

AIDE MÉMOIRE

CONFÉRENCE

VOUS AVEZ DIT ZÉRO DÉCHET ?

VERSION 2024

NOTRE EMPREINTE CARBONE

L'empreinte carbone est un indicateur qui vise à mesurer **l'impact d'une activité sur l'environnement**, et plus particulièrement les émissions de gaz à effet de serre (GES) liées à cette activité. Elle peut s'appliquer à une personne (selon son mode de vie), à des ménages, à une entreprise (selon ses activités), un territoire, ou encore à des produits.

- **L'empreinte carbone d'un canadien est de 15 tonnes de CO2 par année (2022)**
 - Pour limiter le réchauffement climatique à 2 degrés, il faudrait que l'empreinte carbone soit de 2 tonnes par personne.
 - En comparaison la moyenne mondiale est de 4,8 tonnes. (2022)

Pour aller plus loin :

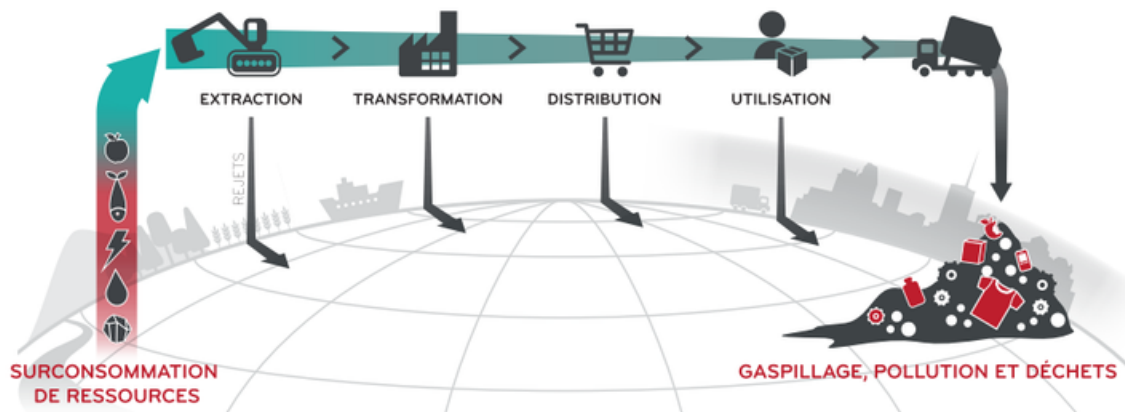
<https://www.worldometers.info/co2-emissions/> (anglais)

[World Inequality Report 2022 - Chapter 6](#) (anglais)

- **Pour calculer son empreinte environnementale :**
<https://www.footprintcalculator.org/home/fr>

NOTRE CONSOMMATION

La production, la transformation et la distribution de nos biens, de nos aliments et de nos activités ont un impact sur nos émissions de GES, sur la pollution et sur l'épuisement des ressources naturelles, comme l'eau.



Exemple, une paire de jean :

- 7 500 litres d'eau pour fabriquer un jean
- Extraction minière pour le bouton et la fermeture éclair (aluminium, chrome, laiton)
- 65 000 km parcourus du champ de coton au magasin
- 2 milliards de jeans fabriqués par an dans le monde

ADEME Le revers de mon look <https://librairie.ademe.fr/ged/1529/le-revers-de-mon-look.pdf>

NOS DÉCHETS

- Au Québec, on génère 716 kg de déchets ultimes par personne / par an
- La gestion des déchets représente 5,6% des GES du Québec
- Nos poubelles contiennent 57% de matières organiques
- Seulement 20% de matière organique récupérée en 2019 (Objectif de 70% d'ici 2030)
- Sur les 926 000 tonnes de matière recyclable consommée au Québec en 2018, seuls 52% ont été réellement recyclés.

Pour tout comprendre la gestion des matières résiduelles au Québec :

Bilan 2021 de la gestion des matières résiduelles au Québec (Recyc-Québec)

- <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/bilan-gmr-2021-complet.pdf>

Dossier du BAPE "l'État des lieux et la gestion des résidus ultimes"

- <https://www.bape.gouv.qc.ca/fr/dossiers/etat-lieux-et-gestion-residus-ultimes/>

Émission Découverte (ICI Radio Canada, 9 janvier 2022)

- <https://ici.radio-canada.ca/tele/decouverte/site/episodes/594536/dechets-ordures-poubelles-enfouissement-decouverte>

LE ZÉRO DÉCHET

Le zéro déchet est un mouvement de protection de l'environnement qui vise à **réduire le gaspillage des ressources, la quantité de déchets émis et leur toxicité**. Il s'oppose à la production d'objets à usage unique, à certains modes de traitement des déchets (enfouissement, incinération) et à la surconsommation.

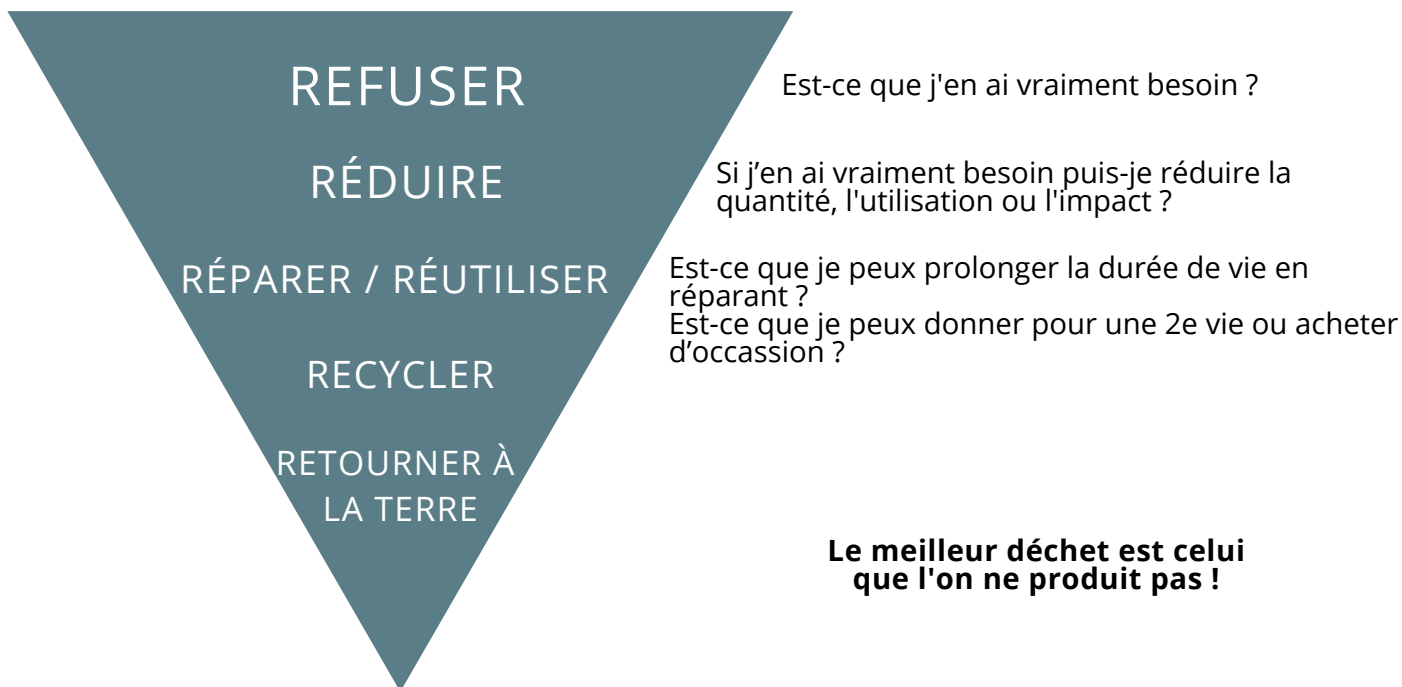
Le mouvement zéro déchet propose d'**agir en amont de la gestion des matières résiduelles et de penser au-delà du recyclage**. Il s'intéresse à toutes les étapes de la vie (conception, production, distribution) des biens et services que nous consommons et à leur **impact sur notre environnement et notre santé**. Il s'inscrit dans une logique de **sobriété** et d'**économie circulaire**.

**On ne sera jamais totalement zéro déchet,
l'objectif est de tendre vers le zéro déchet.**

LES 5 R

Les 5 R sont les actions à prendre pour **réduire son impact**.

Les achats et activités peuvent être passés dans cet entonnoir de décision.



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire en chiffres :

- 58% de la nourriture produite au Canada est perdue ou jetée par année
- 32% de cette nourriture aurait pu être consommée
- Un ménage canadien moyen jette 140kg de nourriture par an (1100\$)

Article : Ça gaspille de la fourche à la fourchette <https://unpointcinq.ca/comprendre/gaspillage-alimentaire-enjeu/>

Livres : Pour en finir avec le gaspillage alimentaire (Estelle Richard, Écosociété)

J'aime manger pas gaspiller

Chic Frigo Sans Fric

Défi Zéro Gaspi

Le Nutritionniste Urbain

Applications Foohero et Flashfood

Refuser ou réduire **Les protéines d'origine animale**

- Moi j'mange (Télé Québec) <https://cuisinez.telequebec.tv/emissions/7/moi-j-mange>
- La cuisine de Jean-Philippe <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/>
- Groupe Facebook Slaque sur la viande

Refuser ou réduire **Les produits hors saison ou importés**

- Mangez Québec <https://mangezquebec.com/>
- Réseau Fermier de famille <https://www.fermierdefamille.com/fr/>
- Lufa

Refuser ou réduire **Les fruits et légumes calibrés**

- Marché Second Life <https://second-life.ca/>

Privilégier la pêche durable, le bio, le sans OGM, l'équitable

- Québec Bio <https://quebecbio.com/>

Les GES (en kg d'équivalent CO₂) émis en moyenne pour obtenir 50 grammes de protéines de ces aliments :



Comparaison de l'empreinte carbone moyenne de différentes protéines, à l'échelle mondiale, selon une méta-analyse parue en 2018 dans la revue *Science*.

Source : Poore and Nemecek, *Science*, juin 2018

L'ALIMENTATION (SUITE)

Refuser ou réduire **Les produits transformés ou en portions individuelles**

- Ex. barres tendres emballées individuellement
- Option 1 : cuisiner et les faire vous-même
- Option 2 : remplacer par des noix, des fruits séchés, du chocolat en vrac

Réduire **Les quantités pour éviter le gaspillage**

- Établir des menus pour la semaine
- Dresser une liste avant d'aller faire les courses
- Faire les courses le ventre plein !

Réduire **Les emballages, le suremballage et les emballages non recyclables/non recyclés**

Prolonger la durée de vie des aliments

- Organiser son frigo
- Congeler

Sauver les aliments en fin de vie

- En magasin (applications - voir ci-dessous)
- À la maison : recettes touski, congélation

J'aime manger pas gaspiller <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/>

Application FoodHero <https://foodhero.com/fr/>

Application Flashfood <https://www.flashfood.com/fr/accueil>

RECYCLER

Site et application Ça va où? <https://cavaouwebapp.recyc-quebec.gouv.qc.ca/>

LE COMPOSTAGE

QUELQUES RÈGLES À SUIVRE POUR S'ASSURER QUE CE QUE NOUS METTONS DANS LE BAC BRUN DEVIENDRA DU COMPOST.

MATIÈRES ACCEPTÉES

Résidus alimentaires crus ou cuits :

- desserts, sucreries et confiseries
- fruits de mer
- fruits et légumes
- nourriture pour animaux
- œufs et coquilles
- pâtes alimentaires, pain et céréales
- poissons avec les arêtes
- produits laitiers solides (fromage, beurre et yogourt)
- résidus de thé, de tisane ou de café, avec les sachets ou les filtres en papiers
- reste de table
- viandes avec les os et le gras

Résidus de papier ou de carton souillés :

- emballages de nourriture (boîtes de pizza, papiers à muffins, boîtes d'œufs, etc.)
- journaux
- mouchoirs, essuie-tout, serviettes de table et nappes de papier
- vaisselle de carton
- vaisselle et ustensiles en amidon de maïs

Autres résidus :

- cheveux et poils d'animaux
- plantes d'intérieur

MATIÈRES REFUSÉES

- animaux morts
- bois et céramique
- bouchons de liège
- cendres
- liquides (soupes, lait, jus, café, etc.)
- litière d'animaux
- matières recyclables (collectées indépendamment)
- mégots de cigarettes, médicaments
- objets en « plastique biodégradable » (oxo-biodégradable).
- produits sanitaires (couches, serviettes hygiéniques, cure-oreilles, soie dentaire, etc.)
- poussières d'aspirateur, charpie de sècheuse, feuilles d'assouplissant
- résidus domestiques dangereux (peinture, huile à moteur, etc.)
- résidus verts (collectés indépendamment)
- roche, sable et terre
- textile et cuir
- et autres déchets destinés au sac vert.

VÉRIFIEZ TOUJOURS LES RÈGLES DE VOTRE MUNICIPALITÉ

LES PRODUITS JETABLES ET À USAGE UNIQUE

Pour des informations sur le plastique au Canada :

Site 10000 Changements <https://10000changes.ca/fr/>

Refuser **les échantillons gratuits**

Refuser **les objets promo** (même le sac en coton offert par l'épicerie)

Refuser **le publisac**, les circulaires et publipostages

Refuser ou réduire **les produits à usage unique**

- dans la cuisine
 - vaisselle, ustensiles
 - sacs de magasinage
 - sacs d'emballage refermables (remplacer par des boîtes existantes)
 - film étirable
 - papier aluminium et papier parchemin
 - éponges et essuie tout (remplacer par des éponges lufa compostables ou tawashis)
- dans la salle de bain
 - cotons-tiges
 - rasoirs jetables
 - cotons démaquillants
 - mouchoirs
 - et même le papier toilette !

Refuser **les produits à courte durée de vie en plastique non recyclable**

Privilégier les produits en matériaux (bois, métal) et de conception durable

Attention aux fausses solutions :

Ustensiles et contenants réutilisables, en avons vraiment besoin ?

<https://unpointcinq.ca/agir/ustensiles-et-contenants-reutilisables-en-avons-nous-vraiment-besoin/>

Analyse de cycle de vie des sacs d'emplettes (Recyc-Québec) <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/acv-sacs-emplettes-faits-saillants.pdf>

Réutiliser ce que l'on possède déjà

Donner une seconde vie à ce que l'on possède

Pour tout comprendre sur la pollution générée par le textile :

- ADEME [Le revers de mon look](#) [Le revers de mon look \(ADEME\)](#)
- [Les balbutiements de la filière du recyclage des vêtements \(Le Devoir, 15 octobre 2021\)](#)

Refuser les gratuités et les promos

- les fameux 3 pour 1
- les soldes

Refuser la mode éphémère et la publicité de ses acteurs

Refuser **le synthétique et le coton conventionnel** privilégier le chanvre, le lin, la laine de mouton ou d'alpaga

Réduire la quantité de vêtements achetée, surtout neufs

Réduire la taille de sa garde-robe

Privilégier des vêtements de qualité (matières, design et confection)

Article de blogue : [Mille et un trucs pour une lessive écolo \(AQZD\)](#)

Réparer ou faire réparer ses vêtements

Louer ou emprunter pour des occasions spéciales

Acheter de seconde main (mais aussi vendre et donner)

- [Kijiji](#), [Marketplace](#), [Varagesale](#)
- Renaissance, Village des valeurs, Chaînon
- Friperies de quartier ou en ligne ([Bonmagasinage](#))
- Applications : [Vinted](#) ou [Upcycli](#) (québécois)
- Groupes Facebook : As-tu ça toi, Veux-tu ça toi? et Buy Nothing

Échanger ses vêtements

- [Club Flavie](#), [Shwap Club](#)
- soirée d'échange entre ami(e)s

Transformer ses vêtements

- couture, chiffons, mouchoirs, sacs en toile, etc.

NOUS VOUS REMERCIONS DE VOTRE CONFIANCE.

IL NOUS FERA PLAISIR DE RÉPONDRE À VOS QUESTIONS
MOTIOTRANSITION@GMAIL.COM

MOTIO

Les ateliers-conférences
de la transition

*"Soyez le changement que vous voulez
voir dans le monde."*

- Gandhi -

N'IMPRIMEZ CE DOCUMENT QUE SI NÉCESSAIRE,