



LE GUIDE DE L'ÉTUDIANT ÉCORESPONSABLE



Sur la route

- Favoriser la bicyclette et les déplacements à pied
- Se servir des services de partage comme les trottinettes déposées à Ottawa
- Favoriser les transports en commun
- Considérer le covoiturage
- Planifier ses déplacements pour minimiser l'utilisation de services à passager unique
- S'abonner à la carte Cam-Puce de la STO
- Télécharger l'application *Transit* pour connaître les horaires du bus.
- Utiliser les réseaux de covoiturage comme celui d'Omnivox ou *Amigo-Express*



Au magasin

Question à se poser avant d'acheter :

- Puis-je emprunter à quelqu'un ?
- En ai-je vraiment besoin ?

Avant d'aller au magasin, il est conseillé de :

- Faire une liste d'épicerie
- Avoir le ventre plein
- Préparer mes contenants et mes sacs réutilisables

Prioriser les types de magasins suivants :

- Les magasins locaux : voir les pages vertes (<https://lespagesvertes.ca/>)
- Les sites de revente
- Les friperies

Au magasin, il faut :

- Prioriser l'achat en vrac : Boîte à grains, Bulk Barn, Marché Brut
- Éviter les éléments suremballés
- Limiter le fast-fashion (mode rapide)
- Prioriser les éléments équitables, bios et locaux



À la maison

- Réduire le temps sous la douche
- Prioriser les savons en barre
- Prioriser les produits ménagers en vrac
- Minimiser l'utilisation du chauffage pendant l'hiver
- Minimiser l'utilisation de l'air climatisé pendant l'été

CO Au Cégep

- Utiliser le service *La trouvaille* (Achat de manuels usagés)
- Favoriser l'achat de manuels en version numérique
- Réduire sa consommation de papier (imprimer recto verso et maximiser les notes prises sur l'ordinateur)
- Se faire des lunchs zéro déchets
- Avoir une bouteille d'eau réutilisable



Avec mes électroniques

- Revendre les appareils électroniques encore fonctionnels
- Acheter usagé (kijiji, etc)
- Rechercher des compagnies écoresponsables
- Se départir d'appareils électroniques, en les apportant à des points de services ou des écocentres en Outaouais
- Supprimer les courriels non nécessaires (la conservation des vieux courriels nécessite une consommation d'énergie)



Le saviez-vous?

« L'équivalent de 20 g de CO₂ [...] est émis par courriel de 1 Mo envoyé. Sur la base d'une hypothèse de vingt courriels par jour par personne, cela représenterait annuellement les émissions de CO₂ équivalentes à plus de 1 000 km parcourus par voiture. »

Source: Ville en vert



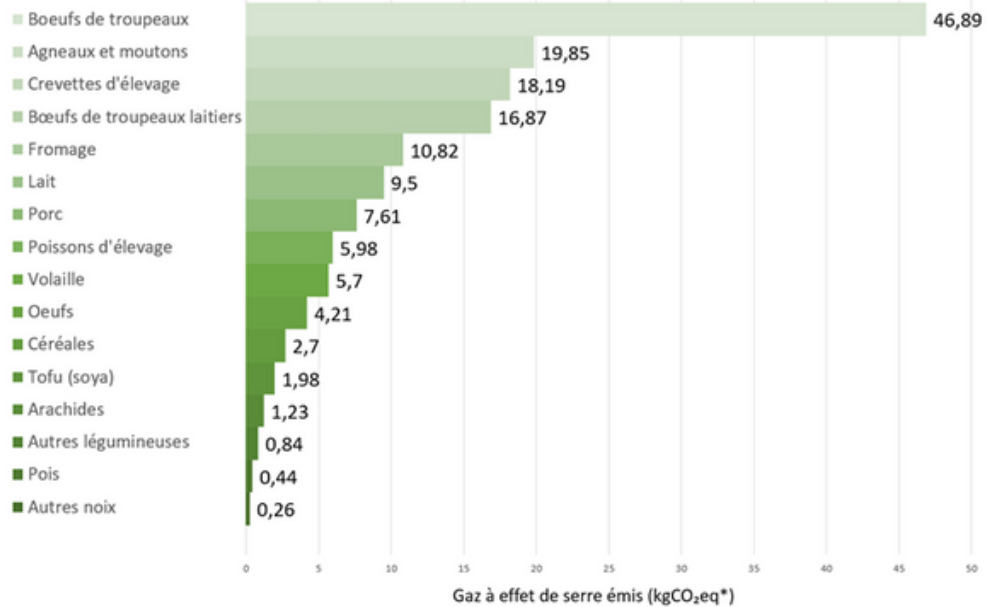
LE GUIDE DE L'ÉTUDIANT ÉCORESPONSABLE



Dans mon assiette

- Minimiser la viande et prioriser des protéines végétales telles que le tofu, les légumineuses, les lentilles, les noix, etc.
- Réduire la consommation de café et de chocolat
- Prioriser l'achat de produits à la fois locaux et de saison
- Acheter ses fruits du label Biologique
- Cuisiner au lieu de commander
- Éviter les plastiques à usage unique (pailles, ustensiles, gobelets de boisson chaude, etc.)

Gaz à effet de serre émis pour la production de 100 grammes de la protéine en question



*Les gaz à effets de serre autre que le CO₂ sont mesurés selon leur impact relatif sur le réchauffement climatique Source: Our World in Data



Avec les objets non voulus

- **Réduire** et se contenter de l'essentiel
- **Réparer** avant de les jeter
- **Réemployer** l'objet ou le donner à quelqu'un qui saura le réemployer

Avec les objets encore fonctionnels, vous pouvez:

- Les vendre ou les donner en ligne (les PAC, groupes Facebook: Bric à brac...)
- Apporter les vêtements à des friperies, à la Boîte à dons ou chez les Grands Frères Grandes Sœurs de l'Outaouais.
- Apporter vos manuels usagés au kiosque La Trouvaille au Cégep.

• Recycler

Centres accessibles au lieu de jeter:

- 3RV
- Le styromousse est accepté au Centre de tri

- Si aucune de ces étapes n'est possible, **télécharger l'application "Ça va où?"**



- Plastiques numérotés 6
- Emballages métallisés (sacs de croustilles, emballages de barres de céréales, etc.)
- Objets de plastique non identifiés par un numéro
- Produits hygiéniques
- Vaisselles cassées
- Textiles

Papier et carton, y compris :

- Boîtes, rouleaux de carton, cartons de lait et de jus
- Circulaires, journaux, livres et revues

Plastique, y compris :

- Bouchons et couvercles
- Bouteilles d'eau, de jus, de savon à lessive, etc.
- Contenants identifiés par un numéro autre que le 6
- sacs et pellicules d'emballage

Métal, y compris :

- Boîtes de conserve
- Bouchons et couvercles
- Bouteilles et canettes d'aluminium
- Papier d'aluminium

Verre, y compris :

- Contenants de cornichons, de sauce, etc.
- Bouteilles de vin, de jus, d'eau gazéifiée, etc.

Accepté au centre de tri:

- Contenants de styromousse



Résidus alimentaires, y compris :

- Café (marc et filtres)
- Coquilles d'œufs et de noix
- Fruits de mer
- Fruits et légumes
- Huiles et graisses animales et végétales (en petite quantité)
- Sachets de thé et de tisane
- Viandes et poissons (y compris les os et les arêtes)

Papier et carton souillés, y compris :

- Boîtes d'œufs et de pizza
- Essuie-tout
- Journaux
- Mouchoirs de papier
- Papier parchemin
- Vaisselle en carton (non cirée)

