

GRAMME

**UN TEMPS DES FÊTES
ÉCOLOGIQUE POUR EN
PROFITER SANS
GASPILLER :
IDÉES, SOLUTIONS ET
BRICOLAGES**

GRAMME



GUIDE DU TEMPS DES FÊTES ÉCOLO - 2021

Le temps des fêtes approche ; Noël est traditionnellement une fête de famille, de retrouvailles. C'est un moment magique, un instant de partage, un moment pour exprimer notre amour à nos proches, mais on peut en profiter pour exprimer notre attachement à notre belle planète en même temps. Ainsi, il est possible de passer un Noël féérique tout en évitant de disparaître sous la montagne de cadeaux et d'emballages qui vont faire déborder les poubelles.

Ce guide vous propose des idées, des solutions et des bricolages afin de rendre votre temps des fêtes plus écoresponsable tout en restant amusant et festif!

Tous les ingrédients de Noël sont présents : arbre de Noël, décorations et cadeaux soigneusement emballés afin que la magie des fêtes soit au rendez-vous.

Découvrez notre guide pour des fêtes plus écolos, divisé en cinq thématiques :



L'ARBRE DE NOËL



- Le débat éternel du sapin le plus écologique!
- Des idées d'arbre créatif et écologique

L'ARBRE DE NOËL

Le sapin est la figure emblématique de Noël. Cet arbre incarne l'esprit des fêtes. Néanmoins, [son impact environnemental est important, qu'il soit naturel ou artificiel.](#)

Le débat éternel du sapin le plus écologique!

Vaut-il mieux un sapin en plastique ou un sapin naturel? La vraie réponse est : ça dépend! Pour vous aider à faire un choix éclairé selon vos besoins, nous allons analyser les différentes options d'arbres de leur production à leur fin de vie.



La production

Pour produire les matériaux qui composent la structure de cet arbre, on émet 40 kg de CO₂ par arbre de 2 mètres; ce qui est comparable à un trajet de 160 km en voiture.

On explique ce haut taux par les sortes de matériaux utilisés, comme le métal et le plastique, ainsi que le polychlorure de vinyle (PVC). Il existe toutefois sur le marché certains sapins construits avec des matériaux plus écologiques, ce qui se reflète dans le prix.



Avant de se retrouver dans votre maison, votre sapin aura pris 10 ans à pousser dans une ferme. Au cours de sa vie, il aura emmagasiné du CO₂, réduisant ainsi son émission de CO₂ à 9 kg pour un sapin de 2 mètres.

Cependant, la plupart des sapins vendus au magasin le plus proche proviennent de la monoculture, ce qui affecte grandement la biodiversité. Plus propice aux maladies et aux invasions, c'est une culture qui demande beaucoup d'engrais et de pesticides. Pour vous assurer d'être plus écologique, vous pourriez envisager d'acheter votre sapin d'un.e producteur.rice biologique.

L'ARBRE DE NOËL



Le transport

La plupart des arbres qui se trouvent sur nos étalages arrivent de l'Asie en bateau.



La fin de vie

Pour que ce dernier soit considéré «meilleur» que l'option naturelle, [il faudra le garder pendant une période d'au moins 20 ans pour amortir son empreinte écologique](#). En revanche, nous avons tendance à changer d'arbre artificiel en moyenne après 6 ans. De plus, la composition de ces arbres est très difficile à recycler étant donné le mélange de matériaux. Donc la plupart des arbres artificiels prennent le chemin de la poubelle ou des dépotoirs.



En règle générale, plus on achète proche, mieux c'est! Il ne faut pas oublier que lorsque vous choisissez votre sapin au magasin, votre arbre a déjà parcouru un trajet en camion avant d'arriver au commerce. Ajoutons à ce bilan votre transport pour vous rendre au magasin, chaque année, ce qui commence à alourdir l'action. Cependant, si vous faites moins de 5 km pour vous le procurer, l'achat d'un sapin naturel en vaut la peine.

C'est au moment de la fin de vie de votre arbre que votre empreinte peut rester minime ou augmenter radicalement. La meilleure pratique à adopter est de participer à la collecte d'arbres de votre ville, ou d'aller le porter dans un écocentre. Votre sapin sera donc transformé en paillis, et aura donc une longue deuxième vie. Cependant, si votre sapin prend le chemin du foyer ou de la poubelle, tout le CO2 emmagasiné depuis son existence s'échappera.

L'ARBRE DE NOËL

C'est un pensez-y-bien lors de votre achat d'arbre de Noël! Si aucune des options n'arrive à combler votre désir, d'autres solutions existent!

Des idées d'arbre créatif et écologique

L'arbre touski, comme dans tout-ce-qui-traîne-chez-vous. Des branches mortes qui jonchent votre terrain? Hop, dans un vase avec quelques décorations et le tour est joué. Des palettes de bois qui dépérissent? Avec quelques clous et un peu de volonté, vous pourrez certainement vous [construire un sapin](#) qui vous durera pour les années à venir.

L'idée ici est de faire avec ce que vous avez sous la main et de donner une seconde utilité aux objets qui font partie de votre quotidien. Voici quelques idées :



Pour ceux et celles qui préféreront malgré tout un sapin naturel, vous pouvez [louer des sapins de Noël chez Titi Sapin](#). Le programme Titi Sapin vous offre de louer votre sapin pour les Fêtes et de le récupérer par la suite pour le replanter.

Et finalement, si vous êtes à court d'idées, faites les choses simplement : prenez votre plante préférée et décorez-la! Qui a dit que l'arbre de Noël devait absolument être un sapin?

LES DÉCORATIONS



- Faites l'inventaire de vos décorations!
- Revalorisez vos vieilles décorations et faites avec ce que vous avez sous la main
- Allumez vos guirlandes au bon moment

LES DÉCORATIONS

Les décorations de Noël font partie d'une tradition ancienne. Guirlandes scintillantes, étoiles filantes, sucres d'orge étincelants apportent à Noël une atmosphère féerique. Vous désirez des décorations qui illuminent vos yeux sans pour autant avoir des impacts sur l'environnement? Voici quelques conseils pour des décorations de Noël écoresponsables :

1- Faites l'inventaire de vos décorations!



La première chose à faire, c'est l'inventaire : qu'est-ce qui est brisé? Peut-on le réparer? Les vieilles décorations, peut-on en faire quelque chose pour leur redonner vie?

Et si vos décorations ne sont plus à votre goût, vous pouvez les relooker, organiser une soirée d'échange de décoration, ou bien les donner dans un centre d'entraide, ce qui, du même coup, fera certainement plaisir à une famille dans le besoin.

2- Revalorisez vos vieilles décorations et faites avec ce que vous avez sous la main

Une option pour réduire l'empreinte écologique de vos décorations de Noël est de les fabriquer à la main. On peut soit revaloriser nos vieilles décors (voir le point précédent) ou explorer notre bac de recyclage pour donner une seconde vie à nos déchets.

Voici quelques bonnes idées :

- Les rouleaux de papier toilette se métamorphosent en [étoiles de Noël](#)
- Les ampoules électriques grillées se changent en [des boules de Noël](#)
- Vos bouteilles et vos pots deviennent [des décorations de Noël](#)
- Vos boîtes de conserve deviennent [des lanternes décoratives](#)

LES DÉCORATIONS

Finalement, pour les personnes moins à l'aise manuellement, vous pouvez acheter des décorations d'occasion sur kijiji.ca ou dans les magasins seconde main.

3- Allumez vos guirlandes au bon moment

Les guirlandes lumineuses ont ce pouvoir d'illuminer (littéralement) le temps des fêtes. Il y a toutefois quelques petites considérations à avoir pour minimiser leur empreinte.

1. Si vous avez une guirlande qui ne fonctionne plus, vous pouvez toujours la réparer.
2. Si vous achetez une nouvelle guirlande lumineuse, choisissez des ampoules DEL. Selon la Régie de l'énergie du Canada, ces dernières sont moins énergivores et plus durables que les ampoules incandescentes.
3. Vous pouvez choisir le moment et la durée d'allumage pour réduire la dépense en énergie. Vous trouverez des minuteriers à la quincaillerie pour environ 10 \$.



Ces petits gestes permettent de réduire la consommation d'électricité, mais aussi l'impact de la lumière sur les animaux nocturnes.



Pas besoin de baguettes magiques, vos dix doigts suffisent pour transformer un objet en une décoration de Noël. Profitez-en pour passer ce temps de bricolage en famille et avec vos proches, car finalement, c'est ça l'essence de Noël, non?

LES REPAS



- Recevez écolo
- Diminuez le gaspillage alimentaire
- Découvrez de nouvelles recettes

LES REPAS

Le temps des fêtes rime avec abondance des petits plats maison autour d'une belle tablée. Si parfois respecter ses valeurs écologiques dans cette période festive peut sembler un défi, c'est pourtant une possibilité.

Recevez écolo

Utiliser de la vaisselle réutilisable, lors de vos festins, permet de diminuer votre impact, en comparaison avec de la vaisselle jetable. Si c'est la corvée de lave-vaisselle qui vous rend amorphe, rendez la tâche amusante, en suggérant un jeu : les perdant.e.s doivent faire la vaisselle!

Diminuez le gaspillage alimentaire

Difficile de préparer un repas des fêtes sans cuisiner pour une armée! Si malgré tous vos efforts vous finissez avec des restes jusqu'à l'année prochaine, demandez à vos invité.e.s d'apporter des contenants pour repartir avec certains restes. Pour ce qui vous restera sur les bras, vous pouvez réfrigérer, congeler ou leur donner une seconde, ou même une troisième vie.

Par exemple :

- Vos restes de légumes et de viandes peuvent devenir la base d'un bouillon;
- Votre purée de pommes de terre peut se transformer en croquette, en galette, en pancake, en muffin, en pâté au saumon, en pâté chinois, etc.
- Transformez votre reste de pain en pain doré, en pudding au pain ou en crouton.
- La sauce aux canneberges peut très bien finir dans un muffin ou bien être utilisée pour une marinade quelconque.



LES REPAS

Découvrez de nouvelles recettes

Il suffit de regarder les plats traditionnels d'ici pour se rendre compte que nos ancêtres festoyaient autour de gros repas viandoux.

Mais, on le sait, notre consommation de viande pèse très lourd dans notre empreinte écologique. Sans trop dévier de la tradition, il existe plusieurs plats traditionnels réinventés pour convenir à un régime végétarien ou végétalien. En plus de peut-être découvrir une nouvelle recette chouchou, vous contribuerez à diminuer vos émissions de gaz à effet de serre.

Nos recettes favorites :

- [Saumon fumé végétalien](#) à base de carottes
- [Ragoût de boulettes végan](#)
- [Tourtière de millet](#)
- [Petits gâteaux végétaliens pommes, zucchini et chocolat](#)



Crédit photo : Jany Tremblay sur *Trois fois par jour*



Crédit photo : La cuisine de Jean-Philippe



Crédit photo : La cuisine de Jean-Philippe



Crédit photo : Loonie Cuisine

LES CADEAUX



- Choisissez des cadeaux écoresponsables
- Quelques idées de cadeaux faits maison
- Les cadeaux matériels à saveur écolo

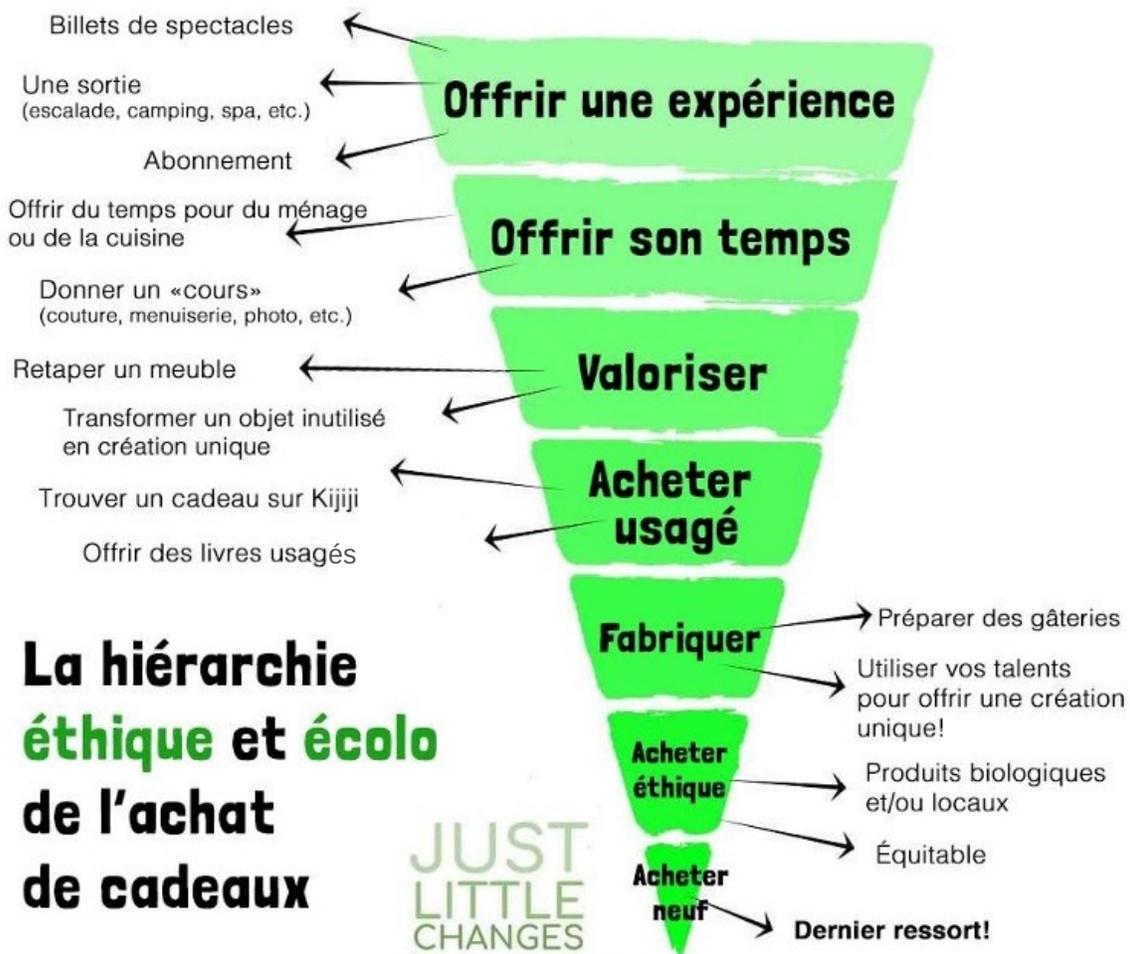
LES CADEAUX

On ne se mentira pas : nos meilleurs souvenirs de Noël restent ceux du 25 décembre au matin, quand la famille se réunit autour du sapin pour s'échanger des cadeaux attentionnés et remplis d'amour. Après tout, le temps des fêtes est une saison de partage et de générosité.

Mais est-ce que la tradition doit absolument aller à l'encontre de nos valeurs écologiques? Au contraire! Les philosophies du zéro déchet et du minimalisme nous poussent à revenir à l'essentiel, notamment à des valeurs de partage. Alors, comment choisir ses cadeaux de manière écoresponsable cette année?

Choisir des cadeaux écoresponsables

D'entrée de jeu, voici un schéma très utile qui pourra vous guider dans votre choix de cadeaux - on commence par le haut de la pyramide et on descend!



LES CADEAUX

Quelques idées de cadeaux faits maison

Vous manquez un peu d'inspiration? Laissez-nous vous donner quelques idées de cadeaux faits à la main, et qui plairont à tous les coups!

Idée #1 : Les biscuits choco-avoine de [Ricardo](#)

La première étape est de préparer le pot. Fouillez dans votre placard et vous trouverez certainement des pots en verre dont vous ne savez plus quoi faire. Pour le décorer : une peinture à l'eau ou du blanc de Meudon peuvent faire leur effet!

1. Dans le fond d'un pot à conserves d'une contenance de 1 litre (4 tasses), mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Ajouter délicatement la cassonade et presser légèrement. Poursuivre avec le chocolat et terminer par l'avoine de façon à obtenir quatre étages distincts.
3. Refermer le pot. Offrir avec une étiquette-cadeau qui explique comment confectionner les biscuits.

D'ailleurs, pour les étiquettes, vous pouvez toujours les couper à partir de boîtes de céréales et les décorer par la suite!

Instruction :

Ajouter 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola ou 115 g (1/2 tasse) de beurre non salé fondu, 60 ml (1/4 tasse) de lait (végétal ou non) et 1 oeuf légèrement battu au mélange à biscuits en pot. À l'aide d'une cuillère, déposer 30 ml (2 c. à soupe) de pâte par biscuit sur une plaque tapissée de papier parchemin ou un tapis en silicone. Aplatir légèrement avec les doigts. Cuire au centre du four préchauffé à 190 °C (375 °F) de 10 à 12 minutes. Donne 20 biscuits.



LES CADEAUX

Idée # 2 : Les sous-plats en bouchons de liège

Il faut savoir que les bouchons en liège naturels sont compostables, par contre, ceux en plastique ne le sont évidemment pas, ni recyclables. Si vous les accumulez et que votre pot commence à déborder, voici une belle façon de leur donner une seconde vie!



Matériel nécessaire:

- Environ 30 bouchons de liège (naturel ou en plastique)
- Un fusil à colle chaude

Méthode :

Coller 2 bouchons en angle droit, et poursuivre avec 2 autres en imitant le motif sur la photo. Faire 5 rangées de 5 bouchons de haut en total. Et voilà! Si jamais vous voulez essayer d'autres formes, donnez libre cours à votre créativité!

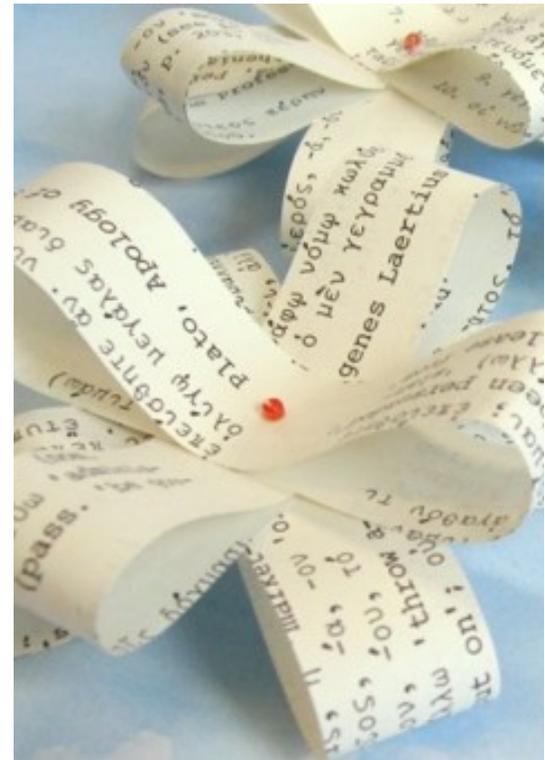
Les cadeaux matériels à saveur écolo

Si vous souhaitez ou devez absolument acheter des cadeaux matériels, alors pourquoi ne pas se tourner vers le seconde main? Votre livre préféré que vous avez lu 3 fois peut bien rendre heureux une autre personne! Les friperies et les brocantes regorgent aussi souvent de trésors cachés.

Sinon, on peut se tourner vers des artisan.e.s locaux, biologiques, équitables et durables - c'est toujours gagnant!



LES EMBALLAGES



- Emballez, oui, mais sans dépenser!
- Emballez dans un cadeau
- Conservez au lieu de jeter

LES EMBALLAGES

Chaque année, [540 000 tonnes de papier d'emballage et de sacs cadeaux](#) sont jetées par les Canadiens.e.s.

Considérant cette statistique, on pourrait dire que la meilleure façon d'emballer les cadeaux, c'est de ne pas le faire!



Mais bon, donner un cadeau pas emballé, ça semble un peu moins festif. Mais, comme toujours, il y a plusieurs façons de le faire en accord avec la nature et sans générer des montagnes de déchets.

Voici nos trucs et trouvailles pour conserver la tradition et la joie d'emballer de façon esthétique tout en étant écolo!

Emballez, oui, mais sans dépenser!

Le principe de base à garder en tête quand on veut offrir un cadeau emballé, c'est de ne pas sortir votre portefeuille - donc on n'achète ni sacs ni papiers d'emballage et on mise plutôt sur notre créativité et sur ce qu'on a déjà à la maison.



LES EMBALLAGES

Première étape, faites le tour de la maison! Vous avez probablement tout ce qu'il vous faut à portée de main. Par exemple :

- Une jolie boîte qui traîne au fond d'un placard (boîte à biscuits en métal, ancienne boîte à bijoux...).
- Un foulard démodé qu'on a abandonné dans un tiroir.
- La chaussette esseulée ou la manche de chandail deviendrait la pochette parfaite pour les petits trésors faits maison! Fermez avec une jolie ficelle ou un ruban, formez une rosette et/ou insérez un élément naturel dans le nœud pour valoriser votre effort écolo.
- Du papier de l'an passé, du ruban et des choux récupérés.
- Les éléments naturels ou alimentaires : farfouillez votre jardin et vos parcs à la recherche de petites branches cassées, cocottes ou fruits tombés au sol. Placez vos trouvailles dans un verre d'eau si elles sont encore sur une branche! Placez-les au dernier moment sur votre cadeau - en attendant, ça vous fait une décoration de salon. Le romarin, le laurier et les bâtons de cannelle feront aussi office de choux naturels pour un cadeau parfumé.



LES EMBALLAGES

Emballer dans un cadeau

Et si votre emballage, au lieu d'être un simple papier qui sera rapidement envoyé aux poubelles, était aussi un cadeau? Encore une fois, il y a une foule d'idées créatives pour faire deux cadeaux pour un!

Par exemple :

- Un linge à vaisselle. Le parfait emballage pour la thématique de la cuisine.
- Un [furoshiki](#). Ces emballages en tissus de tradition japonaise ont la cote depuis quelques années. Par contre, si vous n'avez pas de foulard en stock, veillez à acheter un textile local et écoresponsable (biologique) pour en limiter l'impact environnemental.
- Un sac pour les courses. Et oui, aussi simple que ça! D'ailleurs, [l'Éco-quartier Lachine vend des sacs Boomerang et des kits de couture](#) (préparés par des bénévoles avec des tissus recyclés).
- Un pot Mason. Il sera parfait pour contenir votre fameux caramel salé, mais tout autant pour les petits produits en vrac comme des savons, des truffes, ou des bijoux. On peut ainsi jouer avec les couleurs et ajouter un élément de la nature au couvercle.



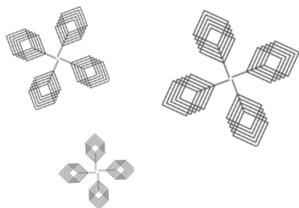
LES EMBALLAGES

Conserver au lieu de jeter

Si jamais on se fait offrir un cadeau déjà emballé dans du papier, que faire? N'ayez pas peur d'avoir l'air chiche! On retire le ruban avec précaution pour ne pas abîmer le papier ainsi que tout ce qui peut être réutilisé : ficelles, décorations en plastique, choux et ornements... et on les réutilise à la prochaine occasion!

Ensuite, on met au bac de récupération le papier, le carton et le plastique non réutilisable. Attention: le papier d'emballage métallique (argenté ou doré), les choux et les sacs cadeaux métallisés ne vont pas au bac! Pour plus de détails sur le tri des déchets d'emballages ou de cadeaux de Noël, on vous invite à consulter [le site de Recyc-Québec](#) ou encore, [l'application, Ça va où?](#).





CÉLÉBRONS

Célébrer le temps des fêtes tout en cherchant à diminuer son impact sur l'environnement est un beau message pour nos enfants. Il correspond totalement aux valeurs de Noël : authenticité, simplicité, générosité et partage tout en préservant notre planète bleue. Cette période festive est un moment magique qu'on aime préserver ainsi!

PLUS DU GRAME

Vous faites partie des citoyen.ne.s qui souhaitent s'impliquer pour améliorer leur milieu de vie? Passez à l'action! Inscrivez-vous au [Télé-GRAME](#) pour recevoir plus d'astuces et d'outils pour une mode de vie plus vert et suivez-nous sur les réseaux sociaux.



Facebook



Instagram



LinkedIn



Site Web



Fais un don

