☑ Liste de contrôle

Atteindre la durabilité à la maison et réduire son empreinte environnementale ne se fera pas du jour au lendemain. Toutefois, grâce à cette liste de contrôle, il sera plus facile de suivre les progrès accomplis en respectant les consignes fournies et de célébrer ses réussites. Même si cette liste ne comprend pas toutes les choses que l'on peut faire pour rendre sa maison plus durable, il est possible d'en apprendre davantage sur le sujet et d'ajouter en cours de route quelques éléments au point « autre ».

Services publics

Peut-on réduire l'utilisation de ce service?
Peut-on accroître l'efficacité?
D'où proviennent les sources d'eau et d'énergie?
Peut-on obtenir ce service de façon plus écologique?

- ☐ Obtenir une analyse énergétique.
- ☐ Rechercher des subventions et programmes de remise dans sa province, son territoire ou sa région.
- ☐ Installer un thermostat programmable.
- ☐ Garder les fenêtres et les portes à l'abri des courants d'air à l'aide de coupe-froid.
- ☐ Remplacer les vieux électroménagers par des appareils homologués ENERGY STAR.
- ☐ Régler le réfrigérateur et le congélateur aux températures les plus efficaces.
- ☐ Utiliser les plus petits électroménagers possible.
- ☐ Attendre que le lave-vaisselle soit plein avant de le démarrer.
- ☐ Isoler le réservoir d'eau chaude et abaisser le thermostat.
- ☐ Installer des toilettes à débit réduit.
- ☐ Installer des aérateurs de robinet.
- ☐ Installer des pommes de douche à débit réduit.
- ☐ Ne pas utiliser de broyeur à déchets.
- ☐ Brancher les appareils électroniques dans des barres multiprises et les fermer lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- ☐ Débrancher les appareils électroniques qui consomment même quand ils sont éteints.
- ☐ Laver les vêtements à l'eau froide et choisir le cycle le plus court.
- ☐ Étendre les vêtements sur une corde à linge pour les faire sécher.
- ☐ Se défaire du deuxième réfrigérateur.
- ☐ Remplacer les vieilles fenêtres par des fenêtres écoénergétiques.
- ☐ Remplacer les lampes à incandescence par des lampes fluocompactes ou des lampes à diode électroluminescente (DEL), surtout dans les endroits à forte utilisation.
- ☐ Installer des commandes automatiques d'éclairage, comme les détecteurs de mouvement.
- ☐ Acheter des appareils électroniques écoénergétiques.
- ☐ Réfrigérer seulement si nécessaire.
- ☐ Réutiliser et recycler les vieux appareils électroniques (c.-à-d. déchet électronique).
- ☐ Choisir des piles rechargeables.
- ☐ Installer une citerne pluviale dans votre cour arrière.
- ☐ Planter des espèces indigènes.
- ☐ En apprendre plus sur le xéropaysagisme ou le jardin pour l'eau de pluie.
- ☐ Utiliser un boyau suintant plutôt qu'un arroseur.
- ☐ Ne pas gaspiller de l'eau pour nettoyer l'entrée ou le trottoir.
- ☐ Planter des arbres pour économiser sur les frais de chauffage et de climatisation.
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....

☑ Liste de contrôle

Transport

Doit-on vraiment y aller?
Doit-on utiliser la voiture?
Y a-t-il une façon plus écologique de se rendre à destination?

- ☐ Choisir un véhicule hybride ou économe en carburant au moment de prendre un taxi ou de louer une voiture la prochaine fois.
- ☐ Songer aux programmes de partage de voiture ou de coopératives de voiture si l'on conduit seulement 1 ou 2 fois par semaine ou si l'on songe à se procurer une deuxième voiture familiale.
- ☐ Marcher, faire du vélo ou utiliser le transport en commun pour se rendre au travail et faire les courses.
- ☐ Conduire un véhicule offrant des économies de carburant et adopter l'écoconduite.
- ☐ Ne pas laisser le moteur tourner au ralenti : couper le moteur lorsque le véhicule est garé.
- ☐ Réduire ses déplacements par avion d'un vol par année, au minimum.
- ☐ Compenser pour chaque déplacement par avion en achetant des crédits de carbone compensatoires Gold Standard.
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....

Magasinage

Doit-on vraiment acheter ce produit?
Comment ou à quel endroit cet article a-t-il été produit?
Est-il durable?
Quel type d'appui favorise-t-on à l'achat de ce produit?
Que peut-on faire avec l'article lorsqu'il n'est plus utile?

- ☐ Trouver un épicier qui vend des aliments locaux.
- ☐ Faire partie d'une coopérative alimentaire ou d'un groupe d'agriculture appuyé par la communauté (ASC).
- ☐ Acheter localement de la viande, de la volaille et des produits laitiers produits de façon durable.
- ☐ Trouver un marché fermier et y faire ses achats.
- ☐ Manger des aliments lorsqu'ils sont en saison.
- ☐ Acheter moins de produits papier et préférer les papiers hygiéniques et les papiers mouchoirs recyclés fabriqués à 100 % de déchets de post consommation.
- ☐ Se procurer des articles issus du commerce équitable.
- ☐ Acheter du linge de maison et des vêtements faits de coton biologique.
- ☐ Acheter des revêtements de sol non toxiques.
- ☐ Acheter des produits locaux faits de matériaux recyclés ou rapidement renouvelables.
- ☐ Manger moins souvent de viande, de produits laitiers et d'œufs.
- ☐ Choisir des poissons et fruits de mer issus du développement durable.
- ☐ Faire des placements éthiques.
- ☐ Privilégier les matériaux composites ou des matériaux recyclés pour la terrasse.
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....

☑ Liste de contrôle

Déchets

Peut-on réutiliser ou réparer cet article?
Les déchets des uns peuvent-ils être les trésors des autres?
Peut-on le recycler?
Peut-on éviter de produire ces déchets?
Doit-on jeter cet article?

- ☐ Apprendre à faire du compost dans sa cour ou essayer un bac à vermicompostage intérieur.
- ☐ Se servir de sacs en toile réutilisables pour faire ses emplettes.
- ☐ Acheter en vrac et choisir des produits ayant moins d'emballage.
- ☐ Refuser l'eau embouteillée : boire uniquement l'eau du robinet.
- ☐ Ajouter un filtre à eau au robinet.
- ☐ Éliminer les médicaments de façon sécuritaire.
- ☐ Se retirer des listes de courrier-déchet et poser une affiche « Aucun dépliant s.v.p. » sur la boîte aux lettres.
- ☐ Renouveler sa garde-robe.
- ☐ Utiliser des solutions maison sécuritaires et non toxiques pour enlever les taches sur les vêtements et les tissus.
- ☐ Donner ou consigner ses vêtements.
- ☐ Recycler tout ce que l'on peut, y compris les appareils électroniques et matériaux de rénovation (comme les cloisons sèches et le bois).
- ☐ Recycler correctement : apprendre les règles de sa collectivité concernant le bac à recyclage.
- ☐ Utiliser des matériaux recyclés lors des prochaines rénovations.
- ☐ Recycler les téléphones cellulaires inutilisés.
- ☐ Recycler les pneus d'auto.
- ☐ S'intéresser aux communautés d'échange d'articles en ligne comme Freecycle.
- ☐ Faire don d'armoires, d'éviers et de toilettes usagés au magasin ReStore d'Habitat pour l'humanité.
- ☐ Jeter de façon responsable les produits dangereux tels que pesticides, peintures et produits inflammables.
- ☐ Apprendre à conserver les aliments pour éviter le gaspillage.

Participation

Qui devrait être au courant?
Peut-on partager?

- ☐ Organiser une journée d'installation de coupe-froid.
- ☐ Organiser un échange de vêtements usagés.
- ☐ Former un groupe de covoiturage au travail.
- ☐ Encourager son milieu de travail à bannir les produits parfumés (http://www.davidsuzuki.org/what-you-can-do/green-your-workplace/go-fragrance-free/index.php - en anglais seulement).
- ☐ Cultiver un potager ou un jardin de fines herbes.
- ☐ Donner le surplus de fruits et légumes cultivés à ceux qui en ont besoin.
- ☐ Enseigner le compostage à un voisin.
- ☐ Démarrer un jardin communautaire.
- ☐ Organiser une fête de quartier.
- ☐ Recueillir les déchets électroniques de ses voisins et aller les porter à un centre de récupération.
- ☐ Rester au fait des enjeux.
- ☐ Se réunir avec des organisations locales, provinciales, territoriales ou nationales ayant les mêmes préoccupations pour rester au courant de tout développement.
- ☐ Voter et informer les représentants politiques de ce qui vous tient à cœur.
- ☐ Communiquer avec les médias : écrire une lettre à la rédaction.
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....

☑ Liste de contrôle

Santé

Quelle incidence cela a-t-il sur ma santé?
La maison est-elle confortable et sans danger pour ma santé?

- ☐ Nettoyer à l'aide de produits nettoyants écologiques et non toxiques.
- ☐ Fabriquer ses propres produits de nettoyage écologiques.
- ☐ Éliminer les produits de nettoyage toxiques pour la maison de façon sécuritaire (www.productcare.org) (en anglais seulement).
- ☐ Éviter d'utiliser les feuilles d'assouplisseur jetables et les produits assouplissants parfumés.
- ☐ Éviter d'utiliser des produits de soins personnels contenant l'une des douze substances toxiques connues (www.davidsuzuki.org/fr/champs-dintervention/sante/enjeux-et-recherche/substances-toxiques/les-12-ingredients-a-eviter-dans-les-produits-de-beaute/index.php).
- ☐ Comparer ses produits de soins personnels avec ceux de la base de données Skin Deep, du Environmental Working Group (www.ewg.org/skindeep/) (en anglais seulement).
- ☐ Éviter les produits antibactériens.
- ☐ Acheter des vêtements sans traitement contre les taches ou les plis et sans agent ignifuge (EDP).
- ☐ Préférer la prochaine fois un matelas exempt d'agent ignifuge (EDP) ou de traitement contre les taches ou les acariens.
- ☐ Épousseter pour réduire la présence de particules véhiculant des EDP.
- ☐ Éviter les revêtements antiadhésifs comme le téflon (PFOA ou PTFE).
- ☐ Afin de prévenir l'absorption du bisphénol A (BPA), manger moins d'aliments en conserve et les remplacer par des aliments séchés, congelés ou frais.
- ☐ Choisir des produits sans parfum à la maison et au travail.
- ☐ Acheter des appareils électroniques plus écologiques.
- ☐ Acheter des jouets non toxiques et les plus sécuritaires qui soient.
- ☐ Ne pas utiliser d'agent chloré de blanchiment.
- ☐ Régler les problèmes d'humidité au sous-sol.
- ☐ Ne pas faire nettoyer à sec ses vêtements.
- ☐ Laver à la main les vêtements étiquetés « nettoyage à sec seulement », puis les suspendre pour sécher, ou essayer l'aquanettoyage.
- ☐ Aérer le garage ou l'atelier, porter un masque et passer l'aspirateur pour enlever la poussière.
- ☐ Jardiner sans pesticides.
- ☐ Utiliser des peintures et des finis faibles en composés organiques volatils (COV) ou qui en sont exempts.
- ☐ Aller dehors une fois par jour.
- ☐ Cultiver des plantes à l'intérieur.
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....
- ☐ Autre : .....

Beau travail! Se rappeler que même lorsque la liste de contrôle est entièrement cochée, le développement durable et les principes écologiques constituent plutôt un chemin à parcourir qu'une fin en soi. Il faut continuer d'en apprendre sur les façons de faire des choix durables pour la maison et la planète. Songer à partager ces idées avec votre famille, vos amis et vos voisins. Il est possible aussi de se réunir avec un groupe ayant les mêmes préoccupations pour rester informé. Par exemple, la Fondation David Suzuki propose conseils et ressources sur le développement durable à la maison : www.davidsuzuki.org/fr/ce-que-vous-pouvez-faire/.

Notes