



MES DÉFIS



Consommation



Planifier ses repas et faire une liste de courses

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *
364 kg de CO₂

OU **520 000**
BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Utiliser une application de liste pour l'épicerie.
- Éviter d'acheter une trop grande quantité de denrées périssables.
- Choisir des repas avec des aliments communs.



Manger ses restes de table le lendemain

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *
219 kg de CO₂

OU **313 000**
BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Indiquer la date du plat sur le contenant.
- Manger les restants les moins récents en premier.
- Récupérer des contenants réutilisables pour y mettre les restes.



Garder trois appareils électroniques jusqu'à leur fin de vie utile

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *
161 kg de CO₂

OU **230 000**
BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Avant d'en racheter un nouveau, se questionner: en ai-je vraiment besoin?
- Lorsqu'un objet est brisé, valoriser la réparation avant d'acheter de nouveau.
- Faire attention aux objets pour les conserver le plus longtemps possible.

* La quantité de GES (en kg de CO₂ équivalent) évités annuellement par une famille moyenne (3,4 personnes) a été gracieusement estimée par des étudiants gradués du CIRAIQ avec la méthodologie l'analyse du cycle de vie (ACV).



MES DÉFIS



Consommation



Remplacer le lait de vache par une boisson végétale une fois sur deux

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *

125 kg de CO₂

OU **179 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Tester les différentes marques pour voir ce qui nous plait le plus.
- Au déjeuner, remplacer le lait dans les céréales par une boisson végétale.
- Attention, les boissons végétales n'ont pas la même teneur en nutriments que le lait de vache.



Adopter un repas sans viande par semaine

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *

17 kg de CO₂

OU **24 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Tester différentes recettes à base de tofu pour voir ce qui nous plait le plus.
- Expérimenter différents assaisonnements et cuissons pour une variété agréable.



Réduire l'achat de fruits et légumes qui viennent par avion

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE *

0,4 kg de CO₂

OU **571**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Se souvenir que les aliments périssables rapidement et venant de loin voyagent par avion.
- Cuisiner en fonction des produits frais locaux de saison.
- Congeler des fruits locaux pour les déguster toute l'année.

Vidéos des défis à regarder:

Acheter local: <https://youtu.be/gVS5wjEr6rY>

Faire des achats durables: https://youtu.be/YFoj2n-g_DM

Réduire le gaspillage alimentaire: <https://youtu.be/zyv37MtDbB8>

Réduire sa consommation de produits animaliers: <https://youtu.be/ee8EHJskdnM>

* La quantité de GES (en kg de CO₂ équivalent) évités annuellement par une famille moyenne (3,4 personnes) a été gracieusement estimée par des étudiants gradués du CIRAIG avec la méthodologie l'analyse du cycle de vie (ACV).