

Geste du mois de décembre : 12 idées écolo pour simplifier votre temps des fêtes



En cette période des fêtes, l'équipe d'Équiterre vous propose d'exprimer à la fois votre amour pour vos proches et pour la planète. Comment faire? En consommant moins... et mieux! Nous vous avons concocté un petit guide sous 12 thématiques. Il existe tant de façon de faire plaisir, tout en évitant de surcharger la planète et d'exploiter ses ressources.

Parce que pour continuer d'avoir un Noël blanc... il faudra qu'il devienne vert! ;)

- | | |
|--|-----------|
| 1. Offrir des cadeaux immatériels : consultez notre catalogue d'idées | 2 |
| 2. Un cadeau économique et pratique : celui qui existe déjà! | 3 |
| 3. Le Père Noël est une ordure? La question des jouets | 4 |
| 4. Proposez un échange de cadeaux rigolo : 6 thèmes à essayer | 4 |
| 5. Adieu centre commercial : favoriser l'achat local et visitez les Marchés de Noël | 5 |
| 6. Emballage et cartes zéro déchet : on a relevé le défi pour vous | 7 |
| 7. Le sapin et les décorations : instaurer de nouvelles traditions | 7 |
| 8. Préparer un vrai régal : comment recevoir bio, local et éviter le gaspillage | 8 |
| 9. Se déplacer avec traîneau du Père Noël? Des options de transport écolo | 9 |
| 10. Offrez un cadeau à votre cerveau : des journées sans écran | 10 |
| 11. Laissez-vous inspirer par le mode de vie Hygge et le temps de qualité | 10 |
| 12. Retrouvez l'esprit des fêtes : vivre un moment solidaire | 10 |

1. Offrir des cadeaux immatériels : consultez notre catalogue d'idées

Cette période de solidarité et d'amour est malheureusement devenue une fête de la (sur)consommation. Il semble qu'«[Un millénial québécois sur cinq ne célébrera pas les Fêtes cette année.](#)» Les raisons invoquées sont le stress, la tristesse ou le ressentiment face à la culture de surconsommation. Selon un sondage, 1 Québécois sur 3 prévoit s'endetter durant le temps des fêtes.

Bonne nouvelle : vous pourrez éviter de passer du temps stressant au centre commercial cette année! Moins de matériel, moins de stress, plus de joie! En privilégiant l'**offre d'une expérience inoubliable** plutôt que l'achat de matériel, vous retrouverez l'esprit des fêtes et ferez durer le cadeau dans le temps. Certaines idées sont gratuites ou très économiques!

Pssst Impliquez les enfants dans les cadeaux « non matériels » que vous faites aux autres, ils sont très créatifs et adorent participer. En les amenant à prendre conscience du plaisir qu'ils ont à offrir un cadeau non conventionnel mais bien senti, vous sèmerez aussi en eux un germe de petits citoyens écolos.

CATALOGUE D'IDÉES CADEAUX IMMATÉRIELS

- a. **Immatériel et gratuit** : prêter son chalet, offrir ses services de gardiennage pour allouer du temps à des parents, offrir de rénover ou réparer, proposer de pelleter les escaliers, faire un album ou livre-photo pour quelqu'un, proposer de devenir un partenaire de sport, offrir de garder le chien ou autre animal domestique, offrir des services de ménage pour offrir du répit.
- b. **Expérience et culture** : offrir des billets de spectacle (concert, pièce de théâtre, cirque), un abonnement au musée, des billets de cinéma, un abonnement à un magazine pour jeunes et moins jeunes (Caribou, Nouveau projet, L'Actualité, Urbania, Les débrouillards, Les explorateurs, Curium, Youpi, j'ai compris!, Géo Pleinair, Vélo Mag, Beside, Protégez-Vous)
- c. **Expérience et plein-air** : offrir un abonnement aux parcs nationaux Québec et Canada, une expédition en patin ([sentiers de patins](#) magnifiques à travers la forêt), raquette, ski de fond ou alpin, une balade en traîneau à chien, pour les plus téméraires : du kiteski!
- d. **Expériences pour « foodies »** : offrir la santé et la saveur via un abonnements aux paniers bio www.fermierdefamille.com, cuisiner des plats ou desserts (avec des produits équitables!), inviter au restaurant (apportez vos propres plats pour rapporter les restes!)
- e. **Expérience et apprentissage** : offrir un cours de danse, de yoga, de langue, de chant, d'informatique, de tricot, une visite au musée, au biodôme/planétarium/insectarium
- f. **Service** : donner des billets de train/autobus/amigo express pour une visite.
- g. **Des cadeaux faits à la main** : confectionner un foulard tricoté, des bijoux, des confitures ou des marinades, des biscuits ou des bonbons (avec les recettes). Pour les gourmandises chocolatées, cuisinez avec du cacao équitable : vous ferez encore plus d'heureux, car les familles cultivant le cacao seront bien rémunérées. Consultez www.choisiréquitable.org pour découvrir où acheter des produits équitables grâce à votre code postal.
- h. **Un don** : à Équiterre ou un autre organisme de charité au nom d'un être cher pour le sensibiliser à une cause qui vous tient à cœur tout en soutenant celle-ci. *Consultez la section Noël solidaire en p.14 pour vous aider à faire un choix éclairé.



CERTIFICATS-CADEAUX RIGOLO ET GRATUITS

Certificats-cadeaux rigolo pour offrir aux parents par les enfants:

- Je prépare un petit déjeuner au lit
- C'est à mon tour de décider les repas cette semaine / faire mon lunch
- Je décore un mur en créant une peinture sur toile
- Je bricole le calendrier de l'année 2019
- Je confectionne un collier
- Je bricole un signet de livre

Certificats-cadeaux rigolo pour enfants :

- Rester debout 15-30 minutes après le coucher
- Arrêtez tout et jouez avec moi (ou lisez-moi une histoire)
- Pas obligé de manger ses légumes (tout en mangeant un dessert)
- Histoire supplémentaire au coucher
- Aller en famille au cinéma (je choisis le film)
- Toute la journée en pyjama
- Prendre un petit-déjeuner à la place du souper

Des certificats cadeaux
à imprimer sont
disponibles à la fin de
ce guide!



2. Un cadeau économique et pratique : celui qui existe déjà!

Pourquoi ne pas **donner une deuxième vie** aux choses que vous n'utilisez plus ce Noël? Le livre que vous avez déjà lu, les meubles que vous avez remplacés et les jouets et les vêtements qui ne font plus à vos enfants feront certainement le bonheur de quelqu'un d'autre. [Kijiji](#) et les groupes Facebook sont une mine d'or de trouvailles. Il suffit de s'y plonger!

Plutôt que d'acheter des jouets neufs, jetez un coup d'œil du côté de l'usagé : il y a des trésors à découvrir! [Réno Jouets](#) offre une variété de jouets usagés de qualité à un prix adorable, tout en favorisant la récupération, le réemploi et le recyclage. Il existe aussi de nombreux **bazars ou groupes Facebook** en ligne. Sinon, vous pourriez organiser une **séance de troc** avec vos voisins, amis, collègues. Une belle façon d'économiser en respectant la planète!



Que faire si un-e adolescent-e veut absolument des vêtements? Visionner avec eux le **documentaire The True Cost** disponible en ligne et offrez-leur un bon cadeau dans une **fripierie**. Ils auront des vêtements uniques, et beaucoup plus pour le même montant!

3. Le Père Noël est une ordure? La question des jouets

La **production de jouets et jeux pour enfants** utilise une quantité faramineuse de matériaux issus de la pétrochimie comme le plastique et les additifs chimiques. Ils sont souvent suremballés afin d'être attrayants pour l'oeil, sans compter les matériaux nécessaires pour les jouets électroniques. En plus d'une fragilité qui les destinent à devenir rapidement des déchets, ils sont souvent délaissés à cause d'un effet de mode. Les producteurs surfent sur des tendances comme des personnages de films et de télévision pour augmenter leur attrait. D'autant plus que les enfants grandissent et changent d'intérêts. Enfin, certains jouets sont potentiellement dangereux pour la santé des enfants. Laissez les jouets multimédias, qui ont des piles, des écrans et d'autres fonctionnalités «flashy» sur l'étagère, ils nuisent au développement et à la créativité de l'enfant.

Pour en apprendre plus sur les jouets, consultez notre article [Jouer écolo](#).

LES MEILLEURS CADEAUX POUR ENFANTS

- ★ Offrez des **expériences** : du temps avec eux!
 - Pensez à stimuler la créativité et l'imagination, le temps actif en plein-air.
 - Une expédition dans une cabane dans l'arbre? Un abonnement à un magazine? Un cours de ski?
- ★ Optez pour un jeu/matériel de sport/instruments de musique **deuxième main**
- ★ Optez pour des jouets écologiques et/ou fabriqués localement
 - Offrir la **lecture en cadeau!** Nos auteurs coup de coeur littérature jeunesse [Marianne Dubuc](#), [Élise Gravel](#) et [Hervé Tullet](#).
 - Notre coup de coeur création par [Des enfantillages](#), une collection de jouets et objets conçus pour encourager la créativité et stimuler l'imaginaire des petits et des grands enfants. Ils organisent aussi [des ateliers](#) pour faire des jouets, on a-d-o-r-e!

4. Proposez un échange de cadeaux rigolo : 6 thèmes à essayer

L'idée est de se rassembler durant une fête d'amis ou de famille. Il n'est vraiment pas nécessaire d'acheter ou de consommer pour créer ce moment! Vous pouvez jouer à différents jeux, ou organiser des échanges de cadeaux thématiques :

L'échange sincère : chacun apporte un objet de la maison qu'il aime et qu'il est prêt à donner, par exemple, un livre;

L'échange « découvertes musicales » : chacun fait découvrir un artiste différent;

Le drôle d'échange : chacun apporte un objet inusité qu'il avait à la maison;

L'échange de cadeaux faits à la main : chacun ose offrir une de ses « créations », comme des biscuits, un confit d'oignons, une belle photo, un tricot;

L'échange de bons moments : chacun contribue aux frais d'organisation d'une activité hivernale commune, par exemple, la location d'un chalet;

L'échange de service : chacun note un service qu'il est prêt à rendre sur un papier. Le tirage peut se faire avant ou après l'échange des services, selon que l'on veuille un service sur mesure ou un service surprise.



5. Adieu centre commercial : favoriser l'achat local et visitez les Marchés de Noël



Viser la qualité et non la quantité. Acheter durable. Encourager l'économie d'ici. Éthique et équitable. Investissez un peu plus au départ, mais conservez plus longtemps vos biens. Voilà le mot d'ordre pour l'achat responsable. Plutôt que commander des livres sur Amazon, partez à la recherche de romans québécois vendus dans une librairie indépendante et encouragez les auteurs d'ici.

♥ Pour faire découvrir des auteurs québécois, consultez [Le palmarès des Libraires](#);

♥ [Laucolo](#) : pour de magnifiques calendriers et affiches de fruits et de légumes du Québec;

♥ La poterie [C'est faite icitte](#) d'Hugo Didier;

♥ La boutique d'Annabel Roy, notamment pour son livre dessin bonheur [Les petites choses](#).

RÉPERTOIRE DES MARCHÉS DE NOËL AU QUÉBEC

Montréal et environs :

- [Salon des Artisans récupérateurs](#) à la Maison du développement durable (30 novembre au 2 décembre)
- [Souk @ Sat](#) pour des produits de designers et artisans du Québec (28 novembre au 2 décembre)
- Plus de 400 artisanes et artisans québécois exposés au [Salon des métiers d'arts du Québec](#) à la Place Bonaventure (du 6 au 16 décembre)
- [Marché de Noël zéro déchet](#) organisé par l'épicerie LOCO au café le 5e dans Verdun (8 décembre)
- Le [Marché de Noël](#) au marché Atwater (les fins de semaine du 30 novembre au 23 décembre)
- [Noël dans le Parc](#) : plein de festivités dans trois parcs de Montréal (1er au 25 décembre)
- [Marché de Noël des designers de la Grover](#) (6 au 9 décembre)
- [Marché de Noël de Laval](#) (7 au 9 décembre)
- [Marché de Noël et des traditions de Longueuil](#) (Les fins de semaine entre 30 novembre et 22 décembre)

Ville de Québec :

- Au coeur du Vieux-Québec, le [Marché de Noël allemand](#) est un endroit incontournable pour toute la famille (Jeudi au dimanche, du 22 novembre au 23 décembre)
- [Salon nouveau genre](#) pour des produits tendance d'artisan-e-s québécois-e-s (1-2 décembre et 8-9 décembre)
- Le [Marché seconde main](#) le samedi 8 décembre sur la rue Saint-Joseph

Lanaudière :

- La région de Lanaudière compte [3 marchés de Noël](#) qui valent définitivement le détour:
- [Marché de Noël de Joliette](#) (30 novembre au 23 décembre)
- [Marché de Noël de Terrebonne](#) (29 novembre au 16 décembre)
- [Marché de Noël de l'Assomption](#) (29 novembre au 23 décembre)

Laurentides :

- [Marché de Noël de Val-David](#) (8-9 décembre, 15 décembre, 22 décembre)
- [Marché de Noël de Sainte-Adèle](#) (1 au 2 décembre)
- [Expo-vente Magie de Noël de Saint-Sauveur](#) (1 et 2 décembre)

Trois-Rivières, Charlevoix, Estrie et Gaspésie:

- [Noël en Lumière](#) à Trois-Rivières (21 décembre au 6 janvier)
- [Marché de Noël de Baie-Saint-Paul](#) (23-25 novembre + 30 novembre au 2 décembre)
- [Marché de Noël de Sutton](#) (24-25 novembre et 1-2 décembre)
- Les [marchés de Noël en Gaspésie](#) (novembre 2018)

RÉPERTOIRE WEB D'ACHAT LOCAL

- [C'est beau](#) : une boutique en ligne où trouver des vêtements, des accessoires de maison et du matériel de plein air. Le tout est créé par des artisans et des designers québécois. Vous saurez certainement impressionner votre "Millennial" le plus "tendance"!
- Le répertoire [Signé Local](#) est un véritable catalogue virtuel de produits faits au Québec. Vous trouverez des bijoux en passant par les kayaks, jusqu'aux produits animaliers!



6. Emballage et cartes zéro déchet : on a relevé le défi

Encore une fois, la règle numéro 1 est de réduire! Évitez le papier d'emballage métallique, les choux, les rubans, le styromousse, le papier de soie... Vous pouvez simplement emballer vos cadeaux avec du papier journal ou du papier brun et réutiliser des sacs et des boîtes (céréales, de chaussures) existantes. Pourquoi ne pas demander à vos enfants de les peindre ou les colorier? Ils seront si fiers des les offrir!

Truc économique : envelopper vos cadeaux avec une taie d'oreiller ou des morceaux de tissus pour aucunement gaspiller de papier, rajouter un beau ruban et le tour est joué! Faites un jeu avec les enfants, cachez les à travers la maison, ou faites un concours de l'emballage maison le plus original!

Et après le déballage? Pour réduire au maximum les déchets prenant la direction du centre d'enfouissement, il faut penser réutilisation et recyclage. Pour faire patienter les enfants, ils peuvent aider à trier les matières : ayez un bac de recyclage tout près et un contenant pour tout ce qui sera réutilisé pour d'autres présents et bricoler.

Pour ce qui est des **cartes de souhaits**, fabriquez -les vous-mêmes avec votre surplus de papier et/ou imprimez des photos à la pharmacie du coin pour écrire à l'endos. Nous vous promettons que votre proche appréciera encore plus cette petite pensée, et la planète aussi!

Sinon, privilégiez des cartes :

- fabriquées ici et achetées lors d'un salon d'artisans de votre région;
- provenant d'une entreprise d'économie sociale;
- imprimées sur du papier recyclé 100 % postconsommation;
- ou vendues au profit d'une cause sociale.



7. Le sapin et les décorations : instaurez de nouvelles traditions

Vous remarquerez que nous sommes attachés aux traditions, pas nécessairement à l'objet de la tradition. Il faut commencer dès maintenant à créer de nouvelles traditions de décoration. Le futur durable ne ressemblera pas au présent.

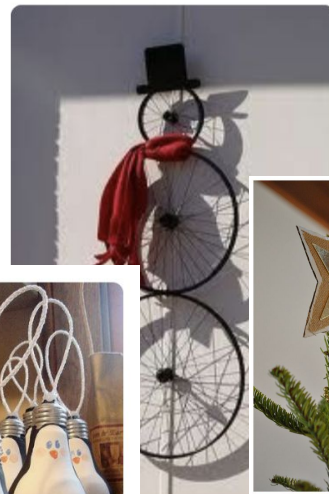
Sur l'**épineuse question des sapins**, pour ne pas faire de mauvais jeux de mots, la réponse n'est pas entre le sapin naturel et le sapin artificiel. Les analyses de cycle de vie ou les simples comparaisons sont difficiles car plusieurs facteurs entrent en cause : sa fabrication ou sa culture, son transport, sa composition, son lieu d'origine, son temps d'utilisation, la façon dont on en dispose, etc. Certaines études révèlent qu'à moins de conserver son sapin artificiel pendant vingt ans (!), ou de se procurer un sapin usagé, le sapin naturel génère moins de gaz à effet de serre. Les Québécois gardent leur sapin en moyenne 6 ans seulement et 98 % de ces sapins sont produits en Chine, ce qui ajoute des effets néfastes liés au transport. Mais cultiver un sapin naturel reste énergivore. Malheureusement, cette pratique s'avère dommageable pour les écosystèmes à proximité des pépinières, en plus de favoriser une consommation superficielle d'une espèce vivante (MAPAQ, 2017).

Assurément, l'**option la plus écologique** tout en décorant de façon féérique est de créer son propre sapin et décorations à la maison. Voici des [idées fait maison](#). C'est vraiment magnifique, écologique et économique! Vous pourriez même décorer vos grandes plantes d'intérieur! En plus, ces plantes agissent comme des purificateurs d'air toute l'année. Vous êtes attachés à l'odeur du sapinage? Utilisez des branches, des chandelles ou faites vos propres sens bon avec des épines séchées.

Pour le reste des **décorations intérieures et extérieures**, les enfants auront un plaisir fou à créer des décorations et les retrouver à chaque année. L'auteure de cet article a 29 ans et jubile encore à l'idée

d'ouvrir ses boîte et découvrir ses décorations de petite fille;) Si on y tient et on n'a pas la fibre bricoleuse, pourquoi ne pas opter pour des décorations d'artisans, en misant sur la qualité et la durabilité?

Pour les **petites lumières**, pensez à utiliser une minuterie pour activer les lumières à 17 h et les éteindre à minuit. Sinon choisir des ampoules DEL moins énergivores, durables, résistantes et sécuritaires. Pour l'extérieur, l'idéal seraient des lumières qui fonctionnent à l'énergie solaire!



8. Préparer un vrai régal : comment recevoir bio, local et éviter le gaspillage

Charmez vos convives et célébrez le partage en servant des aliments locaux et biologiques accompagnés de bières de microbrasseries locales et de vins de chez nous. Vous seriez surpris de savoir tout ce qui se fait ici! Une raclette de fromages du terroir, un potage à la courge, une dinde aux canneberges et des desserts à l'érable seront grandement appréciés! Cela permet de faire de **délicieuses découvertes**, d'encourager l'**économie locale** et de réduire les **émissions de GES** liées au transport.

Saviez-vous que nos **aliments voyagent en moyenne 2 500 km**, alors que le Québec compte 29 000 fermes? Vous pouvez commander de la viande biologique de la meilleure qualité auprès d'un fermier de famille www.fermierdefamille.com. Il suffit d'inscrire son code postal. Pour en savoir plus, consultez notre fiche de la page « [Pourquoi manger local](#) » et de l'autre « [Pourquoi manger bio](#) ».

Pourquoi pas essayer des **bouchées ou repas végétariens**? De nombreux livres de recettes existent en ligne, sinon ils pourraient faire l'objet d'un chouette cadeau. Favorisez les livres de recettes avec des aliments du Québec! Si vous n'avez pas la fibre d'un chef, faites appel à un **traiteur** du réseau de l'économie sociale ou à un traiteur qui favorise les aliments d'ici.

Pour terminer le repas, privilégiez des **produits équitables**, comme le café, le thé, le sucre et le chocolat. Il existe maintenant des biscuits et même de la crème glacée certifiée équitable. Pour trouver les points de vente près de chez vous, consultez le répertoire du site choisirequitable.org. Encore une fois, il suffit d'inscrire son code postal.

Choisissez des **nappes et des serviettes** de table en tissu et optez pour de la **vaisselle** réutilisable. Ces accessoires sont beaucoup plus élégants que le plastique et le papier! Pour rendre la corvée du lavage de la vaisselle plus amusante, organisez un jeu et les perdants auront le plaisir de faire la vaisselle. ;)

Pendant le temps des fêtes, il est important de bien planifier ses repas pour éviter le **gaspillage alimentaire**. Compostez ou congelez les restes et demandez à vos convives d'apporter des plats pour rapporter à la maison. Vous leur offrirez un vrai lendemain de fête tout en paresse, sans cuisiner!



9. Se déplacer avec traîneau du Père Noël? Des options de transport écolo



Saviez-vous que le transport représente 43 % des émissions de GES au Québec? Durant le temps des fêtes, les gens se déplacent beaucoup pour rendre visite à leurs proches.

L'idéal est le transport en commun, le covoiturage ou le taxi pour les **plus petites distances**. Nous vous proposons d'inviter à coucher ceux qui ont un accès limité aux services de transports collectifs... et ceux qui ont bien fêté. De plus, le covoiturage est toujours agréable et occasionne moins de chauffeurs désignés, ce qui permet à tous de rester en sécurité. ;) Plus on est de fous dans une auto, plus on rit! N'oubliez pas le service de raccompagnement [Nez Rouge!](#)

Pour les **plus longues distances**, le train est aussi une option féérique (profitez des mardis à rabais de Via Rail!), l'autobus voyageur ou les services de covoiturage de type Amigo Express.

10. Offrez un cadeau à votre cerveau : des journées sans écran



Comme plusieurs études le démontrent, la **surexposition aux écrans** est nuisible à la santé mentale et cause de nombreux effets psychologiques problématiques. De plus, l'ère du partage accru de photos sur les réseaux sociaux provoque une pression de performance et nous pousse à se comparer aux autres inutilement.

Ce Noël, **donnez un cadeau à votre cerveau**. Fermez vos appareils électroniques et ne succombez pas à la comparaison. Notre suggestion : créez une boîte et invitez vos convives à enfermer leurs appareils. Le premier qui regarde a corvée de vaisselle! Gravez tous les moments magiques dans votre mémoire. Si vous souhaitez absolument capter ces moments, ressortez votre appareil photo au fond de votre tiroir.

11. Laissez-vous inspirer par le mode de vie Hygge : des activités pour se ressourcer en vacances



Les enfants apprécient tout autant, sinon plus, du **temps de qualité** que vous passez avec eux, à faire des activités qu'ils aiment, en votre compagnie. Passer du temps ensemble et confortable, avec des parents moins stressés, ils verront la différence!

Pour des idées d'activités inspirées de l'art de vie scandinave hygge : www.equiterre.org/hygge

12. Retrouvez l'esprit des fêtes: vivre un moment solidaire

Nous vous proposons de [Fêter différemment : un Noël solidaire](#), en tissant des liens et en offrant de votre temps à ceux dans le besoin :

- Brisez la solitude des aînés en allant les visiter et leur offrir petites surprises réconfortantes (biscuits faits d'aliments équitables et biologiques);
- Inviter des nouveaux arrivants à célébrer avec vous et les initiez à vos traditions du temps des fêtes;
- Donner des jouets/livres/repas/biscuits/café à ceux dans le besoin. (Voici une superbe initiative, décorer des boîtes à lunch et les porter aux sans-abris : [La compassion dans une boîte à lunch](#) paru dans Le Devoir);
- Faites du bénévolat dans un organisme de votre quartier;
- Offrez de votre temps à l'école de vos enfants
- Faites un don* à un OSBL. Pourquoi pas un don pour la planète et vos petits enfants via Équiterre [equiterre.org/don?](http://equiterre.org/don?;);



** Si vous décidez de faire un don pour un organisme, assurez-vous que les lignes directrices écolo que vous vous donnez soient aussi appliquées par les organismes. Par exemple, si vous offrez des denrées, privilégiez des aliments de qualité, et locaux. Privilégiez également les organismes qui offrent en cadeau aux enfants des activités culturelles ou sportives, l'inscription à des camps d'été, à des cours de musique ou la lecture, plutôt que des jouets matériels.*

**Équiterre vous souhaite un Joyeux Noël tout en beauté,
en simplicité et en solidarité!**

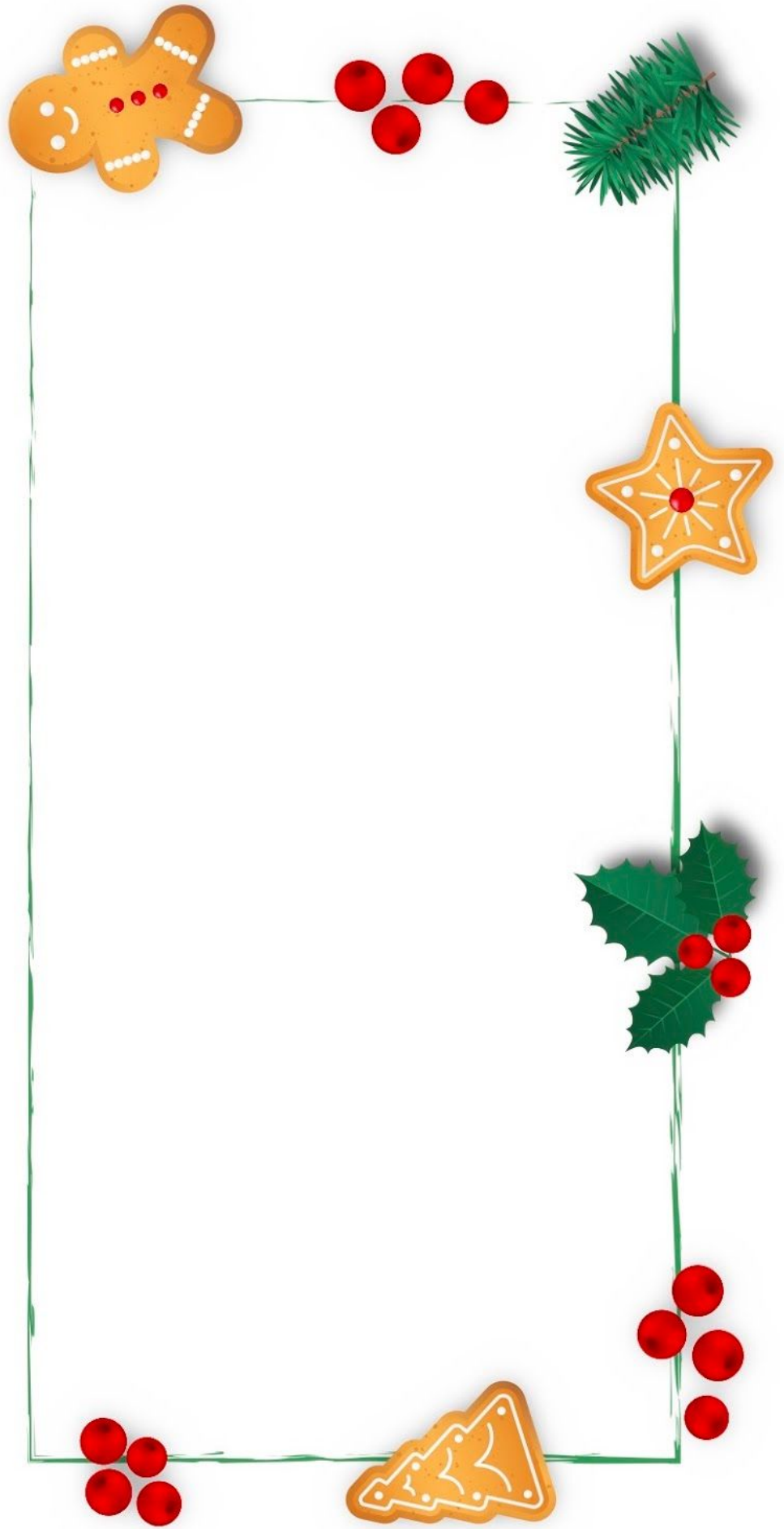
Merci de partager ce document et d'envoyer vos idées/expériences de fêtes écolo info@equiterre.org



Si vous l'avez manqué l'an passé, visionnez cette courte vidéo où des enfants nous donnent des idées pour un Noël écolo : equiterre.org/noiecolo

CERTIFICAT CADEAU

POUR : DE LA PART DE :



CERTIFICAT CADEAU

POUR :
DE LA PART DE :



CERTIFICAT CADEAU

POUR :
DE LA PART DE :



CERTIFICAT CADEAU

POUR :
DE LA PART DE :



CERTIFICAT CADEAU

POUR :
DE LA PART DE :

