

GUIDE POUR UN NOËL ÉCORESPONSABLE



Table des matières

L'EMBALLAGE ET LE CADEAU.....	2
LA NOURRITURE ET LES SURPLUS.....	4
APRÈS LES FÊTES : LE SAPIN ET LES DÉCORATIONS	7

Les festivités de fin d'année approchent, offrant une occasion idéale de célébrer tout en adoptant des gestes écoresponsables.

Chez RECYC-QUÉBEC, nous sommes de fervents défenseurs de cette démarche et souhaitons partager avec vous nos trucs et astuces pour un Noël écoresponsable.

Notre mission est de promouvoir une gestion responsable des matières résiduelles au Québec et ces bonnes pratiques peuvent contribuer à atteindre cet objectif, car après tout, « le déchet qui pollue le moins est celui qu'on ne produit pas »!

En cohérence avec cette mission, nous vous proposons ce petit Guide pour un Noël écoresponsable. Ces pratiques simples et facilement applicables sont sans aucun doute un pas important pour se rapprocher de notre objectif de devenir un Québec sans gaspillage.

Pour plus de conseils, consultez notre application mobile [Ça va où?](#) et continuons à célébrer tout en respectant notre objectif de devenir un **Québec sans gaspillage!**



L'EMBALLAGE ET LE CADEAU



L'emballage

Tout d'abord, la première étape des 3RV (réduire, réutiliser, recycler) consiste à réfléchir en amont pour réduire l'emballage à la source.

Avant de vous lancer dans les préparatifs, questionnez-vous sur la valeur ajoutée de l'emballage.

Est-il vraiment nécessaire?

Après tout, le déchet qui pollue le moins est celui qu'on ne produit pas!

Si l'emballage est vraiment requis, quelques objets du quotidien peuvent être réutilisés comme emballage cadeau, offrant ainsi une alternative écoresponsable, durable et/ou économique.

- Comment emballer de façon écoresponsable? Optez pour des matériaux réutilisables que vous avez déjà à la maison, tels que des boîtes décoratives, des tissus, des sacs cadeaux, du papier de soie, des magazines ou du papier journal.
- Ce qu'on doit éviter? Les matériaux non recyclables, tels que le papier d'emballage métallisé (habituellement reconnaissable par sa transparence), les choux et les rubans décoratifs. Si vous en avez déjà à la maison, tentez de les réutiliser autant que possible pour prolonger leur durée de vie.

Le cadeau

Le retour du mois de décembre nous donne une opportunité de repenser collectivement la façon dont nous donnons afin de créer des souvenirs inoubliables tout en préservant nos ressources.

Voici donc quelques exemples fictifs et ludiques pouvant marquer l'imaginaire pour donner de façon écoresponsable et durable.

- En plus de repenser l'emballage, considérez le don d'un item que vous avez déjà chez vous comme cadeau. Utilisez un emballage cadeau réutilisable comme un bout de tissu à la manière de *furoshiki*¹.
- Encouragez les dons d'expérience plutôt que des biens matériels. Privilégiez les souvenirs plutôt que les objets!
- Privilégiez les achats locaux pour minimiser l'impact du transport tout en faisant fleurir l'économie locale. En plus de soutenir l'économie d'ici, cela permet de réduire votre empreinte carbone.
- Toutes ces stratégies réduisent non seulement la quantité de nouveaux biens produits, mais favorisent également les économies locales.

¹ Pour en savoir davantage sur la méthode *furoshiki*, consultez cet article québécois publié en 2020 provenant de La Presse, <https://www.lapresse.ca/societe/2020-12-07/furoshiki/des-tissus-recuperes-emballants.php>

LA NOURRITURE ET LES SURPLUS



La nourriture

Soirées multipliées, parties de cartes en famille, petits feux de camp entre amis, l'atmosphère et le contexte du temps des fêtes sont des occasions parfaites pour célébrer.

Toutefois, ces festivités de Noël empreintes de générosité et de convivialité sont parfois accompagnées de quelques dépenses onéreuses et parfois superflues lors de l'achat de nourriture en prévision du réveillon. À l'approche de cette période festive, nous vous présentons des trucs et astuces pour éviter le gaspillage alimentaire avec vos surplus des fêtes.

Avant de vous rendre à l'épicerie, posez-vous les questions suivantes :

Combien serons-nous?

Combien d'ingrédients dois-je acheter?

Que ferais-je avec les surplus si j'ai trop de nourriture?

Comment bien conserver les aliments?

Ai-je assez d'espace dans le congélateur pour garder les restants?

Se poser ces questions, c'est un premier pas gagnant pour réveillonner sans gaspiller!

Quelques étapes pour mieux planifier les repas des fêtes :

1. Regardez ce que vous avez déjà au réfrigérateur, au congélateur et au garde-manger.
2. Établissez votre plan des repas en faisant une ébauche des menus désirés pendant la période des fêtes.
3. Faites le ménage dans votre congélateur afin d'avoir de l'espace pour y mettre les surplus.
4. Dressez votre liste d'épicerie en fonction du nombre d'invités.
5. Préparez-vous à aller faire les courses, mais ce, après avoir mangé.
6. En revenant, prévoyez les portions et congelez le surplus en fonction des repas à venir.

Si vous avez bien suivi la première partie de ce guide, vous ne devriez pas avoir trop de surplus de nourriture. Si c'est le cas, ne désespérez pas et suivez ces quelques trucs pour donner une deuxième vie à vos restants.

Les surplus

Que faire avec les surplus?

- **Quoi faire avec le restant de dinde que j'ai reçu en partant du réveillon?**

Si vous avez la carcasse, profitez-en pour faire un bouillon. Il n'y a rien de meilleur qu'un bouillon fait maison surtout pendant la période des rhumes.

Si vous êtes parti avec plusieurs portions de dinde à la suite du réveillon de Noël, transformez les restants en petits sandwiches ou en poutine de Noël (dinde, sauce brune et canneberges) pour recevoir par la suite vos amis près du feu ou pour une soirée jeux de société. Ils seront conquis par votre gentille attention et votre sens de la réinvention.

Demandez à vos invités d'amener des contenants pour repartir avec des restes.

- **Les invités ont oublié un restant de viande chez moi alors que je n'en mange pas, quoi faire?**

Si les aliments sont toujours comestibles, pensez au don avant de penser au compost. Plusieurs initiatives de frigo-partage existent et vous ferez certainement plusieurs heureux.

Sinon, ne les jetez surtout pas, mettez-les au compost si vous avez un service de collecte dans votre municipalité.

- **Les fruits et légumes du buffet n'ont pas tous trouvé preneurs et il m'en reste quelques-uns, comment ne pas les perdre?**

Rien de plus simple : smoothie pour les fruits, omelette-déjeuner pour les légumes, accompagnement santé pour le ragoût ou soupe aux légumes, plusieurs recettes peuvent servir de vide-frigo avec les aliments que vous avez sous la main.

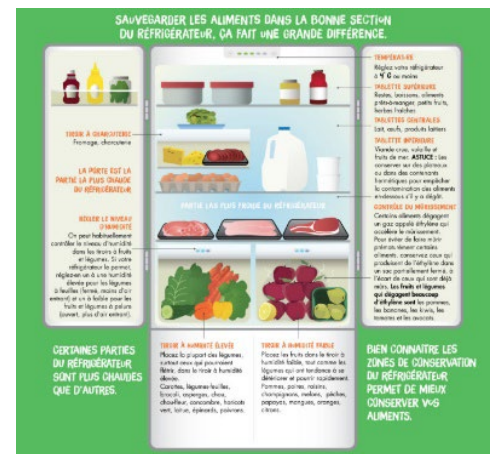
Saviez-vous qu'au Québec, on évalue à 1,2 million de tonnes la quantité d'aliments comestibles perdus ou gaspillés annuellement, soit d'aliments qui auraient pu être mangés?

Cela représente 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, ce qui correspond à plus que les émissions combinées des secteurs du transport maritime, aérien et ferroviaire au Québec.

Ce n'est pas tout! Si vous désirez prolonger la vie de vos aliments, veuillez consulter le graphique suivant vous présentant comment optimiser le rangement dans votre réfrigérateur afin d'éviter le gaspillage alimentaire.

La campagne J'aime manger pas gaspiller vous propose un [guide](#) pour vous aider à bien classer les aliments dans le réfrigérateur.

En cas de doute sur la conservation ou le tri des aliments, consultez notre application [Ca va où?](#)



APRÈS LES FÊTES : LE SAPIN ET LES DÉCORATIONS



Au lendemain des festivités de Noël, alors que la magie a opéré et les cadeaux ont été échangés, la question cruciale de la gestion des résidus, communément appelés « déchets », se profile. Comment pouvons-nous prolonger l'esprit écoresponsable au-delà des réjouissances? Dans notre quête pour une gestion responsable collective des matières résiduelles, nous vous présentons notre troisième partie axée sur la réduction des déchets postfêtes.

Une fois que les lumières clignotantes et les décorations ont été retirées, que faire de votre sapin de Noël?

Pour les gens habiles de leurs mains :

- Créez une décoration pour l'année prochaine à partir de celui-ci (renne de Noël, etc.).
- Coupez-le et utilisez le bois comme bois pour des feux extérieurs ou bois de paillis.

Pour les gens amateurs de cuisine :

- Prenez quelques branches pour enjoliver vos cocktails du 31 décembre au soir.
- Utilisez les aiguilles de sapin pour une recette de hamburger rappelant notre territoire nordique ([idée de recette de hamburger de bœuf au sapin](#)).
- Faites un pot-pourri à l'odeur de sapin pour le restant de la saison froide.

Pour les gens qui souhaiteraient s'en départir :

- Demandez d'abord aux gens autour de vous s'ils souhaitent le récupérer pour réaliser l'une ou plusieurs des suggestions ci-haut.
- Vérifiez si votre municipalité offre une collecte spéciale.
- Vérifiez si l'écocentre le plus près de la maison accepte celui-ci. Dans plusieurs municipalités, les sapins récupérés pourront être transformés notamment en compost, en paillis ou pour la fabrication d'huile essentielle.

Un aspect souvent négligé des festivités de Noël est le rangement soigneux des décorations, une pratique essentielle pour prolonger la durée de vie de celles-ci et minimiser le gaspillage.

Après avoir illuminé nos maisons de la magie des fêtes, il est important de prendre le temps de démonter et de ranger chaque ornement avec précaution.

- **Lumières** : Réutiliser les mêmes lumières de Noël chaque année, c'est une idée économique et écologique. Toujours fonctionnelles? Offrez-les à des proches, à une ressourcerie ou à un organisme à but non lucratif.

Hors d'usage? Laissez vos lumières à l'écocentre le plus près de chez vous. Ne les placez surtout pas dans le bac de récupération, car elles pourraient endommager les installations de tri.

- **Guirlandes** : Vous voulez jeter vos vieilles guirlandes? Organisez plutôt un échange de décorations de Noël ou offrez-les.

Comme la plupart des guirlandes sont faites de matières non recyclables, elles 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 ont leur place dans le sac à poubelle.

Et dans le bac?

Pots en verre, enveloppes, papier de soie, papier d'emballage non métallisé... plusieurs produits ont leur place dans le bac de récupération. Les boîtes de jouets sont souvent composées de plastique et de carton. Vous n'avez qu'à séparer les différentes matières pour les recycler.





En résumé, après la féerie de Noël, le cycle écoresponsable continue.

En adoptant des pratiques durables pour gérer les emballages, les sapins et les décorations, nous pouvons contribuer à un environnement plus sain et à la préservation de nos ressources et de notre belle planète!

Pour plus d'informations :
visitez le site <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/>
ou téléphonez au 418 643-0394.