

Le guide pour UN MODE DE VIE PLUS ÉCORESPONSABLE dans les quartiers du Québec

Un guide amusant pour encourager l'engagement entre voisins vers un mode de vie plus respectueux de l'environnement et de la planète!

1

S'INSPIRER
DES FÊTES
DE QUARTIER

2

LA QUALITÉ
DE NOS
BIENS

3

LES GAINS
IMPORTANTES

4

L'ALIMENTATION
ÉCORESPON-
SABLE

5

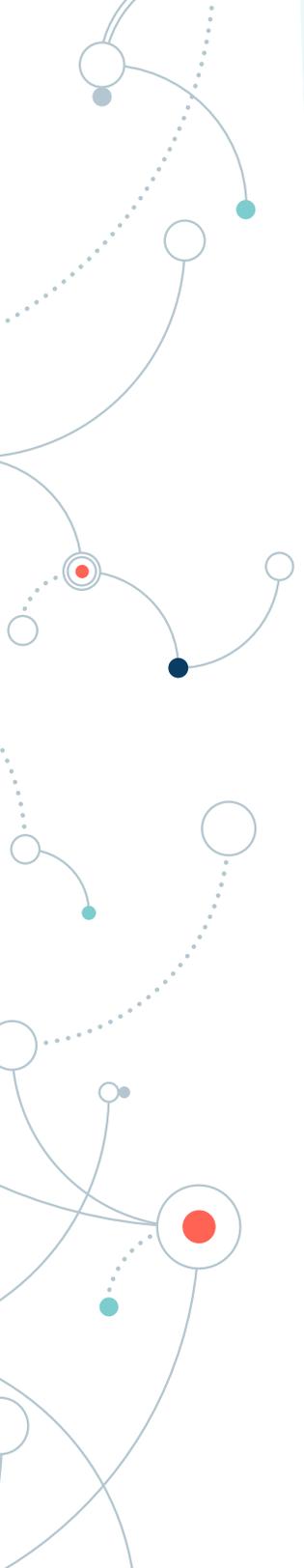
LES
TRANSITIONS
DE VIE

6

TISSER
DES LIENS

7

LE GRAND
DÉFI ÉCORES-
PONSABLE



REMERCIEMENTS

REMERCIEMENTS POUR L'ADAPTATION QUÉBÉCOISE

Co-auteurs (adaptation québécoise) : Kim St. Pierre, Dagmar Timmer, Edna Catumbela, Lisa Mastny, Vanessa Timmer, Laura Ciciarelli, Isabelle Moïse, Daphnée Champagne et Sophie Langlois-Blouin.

L'adaptation québécoise a été initiée et soutenue financièrement par RECYC-QUÉBEC.

REMERCIEMENTS POUR LA VERSION ORIGINALE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE

Dagmar Timmer, Lisa Mastny, Robin Speedie, Alice Henry, Vanessa Timmer, Raagini Appadurai, Dwayne Appleby et Cora Hallsworth.

Partenariat et soutien financier : Vancity, avec des remerciements supplémentaires à la Fondation KR, au BCIT Centre for Ecocities, à la ville de Vancouver et à SFU Public Square.

Nous sommes reconnaissants envers les nombreuses personnes qui ont fourni des idées clés ou qui ont passé en revue le brouillon du guide des quartiers du Québec et de la Colombie-Britannique. La responsabilité du contenu de cette publication reste avec les co-auteurs.

Merci à tous ceux qui ont inspiré ce guide par leur travail dans les quartiers au Canada ainsi que dans le monde, y compris les initiatives mentionnées dans ce guide. Continuons à construire un avenir meilleur là où nous vivons!

Conception graphique : Conception et mise en page par Keiko Lee-Hem (Keiko Creative), avec le soutien créatif d'Érica Priggen Wright et Adrian Rojas Elliot, ainsi que les contributions d'Edna Catumbela.

Images : Les sources/photographes sont crédités dans ce document.

Citation suggérée : OneEarth Living, RECYC-QUÉBEC (avril 2024). *Le guide pour un mode de vie plus écoresponsable dans les quartiers du Québec : Un guide amusant pour encourager l'engagement entre voisins vers un mode de vie plus respectueux de l'environnement et de la planète!* Québec, Canada : RECYC-QUÉBEC.

Un aperçu du guide

Ce guide soutient l'action au niveau de la communauté en faveur d'un mode de vie plus écoresponsable. Vous pouvez y parvenir en prenant cinq mesures simples :

1. Familiarisez-vous avec le concept de mode de vie écoresponsable (voir la définition).
2. Rassemblez quelques-uns (ou plusieurs) de vos voisins.*
3. Choisissez l'un des sept modules en faveur d'un mode de vie écoresponsable.
4. Passez à l'action!
5. Partagez et répétez.

* ou bien vos amis, familles, camarades de classe, collègues, etc. — Bref, votre communauté!

Dans ce guide, vous trouverez des ressources pour vous aider, ainsi que vos voisins, à identifier les atouts de votre communauté, à bien travailler ensemble, à obtenir du soutien, et surtout, à vous amuser! Partagez vos expériences et entrez en contact avec l'équipe de OneEarth Living (en anglais) à l'adresse info@oneearthliving.org ou avec l'équipe de RECYC-QUÉBEC à l'adresse info@recyc-quebec.gouv.qc.ca.

UN MODE DE VIE ÉCORESPONSABLE SIGNIFIE...

...répondre aux besoins quotidiens et aux aspirations de chacun de manière à nous rendre heureux et en bonne santé, ainsi qu'aux systèmes vivants de la Terre. Cela comprend notamment:

- Vivre dans les limites écologiques et climatiques de la planète.
- Prendre en compte la diversité des besoins et des expériences.
- Contribuer à l'amélioration de la justice et du bien-être pour tous.

Les 7 modules d'action

Dans chaque module, vous trouverez des actions amusantes et inspirantes que vous et vos voisins pouvez mettre en œuvre pour avoir le plus grand impact. Les domaines prioritaires incluent notre alimentation, nos déplacements, la manière dont nous vivons au sein de nos ménages et ce que nous achetons.

1 S'INSPIRER DES FÊTES DE QUARTIER – Amusez-vous à rassembler vos voisins, de façon à avoir un impact durable sur les pratiques écoresponsables de chacun.

2 LA QUALITÉ DE NOS BIENS – Prolongez la durée de vie des objets du quotidien et profitez de moins de gaspillage, plus de partage et d'expériences plus significatives.

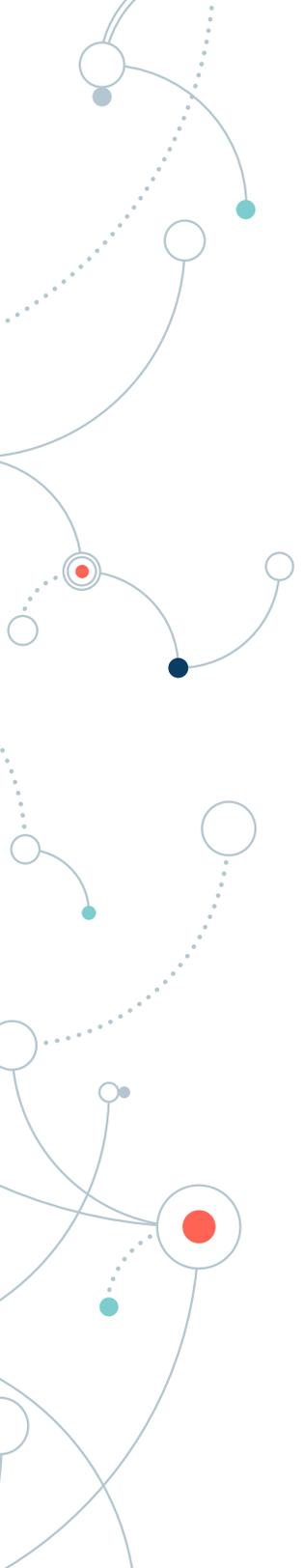
3 LES GAINS IMPORTANTS – Soutenez les choix à long terme qui ont le plus d'impact sur la réduction de nos empreintes écologique et climatique.

4 L'ALIMENTATION ÉCORESPONSABLE – Encouragez les pratiques alimentaires saines qui sont meilleures pour la planète grâce à des repas riches en protéines végétales et à la réduction du gaspillage alimentaire.

5 LES TRANSITIONS DE VIE – Encouragez de nouvelles habitudes et traditions pendant les périodes de grands changements, que ce soit un déménagement, la retraite ou l'arrivée d'un enfant.

6 TISSER DES LIENS – Contribuez à bâtir une communauté plus équitable et inclusive, en vous inspirant à la fois de pratiques de vie nouvelles et traditionnelles.

7 LE GRAND DÉFI ÉCORESPONSABLE – Soyez audacieux! Engagez-vous dans une action soutenue pour un mode de vie écoresponsable sur plusieurs années dans votre quartier.



SOMMAIRE

Un aperçu du guide	3
Il est question d’empreintes, de justice et de bien-être.....	6
Priorités pour un mode de vie écoresponsable	9
LES 7 MODULES D’ACTIONS.....	12
Module 1 : S’inspirer des fêtes de quartier	14
Module 2 : La qualité de nos biens.....	19
Module 3 : Les gains importants	24
Module 4 : L’alimentation écoresponsable	29
Module 5 : Les transitions de vie	34
Module 6 : Tisser des Liens	39
Module 7 : Le grand défi écoresponsable.....	44
Conseils pour agir	49
Liste de démarrage.....	51

BIENVENUE

Bienvenue dans ce guide d'action pour un mode de vie écoresponsable dans les quartiers du Québec!

L'objectif de ce guide est de vous aider à agir pour promouvoir un mode de vie plus écoresponsable dans votre voisinage.

Le guide repose sur l'idée que lorsque nous collaborons avec d'autres et que nous entreprenons des initiatives audacieuses, nous pouvons réellement faire une différence dans nos communautés à long terme.

Nous voulons nous assurer que vous ayez le plus grand impact possible. C'est pourquoi ce guide est basé sur les dernières données scientifiques et recherches sur nos empreintes locales au Québec.

Ce guide indique les actions les plus prioritaires que nous pouvons entreprendre au niveau local pour réduire notre impact sur le changement climatique et l'environnement, tout en gardant à l'esprit la nécessité de favoriser une vie équitable, saine et enrichissante pour toutes et tous.

Nous espérons que les possibilités qui s'offrent à vous vous inspireront, et surtout, que vous vous amuserez ensemble!

Il est question d'empreintes, de justice et de bien-être

Réduction de nos empreintes

Les actions de ce guide sont conçues pour réduire à la fois les empreintes carbone et écologique. Ces paramètres sont utiles pour nous aider à voir à quel point nous sommes proches (ou loins) de vivre dans les limites de notre planète, et ce que nous devons faire pour nous remettre sur la bonne voie — en tant qu'individus et en tant que communautés.

- Notre **empreinte carbone** mesure les émissions totales de gaz à effet de serre, ces gaz libérés dans l'atmosphère qui réchauffent notre planète. Plus nous pouvons réduire nos empreintes carbone, plus nous pouvons rapidement stabiliser le changement climatique et minimiser les dommages.
- Notre **empreinte écologique** va encore plus loin : elle mesure l'impact global que nous avons en termes d'épuisement (ou de régénération) des ressources de la Terre. Une empreinte écologique plus légère signifie une planète plus saine pour tous les êtres vivants et les systèmes qui les soutiennent.



Credit : Donatella D'Annunzio sur Unsplash

APPRENEZ-EN PLUS!

Calculez votre empreinte

- ✓ www.footprintcalculator.org (EN)
- ✓ www.footprintcalculator.org/home/fr (FR)

Visitez le site web de RECYC-QUÉBEC pour des conseils utiles pour réduire votre empreinte

- ✓ www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens (FR)

Les priorités pour une vie écoresponsable

Nous devons réduire notre empreinte écologique afin de pouvoir répondre à nos besoins actuels et futurs. Cela permet également de réduire notre impact sur le climat. Du point de vue de l'empreinte écologique, l'alimentation est le domaine qui a le plus d'impact. Du point de vue des changements climatiques, c'est la mobilité. En fin de compte, nous devons nous concentrer sur tous ces domaines d'action pour alléger nos empreintes.

NOS MODES DE DÉPLACEMENT ← Une priorité climatique!

- La transition vers des modes de transport alternatifs aux combustibles fossiles, en particulier les voitures privées et les voyages aériens, consiste à choisir des options à faible émission de carbone telles que les transports en commun et les véhicules électriques (rechargés à l'aide d'énergies renouvelables).
- Il est également nécessaire de développer des quartiers piétonniers et de fournir des services et des infrastructures pour les transports en commun, le covoiturage et le transport actif. De plus, il est important de combiner les déplacements et de faire du covoiturage.

NOTRE ARGENT ← Une force motrice!

- Soutenir les entreprises écoresponsables ou locales, retirer ses investissements personnels des entreprises liées aux combustibles fossiles et avoir recours aux institutions bancaires aux valeurs climatiques et environnementales.

NOS LIEUX DE VIE ET DE TRAVAIL

- Remplacer les carburants fossiles pour le chauffage et la climatisation des maisons et bâtiments par des énergies renouvelables et des options électrifiées telles que les thermopompes. De plus, rendre nos bâtiments plus efficaces, notamment en vivant et en travaillant dans des espaces plus petits, en favorisant le partage d'espace, en entreprenant des rénovations et en utilisant des matériaux de construction à moindre impact.

NOTRE ALIMENTATION

- Réduire le gaspillage alimentaire et se tourner vers des protéines et des produits laitiers de source végétale.

NOS BIENS

- Privilégier le partage, la réutilisation et la réparation pour prolonger la durée de vie de nos biens, et acheter neuf que lorsque c'est nécessaire. Repenser les achats de textiles, de papier et de produits en plastique et encourager le réemploi et le recyclage.

DOMAINES À PRIORISER

- ✓ **MOBILITÉ — LES MODES DE TRANSPORT** (Facteurs clés : utilisation des combustibles fossiles dans les véhicules privés et autres modes de transport (par exemple, les voyages aériens, les bus et les camions).
- ✓ **L'ALIMENTATION** Facteurs clés : viande, produits laitiers et gaspillage alimentaire.
- ✓ **LES BÂTIMENTS** Facteurs clés : chauffage au gaz, énergie et matériaux utilisés pour la construction, utilisation inefficace de l'énergie.
- ✓ **NOS BIENS** Facteurs clés : extraction des ressources, fabrication, transport, déchets.

L'économie circulaire

Nos empreintes écologique et carbone sont déterminées par le nombre (et les types) de matériaux et de sources d'énergie que nous consommons dans notre vie quotidienne. Pour réduire nos empreintes, il est important d'examiner la quantité totale de ressources que nous utilisons — notre empreinte matérielle — et l'efficacité avec laquelle nous les utilisons.

Les Québécoises et Québécois ont la chance d'avoir accès à une électricité presque entièrement fournie par des sources renouvelables, ainsi qu'à des environnements naturels abondants comme les forêts et les lacs. Pourtant, nous sommes parmi les plus grands consommateurs de ressources au monde!

LE SAVIEZ-VOUS?

Un résident typique du Québec utilise 32 tonnes de ressources par an (son empreinte matérielle), bien au-dessus du niveau moyen européen qui est d'environ 20 tonnes.

En fait, l'empreinte matérielle par habitant du Québec se classe au sixième rang parmi tous les pays et régions analysés — et est supérieure à la moyenne canadienne!

RAPPORT SUR L'INDICE DE CIRCULARITÉ DE L'ÉCONOMIE DU QUÉBEC (2021)

L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE SE DÉFINIT COMME...

« un système de production, d'échange et de consommation visant à optimiser l'utilisation des ressources à toutes les étapes du cycle de vie d'un bien ou d'un service, dans une logique circulaire, tout en réduisant l'empreinte environnementale et en contribuant au bien-être des individus et des collectivités ».

PÔLE QUÉBÉCOIS DE CONCERTATION SUR L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE (2018)

Rendons le Québec plus circulaire!

Le Rapport sur l'Indice de Circularité de l'Économie du Québec, publié en 2021, a examiné la quantité de ressources que nous utilisons en moyenne et comment nous pourrions réduire ces demandes grâce à une plus grande « circularité ». Les quatre principes clés d'une économie circulaire sont : utiliser moins de ressources, 2) utiliser les produits plus fréquemment, 3) utiliser les produits plus longtemps, 4) donner une nouvelle vie aux ressources.

L'étude a révélé que la province est circulaire à 3,5 %, alors que le taux de circularité mondial est maintenant à 7,2 % en 2023.

Nous avons du travail à faire! Vous et vos voisins pouvez aider à rendre le Québec plus circulaire. Consultez le module d'action « La qualité de nos biens » pour obtenir des idées comme l'organisation d'un échange de vêtements ou l'organisation d'un événement de réparation.

Priorités pour un mode de vie écoresponsable

En vedette : L'empreinte carbone de Montréal

Certaines actions sont plus importantes que d'autres pour faire face aux crises climatiques et écologiques. Ce guide s'appuie sur les plus récentes recherches scientifiques sur nos empreintes locales ici au Québec. Il identifie les actions les plus prioritaires que vous pouvez entreprendre localement pour faire bouger les choses en matière de changement climatique et d'environnement.

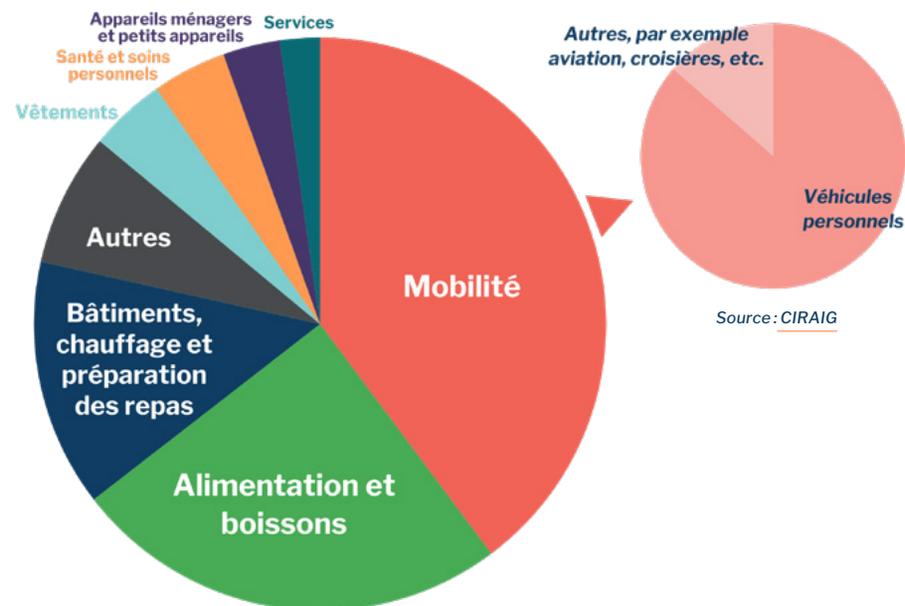
Voici l'empreinte carbone de Montréal basée sur un inventaire des émissions liées à la consommation. Notez que cet inventaire comprend également les impacts de la consommation qui se produisent en dehors des limites de la ville (comme l'empreinte carbone d'une voiture construite en Chine qui est ensuite utilisée à Montréal).

L'empreinte carbone de Montréal est similaire à ce que nous pouvons observer dans l'ensemble du Québec, surtout dans les zones urbaines. Tous les Québécois bénéficient des sources d'électricité renouvelables fournies dans toute la province, mais la plupart d'entre nous dépendent encore des véhicules alimentés aux combustibles fossiles.

Quelques différences clés à travers la province :

- Les habitants des zones rurales et des banlieues sont susceptibles d'avoir des impacts plus importants sur les transports en raison des distances plus longues à parcourir et d'un accès plus limité aux transports en commun.
- Les habitants des centres urbains sont plus susceptibles de vivre dans des appartements et des maisons en rangée plus petits et d'avoir moins besoin de chauffage.
- Les habitants des communautés nordiques peuvent avoir une demande de chauffage plus importante en raison des températures plus froides.

L'alimentation représente une part importante de notre empreinte carbone, et son impact est encore plus élevé d'un point de vue de l'empreinte écologique (qui, en plus des émissions de carbone, prend en compte la superficie de terre nécessaire pour produire tous les matériaux dont nous dépendons).



Source : CIRAIQ

Faire progresser la justice et le bien-être

Ce guide met la justice sociale au premier plan. Nous voulons vous aider à faire le lien entre vos efforts pour parvenir à un mode de vie écoresponsable et les mouvements plus larges de nos communautés en faveur de la diversité, de l'équité et de l'inclusion. Les sept modules d'action donnent la priorité aux changements qui mènent à une meilleure qualité de vie et à un plus grand bien-être pour tous, et pas seulement pour une minorité privilégiée.

En fin de compte, un mode de vie durable consiste à vivre mieux, en mettant l'accent sur le respect de notre planète et des autres, et en donnant la priorité à l'essentiel. Concentrons-nous sur ce qui compte, notamment la santé, la sécurité, l'appartenance, la confiance et la joie.



Credit: James Baldwin sur Unsplash

Vous jouez un rôle clé et vous n'êtes pas seul!

Le mouvement pour le climat a besoin de vous et de tout le monde! Que vous le réalisiez ou non, vous êtes un agent de changement et apportez une perspective et une force uniques à cette cause. Vous faites partie d'un mouvement composé de nombreux acteurs travaillant sur le climat, la justice, la nature et des communautés saines.

Unissez vos forces à celles des autres et réfléchissez davantage à la manière dont vos propres expériences de vie influent sur votre capacité à être un champion de l'écoresponsabilité. Vous pouvez utiliser notre liste de démarrage (voir pages [51](#) – [53](#)).

Explorez les 6 motivations pour un mode de vie écoresponsable au Québec pour comprendre les différentes raisons pour lesquelles vos voisins prennent des mesures écologiques — comme réparer, manger plus d'aliments d'origine végétale et utiliser des options de transport actif comme le vélo.

Nous vous invitons également à explorer les façons dont votre propre expérience vécue interagit avec la manière dont vous vivez. Cela ouvrira peut-être la porte à une nouvelle conversation où vous pourrez explorer ce qui motive quelqu'un — et comment cela peut être un pont vers un mode de vie écoresponsable! Découvrez les 6 motivations [ici](#).

Les 6 motivations pour un mode de vie écoresponsable au Québec



1 • Tendances écoresponsables et locales

En phase avec les tendances positives et écoresponsables; ils achètent de manière consciente et locale entre autres pour soutenir leur communauté.



2 • Magasinage, mode et vie sociale

Recherche de nouvelles expériences et tendances influencées par la culture populaire, ce qui peut entraîner des choix écoresponsables occasionnels.



3 • Mode de vie sain et engagement communautaire

Priorité accordée à la santé personnelle et au bien-être de la communauté, avec un fort accent sur les actions écoresponsables.



4 • Économies et gestion budgétaire

La sécurité financière est priorisée pour répondre aux besoins du foyer; ils exercent une consommation prudente.



5 • Confort et utilité

Opte en premier lieu pour l'abordabilité, le confort, la valeur et la constance, tout en intégrant quelques alternatives écoresponsables.



6 • Abondance et plaisirs maximisés

Emphase sur le plaisir personnel et les préférences, guidés par les tendances et leurs propres valeurs.

LES 7 MODULES D'ACTION

C'est ici que vous pouvez choisir votre module d'action! Dans chacun de nos sept modules, vous trouverez des actions divertissantes et inspirantes que vous et vos voisins pouvez entreprendre pour promouvoir un mode de vie écoresponsable ici au Québec. Les modules se concentrent sur les actions ayant le plus d'impact sur l'empreinte écologique, couvrant des domaines prioritaires tels que la façon dont nous mangeons, la façon dont nous nous déplaçons, la façon dont nous vivons dans nos maisons et les choses que nous achetons.

CONSEIL

Commencez par le module qui semble le mieux correspondre à votre communauté. Une fois terminé, passez à un autre ou engagez-vous dans le Grand défi écoresponsable!

Nous sommes là pour vous accompagner dans votre parcours. Partagez vos expériences et contactez-nous à tout moment chez OneEarth Living (info@oneearthliving.org) et RECYC-QUÉBEC (info@recyc-quebec.gouv.qc.ca).

Les 7 modules d'action



1

S'INSPIRER DES FÊTES DE QUARTIER

Amusez-vous à rassembler vos voisins, de façon à avoir un impact durable sur les pratiques écoresponsables de chacun.

2

LA QUALITÉ DE NOS BIENS

Prolongez la durée de vie des objets du quotidien et profitez de moins de gaspillage, plus de partage et d'expériences plus significatives.

3

LES GAINS IMPORTANTES

Soutenez ces choix à long terme qui ont le plus d'impact sur la réduction de nos empreintes écologiques et climatiques.

4

L'ALIMENTATION ÉCORESPONSABLE

Encouragez des pratiques alimentaires saines qui sont meilleures pour la planète grâce à des repas riches en végétaux et à une réduction du gaspillage alimentaire.

5

LES TRANSITIONS DE VIE

Encouragez de nouvelles habitudes et traditions pendant les périodes de grands changements, que ce soit un déménagement, la retraite ou l'arrivée d'un enfant.

6

TISSER DES LIENS

Contribuez à bâtir une communauté plus équitable et inclusive, en vous inspirant à la fois de pratiques de vie nouvelles et traditionnelles.

7

LE GRAND DÉFI ÉCORESPONSABLE

Soyez audacieux!
Engagez-vous dans une action de vie écoresponsable soutenue sur plusieurs années dans votre quartier.



1

S'INSPIRER DES FÊTES DE QUARTIER

Les fêtes de quartier sont des activités populaires, amusantes et attrayantes pour le voisinage. Il existe de nombreuses façons d'aller encore plus loin avec ces grands événements communautaires, en y ajoutant une touche écoresponsable.

Il est temps de renforcer l'impact des fêtes de quartier!

Pourquoi des fêtes de quartier?

Les fêtes communautaires, de quartier ou de voisinage sont une façon courante pour les voisins de créer une communauté et pour les résidents de rester connectés. Beaucoup de fêtes de quartier ont lieu depuis plusieurs années et n'ont jamais manqué une année!

Les enfants qui ont grandi en jouant lors de fêtes de quartier sont devenus des adultes qui organisent ces mêmes événements. La régularité, la fiabilité et l'attrait des fêtes de quartier offrent l'occasion d'engager les habitants dans une conversation sur les modes de vie écoresponsable d'une nouvelle façon.

LE SAVIEZ-VOUS?

La ville de Prévost dans la région des Laurentides offre des petites subventions aux citoyens souhaitant organiser des fêtes de quartier lors d'un week-end spécifique de l'été. Plusieurs autres villes et municipalités peuvent offrir les mêmes avantages. Faites vos recherches et voyez si votre propre ville propose des ressources!

LA VILLE DE PRÉVOST



Crédit: Centre résidentiel
et communautaire
Jacques-Cartier

OPPORTUNITÉ DE VIE ÉCORESPONSABLE

Vous pouvez contribuer à l'écoresponsabilité de votre fête de quartier en :

- Rendant l'événement zéro déchet.
- Lui donnant un thème plus large sur l'écoresponsabilité.
- Mettant de l'avant les outils et les ressources sur l'écoresponsabilité disponibles pour les résidents.
- Soulignant la valeur des fêtes de quartier pour aider les voisins à se rapprocher, à se comprendre et à renforcer la résilience de la communauté.

Comment agir?

Il se peut que vous mettiez déjà en œuvre des actions à la maison qui illustrent le changement que vous souhaitez voir. Pratiquer ces gestes chez vous et entamer une conversation avec vos voisins sont très efficaces. Cependant, n'oubliez pas qu'impliquer d'autres personnes est essentiel pour maximiser l'impact positif que vous pouvez avoir!

VOUS SEULEMENT

- Apportez de la vaisselle et des décorations réutilisables pour la fête.
- Optez pour les transports actifs (marche, vélo, etc.) ou les transports en commun pour vous y rendre.
- Proposez votre aide à l'organisation d'un événement pour qu'il soit plus écoresponsable.
- Partagez vos expériences et vos histoires de vie écoresponsable avec vos voisins lors de l'événement.

↪ Cochez les choses que vous faites déjà ou qui vous inspirent!

VOUS ET QUELQUES PERSONNES

- Fournissez une liste d'inscription pour sonder les intéressés à mettre en œuvre des projets visant à développer des itinéraires de marche/cyclisme ainsi que des arrêts de métro et de bus dans le quartier.
- Réaliser un audit de l'accessibilité piétonnière de votre quartier pour améliorer les options de transport et résoudre les problèmes de sécurité.
- Créez un concours pour réduire la consommation d'énergie ou d'eau à la maison.
- Fournissez des fontaines à eau et de la vaisselle réutilisable afin de réduire l'utilisation d'articles jetables.
- Achetez des aliments en vrac pour la fête, puis réduisez les portions afin de limiter le gaspillage.
- Mettez à disposition des options de recyclage et de compostage.
- Fournissez des cartes de l'infrastructure cyclable locale ou des options de covoiturage pour aider à réduire l'utilisation de la voiture.

UTILISEZ CET ESPACE POUR AJOUTER
VOS PROPRES IDÉES!

.....
.....

AVEC QUI POURRIEZ-VOUS FAIRE ÉQUIPE
POUR AVOIR UN PLUS GRAND IMPACT?

.....
.....

VOUS ET TOUS VOS VOISINS

- Thématisez votre événement autour du partage entre voisins, de l'efficacité énergétique, ou alignez-le avec des célébrations existantes telles que le Jour de la Terre.
- Rendez l'événement zéro déchet.
- Invitez des entreprises axées sur le partage, la réutilisation et la réparation à présenter leurs services.
- Encouragez les participants à partager leurs compétences en matière d'écoresponsabilité, telles que la cuisine végétarienne ou la réparation d'appareils électroniques, et rassemblez des contacts pour créer une banque de compétences communautaire.
- Utilisez l'événement pour organiser des campagnes d'amélioration du quartier (par exemple, pour plus d'espaces cyclables, un trottibus, une brigade verte, un jardin communautaire).
- Mettez de l'avant des histoires de vie où l'écoresponsabilité ont particulièrement régné et célébrez les champions locaux (par exemple, les rénovations d'efficacité énergétique des logements).

LE SAVIEZ-VOUS?

Le Festif! de Baie-Saint-Paul met de l'avant la scène musicale locale et internationale tout en s'engageant en faveur de l'environnement. Sa politique environnementale ambitieuse comprend des mesures telles que le zéro déchet, des stations d'eau, et des loges d'artistes proposant des produits en vrac sans emballage.

LE FESTIF! DE BAIE-SAINT-PAUL

Points de discussion importants

Ajoutez
vos idées!

- ❖ Comment pouvez-vous rendre la fête de quartier (et des événements semblables) accessible à tous vos voisins?
.....
- ❖ Quelles informations, services, compétences et opportunités pourriez-vous présenter lors de l'événement pour célébrer les initiatives écoresponsables locales?
.....
- ❖ Comment l'événement pourrait-il dépasser le cadre d'une simple fête d'un jour et servir à promouvoir de nouvelles actions, comportements et normes culturelles?
.....
- ❖ Pouvez-vous enrichir un événement communautaire existant en y ajoutant une composante spécifique pour vos voisins?
.....
- ❖ Comment les communautés rurales, où les fêtes de quartier sont moins fréquentes, peuvent-elles tout de même profiter de ces événements?
.....
- ❖ Comment votre quartier peut-il rester connecté tout au long de l'année — pour rester concentré sur les efforts écoresponsables et maintenir les gains sociaux du travail en communauté?
.....

Explorez et inspirez-vous pour votre propre parcours

Les guides de planification d'événements écologiques, comme ceux du Conseil québécois des événements écoresponsables et de Destination Affaires Québec, vous aident à prendre en compte la quantité de déchets, d'énergie et de matériaux utilisés lors de la préparation et du déroulement de l'événement.

Offrir des services de réparation de vélos pourrait ajouter un élément amusant aux fêtes de quartier. Vélo Québec offre de nombreux conseils, astuces et ateliers communautaires sur le vélo. Pensez également à organiser un service de valet de vélo pour votre événement afin d'encourager les participants à se rendre à vélo sur le lieu de l'événement.

Vous souhaitez alimenter votre événement de manière durable?

Pensez à utiliser des générateurs solaires ou à proposer une station de génération d'électricité où les participants peuvent monter sur un vélo et pédaler pour produire de l'électricité.

Pour lutter contre l'utilisation des plastiques à usage unique, des fournisseurs tels que [Retournzy](#) et [Ecocup](#) proposent des services de location de contenants et de verres pour les événements, afin de promouvoir la durabilité et de réduire l'utilisation des produits à usage unique. Explorez les options de services semblables dans votre région!

Encouragez les événements près de chez vous à mettre en place des stations d'eau pour le remplissage des bouteilles. Des entreprises comme [O'Land Stations](#) proposent des stations d'eau portables qui permettent non seulement d'hydrater les participants, mais aussi de réduire les déchets. De nombreux autres fournisseurs offrent des services similaires. Explorez ce qui est disponible près de chez vous!



Crédit :
Retournzy

EN ACTION

Festival de la décroissance

La transition vers un mode de vie plus écoresponsable en tant que communauté peut être à la fois amusante et enrichissante. Le Centre résidentiel et communautaire Jacques-Cartier, à Québec, s'est engagé dans cette voie en organisant un festival de la décroissance suivant la devise : « Il n'est pas possible d'avoir une croissance infinie dans un monde de ressources finies ».

Ce festival accueille un public varié, invitant à la fois ceux qui désirent en apprendre davantage et ceux qui veulent passer un bon moment. Son programme aux multiples facettes comprend des panels captivants, des explorations poétiques sur le concept de décroissance, des repas végétariens collectifs et une fin de semaine riche en célébrations, tous centrés autour du thème du partage.

De tels rassemblements, comme les fêtes de quartier et les festivals, offrent l'occasion aux communautés de s'unir pour célébrer un mode de vie plus écoresponsable et d'envisager collectivement un avenir meilleur.

Quel type de festival axé sur l'écoresponsabilité souhaiteriez-vous organiser dans votre quartier? Ou comment modifieriez-vous les festivals actuels pour les rendre plus écoresponsables?



Crédit: Centre résidentiel
et communautaire
Jacques-Cartier

2

LA QUALITÉ DE NOS BIENS

Consommer différemment signifie remettre en question les impacts de notre consommation sur les autres personnes et la planète — et se demander si nous avons vraiment besoin de certaines choses.

Trouvez des moyens amusants de partager, réutiliser, réparer et donner une nouvelle utilité à vos biens!



Pourquoi nous pencher sur la qualité de nos biens?

Tout le monde a besoin de consommer suffisamment pour survivre et s'épanouir, mais nous voulons aussi nous orienter vers des modes de vie sains et heureux qui ont moins d'impact sur la planète.

L'énergie et les matériaux utilisés pour fabriquer les biens que nous utilisons ont le plus grand impact sur notre empreinte écologique. Donc, même si le recyclage est formidable, il est plus important de réduire à la source notre consommation globale de biens — en repensant, en partageant, en réparant et en utilisant de nouveau. Cela s'applique aux vêtements, à l'équipement sportif, aux appareils électroménagers, aux outils, aux jouets, aux voitures et bien plus encore.

LE SAVIEZ-VOUS?

Il existe une carte indiquant où trouver plus de 720 réparateurs à travers le Québec! La prochaine fois, pensez à réparer avant d'acheter du neuf. Cela soutient les entreprises locales de réparation et prolonge la durée de vie de vos objets. Jetez-y un coup d'œil!

PROTEGEZ-VOUS.CA



Crédit :
RECYC-QUÉBEC

OPPORTUNITÉ DE VIE ÉCORESPONSABLE

Priorisez la qualité de vos biens en :

- Empruntant au lieu de les posséder, en les réutilisant et en les partageant.
- Réparant vos biens pour prolonger leur durée de vie.
- Optant pour des articles d'occasion et en les passant à d'autres pour utiliser les biens plus fréquemment.
- Soutenant les entreprises et les produits ayant une empreinte écologique plus faible.
- Optant pour des expériences à faible impact plutôt que pour une accumulation de biens.

Comment agir?

Il se peut que vous mettiez déjà en œuvre des actions à la maison qui illustrent le changement que vous souhaitez voir. Pratiquer ces gestes chez vous et entamer une conversation avec vos voisins est très efficace. Cependant, n'oubliez pas qu'impliquer d'autres personnes est essentiel pour maximiser l'impact positif que vous pouvez avoir!

VOUS SEULEMENT

- Évitez les achats dont vous n'avez pas besoin, comme la mode éphémère (*fast fashion*) et portez vos vêtements plus longtemps.
- Optez pour des articles d'occasion lorsque c'est possible, et donnez ou échangez ce dont vous n'avez pas besoin.
- Offrez des cadeaux d'expériences à faible impact, plutôt que des cadeaux matériels.
- Réduisez l'utilisation d'articles à usage unique, comme les contenants jetables ou les sacs en plastique.
- Réparez les produits au lieu de les remplacer systématiquement.
- Choisissez des meubles durables fabriqués à partir de matériaux renouvelables comme le bois.
- Utilisez des appareils écoénergétiques et durables.
- Optez pour le vélo, la marche ou les transports en commun ou partagés plutôt que l'auto-solo.

VOUS ET QUELQUES PERSONNES

- Proposez des articles dont vous n'avez plus besoin à vos voisins ou aux magasins de revente, ou proposez-les dans des groupes locaux sur les réseaux sociaux.
- Initiez des points de collecte communautaires pour recycler les textiles ou vêtements et les petits appareils.
- Organisez des programmes de partage communautaires pour une gamme variée d'objets, allant des machines à pain aux tondeuses à gazon.
- Célébrez la Journée sans achat avec vos voisins.
- Soutenez et recommandez les entreprises qui utilisent des matériaux renouvelables ou recyclés, fournissent des pièces de rechange pour la réparation et reprennent leurs articles pour la revente ou le recyclage.

↪ Cochez les choses que vous faites déjà ou qui vous inspirent!

UTILISEZ CET ESPACE POUR AJOUTER
VOS PROPRES IDÉES!

.....

.....

AVEC QUI POURRIEZ-VOUS FAIRE ÉQUIPE
POUR AVOIR UN PLUS GRAND IMPACT?

.....

.....

VOUS ET TOUS VOS VOISINS

- Organisez régulièrement une vente de quartier ou un marché aux puces où les gens peuvent échanger ou acheter des articles d'occasion.
- Mettez en place des événements de réparation ou des partages de compétences pour enseigner la réparation de vêtements, des appareils électroménagers, etc.
- Soutenez ou lancez des programmes de location, de partage ou d'échange d'outils, de jouets, de vêtements, d'équipements de loisirs ou d'autres biens.
- Développez l'infrastructure de partage dans votre communauté— par exemple, des ateliers de menuiserie ou des installations de couture collectives, des applications et des cabanons communautaires.
- Profitez des services au lieu de posséder des biens (par exemple, des cuisines communautaires, la location de matériel de fêtes).
- Encouragez les restaurants locaux, les bureaux et les magasins à réduire les emballages et les plastiques à usage unique (boîtes à emporter, bouteilles d'eau, sacs en plastique, etc.).
- Faites connaître les entreprises qui se concentrent sur la vente d'articles d'occasion ou l'utilisation de matériaux renouvelables, ainsi que sur la réparation et le recyclage des produits, et les emballages réutilisables.

LE SAVIEZ-VOUS?

Au moins 57 000 tonnes de vêtements finissent à l'enfouissement au Québec chaque année. Ce chiffre englobe divers types de vêtements, mais ne tient pas compte des textiles domestiques comme les draps, les serviettes et les rideaux ni des autres types de textiles comme les chaussures, les accessoires et les peluches.

BILAN 2021 DE LA GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES AU QUÉBEC (2023)

Points de discussion importants

Ajoutez
vos idées!

- ❖ Comment peut-on reformuler les conversations sur la consommation afin de privilégier le bien-être et le progrès plutôt que la richesse matérielle lors des échanges avec la famille, les amis et les voisins?
- ❖ Quelles stratégies votre quartier peut-il mettre en œuvre pour réduire significativement les niveaux de consommation globaux? Comment allez-vous suivre et évaluer l'efficacité de ces efforts?
- ❖ Comment assurer l'inclusivité des membres de la communauté dont les besoins de consommation essentiels pourraient ne pas être comblés?
- ❖ Quels secteurs de l'économie locale pourraient subir une transformation pour s'éloigner de la promotion de la croissance continue et la consommation excessive?

Explorez et inspirez-vous pour votre propre parcours

Les applications et sites d'échange et de partage en ligne tels que [Bunz](#) et [Partage Club](#), ainsi que [Facebook Marketplace](#), [Les Pacs](#), vous permettent d'échanger, d'acheter et de vendre des objets dont vous ne voulez plus pour des objets dont vous avez besoin. Ces outils peuvent faciliter les rencontres pour les échanges et les ventes.

Les fournisseurs de produits remplissables gagnent en popularité et favorisent l'adoption d'un mode de vie zéro déchet. Cherchez un magasin zéro déchet près de chez vous!

Vous aimez la mode mais vous détestez le gaspillage? Les dons et les échanges de vêtements permettent de redonner vie à de vieux vêtements et de réduire le phénomène de la mode éphémère. Pensez à organiser une soirée d'échange de vêtements avec vos amis et votre famille. Vous préférez une approche plus structurée? Une option est d'explorer les services comme le [Shwap Club](#), un service de garde-robe mutualisée accessible à tous les membres.

Les bibliothèques de prêt d'objets, comme les livres et les outils, offrent une façon pratique d'emprunter des articles lorsque vous en avez besoin. Recherchez-en une près de chez vous (par exemple, [L'Outilserie](#) et [La Remise](#)), ou créez-en une dans votre communauté!

Développez vos compétences manuelles pour réparer vous-même vos objets en explorant des ressources telles que [Les Affutés](#).

Consultez le [Petit guide de la consommation responsable](#) pour obtenir des conseils sur l'adoption d'habitudes d'achat responsables, notamment en achetant moins et mieux. De plus, vous y trouverez des conseils pour vous construire une petite garde-robe capsule remplie de vêtements polyvalents.



Crédit : Page
Facebook de
Shwap Club

EN ACTION

Réparothons

À une époque où remplacer plutôt que réparer est devenu la norme, il est grand temps de réévaluer notre relation avec nos objets, notamment lorsqu'il s'agit d'appareils électroniques. Quelle meilleure façon de réduire l'empreinte de nos biens que de prolonger leur durée de vie au lieu d'en acheter de nouveaux?

Les Réparothons sont une solution : ce sont des événements communautaires où des bénévoles expérimentés aident à diagnostiquer et à réparer les appareils électroniques défectueux. Ces initiatives ne font pas que soutenir ceux qui ne peuvent se permettre d'acquérir du neuf, elles enseignent également l'art de la réparation tout en nous encourageant à repenser nos habitudes de consommation.

Vous avez des objets brisés qui ont besoin d'être remis en état? Explorez les événements de réparation près de chez vous. S'il n'y en a pas, envisagez d'en organiser un sur votre lieu de travail, dans votre communauté ou dans votre cercle d'amis.

« En ce moment, nous vivons dans une économie du jetable. Il peut être difficile de trouver des options de réparation au niveau local, et [nos objets] peuvent être inutilement difficiles à réparer. En conséquence, nous perdons des compétences en réparation dans nos communautés, nous jetons plus et nous achetons plus de neuf. Cela crée une montagne de déchets électroniques tout en utilisant de plus en plus les ressources limitées de notre planète. » — Le projet « Restart »



Crédit :
Le projet « Restart » /
Mark Phillips

3

LES GAINS IMPORTANTS

Certaines des actions écoresponsables que nous pouvons entreprendre ont un impact considérable sur la réduction de nos empreintes carbone et écologique. Les domaines prioritaires pour ces gains importants sont nos domiciles et la façon dont nous nous déplaçons.

Adoptez un mode de vie durable en prenant ces grandes actions.



Miser sur les gains importants

Alors que certains efforts impliquent des décisions plus petites — comme quoi manger pour le dîner, ou s’acheter une nouvelle chemise — d’autres impliquent des choix plus importants qui ont des impacts durables et à long terme sur notre empreinte carbone et écologique. Il s’agit notamment de décisions telles qu’où nous vivons et la taille et le type de notre domicile, la mise à niveau de notre système de chauffage ou le remplacement d’un véhicule.

En repensant vos options dans ces domaines de « gains importants », vous pouvez avoir un impact énorme sur la réduction globale de votre empreinte écologique. Vos choix dans ces domaines d’impact peuvent également influencer des initiatives plus larges menées par les acteurs gouvernementaux et civiques (par exemple, dans les domaines des transports ou du logement).

UN RAPPEL...

Les priorités de réduction de l’empreinte carbone et écologique pour le Québec sont :

- ✓ Options de mobilité sans carburant d’origine fossile.
- ✓ Options alimentaires riches en protéines végétales et réduction du gaspillage alimentaire.
- ✓ Énergie sans combustibles fossiles pour nos foyers.
- ✓ Choix de consommation à faible impact grâce à une réflexion sur les achats et le partage, une réutilisation et une réparation accrues.
- ✓ Choix d’investissement éthiques et à faible empreinte carbone.

OPPORTUNITÉ DE VIE ÉCORESPONSABLE

Vous pouvez réaliser d’importants gains en :

- Installant une thermopompe ou des panneaux solaires, et en isolant mieux votre domicile.
- Réduisant la taille de votre domicile ou le partageant, et en choisissant un emplacement qui favorise le vélo ou la marche.
- Optant pour des appareils écoénergétiques de bonne qualité ou les partageant avec d’autres.
- Changeant vos habitudes de déplacement pour prendre le bus, le vélo ou la marche.
- Utilisant un vélo électrique ou un service de partage de vélos pour remplacer les trajets en voiture.
- Désinvestir votre argent des combustibles fossiles.
- Soutenant les entreprises à faible empreinte carbone grâce à vos achats ou investissements.
- Plaidant en faveur d’une action climatique gouvernementale et en soutenant des politiques audacieuses.



Crédit : Mika Baumeister sur Unsplash

Comment agir?

Il se peut que vous mettiez déjà en œuvre des actions à la maison qui illustrent le changement que vous souhaitez voir. Pratiquer ces gestes chez vous et entamer une conversation avec vos voisins est très efficace. Cependant, n'oubliez pas qu'impliquer d'autres personnes est essentiel pour maximiser l'impact positif que vous pouvez avoir!

VOUS SEULEMENT

- Installez une thermopompe ou des panneaux solaires pour les besoins énergétiques de votre maison.
- Réduisez votre dépendance aux voitures en adoptant des méthodes de transport alternatives, ou envisagez de vous passer complètement de voiture.
- Lorsque vous envisagez un nouveau logement, optez pour la réduction de la taille et choisissez un emplacement propice à la marche ou au vélo, ou envisagez de partager un logement.
- Choisissez des appareils écoénergétiques qui privilégient la durabilité et la facilité de réparation.
- Priorisez les ameublements et les appareils durables fabriqués à partir de matériaux renouvelables, tels que le bois, pour votre maison.

↪ Cochez les choses que vous faites déjà ou qui vous inspirent!

VOUS ET QUELQUES PERSONNES

- Organisez des promenades, des trajets à vélo ou une initiative de covoiturage pour les courses au magasin, ou pour aller au travail/à l'école.
- Organisez un nettoyage pour rendre les sentiers pédestres et cyclables plus sûrs, plus accessibles et plus beaux grâce à l'éclairage, à l'art, au jardinage et/ou aux bancs.
- Mettez en place un groupe d'apprentissage pour explorer les investissements qui sont meilleurs pour les personnes et la planète.
- Rassemblez un groupe pour intervenir sur des sujets où d'importants gains sont possibles lors des séances du conseil municipal.
- Lancez des pétitions et informez vos voisins sur les politiques controversées mais nécessaires.

VOUS ET TOUS VOS VOISINS

- Organisez un défi de rénovation énergétique et obtenez le soutien de commanditaires pour offrir des prix et des subventions aux ménages participants.
- Concevez un programme de partage de vélos ou de voitures où les gens peuvent prêter ou donner des véhicules.
- Mettez en valeur les infrastructures cyclables de votre quartier pour sensibiliser davantage aux itinéraires.
- Promouvez les options de covoiturage pour que vos voisins limitent l'utilisation de la voiture et apprennent à se connaître.
- Contactez les médias pour mettre de l'avant les progrès de votre quartier en matière d'action climatique.
- Organisez une fête de quartier pour célébrer vos progrès et invitez les médias.

LE SAVIEZ-VOUS?

Un total de 2 355 juridictions réparties dans 40 pays ont déclaré une urgence climatique, ce qui représente une population de plus de 1 milliard de citoyens.

[CLIMATEEMERGENCYDECLARATION.ORG](https://climateemergencydeclaration.org)

UTILISEZ CET ESPACE POUR AJOUTER
VOS PROPRES IDÉES!

.....

.....

AVEC QUI POURRIEZ-VOUS FAIRE ÉQUIPE
POUR AVOIR UN PLUS GRAND IMPACT?

.....

.....

Points de discussion importants

- ❖ Réexaminez les domaines prioritaires pour réduire l'empreinte carbone et écologique. Quels sont ceux qui semblent gagner en dynamisme dans votre quartier? Les discussions portent-elles sur les trajets quotidiens, les factures de chauffage ou les projets de rénovation? Cela pourrait vous aider à orienter votre démarche.

Ajoutez
vos idées!

- ❖ Y a-t-il des clubs sportifs, écoles, centres communautaires ou bibliothèques auxquels vous participez et qui pourraient entreprendre des initiatives majeures?

- ❖ Comment pouvez-vous améliorer votre communication de manière stratégique pour atteindre tous les résidents potentiels qui pourraient bénéficier de ces grandes actions?

Explorez et inspirez-vous pour votre propre parcours

Pour de l'information sur les rénovations domiciliaires et l'efficacité énergétique, consultez Rénoclimat, où vous pourriez être admissible à une aide financière dans le cadre du programme. De plus, visitez la page web du Gouvernement du Québec dédiée à une meilleure gestion de la consommation énergétique personnelle et Hydro-Québec pour des conseils sur la réduction de la consommation d'énergie et les rabais disponibles.

Rejoignez des mouvements existants comme Demain Verdun et utilisez des fonds tels que le Fonds municipal vert pour soutenir les initiatives dans votre quartier!

Explorez les ressources de la Ville de Montréal sur les façons dont vous pouvez réduire la dépendance de votre maison aux combustibles fossiles!



Credit: Clay Banks sur Unsplash

EN ACTION

Demain Verdun

Des gains importants peuvent découler des efforts des individus et des communautés, déclenchant ainsi une cascade qui propulse les pratiques de vie écoresponsables au sein d'une communauté ou d'une ville. Bien qu'une personne puisse initier le mouvement, c'est souvent la synergie de l'action collective qui entraîne des changements significatifs.

Demain Verdun est un mouvement populaire qui facilite la transition écologique et sociale en établissant des liens avec des organisations locales et en soutenant des initiatives citoyennes innovantes.

L'aventure a débuté en 2016, lorsque Emmanuelle Falaise, inspirée par le film *Demain*, a ressenti le besoin d'agir à Verdun, un arrondissement de Montréal. Avec le soutien d'autres personnes engagées, elle a organisé une réunion initiale pour lancer un mouvement communautaire. Dès 2018, les membres de la communauté ont entrepris de lancer des projets.

Demain Verdun a intégré le programme d'incubateur civique de la Maison de l'innovation sociale, menant à sa constitution en organisme à but non lucratif en 2019 et à l'élection de son premier conseil d'administration en 2020. Depuis lors, de nombreuses initiatives citoyennes ont émergé, bénéficiant du soutien de partenariats avec Réseau Demain Le Québec et le Partenariat Climat de Montréal.

Comment pouvez-vous initier un changement dans votre communauté en faveur de la transition écologique et sociale? Ou, comment pouvez-vous contribuer à un mouvement déjà en cours?



Crédit : Page Facebook
de Demain Verdun

4

L'ALIMENTATION ÉCORESPONSABLE

L'alimentation est l'un des moyens les plus efficaces de réduire notre empreinte écologique et elle nous permet de nous rassembler.

Il existe une grande opportunité d'action qui relie les points entre la façon dont nous produisons, transportons et consommons les délicieux aliments sur lesquels nous dépendons.

Passons au niveau supérieur en matière d'alimentation!



Pourquoi passer au niveau supérieur?

Lorsque nous parlons d'alimentation écoresponsable, nous parlons d'aller au-delà des actions quotidiennes et des habitudes que nous avons à la maison. Vous pouvez influencer les comportements dans votre quartier grâce à des initiatives qui modifient les perspectives, les habitudes et les relations des gens avec la nourriture — et les uns avec les autres.

Il s'agit notamment de réduire le gaspillage alimentaire, qui représente une part importante de notre empreinte. Il y a beaucoup de choses à améliorer : de l'énergie et des ressources utilisées dans la production alimentaire aux emballages et aux sacs en plastique, en passant par nos propres attentes quant à l'aspect parfait de nos aliments au supermarché.

Même si nous ne pouvons pas tous devenir soudainement végétaliens ou végétariens ou cultiver un potager à la maison, il existe des mesures positives que chaque quartier peut prendre.

LE SAVIEZ-VOUS?

16 % de tous les aliments comestibles entrant dans le système bioalimentaire du Québec sont perdus ou gaspillés.

ÉTUDE DE QUANTIFICATIONS DES PERTES ET GASPILLAGE ALIMENTAIRES AU QUÉBEC, RECYC-QUÉBEC (2022)



Crédit : Page Facebook
du RCCQ

OPPORTUNITÉ DE VIE ÉCORESPONSABLE

Vous pouvez faire passer l'action alimentaire à un niveau supérieur en :

- Promouvant un passage vers des régimes alimentaires plus riches en protéines végétales.
- Mettant en place des options de réduction du gaspillage alimentaire.
- Initiant des jardins communautaires et le compostage.
- Soutenant les agriculteurs locaux et biologiques.

Comment agir?

Il se peut que vous mettiez déjà en œuvre des actions à la maison qui illustrent le changement que vous souhaitez voir. Pratiquer ces gestes chez vous et entamer une conversation avec vos voisins est très efficace. Cependant, n'oubliez pas qu'impliquer d'autres personnes est essentiel pour maximiser l'impact positif que vous pouvez avoir!

VOUS SEULEMENT

- Planifiez vos repas de manière réfléchie, notamment en établissant une liste d'épicerie et en utilisant les produits qui se trouvent déjà dans votre réfrigérateur.
- Conservez les aliments correctement, en utilisant efficacement votre congélateur et en ayant recours aux méthodes de conservation appropriées.
- Utilisez toutes les parties de chaque aliment pour éviter le gaspillage et minimiser les résidus alimentaires.
- Optez pour une alimentation privilégiant les protéines végétales et essayez de diminuer votre consommation d'aliments à forte empreinte carbone, comme la viande rouge et les produits laitiers.

↪ Cochez les choses que vous faites déjà ou qui vous inspirent!

VOUS ET QUELQUES PERSONNES

- Encouragez les défis « Lundi sans viande » parmi vos voisins.
- Mesurez la quantité de nourriture gaspillée pour comprendre l'ampleur du problème et collaborer à des solutions avec vos voisins.
- Utilisez des applications de partage pour faciliter le partage de nourriture plutôt que de la jeter.
- Promouvoir l'utilisation du bac brun afin que les résidus alimentaires et les résidus de jardin retournent à la terre sous forme de compost.
- Mettez en place une coopérative de soupers où les voisins échangent des repas sans viande.
- Organisez un repas-partage zéro déchet.
- Organisez des achats groupés de produits alimentaires dans votre rue.
- Améliorez vos connaissances sur les dates de péremption des aliments et les bonnes pratiques de stockage.

VOUS ET TOUS VOS VOISINS

- Planifiez des événements avec des menus riches en protéines végétales et des portions plus petites.
- Organisez un défi de quartier « J'aime manger, pas gaspiller » avec des prix à gagner.
- Faites pression sur les épiceries, les restaurants et les hôtels locaux pour qu'ils proposent et servent des alternatives à la viande.
- Demandez aux gestionnaires de supermarchés comment ils gèrent le gaspillage alimentaire et les produits périmés.
- Promouvez des espaces de cuisine partagés où les voisins peuvent échanger des recettes faites maison.
- Lancez un programme de compostage domestique, de jardinage ou d'achat de produits alimentaires locaux à l'école et aidez les élèves à découvrir des ingrédients locaux.
- Suggérez aux entreprises de mettre en place un panier de surplus hebdomadaire.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les pertes et gaspillage alimentaires coûtent 1 300\$ par année pour une famille canadienne moyenne.

CONSEIL NATIONAL ZÉRO DÉCHET (2022)

UTILISEZ CET ESPACE POUR AJOUTER VOS PROPRES IDÉES!

.....

.....

AVEC QUI POURRIEZ-VOUS FAIRE ÉQUIPE POUR AVOIR UN PLUS GRAND IMPACT?

.....

.....

Points de discussion importants

Ajoutez
vos idées!

- ❖ Connaissez-vous la quantité de nourriture que votre communauté gaspille en moyenne chaque semaine? Comment pourriez-vous vous y prendre pour le découvrir?
- ❖ Qui a tendance à manger quoi? Y a-t-il des possibilités de remplacer les repas traditionnels riches en viande rouge et en produits laitiers par d'autres alternatives culturellement appropriées? (par exemple, lors d'événements ou d'autres rassemblements communautaires)
- ❖ Y a-t-il de l'insécurité alimentaire ou des déserts alimentaires dans votre quartier? Y a-t-il moyen que la communauté se mobilise pour soutenir ceux dans le besoin? Comment pouvons-nous mettre en relation les producteurs avec les personnes dans le besoin?
- ❖ Les aliments biologiques sont-ils abordables dans votre quartier? Existe-t-il des moyens de les rendre plus accessibles?
- ❖ Les fermes et jardins locaux permettent-ils aux voisins d'avoir accès à des aliments cultivés localement (par exemple, à travers des marchés), ou la nourriture de votre communauté provient-elle principalement d'ailleurs?
- ❖ Y a-t-il des opportunités de se réunir autour de la nourriture pour en apprendre davantage sur les cultures, les traditions et les identités des uns et des autres?

Explorez et inspirez-vous pour votre propre parcours

Explorez les options de partage alimentaire disponibles dans votre région.

Renseignez-vous sur le gaspillage alimentaire grâce à J'aime manger, pas gaspiller.

Recherchez les épiceries zéro déchet dans votre région. Ces magasins sont de plus en plus populaires et courants. De plus, les magasins spécialisés dans les produits en vrac permettent aux gens d'apporter leurs propres contenants, évitant ainsi efficacement les emballages alimentaires.

Achetez les surplus alimentaires. Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, les gens peuvent acheter des aliments en surplus via des applications qui proposent les restes de fin de journée des restaurants, des boulangeries et des épiceries.

Inspirez-vous! Une multitude de recettes respectueuses de l'environnement sont disponibles auprès de divers créateurs de contenu et blogs. Avec un peu de recherche, vous pouvez découvrir votre source préférée d'inspiration pour une cuisine consciente.

Rassemblez-vous! Rejoignez une cuisine collective pour favoriser l'éducation communautaire, le renforcement des compétences et les incubateurs. Si cela n'existe pas près de chez vous, pourquoi ne pas vous réunir avec vos voisins pour le réaliser?

La Trousse d'action anti-gaspillage alimentaire peut aider les parents et les enseignants à soutenir les enfants dans l'adoption de nouvelles pratiques alimentaires.

RECYC-QUÉBEC offre de l'information et des ressources pour les citoyens pour prévenir le gaspillage alimentaire.



Crédit: Natalia Klenova sur Canva

EN ACTION

Frigos communautaires

Nos habitudes alimentaires, incluant ce que nous mangeons et nos pratiques entourant le gaspillage alimentaire, ont un impact significatif sur notre empreinte écologique. De plus, avec l'augmentation des coûts alimentaires, l'accès à des repas nutritifs devient de plus en plus difficile pour certains.

En réponse à ces défis, les frigos communautaires offrent une solution pour lutter contre le gaspillage alimentaire et répondre à l'insécurité alimentaire au sein des communautés. Ces initiatives visent à redistribuer les surplus alimentaires aux personnes dans le besoin tout en favorisant la solidarité entre les résidents. Ils jouent un rôle crucial en tant que centres de connexion communautaire, permettant aux individus de partager leurs ressources et de renforcer leurs liens. De plus, dans certains cas, les entreprises contribuent en fournissant des aliments excédentaires aux réfrigérateurs communautaires.

Renseignez-vous pour savoir si une initiative de réfrigérateur communautaire existe déjà dans votre quartier (par exemple en visitant « [Sauve ta bouffe](#) »), ou prenez l'initiative d'en lancer une!

« L'existence des Frigo Free Go repose sur la contribution de plus d'une centaine d'éco-partenaires. Chaque jour, des boulangeries, fermes agricoles, restaurants, gens d'affaires et citoyen·ne·s alimentent les Frigo Free Go de denrées qui seraient autrement jetées à la poubelle ou au compost. En parallèle, d'autres éco-partenaires assurent le maintien du Frigo Free Go : nettoyage régulier, hébergement de l'appareil, promotion du projet sur une page Facebook, etc. » — Frigo Free Go



Crédit : Page Facebook de Frigo-don St-Georges

5

LES TRANSITIONS DE VIE

Les moments de transition dans nos vies ainsi que les périodes de grands changements sociétaux peuvent être difficiles, mais ils offrent également l'occasion d'adopter de nouvelles habitudes et pratiques de vie écoresponsables.

Profitez de ces moments de transition pour créer un impact durable!



Pourquoi se concentrer sur les transitions de vie?

Les grands moments de transition de la vie incluent le déménagement, l'immigration, le passage au secondaire ou à l'université, la cohabitation, la venue d'un bébé, la retraite et la fin de la vie.

Ces périodes, ainsi que les périodes de grands bouleversements sociétaux (comme la pandémie de la COVID-19), peuvent être stressantes et incertaines. Mais ce sont aussi des périodes à fort potentiel, où l'on peut aider les gens à ajuster leurs habitudes et leurs comportements quotidiens, parfois à long terme.

En encourageant des conversations de fond et en fournissant un soutien lors de ces moments de transition, nous pouvons aider les individus à s'engager à long terme dans des habitudes et des comportements conformes aux pratiques de vie écoresponsables. De plus, nous pouvons opter pour des célébrations et des événements à faible impact pour marquer ces étapes importantes.

« Souvent, le désir de tisser des liens n'est pas ce qui nous vient à l'esprit lorsque nous pensons à une fête typique. Des shower de bébé aux sweet sixteen, les événements extravagants semblent être devenus une attente culturelle. »
(Traduit)

NEW DREAM



Crédit : Keyur Mall sur Canva

OPPORTUNITÉ DE VIE ÉCORESPONSABLE

Vous pouvez promouvoir un mode de vie écoresponsable tout au long des transitions importantes de la vie en :

- Aidant les voisins à vendre ou à donner des articles lorsqu'ils déménagent, surtout dans des espaces plus petits.
- Encourageant les personnes à prendre des actions à fort impact avec des gains importants (voir [Module 3](#)).
- Offrant des articles de second main en cadeau de mariage ou lors de la venue d'un bébé.
- Louant plutôt qu'achetant des articles tels que des vêtements formels et des fournitures de cuisine.
- Adoptant une approche zéro déchet pour la nourriture, les invitations et les décorations lors des événements.
- Créant de nouvelles traditions qui célèbrent la joie d'être ensemble plutôt que l'échange de cadeaux matériels.

Comment agir?

Il se peut que vous mettiez déjà en œuvre des actions à la maison qui illustrent le changement que vous souhaitez voir. Pratiquer ces gestes chez vous et entamer une conversation avec vos voisins est très efficace. Cependant, n'oubliez pas qu'impliquer d'autres personnes est essentiel pour maximiser l'impact positif que vous pouvez avoir!

VOUS SEULEMENT

Cochez les choses que vous faites déjà ou qui vous inspirent!

- Lorsque vous déménagez, recherchez un quartier qui peut répondre à la plupart de vos besoins avec peu de déplacements et un accès facile aux transports en commun.
- En explorant une nouvelle région, découvrez les options locales de loisirs.
- Lors de la recherche d'emploi, explorez les options les plus proches de chez vous ou recherchez des opportunités de travail à distance ou hybrides.
- Enregistrez des souhaits non matériels pour les anniversaires et les mariages, et encouragez vos amis et votre famille à faire de même.
- Marquez les moments significatifs avec des séjours locaux plutôt que des voyages à l'étranger.
- Engagez des entreprises événementielles écoresponsables.
- Économisez et réutilisez les décorations d'événements.

VOUS ET QUELQUES PERSONNES

- Soutenez vos amis en période de transition pour les aider à adopter un mode de vie plus écoresponsable (voir [Module 3](#)).
- Créez de nouveaux rituels : évoluez les traditions pour réduire les déchets et repensez les repas pour les rendre respectueux du climat.
- Mettez l'accent sur la joie d'être ensemble plutôt que sur les objets associés aux événements.
- Louez de la vaisselle pour les grandes réunions, ou invitez les gens à apporter la leur pour éviter les produits à usage unique.
- Ramener les façons traditionnelles de célébrer qui ont des empreintes plus faibles.
- Optez pour une communication sans papier pour les invitations et les confirmations de présence, et emballez les cadeaux avec des matériaux réutilisables, recyclables et compostables.
- Organisez des célébrations communes, comme une fête pour tous les enfants nés le même mois.

UTILISEZ CET ESPACE POUR AJOUTER
VOS PROPRES IDÉES!

.....

.....

AVEC QUI POURRIEZ-VOUS FAIRE ÉQUIPE
POUR AVOIR UN PLUS GRAND IMPACT?

.....

.....

VOUS ET TOUS VOS VOISINS

- Créez un « comité d'accueil » de quartier pour les immigrants et les nouveaux résidents qui met de l'avant des options de vie durable (par exemple, un passage d'autobus ou les options de covoiturage, une adhésion à une bibliothèque d'outils, des coupons pertinents, etc.).
- Sollicitez des dons d'articles ménagers et pour bébés d'occasion pour soutenir les jeunes couples ou les parents.
- Créez une carte, une application ou un indice de marchabilité montrant les itinéraires locaux de marche, de vélo et de transport en commun vers les centres commerciaux, pour aider les résidents et les nouveaux arrivants dans la région.
- Optez pour des échanges de savoir-faire au lieu de donner des cadeaux.
- Organiser une collecte de fonds pour établir un inventaire des articles nécessaires pour les fêtes de quartier.
- Encourager les entreprises à offrir de la nourriture ou des expériences locales en guise de cadeaux ou de mesures incitatives.
- Élaborez des guides pour des cadeaux alternatifs.
- Créez une « trousse pour les nouveaux parents » offrant un soutien tout en présentant des idées et des ressources à faible impact.

LE SAVIEZ-VOUS?

L'achat d'articles neufs pour bébé peut représenter une dépense considérable pour les parents. En privilégiant les articles d'occasion, le partage et l'emprunt, ils peuvent économiser tout en contribuant à réduire leur impact environnemental.

Points de discussion importants

Ajoutez
vos idées!

- ❖ Comment célèbre-t-on les événements marquants dans votre entourage? Y a-t-il des moyens de réduire les matières résiduelles lors de ces événements?
.....
- ❖ Pouvez-vous remettre en question les attentes (les vôtres et celles de vos amis, famille et voisins) pour rendre ces célébrations plus écoresponsables?
.....
- ❖ Quelles mesures proactives pouvez-vous prendre pour vous préparer à l'avance aux grands moments de la vie? Quel soutien (des voisins, des pouvoirs publics, des entreprises) pouvez-vous obtenir pour faire de ces transitions une transition vers une vie plus écoresponsable?
.....
- ❖ Exprimez-vous vos désirs en matière d'écoresponsabilité et comment aimeriez-vous que les autres célèbrent les moments importants de votre vie?
.....
- ❖ Pouvez-vous élaborer un plan pour rester fidèle à vos valeurs, même lorsque vous êtes occupé et distrait?
.....
- ❖ Y a-t-il des initiatives locales de location et de partage communautaire qui pourraient contribuer à réduire considérablement les matières résiduelles lors de vos événements?
.....

Explorez et inspirez-vous pour votre propre parcours

Lors d'événements importants de la vie, explorez les possibilités de location, d'emprunt ou d'achat d'articles d'occasion. De nombreux services répondent à de tels besoins. En voici quelques exemples :

Faire don de matériaux de construction usagés et acheter des matériaux de seconde main (portes, briques, etc.).

Louer des vêtements et des jouets pour bébés pour éviter d'avoir constamment besoin d'acheter de nouveaux articles à mesure que votre bébé grandit. Envisagez d'offrir un abonnement de location de vêtements pour enfants aux nouveaux parents comme solution pratique et écoresponsable.

Louer des boîtes réutilisables pour le jour du déménagement en utilisant des entreprises comme PolarBox.ca à Montréal, ou passez vos boîtes usagées à d'autres lorsque vous avez terminé!

Lorsque vous célébrez des moments importants de la vie, envisagez les services de location de vaisselle plutôt que des contenants alimentaires en plastique.

Mettez-vous en mouvement! Encouragez vos enfants à développer des habitudes de transport durables en utilisant des initiatives comme [Trottibus](#) et [Vélo Québec](#).

Vous commencez un nouvel emploi? Réfléchissez à la manière dont vous vous rendez au travail. Vérifiez s'il existe une initiative [locale Vélo au travail](#), explorez les itinéraires de transport en commun et recherchez des options de covoiturage.

Consultez le guide de RÉCYC-QUÉBEC sur la manière de rester écoresponsable pendant les transitions de vie et les vacances.



Crédit :
Trottibus

EN ACTION

Compétition de réduction d'énergie organisée par l'Université McGill

Vivre en résidence universitaire marque une période de nouvelle responsabilité pour les jeunes adultes, apportant une plus grande autonomie et indépendance. Bien que rompre avec de vieilles habitudes puisse être difficile, un changement de circonstances de vie peut éliminer les repères familiaux, nous incitant à réévaluer et à modifier nos routines. Introduire une compétition amicale dans le processus peut également encourager davantage le changement d'habitudes. En combinant ces éléments, nous créons des conditions propices à l'adoption de nouvelles habitudes plus écoresponsables.

L'Université McGill offre un exemple avec sa compétition annuelle entre étudiants logés en résidence, conçue pour promouvoir la conservation de l'énergie. Pour ajouter à la motivation, les résidents ont la chance de gagner un prix de 1 000 \$ pour financer un projet écoresponsable de leur choix. En outre, l'association étudiante de l'université a entrepris un projet visant à réutiliser les meubles jetés dans les rues le jour du déménagement pour éviter qu'ils ne finissent à la poubelle.

Grâce à des initiatives comme celle-ci, les étudiants apprennent l'importance de la collaboration tout en travaillant ensemble pour réduire leur consommation d'énergie. Ils bénéficient du soutien de leurs pairs lors de moments importants de leur vie. Ces actions favorisent des habitudes écoresponsables qui peuvent durer bien au-delà de l'annonce des gagnants.

Comment votre quartier peut-il soutenir les personnes qui traversent des transitions de vie pour faire progresser l'écoresponsabilité?



Crédit : Canva

« Gagner cette compétition représentera un défi considérable, nous aidant à développer des habitudes durables que nous pourrions conserver longtemps après avoir quitté Rez. »

CONSEIL DE RÉSIDENCE
ENVIRONNEMENTALE

6

TISSER DES LIENS

Des quartiers engagés, collaboratifs et profondément connectés peuvent prendre des mesures plus efficaces pour un avenir plus sain, durable et plus équitable pour tous.

Alors bâtissons ensemble un monde meilleur tout en apprenant les uns des autres!



Pourquoi un quartier connecté?

En favorisant des communautés tissées serrées, nous sommes en mesure de mieux nous soutenir mutuellement dans la poursuite d'un mode de vie écoresponsable. Une plus grande connexion nous permet de répondre aux besoins de tous les citoyens, y compris les personnes de diverses cultures et revenus, les personnes âgées ou isolées, les personnes en situation d'itinérance ou à logement précaire, les personnes en situation d'handicap, et tous ceux qui font face à des obstacles systémiques à la justice et au bien-être.

Grâce à la connexion, nous sommes en mesure de partager des connaissances, des expériences et des ressources, tendre la main et faire preuve de solidarité. Les communautés tissées serrées prospèrent en valorisant les perspectives diverses, la communication multi-générationnelle, l'entraide mutuelle, les valeurs collectives et l'équité sociale. En prenant davantage conscience des besoins uniques en matière de bien-être et d'écoresponsabilité dans nos communautés, nous pouvons trouver des moyens de répondre à ces besoins ensemble.

LE SAVIEZ-VOUS?

La création de liens et d'un profond sentiment d'appartenance à une communauté est un élément clé d'un changement significatif en faveur d'un mode de vie respectueux de l'environnement et d'un bien-être équitable pour tous.



Crédit :
Mission Nouvelle
Generation

OPPORTUNITÉ DE VIE ÉCORESPONSABLE

Contribuez à l'épanouissement d'un quartier connecté en :

- Entrant en contact avec vos voisins pour leur fournir une aide.
- Mettant en relation ceux qui peuvent donner avec ceux qui ont besoin d'aide.
- Apprenant des résidents déjà engagés dans des pratiques écoresponsables, et soutenant leur engagement et leur prise de décision.
- Amplifiant les mouvements sociaux actifs qui luttent pour l'accès et le bien-être de tous.
- Utilisant les espaces communautaires tels que les salles municipales, les réseaux d'entraide mutuelle et les frigos ou garde-mangers communautaires.
- Défendre les intérêts des personnes confrontées à des obstacles au bien-être et soutenir des mouvements plus larges et des changements systémiques pour éliminer ces obstacles.

Comment agir?

Il se peut que vous mettiez déjà en œuvre des actions dans votre propre domicile qui illustrent le changement que vous souhaitez voir. Pratiquer ces gestes chez vous et entamer une conversation avec vos voisins est très efficace. Cependant, n'oubliez pas qu'impliquer d'autres personnes est essentiel pour maximiser l'impact positif que vous pouvez avoir!

VOUS SEULEMENT

- Contactez directement vos voisins pour leur offrir votre aide, votre soutien et vos ressources.
- Renseignez-vous sur les mouvements actifs, les initiatives et les groupes d'intérêt dans votre quartier et explorez les occasions de participation.
- Joignez une communauté en ligne locale pour vous connecter avec les membres de la communauté et coordonner les actions.
- Achetez chez les entreprises locales et encouragez les autres à en faire de même.
- Initiez des discussions au sein de votre foyer sur la justice sociale, l'équité, l'entraide et la sensibilisation culturelle.
- Amenez des conversations avec vos voisins qui pourraient rencontrer des difficultés pour comprendre leurs besoins et offrir de l'aide.

↪ Cochez les choses que vous faites déjà ou qui vous inspirent!

VOUS ET QUELQUES PERSONNES

- Initiez des discussions au sein de groupes sur les questions sociales, la sensibilisation culturelle, l'équité et la justice.
- Organisez des petits groupes pour s'impliquer dans des projets tels que faire l'épicerie pour des personnes âgées, partager de la nourriture ou promener des chiens.
- Effectuez des sondages anonymes et des entretiens pour évaluer les besoins de la communauté et identifier les domaines d'action.
- Travaillez avec des artistes locaux pour promouvoir l'entraide mutuelle et le développement communautaire à travers l'art urbain, la musique et d'autres moyens créatifs.
- Créez une base de données des entreprises et services locaux pour que les résidents puissent partager des ressources.
- Initiez un jardin communautaire où les résidents peuvent cultiver et récolter de la nourriture ensemble.

VOUS ET TOUS VOS VOISINS

- Organisez un système d'entraide mutuelle où les résidents peuvent offrir leurs compétences ou leurs ressources et solliciter de l'aide selon leurs besoins.
- Coordonnez un espace communautaire accessible qui peut accueillir régulièrement des rassemblements tels que des réunions publiques, des célébrations et des événements.
- Plaidez en faveur de services de santé mentale accessibles où les résidents peuvent bénéficier d'un soutien sans frais.
- Encouragez la création d'un espace de bureau partagé, où les membres de la communauté peuvent collaborer et partager des ressources.
- Élaborez un programme de partage de vélos ou de voitures permettant aux habitants de prêter ou de donner des véhicules à ceux qui en ont besoin.
- Organisez une assemblée publique animée par des jeunes sur les pratiques de vie durables afin de soutenir leur leadership et leur engagement.
- Offrez un espace lors des événements pour que les aînés de la région puissent partager leurs connaissances et leur expérience avec la communauté.
- Mettez en place un marché ou une vente aux enchères mettant en vedette des produits locaux, de l'art, de la nourriture, etc., duquel les profits pourront financer une initiative communautaire.

LE SAVIEZ-VOUS?

Étant donné que 30 % des Canadiens se sentent déconnectés de leurs voisins et que le bonheur des jeunes est en baisse, il est temps de changer!

MACLEANS ET RAPPORT SUR LE BONHEUR DANS LE MONDE

UTILISEZ CET ESPACE POUR AJOUTER
VOS PROPRES IDÉES!

.....

.....

AVEC QUI POURRIEZ-VOUS FAIRE ÉQUIPE
POUR AVOIR UN PLUS GRAND IMPACT?

.....

.....

Points de discussion importants

Ajoutez
vos idées!

- ❖ Quels groupes identitaires ou démographiques sont représentés dans votre communauté? Quels besoins et quelles barrières à la participation ces groupes pourraient-ils rencontrer?

.....

- ❖ Comment pourriez-vous cultiver une compréhension profonde de l'expérience des communautés historiquement marginalisées?

.....

- ❖ Comment pouvez-vous partager cette connaissance plus largement pour renforcer les capacités communautaires (éducation, programmes de formation, conversations communautaires, etc.)?

.....

- ❖ Quelles approches écoresponsables plus générales sont évidentes dans votre quartier? (par exemple, cultiver sa propre nourriture, échanger des jouets ou des livres)

.....

- ❖ Quel langage est utilisé pour parler de ces actions? Comment pourriez-vous connecter et mobiliser plus de personnes autour de celles-ci?

.....

- ❖ Comment pourriez-vous et vos voisins réimaginer votre quartier avec un soutien mutuel plus important? Que cela pourrait-il signifier pour le bien-être de tous?

.....

- ❖ Comment pourriez-vous en apprendre davantage sur les compétences, les expériences vécues, les passions et les intérêts des voisins?

.....

- ❖ Comment et qu'est-ce que vous pourriez collectivement apprendre de la possession de ces atouts dans votre quartier?

.....

- ❖ Où existe-t-il un besoin ou une opportunité de s'engager pour l'entraide, le partage des ressources, les systèmes de soutien communautaire et l'appréciation culturelle?

.....

Explorez et inspirez-vous pour votre propre parcours

Explorez ce qui se passe déjà dans votre quartier. À Montréal, le Regroupement des éco-quartiers gère des programmes et des projets écologiques dans 16 des 19 arrondissements, touchant plus de 1,6 million de personnes.

Consultez les conseils de la Fondation David Suzuki pour mobiliser l'action climatique des gouvernements locaux.

Rejoignez une cuisine collective! Non seulement vous créez des plats délicieux, mais vous établirez également un réseau d'apprentissage partagé et participerez à des actions collectives. Consultez « Qu'est-ce qu'une cuisine collective? »

Credit: David Suzuki Foundation. Janshed Khedri sur Unsplash



EN ACTION

Les ruelles vertes

Êtes-vous au courant de la métamorphose que vivent certaines de nos ruelles? Jadis des lieux de vie et de convivialité, elles ont peu à peu été délaissées, érodées par le flot des voitures. Mais aujourd'hui, grâce à l'élan des projets écologiques, une renaissance s'annonce : nos ruelles se transforment en espaces dynamiques qui offrent de nombreux avantages dans leur quartier.

Ces espaces revitalisés servent de lieux invitants pour les rassemblements sociaux et offrent des aires de jeux sûres pour les enfants. En plus, ils aident à combattre l'effet d'îlot de chaleur, améliorent la qualité de l'air et renforcent la sécurité en réduisant la circulation des voitures. Les ruelles vertes sont également l'endroit idéal pour les biens communautaires, tels que les outils partagés, les livres et les frigos communautaires qui visent à réduire la consommation individuelle. Certains participants sont attirés par les projets de ruelles vertes parce qu'ils souhaitent créer un sentiment de communauté avec des individus partageant des valeurs communes. En transformant une ruelle, les communautés se réapproprient ces espaces partagés au profit de tous.

Votre quartier possède-t-il une ruelle qui pourrait être transformée en un espace convivial grâce à cette initiative? Pour vous impliquer dans le changement et participer à un projet de ruelles vertes, contactez votre éco-quartier à Montréal. À Québec, prenez contact avec Nature Action Québec.



« À ma grande surprise, la ruelle est devenue un lieu de rencontre non seulement pour les enfants, mais aussi pour les parents. » (traduit)

UN UTILISATEUR D'UNE RUELLÉ VERTE DE MONTRÉAL
(THE GLOBE AND MAIL)

Crédit : Éco-quartier
Sainte-Marie

7

LE GRAND DÉFI ÉCORESPONSABLE

Il est temps de tout mettre
en œuvre!

Ce grand défi est la meilleure
façon de relier les points entre
les thèmes et les actions à fort
impact que nous avons explorés.



Pourquoi un grand défi?

Pour ce défi, nous avons identifié des activités à l'échelle locale qui touchent aux domaines que nous avons déjà abordés (mobilité, alimentation, logement et nos biens). L'idée est que votre quartier prenne un engagement majeur dans chacun de ces domaines sur une période de deux ans, afin de changer les normes et les comportements de demain.

Nous vous suggérons de commencer par former une équipe de quartier qui sera chargée de relever le grand défi au cours des deux prochaines années. Choisissez un groupe diversifié et représentatif — d'âges et d'origines variés, et vivant dans différents types de logements. Ensemble, vous construirez sur vos succès et deviendrez finalement un exemple brillant de mode de vie respectueux de l'environnement dont d'autres quartiers voudront s'inspirer!

RELEVEZ LE GRAND DÉFI!

Oui, nous sommes conscients que c'est un engagement important, mais les résultats ont également le potentiel d'être bien plus importants.

OPPORTUNITÉ DE VIE ÉCORESPONSABLE

- Ce module d'action présente quelques particularités par rapport aux autres. Il vous incite à entreprendre une action spécifique dans chacun des six domaines sur une période de deux ans.
- Des subventions sont disponibles pour vous aider! Vous pouvez également entreprendre des levées de fonds et d'autres ressources au sein de votre communauté. De nombreux fonds sont disponibles qui pourraient vous soutenir dans votre prochain projet.
- N'arrêtez pas une action au moment d'en commencer une autre! L'idée est de se concentrer sur un module à fort impact à la fois, en le pérennisant avant de passer au suivant.
- Préparez-vous à un travail de profondeur!



Credit: SDI Productions sur Canva

Comment agir?

Modules d'action	ANNÉE 1 Mois 1-4	ANNÉE 1 Mois 5-8	ANNÉE 1 Mois 9-12	ANNÉE 2 Mois 1-4	ANNÉE 2 Mois 5-8	ANNÉE 2 Mois 9-12
Nos Biens	Mettez en place un Réparathon mensuel pour encourager la réparation d'articles cassés plutôt que de les remplacer. Des téléphones et appareils électroniques aux vélos et appareils ménagers — renforcez les capacités du quartier et rendez attrayant (et plus abordable) le fait de garder vos biens plus longtemps. Consultez : Insertech et Les Affutés .					
L'alimentation	Adhérez à la campagne J'aime manger, pas gaspiller et profitez des aliments que vous aimez en suivant des conseils tels que la planification des repas et la mise en conserve. Mettez en place un programme de réduction du gaspillage alimentaire pour alléger le bac brun et les partager avec ceux dans le besoin dans votre communauté. Consultez : « J'aime manger, pas gaspiller »					
Le logement	Travaillez ensemble pour améliorer l'efficacité énergétique et la gestion de l'eau des foyers de votre quartier. Établissez une liste de ressources pour votre quartier indiquant où trouver des pommes de douche à faible débit et les subventions existantes. Mettez en place un achat groupé de fournitures telles que du ruban isolant à partager avec les voisins — l'inscription pourrait se faire lors de votre fête de quartier. Consultez : Mieux gérer la consommation énergétique individuelle					
Nos modes de déplacement	Soutenez des alternatives à la possession de voitures personnelles en promouvant les services de covoiturage existants ou en établissant un dans votre communauté. Fixez un objectif de faire signer 50 nouveaux foyers! Consultez : Communauto ou AmigoExpress					
Dans nos communautés	Dressez une carte de votre quartier (ressource en anglais) en faisant l'inventaire de ses caractéristiques, telles que les arbres, et examinez leurs liens avec les changements climatiques. Entrez en contact avec un centre communautaire local pour demander des programmes axés sur le climat, y participer ou en créer. Restaurez l'habitat là où vous vivez — le ruisseau local, la ruelle, la cour d'école.					
Célébrer! Et parlez-en!	Wow, vous avez réussi! Vous avez relevé le Grand Défi d'un mode de vie écoresponsable! Célébrez en lançant une campagne de quatre mois pour raconter vos histoires et mettre en valeur les personnes et les entreprises locales qui sont plus écoresponsables et rendent le changement possible dans votre quartier tous les jours. Expliquez comment ils enrichissent la communauté, aidez-les à attirer l'attention des médias et nommez-les pour des prix afin d'accroître leur visibilité. Faites part de votre expérience aux responsables politiques et militez en faveur de la justice climatique pour votre communauté et au-delà. Plus il y aura de gens qui verront un mode de vie respectueux de l'environnement dans leur quotidien, et plus cela leur semblera facile, plus il y aura de chances qu'ils rejoignent le mouvement et qu'ils changent leurs propres actions.					

Points de discussion importants

Ajoutez
vos idées!

❖ Qu'est-ce qui maintiendra votre élan pour ce Grand défi? Quels plans pouvez-vous mettre en place dès maintenant pour profiter du voyage de 2 ans et continuer jusqu'à la fin?

❖ Quels types de ressources sont disponibles pour vous afin de trouver des fonds pour ces activités? Pouvez-vous demander des subventions, des remboursements ou des aides, ou organiser une levée de fonds pour commencer?

❖ Pouvez-vous inviter une personne ou une organisation spécialisée en écoresponsabilité, ou une autre communauté qui a réussi le défi, pour en tirer des apprentissages et de l'inspiration?

❖ Qui devrait faire partie de votre équipe de quartier? Commencez par cartographier les atouts de votre communauté et concentrez-vous sur une diversité de perspectives. Une équipe diverse vous aide à vous connecter avec le plus de personnes, à répondre aux besoins de la communauté et à avoir le plus grand impact.

❖ Serait-il utile de former des sous-équipes qui mènent chacune un des 6 modules du Grand défi?

❖ Pouvez-vous organiser des discussions ou des rencontres régulières dans votre quartier sur le mode de vie durable, peut-être en partenariat avec votre bibliothèque locale ou une entreprise?

❖ Y a-t-il des clubs sportifs, des centres communautaires, des écoles ou des bibliothèques que vous pouvez solliciter pour passer à l'action?

Explorez et inspirez-vous pour votre propre parcours

Participez à un défi zéro déchet dans votre communauté! Voir le [Défi Zéro Déchet de Montréal Ouest](#) ou le [Défi Île zéro déchet de Laval](#). Ou, rejoignez un défi en ligne!

Établissez ou rejoignez un jardin communautaire dans votre quartier. Le site web de la [Ville de Montréal](#) fournit des informations précieuses pour vous aider à démarrer cette initiative.

Encouragez vos amis, votre famille, vos collègues ou vos voisins à participer à un défi pour réduire leur consommation d'énergie ou d'eau!



Credit: SolStock sur Canva

EN ACTION

En milieu scolaire, en milieu de travail

La façon dont nous nous rendons d'un point A à un point B a un impact significatif sur notre empreinte carbone, en particulier lors des trajets quotidiens pour aller à l'école ou au travail. Les initiatives En milieu scolaire et En milieu de travail font la promotion de méthodes de transport actives et écologiques.

Vélo Québec ouvre la voie avec les journées Vélo-boulot et soutient le vélo à l'école avec des conseils, des astuces et des ressources pour les jeunes cyclistes. Ces initiatives contribuent non seulement à améliorer notre santé, mais aussi à rendre l'environnement plus vert. Elles peuvent aussi aider à inculquer de bonnes habitudes pour l'avenir si nous les entreprenons à des moments charnières de notre vie.

Le plus intéressant avec ces initiatives, c'est qu'elles peuvent être adaptées à des groupes de tailles et de contextes différents. Qu'il s'agisse d'un groupe d'enfants du quartier qui se rendent ensemble à l'école, à vélo ou d'un employeur qui encourage ses employés à se rendre au travail à vélo, ces initiatives peuvent être adaptées aux besoins de ta communauté.

Est-ce que toi ou ton enfant êtes intéressés à vous joindre à un groupe de cyclistes pour vos déplacements? Cherche une initiative en milieu scolaire ou en milieu de travail près de chez toi!

« Depuis 2005, Vélo Québec travaille en étroite collaboration avec les communautés et les écoles de la province pour promouvoir des solutions de transport actif pour les enfants et les parents qui se rendent à l'école (et au-delà!) en créant des environnements sécuritaires et en sensibilisant le grand public aux avantages du vélo en tant qu'alternative de transport viable. » — Vélo Québec



Crédit : Vélo Québec

CONSEILS POUR AGIR

Prêt à passer à l'action? Voici quelques points à considérer avant de commencer avec votre guide d'actions pour un mode de vie écoresponsable :

- ✓ Vous pouvez vous appuyer sur les nombreux atouts qui existent déjà dans votre communauté. Envisagez de créer une carte des atouts qui inclut des éléments comme les personnes, les relations, les connaissances, les compétences, les outils, les perspectives et les ressources physiques et financières.
- ✓ Mettez sur l'élan existant et mobilisez qui et quoi sont « prêts à agir ». Faites attention à où il y a déjà de l'énergie et de la passion autour d'un enjeu – mais assurez-vous également de réduire les empreintes et de garantir l'équité et le bien-être.
- ✓ Prenez le temps d'ancrer votre équipe et votre projet avant de commencer. Utilisez notre liste de démarrage pour une liste de questions à se poser, à la fois au niveau personnel et communautaire.
- ✓ Renseignez-vous sur les moyens efficaces de travailler ensemble. Découvrez les meilleures pratiques pour organiser des réunions, rédiger des lettres d'invitation, participer à des levées de fonds et communiquer avec vos voisins, les entreprises, les organisations et les élus.

Pour des ressources, des conseils et plus encore, visitez www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens (FR).

EXPLOITER L'ÉLAN D'ACTION EN FAVEUR DE L'ÉCORESPONSABILITÉ

Aller au-delà du jardin

Admettons qu'il y ait un fort engouement dans votre quartier pour la création d'un jardin communautaire. Convertir des terrains inutilisés en espaces de jardin partagés est une excellente initiative : cela attire les abeilles, augmente la production alimentaire locale et renforce la communauté, ainsi que de nombreux autres avantages.

Poursuivez votre élan! Vous pourriez explorer des actions encore plus significatives pour réduire l'empreinte alimentaire de votre quartier tout en promouvant la justice sociale et le bien-être. En élargissant votre vision au-delà du jardin, vous pouvez véritablement amplifier votre impact.

Comment amplifier votre impact...

- ✓ Rapprochez-vous d'un groupe qui n'est peut-être pas immédiatement lié à votre projet mais qui pourrait être intéressé et en bénéficier. Par exemple, organisez un atelier de compétences où les nouveaux arrivants et d'autres voisins peuvent échanger des connaissances sur les produits locaux, comment accéder aux espaces de jardins communautaires, et les règles locales sur le jardinage urbain. Ensemble, partagez vos connaissances sur comment faire prospérer un jardin.
- ✓ Rejoignez d'autres jardins pour mettre en place un marché alimentaire hebdomadaire. Ou bien, organisez des dons de nourriture ou mettez en place un frigo communautaire afin que les surplus alimentaires soient redirigés vers ceux qui en ont besoin. Cela aide à construire la résilience et les liens de voisinage pour les urgences.
- ✓ Essayez le **Module 4 : L'alimentation écoresponsable** et agissez sur vos choix alimentaires et de gaspillage alimentaire, des domaines à forte empreinte.



Credit: FangXiaNuo sur Canva

RÉFLEXION SUR VOTRE ÉQUIPE ET VOTRE PROJET

Liste de démarrage

Avant de commencer avec votre guide d'action de quartier, souvenez-vous de l'objectif principal:

Réduire les empreintes tout en privilégiant les changements qui conduisent à une meilleure qualité de vie et un plus grand bien-être pour tous.

Cela signifie que, lorsque vous interagissez avec d'autres membres de votre communauté, vous devez être conscient de votre propre contexte et de vos perspectives.

Cela nécessite une réflexion personnelle importante. Seul ou en groupe, prenez une heure environ pour réfléchir aux groupes de questions suivants. Le premier groupe vous aide à réfléchir sur vous-même en tant qu'acteur du changement, tandis que le second aborde l'action communautaire, avec emphase sur le projet.

Pour chaque question, notez vos réponses comme référence de base, puis revenez-y environ tous les six mois pour voir comment votre réflexion a évolué.

Petit rappel!

En gardant un esprit ouvert, on accueille plus facilement de nouvelles perspectives.



Credit: Toa Heftiba sur Unsplash



Réfléchir sur soi-même : le travail personnel

Pour vous ancrer en tant qu'acteurs du changement tout en restant conscient de votre contexte personnel, de vos empreintes et de votre vie quotidienne, considérez les questions suivantes:

Ajoute tes réflexions →

❖ Lorsque j'imagine mon quartier idéal, à quoi ressemble-t-il? Qui vois-je et qu'est-ce que je vois?

.....

❖ Quelles sont les priorités et les domaines d'intérêt de ce quartier idéal? Qu'est-ce qui est important pour cette communauté?

.....

❖ Qui ou qu'est-ce qui est laissé de côté de cette image? Pourquoi cela pourrait-il être?

.....

❖ Quels biais (in)conscients pourrais-je avoir qui influencent comment je vois les gens, ma communauté et le monde?

.....

❖ Quels privilèges, ressources et accès est-ce que j'apporte à ce travail?

.....

❖ Quels sont les obstacles que je rencontre pour adopter un mode de vie plus écoresponsable? (cela pourrait être lié au type de logement, au quartier, à l'influence de la famille/amis, etc.)

.....

❖ Quelles opportunités sont disponibles pour moi (dans ma vie ou ma communauté) pour m'aider à vivre de façon plus écoresponsable?

.....

❖ Quelle est mon empreinte écologique personnelle? Renseignez-vous sur votre empreinte auprès du Réseau Empreinte Globale [www.footprintcalculator.org/home/fr (FR) and www.footprintcalculator.org/home/en (EN)]

.....

❖ Quelle est ma vision pour ma propre vie en ce qui concerne un mode de vie écoresponsable? Qu'est-ce qui est important pour moi et à quelles actions je m'engage?

.....

❖ Quelle expérience vécue, compétences et qualités j'apporte à ce travail?

.....

❖ Lorsque je pense au bien-être pour tous, à quoi cela ressemble, et quels besoins doivent être abordés?

.....



Réfléchir sur votre projet : le travail en communauté

Pour aborder le travail de quartier d'une manière qui maximise l'impact positif et invite à la participation, considérez les questions suivantes :

Ajoute tes réflexions →

◇ Mon projet fait-il avancer les priorités en matière d'empreinte et de climat au Québec (voir [page 9](#))? Comment décider parmi plusieurs actions?

.....

◇ Mon projet favorise-t-il les objectifs environnementaux au détriment de la justice et du bien-être?

.....

◇ Mon projet est-il accessible, et les activités se déroulent-elles dans des lieux accessibles? (considérer les barrières physiques, mentales, linguistiques et de communication)

.....

◇ La sensibilisation inclut-elle le contact avec des groupes ou des communautés plus difficiles à atteindre ou qui rencontrent des obstacles à la participation? Comment faire en sorte que chacun se sente bienvenu et pris en charge?

.....

◇ Mon projet ou mon événement nécessite-t-il un engagement monétaire ou des frais? Comment les membres de la communauté à faible revenu sont-ils invités dans cet espace?

.....

◇ Comment pourrais-je maximiser les bénéfices (par exemple, soutenir le bien-être et la santé en fournissant des options alimentaires nutritives et durables, contribuer à la réconciliation avec les peuples autochtones)?

.....

◇ Ai-je pleinement exploré (et abordé) les impacts négatifs potentiels? (par exemple, génération de déchets, augmentation des besoins de déplacement, bruit, etc.)

.....

◇ La conception de mon projet attire-t-elle plusieurs publics? Est-elle culturellement consciente et inclusive?

.....

◇ Y a-t-il des opportunités d'impliquer de nouvelles personnes et perspectives dans l'organisation/la conception du projet?

.....



Initié par



OneEarth Living est un organisme à but non lucratif qui encourage l'adoption d'un mode de vie écoresponsable. En tant que leader mondial dans ce domaine, notre équipe collabore avec des partenaires tels que les Nations Unies, *C40 Cities*, *Hot or Cool Institute*, *MakeWay* et le *BCIT Centre for Ecocities*. OneEarth Living offre un soutien aux acteurs du changement à travers le Canada, qu'il s'agisse de responsables municipaux ou de citoyens actifs dans leurs quartiers. Nous soutenons les modes de vie à faible impact qui sont bénéfiques pour les gens et la planète.

info@oneearthliving.org · www.oneearthliving.org

RECYC-QUÉBEC (La Société québécoise de récupération et de recyclage) est une société d'État créée en 1990 avec le souci de faire du Québec un modèle de gestion novatrice et durable des matières résiduelles pour une société sans gaspillage. Elle promeut, développe et favorise la réduction, le réemploi, la récupération et le recyclage de contenants, d'emballages, de matières ou de produits ainsi que leur valorisation dans une perspective d'économie circulaire et de lutte aux changements climatiques.

info@recyc-quebec.gouv.qc.ca · www.recyc-quebec.gouv.qc.ca

Citation suggérée : OneEarth Living, RECYC-QUÉBEC (avril 2024). *Le guide pour un mode de vie plus écoresponsable dans les quartiers du Québec : Un guide amusant pour encourager l'engagement entre voisins vers un mode de vie plus respectueux de l'environnement et de la planète!* Québec, Canada : RECYC-QUÉBEC.

© OneEarth Living, 2024

Cette publication peut être reproduite en totalité ou en partie et sous n'importe quelle forme pour des fins éducatives ou à but non lucratif sans autorisation spéciale du détenteur du droit d'auteur, à condition que la source soit mentionnée. OneEarth Living et RECYC-QUÉBEC apprécieraient recevoir une copie de toute publication utilisant cette publication comme source. Aucune utilisation de cette publication ne peut être faite à des fins de revente ou pour tout autre but commercial quel qu'il soit sans l'autorisation préalable écrite de OneEarth Living.

PARTAGEZ CE QUE VOUS FAITES!

Avez-vous mis en œuvre un ou plusieurs des modules d'actions de ce guide? Partagez votre expérience avec nous!

- Contactez-nous à RECYC-QUÉBEC (info@recyc-quebec.gouv.qc.ca) pour nous parler de votre expérience. Nous pourrions également avoir des conseils et d'autres idées pour vous!
- Identifiez-nous sur vos photos et publications @recycquebec sur Facebook et X, @recyc_quebec sur Instagram et @RECYC-QUÉBEC sur LinkedIn.
- Nous sommes dans le même bateau que vous, et aimerions voir vos photos, entendre vos histoires et vous aider à faire la différence là où vous vivez. Nous ferons également de notre mieux pour amplifier votre succès et faire rayonner votre travail sur nos réseaux!