

# Participez au Défi des petits changements à domicile

Le 7 novembre est le Jour des petits changements.

## Chambre à coucher

- Évitez la mode « éphémère » et explorez plutôt les magasins d'occasion pour faire don de vos vêtements et trouver de nouveaux trésors afin d'avoir une garde-robe zéro déchets
- Choisissez de la literie conforme à la température que vous trouvez confortable pour dormir, au lieu d'utiliser la climatisation ou des appareils de chauffage
- Échangez vos ampoules pour un éclairage DEL à haute efficacité énergétique
- Abandonnez les assainisseurs d'air à usage unique en faveur de plantes qui enlèvent les toxines dans l'air

Combien de #petitschangements pouvez-vous faire à la maison? Identiquez-nous sur les médias sociaux et suivez @AlimentsMapleLeaf pour obtenir d'autres conseils!

## Salle de bains

- Réduisez le gaspillage en choisissant des barres de savon sans emballage au lieu de flacons de gel de douche en plastique
- Choisissez de prendre des douches au lieu de bains
- Optez pour de l'eau moins chaude afin de réduire l'utilisation d'énergie et d'économiser sur le coût
- Limitez l'utilisation du ventilateur d'évacuation à un maximum de 15 minutes ou ouvrez une porte ou une fenêtre pour éliminer l'humidité

## Salle de lavage

- Lavez à l'eau froide afin de réduire l'utilisation d'énergie et prolonger la durée des vêtements
- Choisissez des balles de séchage réutilisables ou créez une feuille pour séchage maison fait d'un vieux t-shirt en coton avec des gouttes de votre huile essentielle préférée
- Séchez les vêtements par suspension au lieu d'utiliser la sècheuse – une corde à linge rétractable peut économiser l'espace
- Choisissez des sacs-filets à lessive au lieu de paniers en plastique – ils se dégradent plus rapidement et peuvent être réutilisés ailleurs dans la maison

## Salle de séjour (salon)

- Éteignez les lumières ou les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés – les débrancher, c'est encore mieux!
- Organisez un groupe de lecture ou de jeux de société afin de partager les jeux et divertissements usagés et réduire les sites d'enfouissement
- Imprimez sur le recto et le verso du papier usagé ou permettez à vos enfants de dessiner au verso
- Pendant les mois plus frais, utilisez une couverture sur vos jambes lorsque vous lisez ou vous écoutez la télé

## Cuisine

- Réduisez le gaspillage alimentaire en achetant des fruits et légumes imparfaits
- Recherchez le logo Carbon zéro sur les produits protéinés offerts par les Aliments Maple Leaf
- Improvisez de nouveaux plats avec vos restes afin de préparer de nouveaux plats délicieux
- Démarrez un bac de compostage pour les déchets alimentaires