

GUIDE

UN TEMPS DES FÊTES ÉCOLOGIQUE, POUR EN PROFITER SANS GASPILLER :

IDÉES, SOLUTIONS ET BRICOLAGES

Groupe de recommandations et d'actions pour un meilleur environnement

GRAME

GUIDE DU TEMPS DES FÊTES ÉCOLO

Alors que les Fêtes se pointent à l'horizon, pourquoi ne pas célébrer autrement? Cette période de l'année est souvent synonyme de retrouvailles, de moments partagés et de douceur. C'est une occasion parfaite pour exprimer notre affection à nos proches, mais aussi de témoigner de notre attachement à notre belle planète.

Il est tout à fait possible de célébrer dans la féérie, sans crouler sous une montagne de cadeaux et sans remplir les poubelles d'emballages.

Ce guide vous propose des idées inspirantes, des solutions concrètes et des bricolages créatifs afin de rendre votre temps des fêtes plus écoresponsable, tout en préservant la joie et la simplicité!

Tous les ingrédients pour un bon temps des fêtes sont présents : arbre de Noël, décorations et cadeaux soigneusement emballés afin que la magie 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 pour un 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.



Pour produire les matériaux qui composent la structure d'**un arbre artificiel**, on émet 40 kilogrammes de CO_2 par arbre de 2 mètres; ce qui est comparable au trajet Montréal-Sherbrooke en voiture.

On explique ce haut taux par les matériaux utilisés, comme le métal et le plastique, ainsi que le polyvinyl chloride (PVC), un matériau qui ne peut pas être recyclé. 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 mis 10 ans à pousser. Au cours de sa vie, il aura emmagasiné du CO_2, réduisant ainsi son émission de CO_2 à **3,1 kg CO_2eq. sur son cycle de vie**, 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·e **producteur·rice biologique**.

L'ARBRE DE NOËL

Le transport

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



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 arbre, l'achat d'un sapin naturel en vaut la peine.

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. Ce qui implique qu'il prendra le chemin de la poubelle, et donc du dépotoir.

C'est à la fin de vie de votre arbre naturel que vous pouvez minimiser ou augmenter votre empreinte. La meilleure pratique est de participer à la collecte d'arbres de votre ville, ou de le déposer dans un écocentre. Il sera transformé en paillis, et aura une deuxième vie. Vous pouvez aussi aller porter votre sapin dans un refuge pour animaux. Si par contre il prend le chemin du foyer ou de la poubelle, tout le CO_2 emmagasiné depuis sa naissance sera relâché.

L'ARBRE DE NOËL

Si les choix traditionnels ne comblent pas vos désirs, d'autres solutions existent!

Des idées pour un arbre créatif et écologique

Cette année, laissez parler votre créativité avec l'arbre « touski », comme dans *tout-ce-qui-traîne*. 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, 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. 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

- Faire l’inventaire des décorations
- Décorer autrement, avec ce qu’on a
- Allumer ses guirlandes au bon moment

LES DÉCORATIONS

Les décorations du temps des Fêtes font partie de nos traditions depuis plusieurs décennies. Cependant, il faut se rappeler que la magie du temps des fêtes ne réside pas dans la quantité de décorations, mais plus dans l'atmosphère créée. Vous désirez des décorations qui illuminent vos yeux sans pour autant nuire à l'environnement? Voici quelques conseils afin d'embellir votre chez-soi en restant écoresponsable, tout en gardant une ambiance chaleureuse.

Faire l'inventaire des décorations



Avant d'acheter quoi que ce soit, prenez le temps de faire un inventaire de vos décorations. Qu'est-ce qui est brisé? Peut-on le réparer? Les vieilles décorations, peut-on en faire quelque chose pour leur redonner vie? Parfois, un petit coup de pinceau suffit à leur redonner vie.

Si jamais certaines de vos décorations en bon état ne sont plus à votre goût, vous pouvez toujours les relooker, organiser un échange de décorations, ou bien les donner à un organisme communautaire ou centre d'entraide; vous allégerez vos boîtes tout en faisant plaisir à d'autres familles!

Décorer autrement, avec ce qu'on a

Une option pour réduire l'empreinte écologique du temps des Fêtes est de fabriquer à la main des décorations. Le bac de récupération peut devenir votre meilleur allié ici.

Voici quelques idées :

- Les pots en verre deviennent des photophores
- Les sacs en papier ou même les vieux rouleaux de papier d'emballage deviennent des flocons
- Les bouteilles de verre se métamorphosent en bougeoirs

LES DÉCORATIONS

Vous n'avez pas le goût de bricoler? Aucun problème! Vous pouvez toujours trouver des perles rares dans les magasins de seconde main.

Allumer ses 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 gestes simples réduisent non seulement votre consommation d'électricité, mais aussi la pollution lumineuse qui perturbe les animaux nocturnes.

Pas besoin de baguette magique, vos dix doigts suffisent pour transformer un objet en décoration du temps des Fêtes! Profitez-en pour passer ce temps de bricolage en famille et avec vos proches, car après tout, la vraie magie du temps des Fêtes ne se trouve pas dans ce qu'on achète, mais dans ce qu'on partage.



LES REPAS

- Favoriser les produits locaux
- Recevoir écolo
- Diminuer le gaspillage alimentaire
- Découvrir de nouvelles recettes

LES REPAS

Le temps des Fêtes rime souvent 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!

Favoriser les produits locaux

Les aliments voyagent en moyenne 2 500 km pour se rendre sur nos tablettes d'épicerie, selon Équiterre. Évidemment, plus un aliment provient de loin, plus son transport dégage des gaz à effet de serre. En prenant en compte cette moyenne, manger local devrait être favorisé lorsque c'est possible – et c'est souvent le cas – avec un minimum d'organisation! Par exemple, il y a beaucoup d'aliments locaux, comme les pommes et les légumes racines, qui peuvent être consommés à l'année, sans avoir des impacts environnementaux importants. Pourquoi ne pas essayer cette année d'intégrer le plus d'ingrédients locaux dans vos recettes festives?

Recevez écolo

Afin de diminuer les déchets associés à vos festins, servez-les dans des plats réutilisables plutôt que jetables. Puis, si la corvée de vaisselle vous afflige, rendez-la amusante en proposant un jeu : qui perd fait la vaisselle!

Diminuer 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.

LES REPAS

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 croûtons;
- La sauce aux canneberges peut très bien finir dans des muffins ou dans une marinade quelconque.



Si vous n'êtes pas du genre à vouloir cuisiner avec vos restes, vous pouvez aussi aller les porter dans une des nombreuses initiatives de frigo-partage. La dernière étape du cycle de vos restes, si vous ne pouvez pas transformer ou partager, devrait être le compost. Même dans le temps des Fêtes, n'oubliez pas de bien trier vos déchets alimentaires.

Découvrir de nouvelles recettes

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

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. Pourquoi ne pas essayer cette année une de ces recettes, afin de diminuer vos émissions de gaz à effet de serre? Et qui sait, vous allez peut-être découvrir une nouvelle recette chouchou!

LES REPAS

NOS RECETTES FAVORITES :

- Tourtière sans viande aux pois chiches et aux champignons
- Assiette magique festive
- Sandwichs pas d'croûte végétaliens, trois façons
- Biscuits au chocolat à la fleur de sel



Crédit photo : Ricardo



Crédit photo : Loounie Cuisine



Crédit photo : Loounie Cuisine



Crédit photo : Trois fois par jour



LES CADEAUX

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

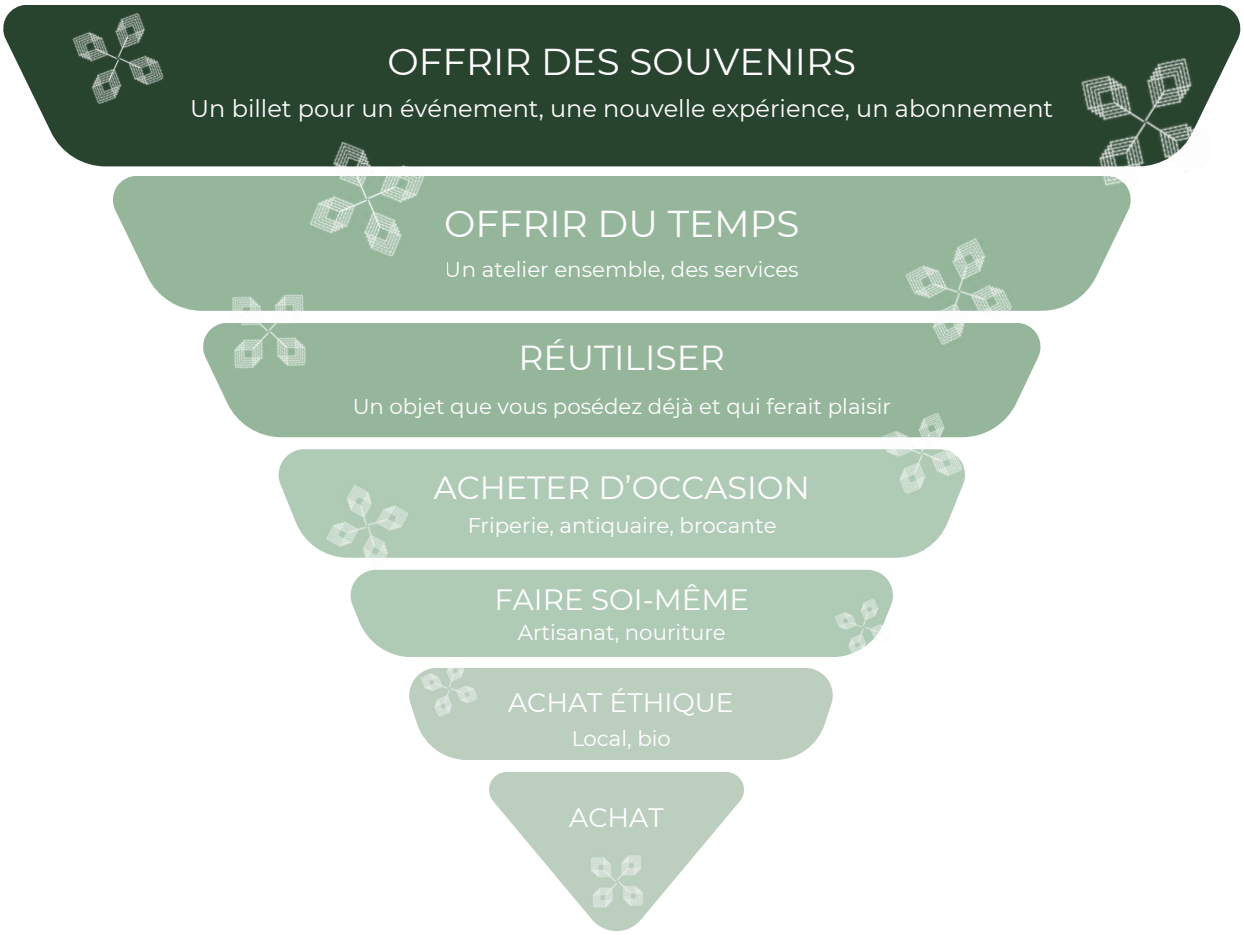
LES CADEAUX

On ne se mentira pas : nos meilleurs souvenirs du temps des Fêtes 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!



Adapté de « The Ethical Hierarchie of Gift Purchasing » par Just Little Changes

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 brownies en pot à offrir 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.

1. Dans un pot d'une contenance de 750 ml (3 tasses), déposer délicatement les ingrédients dans l'ordre, les uns à la suite des autres, de façon à créer des étages.
2. Refermer le pot hermétiquement. Offrir avec une étiquette-cadeau qui explique comment confectionner les brownies.

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 (½ tasse) d'eau, 125 ml (½ tasse) d'huile de canola et 2 œufs. Mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser dans un moule carré de 20 cm (8 po) beurré et tapissé d'une bande de papier parchemin. Cuire au centre du four de 35 à 40 minutes à 170 °C (325 °F) jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du brownie en ressorte avec des grumeaux. Laisser refroidir complètement. Démouler et couper en carrés. Donne 16 morceaux.



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

- Emballer, oui, mais sans dépenser!
- Emballer dans un cadeau
- Conserver au lieu de jeter

LES EMBALLAGES

Chaque année, 540 000 tonnes de papier d'emballage et de sacs cadeaux 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. Sans oublier que le déchet qui pollue le moins est celui qu'on ne produit pas.

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

Emballer, 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.

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, etc.).
- 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-les 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 ou à la récupération, était aussi un cadeau? Encore une fois, il y a une foule d'idées créatives pour faire deux cadeaux en un!

Par exemple :

- Un linge à vaisselle : Le parfait emballage pour la thématique de la cuisine.
- Un furoshiki : Ces emballages en tissu 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 : Eh oui, aussi simple que ça! D'ailleurs, l'éco-quartier Lachine vend des sacs et sacoches en tissu recyclé (cousus par des bénévoles).
- 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? Vous pourriez retirer 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 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 du temps des fêtes, 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 du temps des Fêtes : authenticité, simplicité, générosité et partage, et ce, tout en préservant notre planète bleue. Le temps des Fêtes est un moment magique qu'on aime préserver ainsi!

UN CADEAU DU COEUR

Une autre façon de gâter vos proches en ayant un impact positif est de faire un don en leur nom!

FAITES UN DON AU GRAME

Facebook Instagram LinkedIn Site Web Infolettre