



# MES DÉFIS



## Énergie et transport



Privilégier des vacances proches de mon domicile plutôt qu'un voyage en avion outre-mer

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*  
**3 060 kg de CO<sub>2</sub>** OU **4 371 000**  
BALLONS CARBONE

### Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- S'informer sur les destinations vacances à proximité.
- Privilégier le train ou le bus plutôt que l'avion.
- Privilégier de redécouvrir un endroit qu'on avait beaucoup aimé.



Aller à l'école à pied 1 jour par semaine

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*  
**27 kg de CO<sub>2</sub>** OU **39 000**  
BALLONS CARBONE

### Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Parler des comportements sécuritaires.
- Organiser un groupe de marche avec des ami-es.
- Planifier un horaire avec des points de rencontre et des heures régulières.



Aller à l'école en vélo 1 jour par semaine

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*  
**24 kg de CO<sub>2</sub>** OU **34 000**  
BALLONS CARBONE

### Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Connaître les itinéraires sécuritaires.
- Privilégier les pistes cyclables si possible.
- Avoir un vélo en bon état et des protections adéquates.

\* La quantité de GES (en kg de CO<sub>2</sub> 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



## Énergie et transport



Aller à l'école en covoiturage avec une autre famille 1 fois par semaine

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*  
**36 kg de CO<sub>2</sub>** OU **51 000**  
BALLONS CARBONE

### Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Organiser un groupe de covoiturage.
- Planifier un horaire.
- Communiquer rapidement les imprévus quand ils arrivent et rester flexible.



Aller à mes activités à pied 1 jour par semaine

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*  
**81 kg de CO<sub>2</sub>** OU **116 000**  
BALLONS CARBONE

### Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Parler des comportements sécuritaires.
- Organiser un pédibus avec des ami-es.
- Planifier un horaire avec des points de rencontre et des heures régulières.



Aller à mes activités à vélo 1 jour par semaine

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*  
**67 kg de CO<sub>2</sub>** OU **96 000**  
BALLONS CARBONE

### Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Connaître les itinéraires sécuritaires.
- Privilégier les pistes cyclables si possible.
- Avoir un vélo en bon état et des protections adéquates.



Aller à mes activités en covoiturage avec une autre famille 1 fois par semaine plutôt que seul-e avec mes parents

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*  
**160 kg de CO<sub>2</sub>** OU **229 000**  
BALLONS CARBONE

### Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Organiser un groupe de covoiturage.
- Planifier un horaire.
- Communiquer rapidement les imprévus quand ils arrivent et rester flexible.

\* La quantité de GES (en kg de CO<sub>2</sub> 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).



# MES DÉFIS



## Énergie et transport



Opter pour un thermostat intelligent

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*

**35 kg de CO<sub>2</sub>**

OU **50 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Programmer une baisse de chauffage la nuit et lorsqu'il n'y a personne à la maison.
- Programmer un horaire personnalisé.



Diminuer le chauffage de 1 degré

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*

**13 kg de CO<sub>2</sub>**

OU **19 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Rajouter une couche de vêtements et porter des chaussures/pantoufles.
- Mettre des couvertures supplémentaires sur les lits.
- Se laisser une note près de la porte d'entrée et sur les thermostats pour se rappeler de baisser la température (ou programmer les thermostats).



Garder la climatisation pour les journées les plus chaudes

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*

**9 kg de CO<sub>2</sub>**

OU **13 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Rafraîchir l'air de l'intérieur en ouvrant les fenêtres la nuit et tôt le matin, puis les fermer le jour.
- Pointer un ventilateur vers la fenêtre plutôt que vers l'intérieur pour créer un meilleur courant d'air.
- Fermer les stores et/ou les rideaux quand il fait soleil pour limiter l'augmentation de la température.



Sécher ses tissus à l'air

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*

**4 kg de CO<sub>2</sub>**

OU **6 000**

BALLONS CARBONE

Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Avoir un séchoir à vêtements.
- Installer un système de corde à linge à l'intérieur et à l'extérieur quand il fait beau.

\* La quantité de GES (en kg de CO<sub>2</sub> 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



## Énergie et transport



Baisser la température des pièces inoccupées de 2 degrés

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*

**1 kg de CO<sub>2</sub>**

OU **1 400**

BALLONS CARBONE

### Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Programmer les thermostats pour diminuer le chauffage lorsque nous ne sommes pas à la maison.
- Prendre l'habitude de faire le tour des pièces pour descendre les thermostats avant de quitter la maison.



Mettre une pellicule isolante devant les fenêtres

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*

**2 kg de CO<sub>2</sub>**

OU **3 000**

BALLONS CARBONE

### Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Mesurer les fenêtres pour choisir la bonne quantité de pellicule isolante.
- Vérifier les fuites d'air.



Aller à l'école en transport en commun 1 jour par semaine

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*

**10 kg de CO<sub>2</sub>**

OU **14 000**

BALLONS CARBONE

### Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Créer des groupes avec ses ami-es pour utiliser les services ensemble.
- Planifier et tester son itinéraire en avance.
- Connaître les pratiques sécuritaires.



Aller à mes activités en transports en commun 1 jour par semaine plutôt qu'en voiture

GES ÉVITÉS PAR ANNÉE \*

**75 kg de CO<sub>2</sub>**

OU **107 000**

BALLONS CARBONE

### Quelques trucs saGES pour relever ce défi:

- Créer des groupes avec ses ami-es pour utiliser les services ensemble.
- Planifier et tester son itinéraire en avance.
- Connaître les pratiques sécuritaires.

\* La quantité de GES (en kg de CO<sub>2</sub> 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).