



ECO'CHALLENGE 2022

- | | | | |
|-----|---|---------------------|---------------------|
| 1. | aérer 15min/jour la maison | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | |
| 2. | rendre visite à un proche | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 3. | ne pas acheter de boisson dans du plastique | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 4. | ne pas consommer de viande | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 5. | aller faire une promenade en forêt | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 6. | aller dans une petite épicerie de quartier | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 7. | acheter uniquement des fruits et légumes locaux | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 8. | faire un jeu de société | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 9. | ne pas utiliser de véhicule 3x | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 10. | reconnaitre 3 oiseaux différents | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 11. | ne pas dépasser 5 min de douche | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 12. | aller faire ses courses au marché | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 13. | faire 5000 pas par jour | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | |
| 14. | prendre des nouvelles d'un proche | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 15. | ne pas utiliser d'objet à usage unique | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 16. | visiter un endroit touristique à proximité en extérieur | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 17. | ne pas allumer la télévision pendant 1 journée | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 18. | ramasser un déchet/jour dans la rue | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | |
| 19. | ne pas aller dans un supermarché de toute la semaine | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 20. | s'octroyer un moment de lecture 3x dans la semaine | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 21. | ne pas prendre de bain | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 22. | aller à la déchetterie | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 23. | remplacer une friandise par une douceur faite maison | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 24. | prendre un moment pour en apprendre davantage sur l'érosion | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 25. | sensibiliser qn au tri des déchets | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 26. | ne pas jeter de nourriture | | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |

