

LE GUIDE POUR  
**DES FÊTES  
ÉCORESPONSABLES**





RECYC-QUÉBEC est là pour vous aider à vivre de belles fêtes écoresponsables. Grâce à notre guide pratique et facile à suivre, célébrez sans gaspiller tout en adoptant des gestes durables. Découvrez dès maintenant nos astuces et conseils pour ajouter de la magie à vos fêtes écolos. Un petit cadeau de notre part, juste pour vous!

## BESOIN DE PLUS DE CONSEILS ?

Jetez un coup d'œil à notre application mobile **Ça va où?** et festoyez sans tracas!



Téléchargez l'appli



C'EST PARTI!

CADEAUX ET EMBALLAGES:  
LE DUO MAGIQUE!

NOURRITURE ET RESTES:  
L'ART DE CÉLÉBRER SANS GASPILLER

SAPIN ET DÉCORATIONS:  
APRÈS LES FÊTES

FÊTES ÉCORESPONSABLES:  
RÉSUMÉ EN UN COUP D'ŒIL

JOYEUSES  
FÊTES!

RECYC-QUÉBEC  
Québec





## CADEAUX ET EMBALLAGES: LE DUO MAGIQUE!



## L'EMBALLAGE

Avant de plonger dans vos préparatifs, posez-vous la question : quelle est la valeur ajoutée de l'emballage ? Est-il vraiment indispensable ?

Rappelons-le : le déchet qui pollue le moins est celui qu'on ne produit pas !

### COMMENT EMBALLER VOS CADEAUX DE MANIÈRE ÉCORESPONSABLE ?

- Faites preuve de créativité en choisissant des matériaux réutilisables que vous avez déjà chez vous ! Pensez aux boîtes décoratives, aux tissus colorés (*furoshiki*), aux sacs-cadeaux, au papier de soie, aux vieux magazines ou même au papier journal pour un effet rétro.
- **À éviter : les choux et les rubans décoratifs. Mais pas de panique ! Si vous en utilisez, réemployez-les le plus possible pour prolonger leur durée de vie.**

## LE CADEAU

Un cadeau ne rime pas toujours avec surconsommation. Profitez du temps des fêtes pour repenser ce que vous offrez à vos proches.

### VOICI QUELQUES IDÉES DE CADEAUX ÉCORESPONSABLES QUI FERONT BRILLER LES YEUX DE VOS ÊTRES CHERS :

- Offrir une expérience inoubliable : une sortie au musée, une carte-cadeau pour un repas au restaurant, des cours de mixologie ou de cuisine, un atelier de dégustation, une aventure en plein air, ou même une escapade !
- Exprimer sa créativité : un album photos personnalisé, des certificats pour des services tout au long de l'année, un tricot et d'autres objets faits par vous-même !
- Faire du bien autour de soi : une activité de bénévolat ou un don à un organisme cher à leur cœur.
- Privilégier les achats locaux pour soutenir les artisans et les commerçants du quartier !



## LA NOURRITURE

À l'approche des festivités, voici quelques astuces pour éviter le gaspillage alimentaire et profiter pleinement de vos belles tablées.

### LA PREMIÈRE ÉTAPE, POUR BIEN RECEVOIR À LA MAISON: SE POSER LES BONNES QUESTIONS!

- Combien serez-vous autour de la table?
- Quelle quantité devriez-vous acheter pour régaler tout le monde sans excès?
- Que ferez-vous avec les restants si vous avez trop de nourriture?
- Comment bien conserver les aliments pour en profiter plus longtemps?
- Avez-vous assez de place dans le congélateur pour garder les restes?

Se poser ces questions, c'est déjà faire un grand pas vers un réveillon festif et sans gaspillage!

### LA DEUXIÈME ÉTAPE POUR MIEUX SE RÉGALER: LA PLANIFICATION.

- Commencer par explorer le frigo, le congélateur et le garde-manger pour voir ce que vous avez déjà en réserve.
- Créer un plan de repas en imaginant des menus délicieux pour la période des fêtes.
- Faire un peu de place dans le congélateur pour y stocker tous les futurs surplus.
- Dresser une liste d'épicerie en fonction du nombre d'invités que vous recevrez.
- Faire les courses l'estomac plein, pour éviter les achats impulsifs.
- De retour à la maison, diviser les provisions en portions et congeler le surplus pour des repas à savourer plus tard!





## LES SURPLUS

Malgré votre bonne organisation, vous constatez que des restes de nourriture s'accumulent sur le comptoir? Voici quelques réponses à ces questions que vous vous êtes sûrement déjà posées.

### LE SAVIEZ-VOUS?

# 1,2 million

Au Québec, on évalue à 1,2 million de tonnes la quantité d'aliments comestibles perdus ou gaspillés annuellement. Ces aliments, qui auraient pu être mangés, représentent 3,6 millions de tonnes d'émissions de gaz à effet de serre (GES), soit l'équivalent de 4% des émissions totales de la province. Cette quantité est supérieure à toutes les émissions combinées des secteurs du transport maritime, aérien et ferroviaire au Québec.



### « QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE AVEC UN RESTE DE DINDE? »

- Si vous avez la carcasse, profitez-en pour concocter un délicieux bouillon maison.
- Si vous avez rapporté plusieurs portions de dinde après le réveillon, laissez libre cours à votre créativité: transformez-les en petits sandwiches ou en poutine de Noël avec de la dinde, de la sauce brune et des canneberges!

### « DES INVITÉS ONT OUBLIÉ UN RESTE DE VIANDE CHEZ MOI, MAIS JE N'EN MANGE PAS. »

- Si vos aliments sont toujours comestibles, pensez aux dons avant de vous tourner vers le compost. De nombreuses initiatives de frigo-partage existent et vous pourrez faire des heureux autour de vous.
- S'ils ne le sont plus et si votre municipalité propose un service de collecte, mettez-les au compost.

### « IL ME RESTE QUELQUES FRUITS ET LÉGUMES DU FESTIN, COMMENT NE PAS LES PERDRE? »

- Rien de plus simple! Préparez un smoothie avec vos fruits, une soupe aux légumes, ou encore une omelette pour le petit déjeuner avec vos légumes. Vous pouvez dénicher de nombreuses recettes vide-frigo sur vos sites préférés.



## CE N'EST PAS TOUT!

Pour donner une seconde vie à vos aliments et célébrer le bon goût sans gaspiller, jetez un œil à ce graphique. Il vous dévoile comment optimiser le rangement de votre réfrigérateur pour conserver vos aliments plus longtemps!

En cas de doute sur la conservation ou le tri des aliments, consultez notre application **Ça va où?**



Régler la température entre **0** et **4°C**

Tablette supérieure

Tablette centrale

Tablette inférieure

**Tiroir à humidité élevée**

Placez la plupart des légumes, surtout ceux qui pourraient flétrir, dans le tiroir à humidité élevée. Carottes, légumes-feuilles, brocoli, asperges, chou, chou-fleur, concombres, haricots verts, épinards, poivrons.

**Tiroir à humidité faible**

Placez les fruits dans le tiroir à humidité faible, tout comme les légumes qui ont tendance à se détériorer et à pourrir rapidement. Pommes, poires, raisins, champignons, melons, pêches, mangues, oranges.

**Tablette supérieure**

Restes, boissons, aliments, prêts-à-manger, petits fruits, herbes fraîches.

**Tablette centrale**

Lait, œufs, produits laitiers.

**Tablette inférieure**

Viande crue, volaille et fruits de mer. **ASTUCE** : les conserver dans leur emballage d'origine avec une assiette en dessous ou dans un contenant hermétique pour empêcher les dégâts.

**Contrôle du mûrissement**

Certains aliments dégagent un gaz appelé éthylène qui accélère le mûrissement. Pour éviter de faire mûrir prématurément certains aliments, conservez ceux qui produisent de l'éthylène dans un sac partiellement fermé, à l'écart de ceux qui sont déjà mûrs. **Les fruits et légumes qui dégagent beaucoup d'éthylène** sont les pommes, les kiwis, les tomates et les avocats.

**Bien connaître les zones de conservation du réfrigérateur permet de mieux conserver vos aliments.**

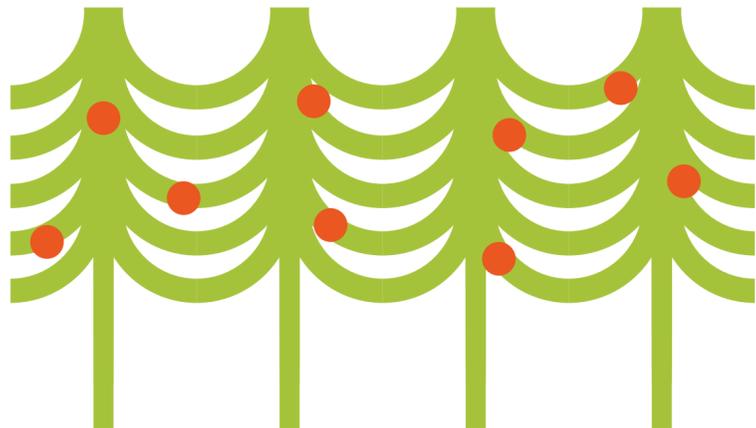
SOURCE : *J'aime manger, pas gaspiller* vous offre un **guide** pour bien organiser vos aliments et savourer chaque bouchée.



## SAPIN ET DÉCORATIONS: APRÈS LES FÊTES

### LE SAVIEZ-VOUS?

Le sapin naturel est souvent considéré comme plus écolo si vous le compostez ou le recyclez après usage. Pour qu'un sapin artificiel soit aussi écologique qu'un sapin naturel, il doit être utilisé pendant 20 ans.



## LE SAPIN NATUREL

Après les festivités, une question se pose: que faire de votre sapin de Noël? Plutôt que de le laisser sécher dans un coin, découvrez des idées créatives et écoresponsables pour donner une nouvelle vie à votre compagnon des fêtes.

### POUR LES PLUS HABILES DE LEURS MAINS:

- Transformez votre sapin en une décoration pour l'année prochaine (comme un renne de Noël, etc.).
- Découpez-le pour en faire du bois pour vos feux extérieurs ou du paillis.
- Et pour faire durer la magie, concoctez un pot-pourri au parfum de sapin pour réchauffer l'atmosphère tout au long de l'hiver.

### POUR LES AMATEURS DE CUISINE:

- Ajoutez une touche festive à vos cocktails du 31 décembre avec quelques branches de sapin.
- Rehaussez vos plats avec des aiguilles de sapin pour une saveur nordique irrésistible.

### POUR LES GENS QUI SOUHAITERAIENT S'EN DÉPARTIR:

- Avant de vous séparer de votre sapin, demandez à vos proches s'ils souhaitent le récupérer pour l'une des idées mentionnées.
- Vérifiez aussi si votre municipalité propose une collecte spéciale ou si votre écocentre le plus proche l'accepte.
- Dans plusieurs municipalités, les sapins récupérés peuvent être transformés en compost, en paillis ou même en huile essentielle.



## SAPIN ET DÉCORATIONS: APRÈS LES FÊTES



# LES DÉCORATIONS

Après avoir décoré nos maisons avec soin, il est essentiel de bien ranger nos décorations. En prenant le temps de démonter et de ranger chaque ornement, nous assurons leur durée de vie et contribuons à réduire le gaspillage. Faites de cette tradition un geste d'amour pour vos décorations et pour notre planète!

### LUMIÈRES

- ◆ Réutiliser vos lumières année après année, c'est une idée économique et écologique. Si elles fonctionnent toujours, mais que vous voulez vous en départir, offrez-les à des proches, à une ressourcerie ou à un organisme à but non lucratif.
- ◆ Hors d'usage? Direction l'écocentre! Ne les mettez surtout pas dans le bac de récupération, car ce n'est ni un contenant, ni un emballage, ni un imprimé, et elles pourraient endommager les installations de tri.

### GUIRLANDES

- ◆ Vous voulez dire adieu à vos vieilles guirlandes? Organisez un échange de décorations de Noël ou offrez-les. La plupart des guirlandes sont faites de matières non recyclables et risquent de se retrouver au site d'enfouissement si elles ne sont pas récupérées.

### BOULES DE NOËL ET VERRES À VIN CASSÉS

- ◆ Les boules décoratives et les verres à vin ne sont pas fabriqués à partir du même type de verre que les contenants que vous déposez dans votre bac. Ces objets abîmés ou brisés trouveront leur place dans le sac poubelle.





# FÊTES ÉCORESPONSABLES: RÉSUMÉ EN UN COUP D'ŒIL

## AVANT



## PENDANT



## APRÈS

- ✦ Prévoir des cadeaux faits à la main (idéalement par vous!), pour une touche personnelle et chaleureuse.
- ✦ Offrir des expériences qui créent des souvenirs inoubliables.
- ✦ Opter pour des achats usagés pour dénicher des trésors uniques.
- ✦ Confectionner vos emballages en réutilisant des matériaux que vous avez déjà à la maison.
- ✦ Préparer un menu de fêtes délicieux tout en pensant aux quantités pour ne pas gaspiller.
- ✦ Fabriquer des décorations en famille pour une activité joyeuse et créative.
- ✦ Faire un tour dans les friperies et magasins de seconde main pour vos décorations et votre garde-robe festive.
- ✦ Anticiper la bonne quantité de vaisselle réutilisable pour vos festins.

- ✦ Encourager vos convives à apporter leurs plats réutilisables pour emporter des restes et prolonger le plaisir!
- ✦ Mettre en place une station de tri bien visible pour vos matières résiduelles:
  - À réutiliser: rubans, choux, papier de soie et bien plus!
  - À recycler: papier d'emballage, imprimés, journaux, boîtes de carton, etc.
  - À consigner: vos canettes et autres contenants de boissons consignés.
  - À composter: vos restants de nourriture.

- ✦ Congeler les restes de nourriture.
- ✦ Vérifier l'horaire de la collecte de sapins offerte dans votre municipalité pour vous départir de votre sapin naturel.
- ✦ Donner une 2<sup>e</sup> vie à vos restes des fêtes en les transformant en nouveaux repas inspirés:
  - Un bon bouillon avec vos restants de volaille.
  - Un pâté chinois avec vos patates et votre farce.
  - Un coulis pour napper vos fromages au four avec votre sauce aux canneberges.
- ✦ Si vos aliments sont toujours comestibles, pensez aux dons avant de vous tourner vers le compost.



# JOYEUSES FÊTES

Vous l'aurez compris, même après la magie des fêtes, le cycle écoresponsable continue. En veillant à bien gérer les emballages, les sapins et les décorations, tout en réduisant le gaspillage alimentaire, nous offrons à la planète le plus beau des cadeaux : un avenir plus vert et des ressources préservées pour les fêtes à venir. Ho! Ho! Ho!

RECYC-QUÉBEC est fière de vous accompagner dans vos démarches écoresponsables.

Pour plus d'informations, visitez le site [recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://recyc-quebec.gouv.qc.ca)

C'EST PARTI!

CADEAUX ET EMBALLAGES:  
LE DUO MAGIQUE!

NOURRITURE ET RESTES:  
L'ART DE CÉLÉBRER SANS GASPILLER

SAPIN ET DÉCORATIONS:  
APRÈS LES FÊTES

FÊTES ÉCORESPONSABLES:  
RÉSUMÉ EN UN COUP D'ŒIL

JOYEUSES  
FÊTES!

RECYC-QUÉBEC  
Québec

