



# VIVRE SA *BEST LIFE* D'ÉTUDIANT ÉCOLO



## TRUCS ET ASTUCES



ÉTUDIER, SE NOURIR, SE DÉPLACER, SE VÊTIR...

# HYGIÈNE



- LES PRODUITS PURE SONT ÉCOLOGIQUES, DISPONIBLES EN VRAC, ET PROVIENNENT DE MOINS DE 60 KM! CHERCHE-LES DANS TON ÉPICERIE, PHARMACIE OU DÉPANNEUR!
- LES SERVIETTES SANITAIRES LAVABLES ET LES CULOTTES MENSTRUELLES SONT ÉGALEMENT DES ALTERNATIVES MOINS CHÈRES, PLUS CONFORTABLES ET PLUS ÉCOLOGIQUES QUE LES SERVIETTES ET TAMPONS JETABLES!



# CHAMBRE

JE RÉDUIS MA TEMPÉRATURE D'1°C POUR 7% D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE!



MA SANTÉ MENTALE, J'EN PRENDS SOIN! JE SAIS QUE JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE.



J'ACHÈTE MES VÊTEMENTS EN FRIPERIE. DES PIÈCES UNIQUES ET À BAS PRIX!



J'ÉVITE DE PASSER MA VIE SUR LES ÉCRANS.



MON ROMAN EMPRUNTÉ À LA BIBLIOTHÈQUE.



MON KIT DE RÉPARATION POUR NE PAS JETER TROP VITE.



MES MEUBLES? ACHETÉS À BON PRIX À L'ÉCOCHANTIER!



- ACHATS DE MEUBLES : LES ÉCOCENTRES ET ÉCOCHANTIERS DE LA POCATIÈRE, SAINT-PASCAL ET SAINT-ALEXANDRE OU MARKETPLACE.
- FRIPERIES : ELLES SONT NOMBREUSES DANS LA RÉGION (EX: CENTRE D'AUBAINES LA POCATIÈRE)!
- RÉPARATION : ESPACE CRÉATIF À LA BIBLIOTHÈQUE DU CÉGEP (B-904), L'ÉVÈNEMENT RÉPARE-TES-TRUCS EN AVRIL À LA POCATIÈRE OU AUPRÈS DES RÉPARATEURS DE TA RÉGION (COUTURE, ÉLECTRONIQUE, ÉLECTROMÉNAGER, ETC.)!
- BIBLIOTHÈQUES : FRANÇOIS HERTEL (CÉGEP), CENTRE DES MULTIMÉDIAS (ITAQ), LA MOSAÏQUE (VILLE DE LA POCATIÈRE).
- SANTÉ MENTALE : SUPPORT OFFERT AU CÉGEP, À L'ITAQ ET EN TOUT TEMPS AU 811.



# CUISINE

J'UTILISE LE BAC BRUN POUR MES MATIÈRES ORGANIQUES!

MES MENUS POUR MOINS DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE!

JE LAVE MA VAISSELLE APRÈS LES REPAS POUR ÉVITER LES TENSIONS DE COLOCS.

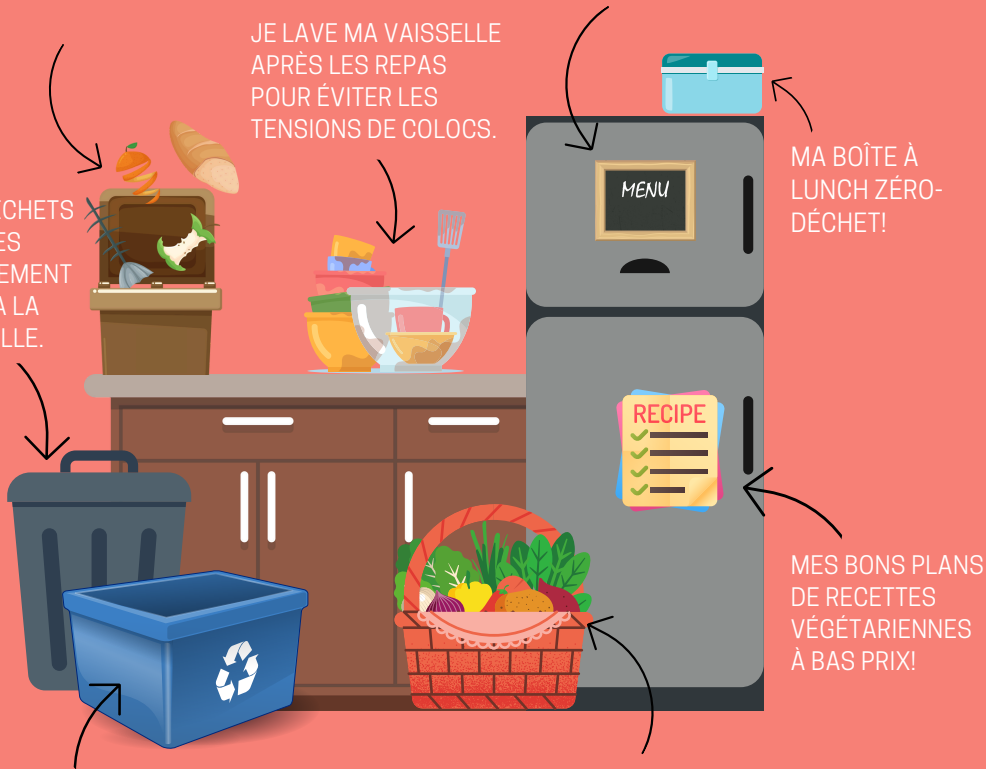
LES DÉCHETS ULTIMES UNIQUEMENT VONT À LA POUBELLE.

MA BOÎTE À LUNCH ZÉRO-DÉCHET!

MES BONS PLANS DE RECETTES VÉGÉTARIENNES À BAS PRIX!

MON RECYCLAGE VA AU BAC BLEU.

MON PANIER DU MARCHÉ OU DE MON ABONNEMENT À UN MARAÎCHER DU COIN.



- MARCHÉS PUBLICS : [LA GRANDE-ANSE À LA POCATIÈRE](#), [L'EXPO À SAINT-PASCAL](#), [KAMOURASKA](#).
- FRIGOS COMMUNAUTAIRES POUR PARTAGER ET ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE! AU CÉGEP ET À L'ITAQ.
- PANIER BIO : UNE MULTITUDE DE [MARAÎCHERS PRÈS DE CHEZ TOI!](#)
- ATELIERS GRATUITS SUR L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE OFFERTS AU [CÉGEP](#).
- QUESTIONS SUR LES BACS : CONTACTE [LA LIGNE INFO](#) DE CO-ÉCO AU 418 856-2628.



# ÉTUDES



- ACHATS DE MANUEL ET LIVRES USAGÉS: [TCG BOUTIQUE](#), [MARKETPLACE](#).
- PRÊT D'ÉQUIPEMENT AUDIOVISUEL À LA BIBLIOTHÈQUE DU [CÉGEP](#) ET DE [L'ITAQ](#).
- FERME TON ORDINATEUR LORSQUE TU AS TERMINÉ POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE ET LA BATTERIE!
- CERTAINES MATIÈRES TE COMPLIQUENT LA VIE? VISITE LES [CENTRES D'AIDE ET D'APPRENTISSAGE](#) À LA MEZZANINE DE LA BIBLIOTHÈQUE DU CÉGEP OU [LES CENDRES D'AIDE ET TUTORAT](#) À L'ITAQ.
- TU CROIS AVOIR UNE CONDITION QUI POSE OBSTACLE À TA RÉUSSITE (HANDICAP, CONCENTRATION, ANXIÉTÉ, ETC.)? VISITE LES SERVICES ADAPTÉS DE [L'ITAQ](#) ET DU [CÉGEP](#).



# LOISIRS



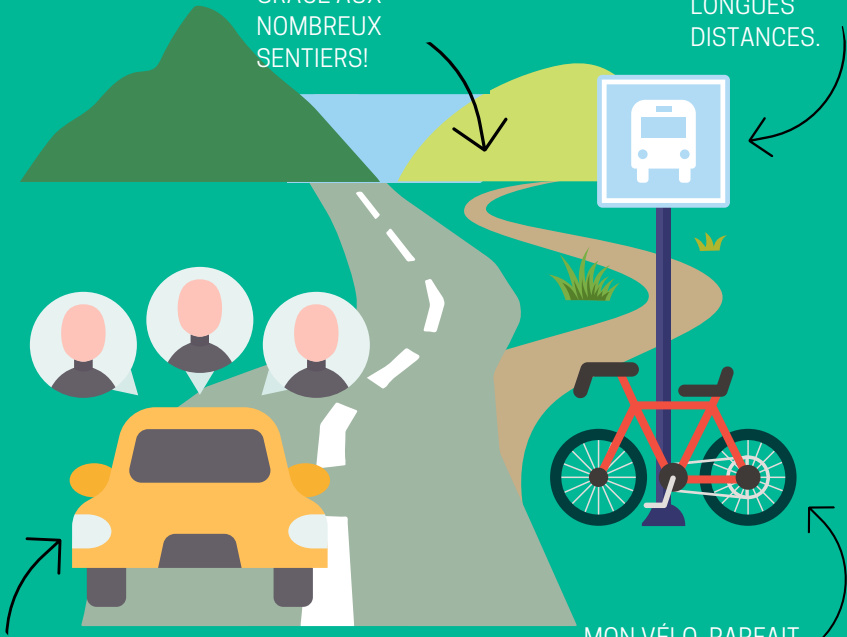
- BÉNÉVOLAT : LE VERT TIGE (CÉGEP) OU LE POIDS VERT (ITAQ), LE JARDIN FLORAL, MOISSON KAMOURASKA, FRIPERIE, ASSOCIATION SPORTIVE, ETC.
- ATELIERS D'AUTONOMIE MANUFACTURIÈRE : COUTURE, MENUISERIE, MAINTENANCE DE VÉLO ET D'ÉLECTRO AVEC LE FABLAB DU CÉGEP.
- VIE ÉTUDIANTE : AU CÉGEP, À L'ITAQ.
- SPORTS : DÉCOUVRE LE CENTRE SPORTIF DE LA POCATIÈRE ET LES ACTIVITÉS EN VILLE.
- ENVIE DE CULTURE? EXPLORE LE MUSÉE QUÉBÉCOIS DE L'AGRICULTURE, LA SALLE ANDRÉ-GAGNON (ÉVÉNEMENTS D'HUMOUR, MUSIQUE, THÉÂTRE), LES ÉVÉNEMENTS À LA BIBLIOTHÈQUE LA MOSAÏQUE, LE CENTRE D'ART DE KAMOURASKA, LA HALTE MARINE, ETC.



# TRANSPORT

JE PROFITE DE MON ENVIRONNEMENT GRÂCE AUX NOMBREUX SENTIERS!

J'UTILISE LES BUS QUE CE SOIT DANS MA VILLE OU POUR LES LONGUES DISTANCES.



JE PRATIQUE LE COVOITURAGE :  
+ D'ÉCONOMIES ET DE RENCONTRES  
- DE GAZ À EFFET DE SERRE!

MON VÉLO, PARFAIT POUR ME DÉPLACER OÙ JE VEUX ET QUAND JE VEUX!

- COVOITURAGE : [COVOITURAGE LA POCATIÈRE](#), [COVOITURAGE BAS-SAINT-LAURENT](#) ET [AMIGO EXPRESS](#).
- BUS LOCAL : [TRANS-APTE INC.](#)
- AUTOBUS INTERURBAIN : [ORLÉANS EXPRESS](#).
- TRAIN : [VIA RAIL](#).
- RÉPARATION VÉLO : [SPORTS EXPERT](#), BORNE MUNICIPALE (BOISÉ BEAUPRÉ, MAISON DU KAMOURASKA), KIT DE RÉPARATION DE TON ÉCOLE, MAINTENANCE DE VÉLO AVEC LE [FABLAB](#) DU CÉGEP.
- SENTIERS DE PROMENADE : [TOURISME KAMOURASKA](#).





# *La Pocatière*

Ce guide a été réalisé par  
Collectivités écologiques Bas-Saint-Laurent  
et financé par la Ville de La Pocatière.  
Août 2024.