

GRAMME

GUIDE 2022

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

Groupe de
recommandations
et d'actions
pour un meilleur
environnement



GRAMME

GUIDE DU TEMPS DES FÊTES ÉCOLO - 2022

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 féerique 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	3
		Les décorations	7
		Les repas	10
		Les cadeaux	13
		Les emballages	17

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, qu'il soit naturel ou artificiel, son impact environnemental est important.

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 sortes 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 kilogrammes de CO₂ par arbre de 2 mètres; ce qui est comparable à un trajet de 160 kilomètres en voiture.

On explique ce haut taux par les matériaux utilisés, comme le métal et le plastique, ainsi que le polyvinyl chloride (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, le sapin naturel 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 kilogrammes 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 propices aux maladies et aux invasions, c'est une culture qui demande beaucoup d'engrais et de pesticides. Pour un choix plus écologique, vous pourriez envisager d'acheter votre sapin d'un élevage biologique.

L'ARBRE DE NOËL



Le transport

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



La fin de vie

Pour que le sapin artificiel 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, ces arbres sont très difficiles à recycler étant donné le mélange des matériaux qui les composent. Donc la plupart des arbres artificiels prennent le chemin de la poubelle ou des dépotoirs.



En règle générale, plus on achète près, mieux c'est! N'oublions pas que lorsque vous choisissez votre sapin naturel au magasin, votre arbre a déjà parcouru un trajet en camion avant d'arriver au commerce. Ajoutons à cette distance votre transport pour vous rendre au magasin, chaque année, ce qui alourdit le bilan! Cependant, si vous faites moins de 5 kilomètres pour vous procurer votre bien, l'achat d'un sapin naturel en vaut la peine.

C'est à la fin de vie de votre arbre que vous pouvez minimiser ou augmenter radicalement votre empreinte. La meilleure pratique à adopter est de participer à la collecte d'arbres de votre ville, ou de le déposer dans un écocentre. Votre sapin sera 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 sa naissance contaminera l'environnement.

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 vos désirs, d'autres solutions existent!

Des idées d'arbre créatif et écologique

L'arbre « touski », comme dans tout-ce-qui-traine-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 et sucres d'orge étincelants apportent à Noël une atmosphère féerique. Vous désirez des décorations qui illuminent vos yeux sans pour autant nuire à 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 décorations, ou bien les donner dans un centre d'entraide; du même coup, vous ferez 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 boîtes de conserve deviennent [des lanternes décoratives](#)

LES DÉCORATIONS

Pas le goût de bricoler? 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, elles 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 minuteries 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 baguette magique, vos dix doigts suffisent pour transformer un objet en 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, quelques gestes bien ciblés peuvent faire toute la différence!

Recevez écolo

Servez vos festins dans des plats réutilisables plutôt que jetables. Et si la corvée de vaisselle vous afflige, rendez-la amusante en proposant un jeu : qui perd fait la vaisselle!

Diminuez le gaspillage alimentaire

Difficile de préparer un repas des fêtes sans cuisiner pour une armée! Si vous finissez avec des restes jusqu'à l'année prochaine, demandez à vos convives d'apporter des contenants pour repartir avec les surplus de nourriture. Pour ceux qui vous resteront sur les bras, vous pouvez les 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 croquettes, galettes, pancakes, muffins, pâté au saumon, pâté chinois, etc.
- Transformez votre reste de pain en pain doré, en pudding au pain ou en croutons.
- La sauce aux canneberges peut très bien finir dans des muffins ou dans 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 sur notre empreinte écologique. Heureusement, plusieurs plats traditionnels ont été réinventés en versions végétariennes et végétaliennes. Vous aiderez ainsi à diminuer les émissions des gaz à effets de serre. Et qui sait? Vous allez peut-être découvrir une nouvelle recette chouchou!

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

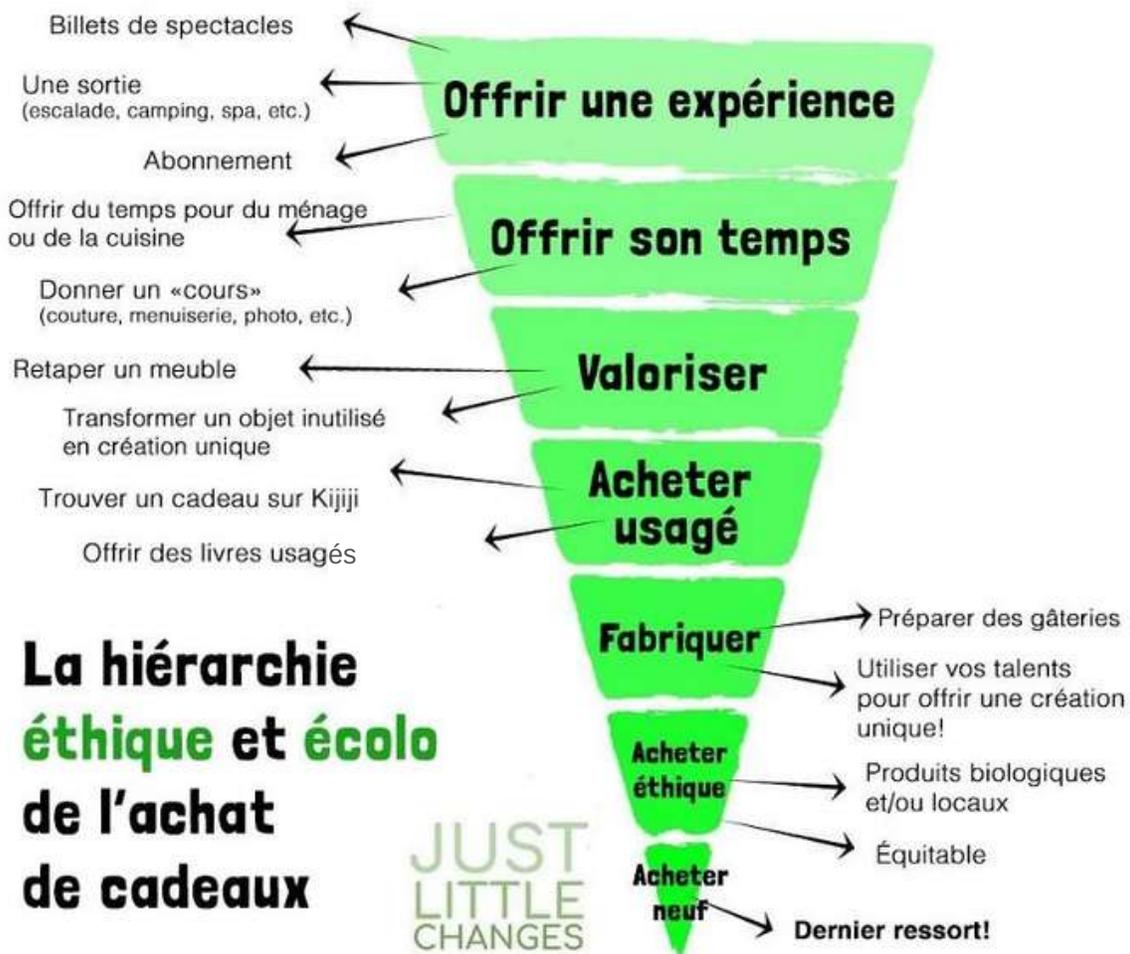
LES CADEAUX

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 sont ni compostables, 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. Et voilà! Si jamais vous voulez essayer d'autres formes, donnez libre cours à votre créativité!

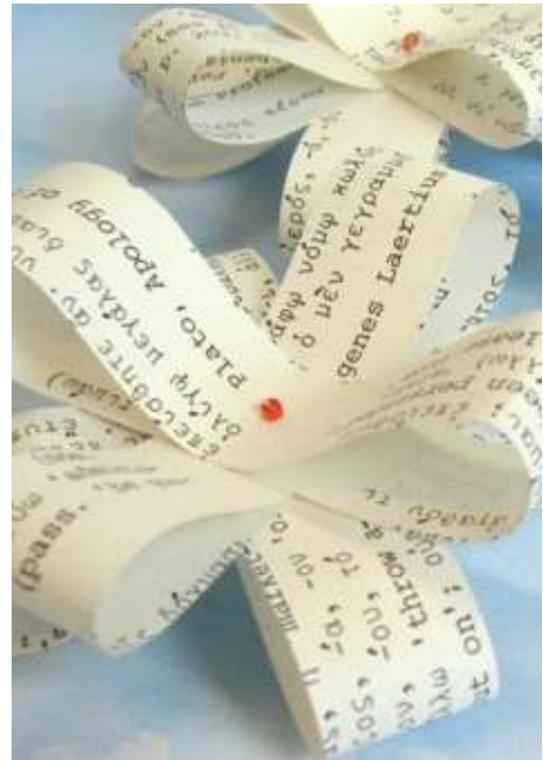
Les cadeaux matériels à saveur écolo

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

Sinon, on peut se tourner vers l'artisanat local, biologique, équitable et durable, une solution toujours gagnante.



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](#) qui sont jetées au Canada par la population.

Autant dire que la meilleure façon d'emballer les cadeaux, c'est de ne pas le faire!



Cela dit, offrir un cadeau pas emballé, ça semble un peu moins festif. Mais, comme toujours, il y a plusieurs manières de le faire 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 son portefeuille - donc on n'achète ni sacs ni papiers d'emballage. On mise plutôt sur sa 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 abandonné dans un tiroir.
- Une chaussette esseulée ou une manche de chandail deviendrait la pochette parfaite pour des petits trésors faits maison! Fermez-la 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.
- Des 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-la au dernier moment sur votre cadeau - en attendant ça vous fait une déco 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.



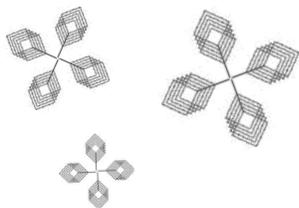
LES EMBALLAGES

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, ornements... et on les réutilise à la prochaine occasion!

Ensuite, on met au bac de recyclage 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 notre impact sur l'environnement est un beau message pour nos enfants. Il correspond totalement aux valeurs de Noël : authenticité, simplicité, générosité et partage, et ce, tout en préservant notre planète bleue. Noël est un moment magique qu'on aime préserver ainsi!

PLUS DU GRAME

Vous aimeriez vous impliquer plus pour améliorer votre milieu de vie? Passez à l'action! Inscrivez-vous au [Télé-GRAME](#) pour recevoir plus d'astuces et d'outils pour un mode de vie plus vert et suivez-nous sur les réseaux sociaux.



Facebook



Instagram



LinkedIn



Site Web



Fais un don

