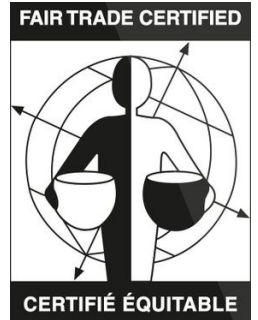


# CONSOMMER MIEUX

## POURQUOI ?



- Réduire mon empreinte carbone
- Choisir la santé
- Dire « OUI » à l'économie d'ici et à l'économie circulaire
- Dire « NON » au gaspillage
- Soutenir les travailleurs d'ici et des pays en développement



## DES ACTIONS À MA PORTÉE

Privilégier l'achat de produits faits au Québec ou au Canada

Choisir **certifié équitable** pour le chocolat, le café, le sucre, les bananes et autres produits

Participer à l'économie de **partage** plutôt que d'acheter des outils et une deuxième voiture

Visiter les **marchés publics** et/ou abonner ma famille aux **paniers bios** d'Équiterre

Échanger des jouets et des vêtements entre familles ou acheter dans les friperies

Choisir des produits de **qualité**, plutôt que des objets à bon prix qui brisent facilement

## ENCORE SCEPTIQUE ?



Vous croyez que manger bio et local coûte plus cher ? Grâce au système de paniers bios d'Équiterre, une famille paye en moyenne 35 \$ par semaine pour un panier, ce qui équivaut aux prix des aliments non-bios en épicerie.

## CONSOMMER MIEUX, ÇA REND HEUREUX !

### POUR EN SAVOIR PLUS

EnvironnementEstrie.ca  
Equiterre.org/Solution/Paniers-bio  
Mapaq.gouv.qc.ca/... MarchesPublics  
AssoQuebecEquitable.org  
LesPagesVertes.ca



# TENDRE VERS LE ZÉRO DÉCHET

## POURQUOI ?



Au Québec, 13 millions de tonnes de déchets sont produites chaque année, soit un camion de 25 tonnes à la minute. C'est trop!

Lorsque tous les membres d'une même famille se fixent un objectif commun de réduction des déchets, ça devient un jeu, un défi de tous les jours à relever en équipe.

## DES ACTIONS À MA PORTÉE

Préparer les lunchs dans des **contenants réutilisables** afin d'éviter l'achat de contenants à usage unique

Cuisiner en famille ses soupes, biscuits, barres tendres et muffins

Refuser ce dont on n'a pas besoin, **réduire** ce dont on a besoin et **réutiliser** ce que l'on possède déjà

Composter ses déchets organiques avec nos amis les vers de terre et observer les transformations

Utiliser des **couches de coton lavables**, des services de nettoyage sont disponibles

Acheter en vrac et apporter ses propres contenants en magasin pour éviter tout emballage



## ENCORE SCEPTIQUE ?

Saviez-vous que recycler contribue à lutter contre les changements climatiques? Éviter l'enfouissement ou l'incinération réduit les émissions de gaz à effet de serre (GES). Éviter l'extraction de matières premières réduit la production de GES à toutes les étapes du cycle de vie de ces matériaux.

## JETER MOINS, C'EST PLUS HUMAIN !

### POUR EN SAVOIR PLUS

[Environnementestrie.ca/Matieres-Residuelles/](http://Environnementestrie.ca/Matieres-Residuelles/)

[Recyc-Quebec.gouv.qc.ca](http://Recyc-Quebec.gouv.qc.ca)

La Semaine québécoise de réduction des déchets : [SQRD.org](http://SQRD.org)

Association québécoise zéro déchet : [AQZD.ca](http://AQZD.ca)

Commerces locaux de vrac (ex: Écoloboutique, Le Silo, BulkBarn)

