
- J'utilise des couches lavables pour mon enfant.



J'achète en vrac ou je fabrique nos produits corporels (savon, shampoing, crèmes, etc.)



J'achète en vrac ou je fabrique nos cosmétiques (mascara, fard à joue, baume à lèvres, etc.)

Alimentation



J'achète des aliments en vrac avec mes propres contenants.



Je privilégie les fruits et les légumes qui ne sont pas emballés.



J'utilise des sacs réutilisables et des contenants pour faire mon épicerie.



J'utilise des sacs réutilisables pour les autres achats (vêtements, outils, etc.)



J'utilise mes restes plutôt que de les jeter.



Je garde mes épluchures de légumes pour faire du bouillon.



Je composte mes matières organiques chez moi ou avec ma municipalité.

Entretien



J'achète en vrac ou je fabrique nos produits d'entretien ménager.



Je répare ou je fais réparer par un professionnel (cordonnier, rembourreur, etc.) mes objets de toutes sortes.



J'utilise des lingettes en tissu plutôt que des essuie-tout.

2. Devenir en partie autosuffisance

Eau



J'ai un baril de récupération d'eau de pluie.



Je récupère l'eau de cuisson pour arroser mes plantes.

Alimentation



Je fais mes semis.



Je fais des germinations.



Je fais un potager.



Je fais des réserves (conserves, semences, bulbes, etc.).



Je conserve certains aliments dans une chambre froide.



J'ai un poulailler.



J'ai une ruche.



J'éleve des animaux pour la viande et/ou les produits laitiers (ex : vache, cochon, chèvres, etc.).

Énergie



Je m'auto-alimente en énergie (panneaux solaires, éoliennes, géothermie, etc.).



J'utilise la corde à linge pour étendre mes vêtements.

Savoir-faire



Je sais coudre.



Je sais tricoter.

3. Tendre vers la simplicité volontaire

Général



Les pièces de mon chez-moi sont épurées (cuisine, salon, chambre(s), bureau, sous-sol, placard(s), garage, etc.).



J'achète dorénavant de façon responsable en me demandant si j'en ai vraiment besoin.



Je diminue les heures devant la télévision.



Je diminue les heures devant l'ordinateur.



J'ai des plantes qui purifient l'air efficacement dans ma maison ou mon logement.



Je limite l'achat de « produits miracle » pour entretenir ma maison ou mon logement.



J'opte davantage pour des produits écologiques.



J'achète des objets de bonne qualité et faits de matériaux nobles (bois, métal, etc.).



Je me concentre sur ce que j'ai plutôt sur ce que j'aimerais avoir.



Je privilégie les loisirs gratuits ou peu coûteux.



Je passe plus de temps à m'amuser en famille ou entre ami(es).



Je fais davantage d'activités extérieures.



J'achète de deuxième main dès que possible (friperie, vente de garage, etc.).



J'attribue un verre à chaque personne de la famille ou à chaque colocataire.

Alimentation



Je cuisine davantage.



Je mange au rythme des saisons.



Je diminue ma consommation de viande.



Je regroupe des ami(es) à l'occasion pour cuisiner en groupe.

Transport



J'évalue le fait d'avoir une seule voiture pour la famille.



Je privilégie l'achat local et marche ou prend mon vélo lorsque c'est possible.



Je prends davantage les transports en commun.



J'utilise un système d'auto-partage.

Gaspillage



Je ferme l'eau lorsque je me brosse les dents.



Je diminue la durée de mes douches (5 minutes maximum).



Je lave ma voiture peu souvent et avec un seau d'eau.



J'ai un pichet d'eau dans mon réfrigérateur.



Je baisse le chauffage la nuit.



J'utilise le moins possible le système de climatisation.



Je fais une bassine d'eau pour laver la vaisselle.

4. Acheter le plus possible de produits locaux



Acheter des vêtements fabriqués au Québec.



Acheter des fruits et légumes des fermiers du Québec.



Acheter de la viande des fermes d'élevage du Québec.



Acheter des objets conçus et fabriqués au Québec.



Je fais mes achats dans des commerces de proximité.

5. Enrichir mes connaissances sur l'environnement



Je suis un ou plusieurs cours qui touchent de près ou de loin à l'environnement, au zéro déchet, à la simplicité volontaire ou à l'autosuffisance.



Je participe à un ou plusieurs ateliers qui abordent une thématique environnementale (ex : confection de savon, apprendre à faire des semis, etc.)



J'assiste à une ou plusieurs conférences sur une thématique environnementale (ex : zéro déchet, gaspillage alimentaire, etc.).

6. Donner du temps à la société



Je fais du bénévolat pour des organismes qui ont une mission en lien avec l'environnement.



J'organise des activités qui abordent une thématique environnementale.



Je fais partie d'un ou de plusieurs regroupements environnementaux.

7. Donner ou investir de l'argent pour soutenir les causes environnementales



Je fais un don mensuel à un ou plusieurs organismes environnementaux.



Je fais un don ponctuel pour soutenir un start-up innovant au niveau environnemental.



J'investis mon argent dans des fonds éthiques dans la catégorie environnement.

8. Partager mes expériences et l'évolution de mes démarches



J'écris un blogue pour partager mes expériences.



J'ai une page facebook pour partager des références, des vidéos, des articles ou autres en lien avec l'environnement.



J'organise des rencontres de groupe pour partager mes expériences.



Je fais des conférences pour partager mes expériences.