

Votre guide pour
RELEVER LE DÉFI
d'une tonne



**Agissons contre les
changements climatiques.**

Consommer moins d'énergie, c'est aussi économiser de l'argent,
améliorer la qualité de l'air et protéger notre environnement.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

Table des matières

Introduction 2

Sur la route 5

Utilisez votre voiture moins souvent 6

Entretenez votre véhicule 9

Choisissez un véhicule adapté à vos besoins 9

À la maison 10

Chauffage 11

Climatisation 13

Dans la cuisine 14

Salle de lavage 15

Éclairage 16

Bureau à domicile 17

Entretien extérieur 18

Eau chaude 19

Déchets et recyclage 20

Renseignements additionnels 22

Évaluez votre pointage! 24



UNE TONNE D'ÉMISSIONS EN MOINS PAR PERSONNE REPRÉSENTE UNE RÉDUCTION D'ENVIRON 20 %.

Pour en savoir davantage, consultez le site Web sur les changements climatiques du gouvernement du Canada : www.changementsclimatiques.gc.ca.

Pourquoi relever le Défi?

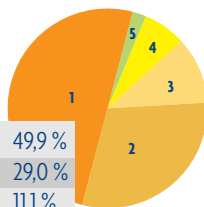
Notre climat change. Plus la concentration de gaz à effet de serre (GES) s'accroît dans l'atmosphère, plus ces gaz entraînent une augmentation des températures moyennes sur notre planète.

Au Canada, nous subissons peut-être déjà les effets des changements climatiques : on constate la fonte du pergélisol dans le Nord, la baisse du niveau d'eau dans nos lacs et rivières et la plus grande fréquence de phénomènes météorologiques extrêmes (sécheresses, tempêtes de verglas, inondations).

Chaque Canadien produit en moyenne plus de cinq tonnes de GES par année.

Sources des émissions personnelles de GES au Canada

1	Transport routier des personnes	49,9 %
2	Chauffage et climatisation des locaux	29,0 %
3	Chauffage de l'eau	11,1 %
4	Appareils électroménagers	7,5 %
5	Éclairage	2,4 %



Au total, nos émissions personnelles de GES représentent environ 28 % de l'ensemble des émissions produites au Canada.

En plus de produire des GES lorsque nous consommons de l'énergie, nous en produisons aussi – environ une demi-tonne par personne annuellement – lorsque nos déchets sont envoyés dans des sites d'enfouissement.

Trois GES sont particulièrement importants en matière de changements climatiques, car ils sont étroitement liés à l'activité humaine : **le dioxyde de carbone, le méthane et l'oxyde de diazote (oxyde nitreux).**

Relevez le Défi

d'une tonne

DÈS MAINTENANT !

C'est le temps D'AGIR CONTRE LES CHANGEMENTS

CLIMATIQUES. En utilisant l'énergie judicieusement et en faisant de bons choix de consommateur, vous pouvez réduire d'une tonne, ou d'environ 20 %, les émissions de gaz à effet de serre (GES) que vous produisez.

Pourquoi vous ?

Chaque fois que vous prenez la voiture pour aller au magasin, mettez votre tondeuse en marche ou faites une activité qui nécessite de l'énergie provenant de combustibles fossiles, vous produisez des GES qui contribuent aux changements climatiques ainsi que d'autres émissions qui polluent l'air.



Comme la plupart des Canadiens, vous prenez probablement déjà des mesures pour conserver les ressources et protéger l'environnement. Aujourd'hui, le Défi d'une tonne vous invite à **en faire un peu plus.**

Par où commencer ?

Ce guide donne des conseils qui vous aideront à élaborer un plan pratique de réduction des GES. Fixez-vous un objectif à la fois raisonnable et réalisable. Vous pourrez ainsi économiser de l'argent, améliorer la qualité de l'air que nous respirons et être plus respectueux de notre environnement.

Chaque conseil est assorti d'une cote selon l'incidence qu'il pourra avoir sur vos émissions.

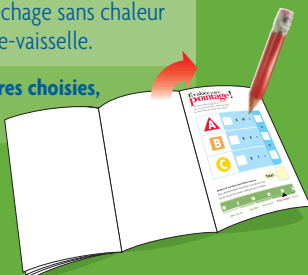
Exemples

Réduire de 10 % la distance parcourue avec votre voiture (si elle est présentement d'environ 20 000 km/année).

Débrancher votre deuxième réfrigérateur ou congélateur.

Utiliser le cycle de séchage sans chaleur ou à l'air de votre lave-vaisselle.

Peu importe les mesures choisies, elles s'additionnent !



A = 500 kg (0,5 tonne) ou plus : 1 ou 2 mesures

B = 100 à 499 kg : environ 4 ou 5 mesures

C = moins de 100 kg : environ 15 à 20 mesures

Faites l'addition de votre tonne...

Dans le pli de la couverture arrière de ce document, vous trouverez une feuille de comptage. Encerclez la lettre qui figure à côté des mesures que vous voulez prendre, puis notez les résultats sur la feuille de comptage, faites le calcul qui y est indiqué et vous avez votre plan. N'additionnez que les nouvelles mesures que vous comptez prendre.

Remarque : Les calculs présentés dans le guide sont des estimations fondées sur des moyennes nationales; les résultats peuvent varier selon les circonstances. Ces estimations visent à vous montrer l'impact que vous pouvez avoir si vous agissez.

Atteindre votre objectif d'une tonne

Qu'est-ce qu'une tonne de GES ?

Une tonne métrique équivaut à 1 000 kilogrammes (kg). Le volume d'une tonne de GES remplirait une maison à deux étages comportant trois chambres à coucher.

Cela semble énorme ? Vous pouvez réduire votre consommation d'énergie et vos émissions de GES de nombreuses manières. Si vous êtes propriétaire d'une voiture, près de la moitié de vos émissions seraient attribuables à son utilisation.

Ainsi, en utilisant votre voiture moins souvent ou en ayant recours à des moyens de transport éconergétiques, vous réduirez votre consommation de carburant et produirez moins d'émissions. Comme le reste de vos émissions provient en grande partie des besoins énergétiques de votre maison, il est avantageux aussi de prendre des décisions éclairées en ce qui concerne le chauffage, la climatisation, les électroménagers et les déchets domestiques. Bien que le Défi d'une tonne offre un objectif individuel aux Canadiens, **tous les membres de votre ménage ont avantage à faire équipe** pour profiter des nombreux conseils du présent guide qui visent l'économie d'énergie à la maison.

Qu'est-ce que cela vous apportera ?

- Économiser de l'argent
- Contribuer à la lutte contre les changements climatiques

Combien d'émissions de GES produisez-vous ?

Vous pouvez calculer vos émissions personnelles au moyen d'un nouveau calculateur de GES en ligne. Cet outil vous aidera à découvrir quelles sont vos sources d'émissions actuelles et quelles mesures vous pouvez prendre pour réduire vos émissions d'une tonne. Consultez le site Web www.changementsclimatiques.gc.ca.

- Améliorer la qualité de l'air
- Mieux protéger l'environnement

Il est payant de participer au Défi d'une tonne. Une réduction de 20 % de votre consommation d'énergie pourrait abaisser vos factures de chauffage et d'électricité dans une proportion équivalente.

Et ce n'est pas tout. Bon nombre des activités qui produisent des GES contribuent également à la pollution atmosphérique et au smog. Nous savons que les polluants qui causent le smog – l'ozone au niveau du sol, les matières particulaires et la suie – font augmenter les coûts liés aux soins de santé, nuisent à la productivité et endommagent les plantes cultivées. Vos efforts pour réduire vos émissions nous permettront de respirer un air plus pur et amélioreront le niveau de santé des gens de votre collectivité.

Vous n'êtes pas seul

Comme nous vous demandons d'apporter votre contribution, nous avons aussi demandé aux entreprises, à l'industrie, aux administrations publiques et aux collectivités de faire leur part. Pour en savoir davantage, consultez le site www.changementsclimatiques.gc.ca.

Êtes-vous prêt ?



Mesurez-vous au Défi d'une tonne !

Prenez un crayon et encercliez les mesures du Guide que vous voulez prendre. Rendez-vous ensuite à la feuille de comptage, à la fin de ce document, et évaluez vos efforts.





SUR LA route

Les autos et les camions

QUI CIRCULENT SUR NOS ROUTES SONT À L'ORIGINE d'environ 18 % de tous les GES produits au pays. Chaque année, les véhicules motorisés rejettent plus de 134 millions de tonnes de GES dans l'atmosphère.

Dans les régions urbaines, **jusqu'aux deux tiers** des polluants causant le smog proviennent des tuyaux d'échappement des véhicules. Le smog est particulièrement néfaste pour la santé des enfants, des personnes âgées et des gens souffrant de problèmes cardiorespiratoires.

Le mode de transport que vous empruntez, vos habitudes de conduite et d'entretien et le type de véhicule que vous possédez déterminent la quantité de carburant que vous consommez et d'émissions que vous produisez. Une **utilisation moins fréquente** de votre véhicule est le premier geste à faire pour ralentir les effets du changement climatique, améliorer la qualité de l'air et économiser de l'argent.



Chaque litre d'essence consommé par votre véhicule produit 2,4 kg de dioxyde de carbone, l'un des principaux GES.



ENCERCLEZ

LES MESURES QUE
VOUS VOULEZ PRENDRE

A Réduisez l'utilisation de votre voiture de 10 %

Si vous parcourez 20 000 kilomètres (km) par année, le fait de réduire cette distance de 10 % (2 000 km) vous permettra de diminuer considérablement vos émissions de GES et d'aller moins souvent au poste d'essence. Utilisez les transports en commun ou faites du covoiturage; marchez ou faites du vélo, du jogging ou du patin à roues alignées et, par le fait même, profitez de l'exercice. Faites du télétravail un ou deux jours par semaine, si possible. Optez pour des services situés près de votre domicile ou de votre travail et apprenez à combiner vos courses pour n'avoir à vous déplacer qu'une seule fois. Vous pourrez alors économiser du temps, de l'argent et du carburant, tout en évitant les embouteillages.

C Minimisez l'utilisation de la climatisation

Si vous utilisez la climatisation lorsque vous êtes dans une circulation dense, cela peut accroître jusqu'à 20 % votre consommation de carburant. Ouvrez les fenêtres ou les obturateurs d'air frais pour rafraîchir l'habitacle. Stationnez votre voiture à l'ombre afin qu'elle reste fraîche; cela réduit également la pollution et l'évaporation de l'essence qui se trouve dans le moteur et le réservoir.

A Débarrassez-vous de votre deuxième voiture

Réduisez vos émissions de GES et économisez des milliers de dollars en coûts de fonctionnement et en perte de valeur, surtout s'il s'agit d'un modèle peu récent.

B Ne laissez pas tourner votre moteur au ralenti

Un moteur qui tourne au ralenti pendant 10 minutes tous les jours peut produire environ un quart de tonne d'émissions de dioxyde de carbone (CO₂) chaque année et gaspiller l'équivalent de 70 \$ de carburant. À l'exception des moments où vous êtes en pleine circulation, si vous devez vous arrêter plus de 10 secondes, coupez le moteur et économisez. Pour en savoir davantage, consultez le site Action contre la marche au ralenti à l'adresse www.oee.rncan.gc.ca/ralenti.

A Respectez la limite de vitesse

Avec la plupart des véhicules, passer d'une vitesse de croisière de 100 km/h à 120 km/h fait augmenter d'environ 20 % la consommation de carburant. La vitesse diminue aussi la durée de vie de vos pneus. Sur la grande route, utilisez le régulateur de vitesse afin de rouler à une vitesse constante et de réduire la consommation de carburant.

C Utilisez un chauffe-bloc avec minuterie

lorsque la température descend sous 0 °C (32 °F). Le chauffe-bloc réchauffe l'huile et le liquide de refroidissement, ce qui aide au démarrage et accroît jusqu'à 10 % le rendement hivernal du carburant. Utilisez une minuterie afin que le chauffe-bloc se mette en marche deux heures avant votre départ.



Un véhicule ordinaire de modèle récent qui parcourt 20 000 km par année produit :

Utilitaire sport	6 tonnes de CO ₂
Berline intermédiaire	4 tonnes de CO ₂
Hybride (essence-électricité)	2 tonnes de CO ₂

La **conduite éconergétique** signifie conduire de façon sécuritaire, économiser du carburant et de l'argent et réduire ses émissions. Pour obtenir des conseils avisés, consultez le site www.oee.rncan.gc.ca/vehicules.

La plupart des Canadiens habitant en zone urbaine peuvent utiliser les transports en commun toute l'année pour **moins de 1 000 \$**. En comparaison, il coûte en moyenne presque **7 000 \$** par année pour posséder un véhicule et s'en servir régulièrement.

Un autobus urbain rempli de passagers **peut remplacer 40 véhicules** et ainsi éviter la production d'une cinquantaine de tonnes de GES par année.



Le transport par auto des enfants jusqu'à l'école accentue la congestion de l'heure de pointe matinale et accroît les émissions de GES. La circulation dans les zones scolaires nuit à la santé et à la sécurité des enfants. En contrepartie, vous pourriez organiser un « **autobus scolaire pédestre** », c'est-à-dire une marche supervisée vers l'école.

Pourquoi opter pour le transport durable?

Lorsque vous choisissez des moyens de transport comme **le vélo, les patins à roues alignées, la marche, le jogging, le covoiturage et les transports en commun ou le télé-travail**, vous réduisez vos émissions de GES et vous ne dégradez pas la qualité de l'air que nous respirons tous. Cela comporte aussi des avantages tels que faire de l'exercice, éviter les embouteillages et économiser de l'argent.

Apprenez-en davantage sur les bénéfices de ces pratiques pour la santé en consultant le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* qui figure sur le site www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideapp.

Renseignez-vous sur les possibilités de vous rendre au travail grâce à votre réseau local de transports en commun en consultant le site www.cutaactu.ca/francais.asp?ID=122.

Découvrez des conseils sur le covoiturage et un outil de recherche gratuit d'occasions de covoiturage à l'adresse www.carpooltool.com/x/my/mytext.php?section=francais.

Consultez www.tc.gc.ca, www.ec.gc.ca/transport et www.oee.rncan.gc.ca pour obtenir plus de renseignements.

Relevez le Défi transport

Il s'agit d'une compétition amicale entre les villes canadiennes, coordonnée par l'organisme Vert l'action, pour déterminer celle qui réussira le mieux à réduire sa consommation d'énergie et sa production de pollution atmosphérique grâce à des moyens de transport durables et actifs. Engagez-vous à utiliser un moyen de transport durable lors de la **Journée de l'air pur**, qui a lieu dans la première semaine de juin, puis inscrivez le type de transport que vous avez utilisé ainsi que la distance que vous avez parcourue. Consultez les sites www.defitransport.ca et www.ec.gc.ca/airpur.

Entretenez votre véhicule voir pages 8-9

Profitez d'un service d'inspection gratuite des émissions qui vous indiquera combien de GES et d'autres polluants votre véhicule produit ainsi que les moyens de diminuer ces émissions. Il faut porter une attention toute particulière aux systèmes antipollution des véhicules si l'on veut s'assurer qu'ils sont efficaces. Vérifiez si une **clinique gratuite ROULONS VERT** d'Environnement Canada se tiendra dans votre ville en consultant le site www.ec.gc.ca/transport/clinics.

Prix ÉnerGuide

Chaque année, Ressources naturelles Canada décerne des prix ÉnerGuide pour les véhicules les plus éconergétiques de leur catégorie. Le choix des gagnants repose sur un test de simulation de conduite sur une distance de 20 000 km par année (55 % en ville et 45 % sur la route). Pour connaître les gagnants des années précédentes, consultez le site www.oeo.rncan.gc.ca/vehicules.



Saviez-vous? que...?

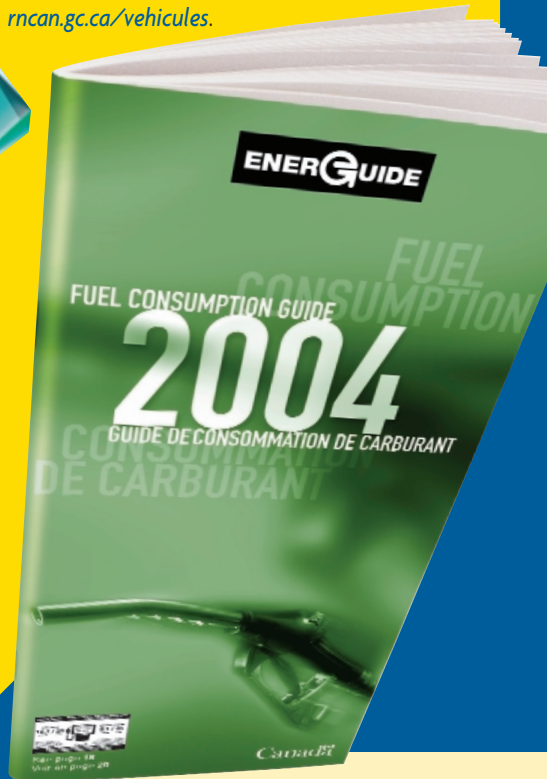
Environ **70 % des voitures et camions légers sur nos routes roulent sur au moins un pneu sous-gonflé ou surgonflé**, ce qui non seulement réduit la durée de vie des pneus et augmente la consommation de carburant, mais peut aussi entraîner des défaillances soudaines causant des blessures graves. Donc, vérifiez la pression de vos pneus, même celle du pneu de rechange. Consultez le site www.pneusenforme.ca. Pour en savoir davantage sur la sécurité des pneus ou obtenir la brochure *Rouler sur l'air*, composez le 1 800 333-0371 ou visitez le site www.tc.gc.ca/securetroutiere.

Saviez-vous? que...?

Nos repas parcourent en moyenne environ 2 500 km avant d'arriver sur notre table. Un camion de transport de 40 tonnes produit environ cinq tonnes de GES par cargaison de nourriture – c'est presque l'équivalent de tous les GES produits par un Canadien en une année. Découvrez en quoi consiste l'option des produits saisonniers locaux en consultant le site www.climatechangesolutions.com (en anglais seulement).

Économisez sur le coût du carburant

Découvrez la consommation de carburant de l'ensemble des voitures de tourisme et camions légers vendus au Canada et faites vos comparaisons. Utilisez le **Guide de consommation de carburant** pour choisir le véhicule le plus éconergétique qui répond à vos besoins. Commandez un exemplaire gratuit du guide en appelant au **1 800 387-2000** ou consultez le site www.oeo.rncan.gc.ca/vehicules.



Les véhicules électriques hybrides

fonctionnent grâce à une batterie et à un moteur à combustion interne. Un générateur de bord produit de l'électricité, si bien que leur efficacité énergétique est de 20 à 50 % supérieure à celle d'un véhicule ordinaire.





ENCERCLEZ

LES MESURES QUE VOUS VOULEZ PRENDRE

B Gardez votre véhicule en bon état

L'entretien inadéquat d'un moteur peut faire augmenter sa consommation de carburant et ses émissions de GES de 50 %. Si vous ne remplacez pas l'huile et les filtres usés, cela diminue le rendement de votre moteur, accroît sa consommation de carburant et peut finir par l'endommager gravement.

B Utilisez un mélange essence-éthanol

Si toute l'essence vendue au Canada était mélangée avec de l'éthanol, nos émissions de GES pourraient baisser de 5 millions de tonnes par année. Pour savoir quelles stations-service de votre région offrent de l'essence-éthanol, consultez le Répertoire canadien des détaillants d'éthanol sur le site www.greenfuels.org/ethfrindex.html.

B Vérifiez la pression des pneus chaque mois

Vous pourriez ainsi réduire les émissions de GES de votre véhicule d'au moins un huitième de tonne et économiser 50 \$ ou plus en carburant par année. Vérifiez les pneus uniquement quand ils sont froids. Voyez s'il y a des objets incrustés, des coupures, des craquelures ou toute autre indication d'usure. Pour une performance optimale, permutez régulièrement les pneus. Lisez votre manuel du propriétaire pour savoir quelle est la pression recommandée pour les pneus ou demandez à un spécialiste d'en vérifier la pression. Consultez les sites www.pneusenforme.ca ou www.tc.gc.ca/secureiteroutiere.

C Enlevez le porte-bagages du toit

lorsque vous ne vous en servez pas. Même lorsqu'il est vide, il cause une traînée aérodynamique et accroît la consommation de carburant. Quand le porte-bagages est une structure fixe installée en usine, les coûts supplémentaires en carburant sont alors minimales.

B N'achetez pas un véhicule qui dépasse vos besoins

Des éléments tels que les quatre roues motrices, la traction intégrale, la cylindrée du moteur, le poids du véhicule et la grosseur des pneus ont des répercussions sur la consommation de carburant. Des options comme les lève-vitres et les sièges à commande électrique ajoutent du poids à la voiture et exigent plus de puissance de la part du moteur, ce qui accroît la consommation.

A Achetez le véhicule le plus éconergétique

qui convient à vos besoins. Vous pouvez ainsi réduire vos émissions de GES de près d'une tonne par année tout en diminuant vos coûts de carburant. Lisez les renseignements sur la consommation de carburant affichés sur l'étiquette ÉnerGuide du véhicule ou dans le *Guide de consommation de carburant*.

Ask your dealer for the FUEL CONSUMPTION GUIDE or call 1-800-387-2000.

CITY / VILLE 10.1 / 28 L/100 km mpgal	Estimated annual fuel cost Estimation annuelle de coût annuel de carburant \$1,112	HIGHWAY / ROUTE 6.1 / 46 L/100 km mpgal
---	---	---

These estimates are based on the Government of Canada's approved criteria and testing methods. The actual fuel consumption of this vehicle may vary. Refer to the Fuel Consumption Guide.

Données obtenues selon les critères et méthodes d'essais approuvés par le Gouvernement du Canada. La consommation réelle de carburant de ce véhicule peut varier. Consultez le **Guide de consommation de carburant**.

Canada

Demandez le GUIDE DE CONSOMMATION DE CARBURANT à votre concessionnaire ou composez le 1-800-387-2000.



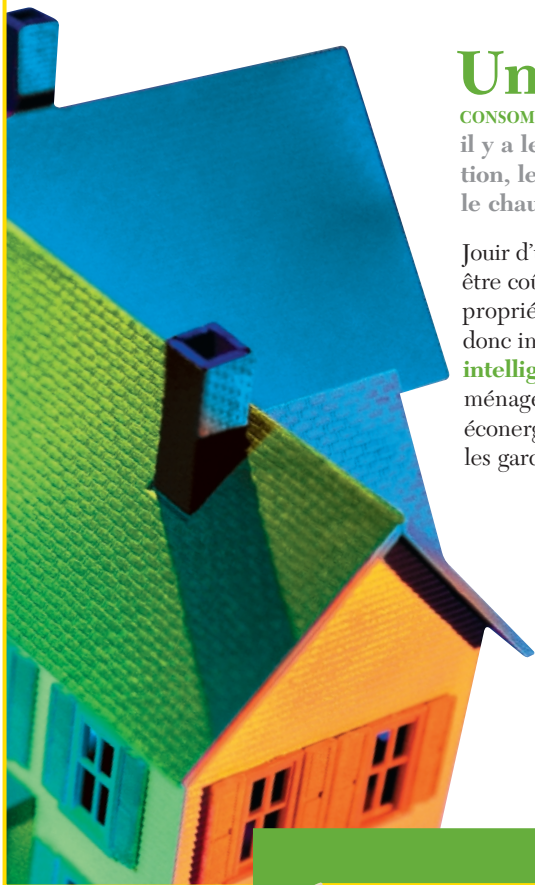
À LA maison



Une maison

CONSOMME ÉNORMÉMENT D'ÉNERGIE : il y a le chauffage et la climatisation, les gros appareils ménagers, le chauffe-eau et l'éclairage.

Jouer d'une maison confortable peut être coûteux, que vous en soyez le propriétaire ou le locataire. Il est donc important de faire des **choix intelligents en achetant** les électroménagers et les appareils les plus éconergétiques sur le marché et en les gardant en bon état de marche.



Chauffez-vous votre maison ou l'extérieur ?

Les fuites d'air représentent de **25 à 40 %** des pertes de chaleur des maisons de construction moins récente. Pour visionner le guide *Emprisonnons la chaleur*, consultez le site www.oee.rncan.gc.ca/emprisonnons_chaleur/accueil.cfm.



A **Installez un générateur d'air chaud à faible consommation d'énergie**

Cet appareil pourrait diminuer votre facture annuelle de chauffage de 25 % et réduire vos émissions de GES. Son coût additionnel sera amorti en sept ans environ, selon l'efficacité de l'appareil qu'il remplace.

A **Rendez votre maison étanche à l'air** en la calfeutrant et en utilisant des coupe-froid. Demandez à un professionnel de vous aider à réduire vos besoins en chauffage de 20 % en éliminant les courants d'air et les pertes de chaleur autour des fenêtres, des portes, des plinthes et des trappes de grenier. Étancheisez aussi les prises électriques et les interrupteurs installés sur les murs qui donnent à l'extérieur, au moyen de joints en mousse; sur les murs intérieurs, utilisez des fiches à l'épreuve des enfants ou des plaques de finition combinées.

A **Recherchez l'étiquette ENERGY STAR®** sur les fenêtres et les portes de verre coulissantes. Ces produits éconergétiques permettent de réduire les coûts d'énergie et produisent moins de condensation. Visitez le site Web www.energystar.gc.ca

A **Installez des contre-fenêtres**
Dans les maisons, jusqu'à 25 % des pertes de chaleur sont attribuables aux fenêtres. Si vos fenêtres sont munies d'un vitrage simple, installez des contre-fenêtres afin d'en accroître l'efficacité.

C **Gardez votre générateur d'air chaud en bon état**

et remplacez ou nettoyez les filtres plusieurs fois par année. Les filtres à air sales bloquent la circulation de l'air et peuvent endommager l'échangeur de chaleur.

C **Remplacez les portes extérieures** en mauvais état par des portes pleines à recouvrement en acier ou par des contre-portes.

C **Étancheisez et isolez les conduits d'air chaud**
Vous pouvez facilement sceller les fuites grâce à du ruban d'aluminium et ainsi réduire jusqu'à 25 % les fuites d'air par les conduits. L'isolation peut aussi réduire les pertes de chaleur attribuables aux pièces non chauffées, comme le sous-sol ou le vide sanitaire.

A **Améliorez l'isolation** des murs, du sous-sol et du grenier. L'isolation du sous-sol et du grenier pourrait réduire votre facture d'énergie de près de 30 %.

A **Baissez le réglage du thermostat**
Chaque fois que vous réduisez le réglage du thermostat de 1 °C (2 °F), vous diminuez de 2 % votre facture de chauffage. Diminuer la température de 3 °C (5 °F) pendant la nuit et le jour lorsque vous êtes absent de la maison vous permet de réaliser des économies optimales.





**Vous construisez
une maison ? R-2000***

est synonyme de performance

La Norme R-2000, élaborée au Canada, encourage l'utilisation de pratiques et de technologies de construction rentables et éconergétiques. Les maisons construites selon cette norme bénéficient d'un air intérieur d'une qualité exceptionnelle tout en étant très confortables et économiques. Étant donné que leur consommation d'énergie est environ 30 % inférieure à celle d'une maison neuve construite selon les méthodes classiques, les maisons R-2000 permettent à leurs propriétaires de réduire leurs émissions de GES de plusieurs tonnes. Consultez le site www.oe.e.rncan.gc.ca/r-2000.



Des conseils qu'il fait bon suivre

Les spécialistes d'ÉnerGuide pour les maisons peuvent vous donner des conseils qui vous permettront d'économiser de l'énergie et de l'argent tout en améliorant le confort de votre maison. D'après notre expérience, il est en général possible de réduire la consommation d'énergie d'une maison de construction plus ancienne (bâtie il y a 25 à 50 ans) de 20 à 35 % ou plus – ce qui équivaut à plus de deux tonnes de GES par année.

Des subventions sont maintenant offertes pour vous aider à apporter les améliorations recommandées à votre maison. Consultez le site www.oe.e.rncan.gc.ca/maisons.



Énergie verte à vendre

Demandez à votre fournisseur local d'énergie s'il est possible de vous procurer de l'électricité « verte », **comme l'énergie éolienne ou solaire**, une énergie dont la production entraîne peu ou pas d'émissions de GES ou de polluants atmosphériques nocifs. L'accroissement de la demande et le perfectionnement de la technologie rendront ces énergies plus accessibles et, par conséquent, moins coûteuses à produire dans l'avenir.

En plus d'encourager les fournisseurs d'énergie verte à hausser leur production, vous aiderez à réduire la demande en électricité obtenue à partir des combustibles fossiles traditionnels, dont le charbon, le mazout et le gaz naturel. Ces combustibles contribuent aux changements climatiques et sont la cause d'une importante pollution atmosphérique.

Pour en savoir plus, consultez le site de l'Association des industries solaires du Canada à l'adresse www.cansia.ca et celui de l'Association canadienne de l'énergie éolienne à l'adresse www.canwea.ca.

*R-2000 est une marque officielle de Ressources naturelles Canada.



C Éteignez la veilleuse

de votre foyer ou de votre foyer encastéré au gaz naturel en été. Si vous ne savez pas comment la rallumer, demandez à votre entrepreneur en chauffage de vous faire une démonstration lors de sa prochaine visite d'entretien.

C Installez un ventilateur de plafond

En hiver, modifiez la direction dans laquelle tourne le ventilateur afin de faire descendre l'air chaud. Cette solution est particulièrement avantageuse dans les maisons chauffées par des plinthes électriques ou comprenant un plafond cathédrale. Si vous avez besoin d'un ventilateur muni de lampes, choisissez-en un équipé de lampes fluorescentes compactes afin de réduire encore davantage votre consommation d'électricité de même que l'accumulation de chaleur en été.

C Enlevez les climatiseurs individuels de vos fenêtres pour l'hiver. S'ils sont fixes, étanchéisez-les au moyen d'un calfeutrage ou de ruban isolant et recouvrez-les d'une gaine étanche et isolée afin d'éviter les pertes de chaleur.

C Laissez vos rideaux ouverts pendant les journées d'hiver. Cela permet aux rayons du soleil de chauffer la pièce et peut vous faire économiser jusqu'à 5 % sur votre facture de chauffage. Le soir, fermez les rideaux.

C Fermez les stores, les rideaux et les fenêtres pendant les journées d'été afin de garder votre maison fraîche. Ouvrez les fenêtres le soir, lorsqu'il fait plus frais.

B Utilisez d'abord vos ventilateurs

pour vous rafraîchir en été. Faire fonctionner un ventilateur de plafond d'une puissance de 60 watts coûte entre 0,08 \$ et 1,50 \$ par mois tandis que le fonctionnement d'un climatiseur peut revenir entre 6,75 \$ et 40,50 \$ par mois.

B Réglez votre climatiseur à 24 °C (75 °F)

et augmentez la température lorsque vous n'êtes pas à la maison. Vous pouvez également régler un thermostat programmable pour qu'il le fasse automatiquement. Ce réglage vous permettra de profiter d'un confort maximal à un prix minimal. Pour chaque degré au-dessous d'un réglage de 24 °C, votre climatiseur consomme de 3 à 5 % plus d'énergie.

C Nettoyez le filtre de votre climatiseur

chaque mois. Un filtre à air sale peut bloquer la circulation d'air et endommager l'appareil. Lorsque le filtre est propre, l'appareil se refroidit rapidement et consomme moins d'énergie. Si vous possédez un climatiseur central, nettoyez régulièrement le filtre réutilisable ou remplacez le filtre au début de l'été.

C Éteignez toutes les sources de chaleur

comme les lumières, les électroménagers et l'équipement électrique lorsque vous ne les utilisez pas. En été, utilisez la cuisinière, la laveuse, la sècheuse et le fer à repasser tôt le matin ou le soir, dans la mesure du possible.



Gros appareils ménagers

Les appareils ménagers comme les laveuses, les réfrigérateurs, les lave-vaisselle et les cuisinières sont à l'origine d'environ 7,5 % de nos émissions annuelles de GES. Au cours des 20 dernières années, les fabricants d'électroménagers ont considérablement amélioré le rendement énergétique de leurs appareils. **Les nouveaux modèles sont beaucoup moins énergivores** et produisent donc moins de GES. Ils sont aussi moins coûteux à utiliser que les modèles plus anciens.

Recherchez ces symboles :

ENERGUIDE

L'étiquette ÉnerGuide vous renseigne sur la consommation annuelle moyenne d'énergie estimative de l'appareil par rapport à des modèles semblables.



Le symbole ENERGY STAR® permet de reconnaître les appareils les plus éconergétiques de leur catégorie.

Pour de plus amples renseignements, visitez le site www.oee.rncan.gc.ca/energystar.

B Gardez votre réfrigérateur et votre congélateur en bon état

Nettoyez régulièrement les serpentins de l'appareil. Vérifiez alors leur état et celui des éléments à l'arrière. Assurez-vous que le joint d'étanchéité en caoutchouc de la porte est propre et bien étanche. Une feuille de papier insérée dans la porte devrait pouvoir tenir sans problème. Si la feuille glisse facilement, remplacez le joint d'étanchéité.

B Vous avez besoin d'un réfrigérateur neuf ?

Recherchez un modèle qui répond aux exigences de haute efficacité ENERGY STAR®. Un tel modèle fabriqué en 2002 consomme moins de la moitié de l'électricité utilisée par un appareil fabriqué il y a 10 ans et peut vous permettre de réduire vos émissions de GES de plus de 0,2 tonne par année.





B Débranchez votre deuxième réfrigérateur ou congélateur

À moins que vous n'ayez besoin de deux appareils, ne gaspillez pas inutilement de l'énergie et de l'argent. Ce conseil s'applique particulièrement aux modèles anciens et moins efficaces.

C Employez le cycle de séchage sans chaleur ou à l'air de votre lave-vaisselle



Éteignez l'élément électrique qui chauffe l'intérieur de l'appareil et qui fait évaporer l'eau. C'est facile à faire et cela réduira votre facture d'électricité. Raclez la nourriture demeurée sur vos assiettes et vos ustensiles au lieu de les rincer et attendez que votre lave-vaisselle soit plein pour l'utiliser.

C Améliorez l'efficacité de votre réfrigérateur et de votre congélateur

Ne les placez pas près d'une source de chaleur (comme la lumière directe du soleil, les évents de votre système de chauffage et les radiateurs) ou d'un appareil ménager (par exemple, la cuisinière et le lave-vaisselle) car ils auront besoin de plus d'énergie pour rester frais. Vérifiez aussi leurs réglages de température. Maintenez la température de votre réfrigérateur entre 1,7 °C (35 °F) et 3,3 °C (38 °F) et celle du compartiment de congélation à -18 °C (0 °F) afin de bénéficier d'une efficacité maximale et d'aliments bien conservés.

B Rincez le linge à l'eau froide et lavez-le à l'eau tiède

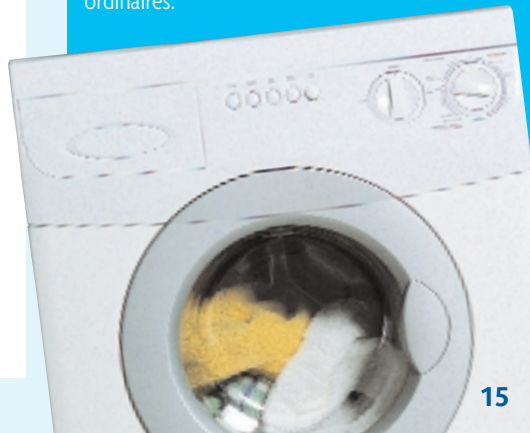
Les vêtements rincés à l'eau froide en sortent tout aussi propres que ceux rincés à l'eau tiède. Et en lavant à l'eau tiède plutôt qu'à l'eau chaude, vous consommerez 50 % moins d'énergie et vos vêtements seront moins froissés, selon le tissu.

C Évitez le surséchage

Les vêtements devraient être secs au bout de 40 à 60 minutes dans la sècheuse. Mieux encore, lorsqu'il fait beau, vous pouvez les suspendre dehors pour les faire sécher. Si vous achetez une sècheuse neuve, recherchez un modèle muni d'un capteur d'humidité; l'appareil s'éteindra automatiquement dès que les vêtements seront secs.

Saviez-vous ? que...

Les laveuses à chargement frontal et les modèles à chargement par le haut consommant peu d'eau qui répondent aux exigences **ENERGY STAR**® utilisent environ 40 % moins d'eau par brassée et moins de détergent que les laveuses à chargement par le haut ordinaires.





ENCERCLEZ

LES MESURES QUE
VOUS VOULEZ PRENDRE

C Installez des minuteries pour contrôler les lumières extérieures

Vous n'aurez plus à vous rappeler d'allumer les lumières extérieures le soir et de les éteindre le matin. Si vous installez une minuterie, vous pourriez réduire la consommation d'énergie de votre éclairage extérieur de près de moitié. Ou encore, installez des détecteurs de mouvement qui allument la lumière automatiquement lorsque quelqu'un s'approche et l'éteignent après quelques minutes.

B Utilisez des ampoules plus éconergétiques

La quantité d'électricité nécessaire pour éclairer une maison canadienne équivaut à près d'un tiers de tonne de GES par année. En remplaçant cinq des ampoules ordinaires les plus utilisées dans votre maison par des lampes fluorescentes compactes répondant aux exigences ENERGY STAR®, vous pouvez réduire vos émissions de GES et économiser environ 30 \$ par année.



▶ De plus en plus de Canadiens ont un bureau de travail à domicile. Cet espace contient souvent un ordinateur, une imprimante, un télécopieur, un scanner et une chaîne audio. Les conseils présentés dans cette section peuvent également être utiles au bureau.



Chaque Canadien consomme l'équivalent de près de quatre arbres par année en produits de papier.



Si chaque ménage

au pays remplaçait une seule ampoule à incandescence ordinaire par une lampe fluorescente compacte répondant aux exigences ENERGY STAR®, le Canada économiserait plus de **73 millions de dollars** en énergie chaque année. Cela permettrait aussi de réduire nos émissions de GES de 397 000 tonnes par année – **ce qui équivaut à 66 000 voitures en moins sur nos routes.**



C Assurez-vous que votre ordinateur est configuré pour utiliser la fonction d'économie d'énergie

Il arrive souvent que cette fonction est désactivée avant l'expédition de l'appareil. Si vous achetez un ordinateur qui répond aux exigences ENERGY STAR®, cette fonction est automatiquement activée.



C Vous magasinez ? Recherchez le symbole ENERGY STAR® sur la

boîte des appareils afin de réduire au minimum votre consommation d'énergie, vos émissions de GES et vos coûts.

C Utilisez le moins de papier possible

L'imprimante, le photocopieur et le télécopieur consomment de l'énergie. Servez-vous du courrier électronique plus souvent – c'est plus rapide, moins coûteux et moins nuisible à l'environnement. Utilisez du papier recyclé dans la mesure du possible.

C Lorsque vous quittez votre bureau, éteignez les lumières et les appareils

Mieux encore, n'allumez pas de lumières inutilement. L'éclairage naturel permet d'économiser de l'énergie et fatigue moins les yeux. Un ordinateur qui fonctionne 24 heures sur 24 consomme de 75 à 120 \$ d'électricité par année; toutefois, un appareil portant le symbole ENERGY STAR® vous permettrait une économie d'énergie, en mode d'attente, d'environ 15 \$.

C Si vous achetez une imprimante laser, recherchez des caractéristiques éconergétiques

Les modèles qui passent automatiquement en mode d'attente lorsqu'ils ne sont pas utilisés réduisent de plus de 65 % leur consommation d'énergie.

C Achetez un moniteur dont la taille répond à vos besoins

En général, plus l'écran est gros, plus il consomme d'énergie, sauf dans le cas d'un écran à cristaux liquides.



ENCERCLEZ

LES MESURES QUE VOUS VOULEZ PRENDRE

C **Recueillez l'eau de pluie**

pour arroser votre jardin. Vous n'êtes pas obligé d'utiliser l'eau du robinet pour arroser votre pelouse. Vous pouvez recueillir et conserver l'eau de pluie dans une citerne ou un baril afin d'irriguer vos plantes. Assurez-vous que ce baril est recouvert d'un couvercle étanche ou d'un grillage afin que les maringouins porteurs de maladies ne puissent pas y pondre leurs œufs.



B **« Recyclez » le gazon coupé**

Laissez les tontes de gazon sur votre terrain; elles se désintègreront rapidement et fourniront à votre pelouse les substances nutritives dont elle a besoin. En ne jetant pas votre gazon coupé aux ordures, vous pouvez réduire de 0,1 tonne vos émissions de GES.

C **Arrosez votre jardin et votre pelouse tôt le matin,**

lorsque la rosée est disparue, afin d'atténuer l'évaporation. Plus de la moitié de l'eau qui sert à arroser les pelouses et les jardins peut se perdre par évaporation ou ne pas être absorbée par le sol saturé. En règle générale, la plupart des pelouses et des jardins ne nécessitent que 2 ou 3 centimètres (cm) d'eau par semaine.

C **Évitez d'utiliser des pesticides et engrais chimiques**

sur votre pelouse et dans votre jardin. Les engrais chimiques sont une source d'oxyde de diazote, un GES. Essayez les produits biologiques, moins nocifs pour l'environnement et meilleurs pour votre pelouse et la santé de votre famille. Consultez le site www.davidsuzuki.org (en anglais seulement).

C **Utilisez modérément les tondeuses**

et les souffleuses à feuilles et à neige alimentées à l'essence. Servez-vous d'une tondeuse manuelle ou électrique pour réduire vos émissions de GES. Une tondeuse à essence ordinaire produit 48 kg de GES par année et autant de polluants atmosphériques qu'une voiture qui parcourt 550 km.



C **Entretenez bien votre piscine**

Si votre piscine est chauffée, utilisez une minuterie pour régler la température de l'eau et le temps de chauffage. Recouvrez la piscine d'une toile afin de diminuer les pertes de chaleur et l'évaporation de l'eau. Pour chauffer votre piscine, utilisez des panneaux solaires économiques.

C **Plantez des arbres**

Une rangée d'arbres à feuillage persistant plantée du côté nord de votre maison peut abriter cette dernière des vents froids de l'hiver et ainsi réduire vos besoins en chauffage. De la même façon, si vous plantez des arbres d'ombrage du côté sud, votre maison demeurera plus fraîche en été. Ces arbres réduiront vos besoins en climatisation, car ils projettent de l'ombre sur les fenêtres et les murs.

➤ **Vous consommez aussi de l'énergie dans votre cour.**

Les tondeuses à gazon, les souffleuses à feuilles et à neige et les autres outils d'entretien sont énergivores. L'entretien de votre jardin et de votre pelouse peut également nécessiter de grandes quantités d'eau et contribuer à la pollution atmosphérique.

B **Installez une pomme de douche à débit réduit**

avec un dispositif d'arrêt pour interrompre l'écoulement d'eau. Il s'agit d'un projet de bricolage qui ne vous demandera que quelques minutes. Il vous permettra toutefois de réaliser de grandes économies d'eau et d'énergie pour chauffer l'eau. Une pomme de douche à débit réduit vous permet d'économiser jusqu'à 60 % de l'eau que vous consommeriez avec un modèle ordinaire.

B **Procurez-vous un chauffe-eau à haute efficacité**

Certains nouveaux modèles chauffent l'eau seulement lorsque vous en avez besoin au lieu de conserver de l'eau chaude dans un réservoir.

C **Prenez une douche rapide** au lieu d'un bain. Une douche de cinq minutes, par exemple, nécessite jusqu'à 50 % moins d'eau chaude qu'un bain.

C **Évitez de laisser couler le robinet**

pendant que vous vous rasez, que vous vous brossez les dents ou que vous faites la vaisselle. Remplissez partiel-

lement le lavabo ou l'évier d'eau et empêchez le gaspillage d'environ 80 % de cette eau potable – et de vos sous.

C **Isolez les tuyaux**

afin de réduire les pertes de chaleur. Isolez les deux premiers mètres des tuyaux d'eau chaude ou froide à partir du chauffe-eau. Ces tuyaux transmettent une importante quantité de chaleur et cette dernière peut se perdre, surtout lorsque les tuyaux traversent des espaces non chauffés tels que le sous-sol ou le vide sanitaire. Pour des raisons de sécurité, ne placez pas d'isolant à tuyau à moins de 15 cm (6 pouces) des ouvertures de ventilation au sommet des chauffe-eau ordinaires au gaz naturel, au propane ou au mazout et n'isolez jamais les tuyaux en plastique. Si vous avez un chauffe-eau électrique, isolez le réservoir pour maximiser vos économies d'énergie.

C **Fermez le chauffe-eau en quittant le chalet**

Chauffer de l'eau quand on n'en a pas besoin est un gaspillage d'énergie. Lors de votre retour, vous n'aurez pas à attendre longtemps pour avoir de l'eau chaude.



Un grand nombre de municipalités ont mis sur pied des programmes de conservation de l'eau. Communiquez avec votre municipalité afin d'en savoir davantage sur l'utilisation judicieuse de l'eau.

➤ **Consommer moins d'eau équivaut à une économie d'énergie.**

Chaque jour, nous utilisons de l'eau potable pour boire, faire la cuisine, laver et répondre aux besoins de notre ménage. Lorsque vous ouvrez le robinet, l'eau qui en sort a été traitée par votre municipalité. Après utilisation, l'eau usée est acheminée à une autre installation où elle est traitée une fois de plus avant d'être rejetée dans les rivières et les lacs environnants.

Ce cycle de l'eau potable nécessite de l'énergie à toutes les étapes.

Moins vous consommez d'eau, moins la municipalité a besoin d'énergie pour le pompage, le traitement et la distribution dans votre quartier.

Ajoutez à cela le coût du chauffage de l'eau qui consomme de l'énergie dont la production engendre des GES. **Le chauffage de l'eau représente environ un dixième de la facture moyenne d'énergie d'une maison.** Il existe de nombreuses façons de consommer moins d'eau, de réduire votre consommation d'énergie et vos émissions de GES et d'économiser de l'argent. Pour de plus amples renseignements, visitez le site www.ec.gc.ca/eau.

Le système d'étiquetage Éco-Logo^M

vous aide à repérer toute une gamme de produits et de services respectueux de l'environnement. Pour obtenir une liste complète des produits répondant aux exigences Éco-Logo^M, consultez le site de Choix environnemental^M à l'adresse www.environmentalchoice.com/french.



L'arrosage de votre pelouse

pendant 30 minutes nécessite 700 litres d'eau. Cela représente plus que la consommation moyenne quotidienne d'eau d'un ménage.

Les arbres absorbent et stockent le CO₂

présent dans l'atmosphère et agissent comme un filtre antipollution. Pensez-y lorsque vous planifiez votre aménagement paysager. Consultez le site de la Fondation canadienne de l'arbre à l'adresse www.treecanada.ca.

Saviez-vous? que...

En 2000, les Canadiens ont jeté plus de 31 millions de tonnes de déchets.

De ce montant, 23 millions ont été envoyés à la décharge. Cela représente **21 terrains de football recouverts d'une épaisseur d'un kilomètre de déchets** !

Les trois quarts de nos déchets aboutissent dans des sites d'enfouissement, et une faible proportion est incinérée. Les 25 % restants sont soit compostés, soit recyclés pour devenir de nouveaux produits. Or, les études montrent qu'environ **70 % de nos déchets domestiques** pourraient être recyclés ou compostés.

Au Canada, certaines municipalités ont réduit de **plus de 60 %** la quantité de déchets domestiques envoyée dans les décharges grâce à l'accroissement du recyclage et du compostage et à d'autres programmes.

En 2000, il existait plus de 350 centres de compostage au Canada; ces centres ont traité **près d'un million de tonnes** de matières organiques.

- ▶ **L'énergie qui sert** à fabriquer les produits et leur emballage, le ramassage des déchets et le méthane qui s'échappe des sites d'enfouissement ou décharges contribuent aux émissions de GES – environ la moitié d'une tonne par année, par personne.

Le recyclage permet d'économiser de l'énergie et de conserver nos ressources naturelles. La fabrication de biens à partir de matières recyclées consomme moins d'énergie que le recours à des matériaux neufs. Lorsque nous consommons moins d'énergie, nous brûlons moins de combustibles fossiles et rejetons moins de GES dans l'atmosphère.

Lorsque nous ne compostons pas les déchets organiques provenant de nos cuisines et de nos jardins, ils se décomposent dans les décharges et produisent du méthane – l'un des principaux GES. Il est possible d'éviter cela en utilisant un bac à compostage ou en allant porter nos déchets organiques dans un centre de compostage.

Il est possible de limiter les dommages causés à l'environnement en agissant comme des **consommateurs avertis, et en recyclant et en compostant** nos déchets chaque fois que nous le pouvons.



ENCERCLEZ

LES MESURES QUE VOUS VOULEZ PRENDRE

B Recyclez autant que possible

Renseignez-vous sur les matières qui sont recyclées dans votre municipalité et lancez à votre famille le défi de ne pas mettre ces matières à la poubelle. Pour chaque kilo de papier fin que vous recyclez, par exemple, vous réduisez de 4 kg vos émissions de GES.

B Compostez les déchets organiques

Vous pouvez composter des fruits, des légumes, des sachets de thé et du café moulu de même que des feuilles et des résidus de jardin. Le compost est un excellent engrais et il contribue à diminuer les quantités de déchets envoyés dans les décharges. Grâce au compostage, une famille de trois personnes peut réduire ses émissions de GES de plus d'un huitième de tonne par année.

C Portez attention aux produits et à leur emballage

Évaluez vos achats et demandez-vous s'ils accroîtront votre production de déchets. Achetez davantage de biens durables et de produits réutilisables.

Demandez également des produits dont l'emballage est moins volumineux.



Pour en apprendre davantage

à propos du compostage et de l'utilisation d'un bac à compostage, consultez le site du Conseil canadien du compostage à l'adresse www.compost.org.

Pour un résumé de la question,

consultez le site d'Environnement Canada sur le compostage à l'adresse www.ns.ec.gc.ca/udo/paydirt_f.html.

Renseignements additionnels

Pour obtenir plus de renseignements sur les moyens d'améliorer l'efficacité énergétique de votre maison ou de votre véhicule et de réduire vos émissions de GES, consultez l'un ou l'autre des sites Web suivants du gouvernement du Canada :

Site sur les changements climatiques du gouvernement du Canada
www.changementsclimatiques.gc.ca

Office de l'efficacité énergétique de Ressources naturelles Canada
www.oee.rncan.gc.ca

Les transports et l'environnement
www.ec.gc.ca/transport

Transports Canada
www.tc.gc.ca/programmes/environnement/changementsclimatiques

Air pur
www.ec.gc.ca/air
www.hc-sc.gc.ca/air

Les changements climatiques et la science
www.ec.gc.ca/climate/overview_science-f.html

Déchets / prévention de la pollution
www.ec.gc.ca/cppic/community/fr/athome.cfm

Eau
www.ec.gc.ca/eau
www.hc-sc.gc.ca/eauqualite

Santé Canada
www.hc-sc.gc.ca/cc

Santé Canada
www.hc-sc.gc.ca/cc

Pour obtenir des copies additionnelles du guide,
composez le **1 800 O-Canada (1 800 622-6232)** ATS 1 800 465-7735.

Pour faire passer son message, le Défi d'une tonne œuvrera avec des partenaires tels que les détaillants, les employeurs, les industries et les collectivités.



30 % de fibres
post-consommation

Votre guide pour relever le Défi d'une tonne – Agissons contre les changements climatiques.
N° de cat. M144-27/2003F ISBN 0-662-75553-7 Mars 2004
Also available in English.

Rappels...

Le Défi d'une tonne cible les individus.

Lorsque vous fixerez un objectif général pour votre ménage, tenez-vous-en à des mesures raisonnables et réalisables. Vos choix devraient être faits en fonction de vos habitudes de conduite, de votre consommation d'énergie à la maison et du nombre de personnes qui composent votre ménage. Par exemple, une famille de quatre personnes pourrait entreprendre de réduire ses émissions globales de quatre tonnes (une tonne par personne). Toutefois, un objectif de sept tonnes pourrait s'avérer trop ambitieux pour un couple ayant cinq enfants. Fixez un objectif qui semble réaliste pour votre ménage et trouvez des activités qui permettront à tous les membres de la famille de participer.

Il existe plus d'une solution.

L'endroit où nous vivons a une incidence sur notre choix de mesures pour réduire nos émissions de GES. La Nouvelle-Écosse, la Saskatchewan et l'Alberta produisent la majeure partie de leur électricité au moyen du charbon, un combustible qui produit d'importantes quantités de GES. Par contre, l'électricité du Québec, de la Colombie-Britannique et du Manitoba provient surtout de centrales hydroélectriques qui produisent moins de GES. Mais peu importe notre province de résidence, diminuer la consommation d'électricité est une mesure judicieuse.

Les mesures du même genre ne donnent pas forcément les mêmes résultats.




Dans certains cas, le simple remplacement de l'appareil de chauffage d'une maison suffirait pour atteindre un objectif d'une tonne. Pour obtenir un pointage plus précis qui reflète mieux vos circonstances, utilisez le calculateur de GES en ligne du gouvernement du Canada à l'adresse www.changementsclimatiques.gc.ca.



Évaluez votre pointage!



Inscrivez le nombre de **A**, **B** et **C** que vous avez encadrés dans ce guide. Puis, faites le calcul indiqué pour obtenir votre pointage.

	<input type="text"/>	X 10 =	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	X 4 =	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	X 1 =	<input type="text"/>
			+
			+

Évaluez le total obtenu selon l'échelle ci-dessous.

Pour atteindre l'objectif d'une tonne, il vous faut 20 points ou plus (voir la page ci-contre pour plus de détails).

Total :



Évaluez votre pointage!

Dépliez la
couverture
pour accéder
à la feuille
de comptage.



Gardez ce guide à portée de la main pour vous rappeler quelles mesures vous avez prévu prendre en vue de relever le Défi d'une tonne.



www.changementsclimatiques.gc.ca



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada