



# L'IMPACT

BULLETIN D'INFORMATION DU PROJET DANS PORTNEUF, MA PART, JE LA FAIS!

## SPÉCIAL NOËL

### NOËL DURABLE PAR PETITS PAS

Je me suis amusée à penser un Noël selon le modèle du développement durable. C'est-à-dire un Noël où les gens que j'aime sont au centre de ma préoccupation incluant moi-même. Où les cadeaux que je fais sont respectueux de l'environnement, éthique socialement, économiquement viable pour moi et équitablement répartie pour les miens.



Je dois aussi réfléchir sur la durabilité du cadeau pour que cela ne vienne pas augmenter les déchets et pour que le geste ou le service ou l'objet laisse une marque chez la personne à qui je le donne; un souvenir, un apprentissage, une odeur, une utilité quotidienne, un petit ou un grand *plus* dans sa vie et dans son cœur. Et puis, tenter d'équilibrer tout ça de mon

mieux et faire de ce Noël une nuit simple mais remplie d'essentiel.

N'hésitons pas à donner du TEMPS, car c'est le plus important que l'on peut donner aujourd'hui et que, même avec sa nature éphémère, c'est le plus écologique et le plus durable des cadeaux car il laisse une trace profonde sur laquelle on construit notre force intérieure.

« *Fabriquer des souvenirs est bien plus important que fabriquer une impression.* »

Voici donc des pistes de comportements sains et simples à adopter. L'important, c'est de commencer quelque part!

Agathe Tremblay  
Éco-conseillère

### LEÇON #1 : NOËL HUMAIN

#### L'AVENT

Préparer la fête ensemble et partager la corvée et les frais. Le plaisir c'est de cuisiner ensemble, de décorer ensemble, de bricoler ensemble.

Le déplaisir c'est de tout faire seul et se ruiner en plus. Spirituellement, qu'est-ce qu'on fête au juste? Il se peut que l'on aie à se poser cette question.

Si vous désirez changer des choses dans la tradition familiale pour simplifier nos fêtes, parlez-en avec vos proches et la famille et dites-leur pourquoi vous voulez le faire.

### ORGANISER DES JEUX

- Remplacer la télévision par des jeux et des chansons ... Créativité assurée !
- Demander aux enfants de préparer un spectacle ... et que les adultes en fassent autant !
- Fais-moi un dessin, jeux de mimes, jeux du dictionnaire, etc.
- Musique et chansons : sortir les cahiers de chansons, s'amuser à chanter en canon; en équipe, mimer une chanson et la faire deviner aux autres, etc.;
- Danser : demander à chacun de faire découvrir sa pièce préférée, organiser des *lypsinch*, danser en miroir avec quelqu'un d'autre, etc.

### DONNEZ UN CADEAU FAIT À LA MAIN OU DONNEZ SIMPLEMENT DE VOTRE TEMPS

- du pain maison ou un dessert et livrez-le à domicile
- des coupons-repas valides pour un dîner
- du temps de gardiennage d'enfants
- remontez un album photos
- une vidéo avec la famille pour rendre hommage au destinataire du cadeau (par ex. pour les grands-parents)
- votre temps pour faire une corvée qu'un membre de famille déteste faire (pelleter après une tempête, nettoyer les gouttières, ramasser les feuilles, changer les pneus, etc.)

### DONNEZ UN CADEAU QUI N'EST PAS UN OBJET

- des billets de concerts ou pour un événement sportif
- une paire de billets pour un week-end de ski
- un billet pour une exposition ou un abonnement à un musée
- une expérience sportive – cours d'initiation (kayak, escalade, ski)
- une adhésion au Réseau des Parcs du Québec

## DONNEZ DES CADEAUX PERSONNELS

Faire des cadeaux qui serviront ou qui laisseront un souvenir aux générations suivantes, les jeunes apprécient beaucoup ces présents personnalisés ;

- Faire un recueil personnalisé des recettes familiales ;
- Créer un montage photo de la vie de la personne à qui l'on fait le cadeau (cadre, album, CD) ou de soi-même;
- Faire un montage musical de nos musiques préférées qui ont sillonnées notre vie sur CD;
- Donnez des inscriptions à des cours ;
- Offrez de donner une formation du talent que vous exercez et l'opportunité d'en faire lui-même;
- Rendons visite à nos aînés qui sont en pension ou amenons-les à la maison le temps que nous le pouvons;

QUAND VOUS VOUS VERREZ EN TRAIN DE COURIR, PRENEZ LE TEMPS DE VOUS ASSEoir A NE RIEN FAIRE PENDANT UNE MINUTE. UN EXCELLENT MOYEN DE VOUS OFFRIr A VOUS-MEME ... LE PRESENT.

## LEÇON #2 : NOËL ÉCOLOGIQUE

### ARBRES DE NOËL

Éthiquette.ca vous recommande les arbres de Noël naturels de la région au lieu des arbres artificiels. Les arbres artificiels sont généralement des produits dérivés du pétrole non biodégradables, fabriqués et provenant de l'étranger, tandis que les arbres naturels sont pour la plupart cultivés localement dans des pépinières et totalement biodégradables (si vous n'appliquez pas de scintillant, qui est non biodégradable).

Ceci dit, ne jetez pas votre arbre artificiel pour être écologique et le remplacer par un arbre naturel. Le gros bon sens est de mise !

### JEU DE LUMIÈRES

Pour vos décorations lumineuses, optez pour des ampoules à DEL (diodes électroluminescentes) et diminuer la consommation globale d'électricité à une période où elle est à son maximum à cause du temps froid.



- Consomment en moyenne 90 % moins d'énergie;
- Durent au moins sept fois plus longtemps ;
- Dégagent très peu de chaleur ;
- Résistantes, elles ne sont constituées ni de matières fragiles ni de filaments ;
- Utilisez une minuterie pour contrôler automatiquement la durée de fonctionnement de vos lumières de Noël ;
- Vérifier sur l'emballage que le produit est approuvé CSA, C-UL ou ULC.

## EMBALLAGES

Épargnez du temps et sauvez des arbres en glissant vos cadeaux dans des sacs réutilisables en tissus ou en papier, plutôt que de les emballer avec du papier et des rubans jetables.

Utilisez des papiers de Noël recyclés et ramassés ceux de cette année.

Créez des nouvelles façons loufoques d'envelopper les cadeaux avec des matières inusitées recyclées. Stimuler ainsi quelques sourires.

## IDÉES CADEAUX ÉCOLOGIQUES

- Paniers cadeaux préparés soi-même sur l'un ou l'autre de thèmes suivants : aliments bio, produits de soins esthétiques bio et sans contenus d'origine animale, produits pour bébés ou pour animaux bio ou entièrement naturels, produits nettoyants écologiques, etc.
- Inscription pour un an auprès d'une entreprise agricole faisant partie d'un réseau d'agriculture soutenue par la communauté ASC de la région de Portneuf
- Trousse de démarrage pour faire du compostage
- Tondeuse à gazon à cylindres
- Vélo, raquettes ou skis de randonnée
- Livres sur des questions environnementales
- Appareils ménagers et électroménagers à conservation énergétique (lessiveuse à chargement frontal, appareils d'éclairage à minuterie, pomme de douche à débit réduit, etc.)
- Sacs de magasinage en toile pour réduire l'utilisation des sacs de papier ou de plastique
- Produits de papeterie faits de papier recyclé
- Des cadeaux réutilisables afin d'éviter les produits jetables (un rasoir avec blaireau, filtre à café permanent, filtre à eau)

## LEÇON #3 : NOËL ÉQUITABLE

Partager avec des moins fortunés que nous;

- Faire des dons de charité;
- Un seul cadeau pour chaque personne;
- Un objet artisanal ou produit près de chez soi;
- Un cadeau issu du commerce équitable : café, chocolat, artisanat.



## LEÇON #4 : NOËL SIMPLE ET ÉCONOMIQUE

Faire des échanges de cadeaux que l'on décide auparavant ensemble.

- Chacun pige le nom de la personne à qui il fera le cadeau dont le prix plafond a été fixé. On peut faire plusieurs versions en demandant des cadeaux drôles ou pratiques ou faits à la main, etc.
- Échange de cadeaux chinois, chacun amène un présent sans savoir à qui il sera donné. Soit par

« Dans Portneuf, ma part, je la fais! »

111-1, route des Pionniers, Saint-Raymond (Québec) G3L 2A8

Téléphone : (418) 337-1398 poste 5 Télécopieur : (418) 337-1311 Courriel: mapart@tcep.qc.ca

Visitez notre site Internet à l'adresse : <http://www.tcep.qc.ca>

tirage ou par l'occasion d'un jeu, le gagnant pige un cadeau qu'il choisit. Le suivant qui gagne peut choisir entre les présents sur la table ou celui dans les mains d'un autre.

### UTILISEZ LES ODEURS

Utilisez les odeurs pour créer une atmosphère de fête dans votre foyer. Cannelle, clou de girofle et sapin sont les principales odeurs de Noël. Mettez un peu d'épices dans un pot au coin du feu ou utilisez un pot-pourri. Vous pouvez aussi disposer des sachets de cannelle partout dans la maison. L'odeur du sapin peut se trouver en boîte ou provenir de branches d'un sapin de Noël dont vous aurez décoré votre foyer.

### NOURRITURE SIMPLE

#### Cidre chaud

Remplissez une cocotte de jus de pomme et ajoutez-y un peu d'eau. Jetez-y une poignée de bâtons de cannelle et laissez mijoter. Pour plus de saveur, vous pouvez ajouter un peu de jus de canneberges (airelles). Gardez des bâtons de cannelle à portée de main pour planter dans les tasses chaudes que vous offrirez à vos invités.

- Un abonnement à une revue traitant de sujets écologiques et sociaux ou des livres pertinents;
- Un cadeau écolo: tasse avec couvercle (fini le styromousse), pomme de douche économique, papier recyclé, etc. ;
- Un objet d'occasion : qu'on avait gardé tout ce temps dans le garage ou la garde-robe, ou qu'on déniché à la ressourcerie du coin, etc.;
- Un cadeau fait à la maison : savon, tricot, biscuits, repas maison, recueil de recettes maison, etc.;
- Un certificat de savoir-faire : offrir ses talents pour aider à réparer une bicyclette, enseigner à faire de la pâte à tarte, donner un massage, etc. ;
- Un certificat de temps : garder un enfant, arroser les plantes, donner à l'autre son écoute, sa présence, l'inviter à une balade dans la montagne, à une après-midi de thé « très spéciale, car consacrée à toi », offrir une heure où c'est l'autre qui décide, etc. (NB. Planifier la date du moment donné dès la réception du certificat permet de s'assurer qu'on ne l'oubliera pas ! ) ;
- Un témoignage d'amitié ou d'amour : chanson, poème, déclaration, lettre qui raconte un beau souvenir partagé, par exemple.

### À NOËL, JE PREND LE TEMPS DE :

**Prenez le temps de lire une histoire de Noël.** Servez-vous une tasse de cidre chaud, asseyez-vous dans votre fauteuil préféré et lisez un récit de Noël. Une fois que vous aurez commencé à penser "simplicité", vous aurez plein de nouvelles idées. Octroyez-vous la permission de garder ce

Noël-ci simple et de profiter des fêtes d'une manière rafraîchissante!

### CERTIFICAT D'EXEMPTION DE CADEAU

Ce certificat est en pièce jointe du courriel de l'envoi de ce journal.

**Certificat  
d'exemption  
de cadeau**

publié par  
l'Union des consommateurs  
d'après Adbusters.org  
l'ACEF de l'Est de Montréal  
et l'ACEF Estrie

**Puisque l'essentiel dans la vie ne s'achète pas...**

cochez au besoin ...et puis j'ai déjà tout ce qu'il me faut  
...lo resto est vraiment trop cher

Je, soussigné, exempte avec plaisir \_\_\_\_\_  
de l'obligation de m'acheter un cadeau  
à l'occasion de \_\_\_\_\_

J'aimerais mieux...  faire une promenade en nature  partager un repas avec toi

des bacs à tous les jours  du bon temps ensemble  jouer avec toi à / aux: \_\_\_\_\_

toutes ces réponses  ta suggestion: \_\_\_\_\_  la mienne: \_\_\_\_\_

et j'ai signé tendrement:

### CHANSON DE NOËL

(sur l'air du *Petit renne au nez rouge*)

Chérie, nous sommes dans l'rouge

Fini le filet mignon

Le caviar et l'vin rouge

Sauf peut-être le vin maison

Je n'entends plus à rire

Les Fêtes nous ont mis dans l'trou

Et ce qu'il y a de pire

On bosse déjà comme des fous

Si tu m'entends en pleine nuit

Pleurer dans le noir

C'est que j'ai pas vraiment envie

D'me trouver une job de soir

L'an prochain, c'est décidé

Nous r'viendrons à l'essentiel

Je peux déjà t'assurer

Qu'ce sera notre plus beau Noël !

*De Viviane Blais*

### IDÉES DE DÉCORATIONS DE NOËL

#### FRUITS GIVRÉS

Roulez des fruits (pommes, oranges, raisins, poires) dans un blanc d'oeuf battu, puis roulez-les dans du sucre blanc. Magnifique!

« Dans Portneuf, ma part, je la fais! »

111-1, route des Pionniers, Saint-Raymond (Québec) G3L 2A8

Téléphone : (418) 337-1398 poste 5 Télécopieur : (418) 337-1311 Courriel: mapart@tcep.qc.ca

Visitez notre site Internet à l'adresse : <http://www.tcep.qc.ca>

## COURONNE DE POMMES

Tranchez des pommes sans le coeur, trempez les tranches dans du jus de citron. Faites-les cuire au four trois heures de chaque côté à 100°C. Faites-en une couronne en collant les tranches ou en passant une ficelle pour les enfilez les unes sur les autres.

## PÂTE DE SEL

500 ml de farine de blé

250 ml de sel fin

180 ml d'eau

15 ml de glycérine.

Mélangez. Taillez des coeurs, des angelots, des étoiles, N'oubliez pas de percer un trou avec une paille avant qu'ils soient secs, pour y passer un ruban.

## ARGILE MAISON

500 ml de soda à pâte

250 ml de fécule maïs

60 ml d'eau

Faites chauffer à feu moyen en brassant continuellement jusqu'à obtention d'une consistance de pommes de terres pilées. Placez dans une assiette et recouvrez d'un linge humide. Quand elle est tiède, roulez la pâte et taillez-là avec des emporte-pièces. Peignez vos oeuvres le lendemain avec de la gouache ou de la peinture à l'eau.

## LISTE DES PRODUCTEURS LOCAUX

N'hésitez surtout pas à utiliser la liste des producteurs locaux incluse dans le document sur la consommation responsable remis à tous les participants au groupe pilote. Pour plus d'information, communiquez avec Dominique ou Agathe aux coordonnées en bas de page.

## PROCHAIN ATELIER :

### PROCHAINS ATELIERS EN 2006:

Les ateliers font relâche en décembre, nous travaillons à l'évaluation de ce que nous avons accompli avec vous.

### **Questionnaires et sondage**

Nous attendons toujours vos réponses aux questionnaires. Faites-vous un devoir de les remplir car cela fait partie intégrante de votre participation à ce projet. Que vous soyez simple auditeur ou que vous ayez signé une charte.

## SITES INTERNET:

Suggestions pour vivre un Noël autrement : [http://www.actionconsommation.org/publication/article.php?id\\_article=106](http://www.actionconsommation.org/publication/article.php?id_article=106)

- Suggestions proposées par l'organisme français Action Consommation. "Le père Noël solidaire"

[http://www.simplicitevolontaire.org/noel\\_2004.html](http://www.simplicitevolontaire.org/noel_2004.html)

On y retrouve, entre autres, le document PDF "Simplifiez le temps des fêtes", un guide de 20 pages de conseils pratiques adaptés de l'américain par Viviane Blais.

<http://www.consommateur.qc.ca/acefest/346.htm>

Faire de Noël autre chose qu'une fête commerciale et ce, à partir des 6 thèmes suivants : la Fête en elle-même, la nourriture, la décoration, les vêtements, les cadeaux et l'emballage.

[http://www.protegez-](http://www.protegez-vous.qc.ca/medias/statique/medias39.html)

[vous.qc.ca/medias/statique/medias39.html](http://www.protegez-vous.qc.ca/medias/statique/medias39.html)

- Le guide du consommateur responsable, publié par Équiterre et les Éditions Protégez-Vous:

<http://www.nouveauconsommateur.com/>

- Un abonnement au magazine français Nouveau Consommateur:

<http://www.dixmillevillages.com/>

- Boutique Dix mille villages au Québec

[www.alpaqa.com](http://www.alpaqa.com)

- Boutiqu Alpaqa, à Québec et Montréal, pour des vêtements en laine d'alpaqa équitable

<http://storesense.transactive.ca/peridar/StoreFront.bok>

Des centaines de produits équitables en ligne

## RÉFLEXION

Extrait de « Jean Bédard, *La prochaine démocratie* », Sandra Filion, Le Mouton Noir, septembre 2003.

« [...] Jean Bédard pratique ce qu'il appelle « la désobéissance économique », que d'autres appelleront la simplicité volontaire, ce qui lui permet de se consacrer totalement à son travail d'écrivain. [...] Dans notre démocratie actuelle, il y a une aliénation du geste de consommation : cet acte ne peut pas être amoral. Acheter un tapis d'Orient fait par un enfant est immoral. [...] Il faut sortir de la culture de la dilapidation; celle-ci ne se corrigera pas, c'est un piège de le penser. Il faut aller au bout de ce monde, et en construire un autre.



*Joyeux Noël et Bonne année 2006 à tous.*

*Agathe et Dominique*

« Dans Portneuf, ma part, je la fais! »

111-1, route des Pionniers, Saint-Raymond (Québec) G3L 2A8

Téléphone : (418) 337-1398 poste 5 Télécopieur : (418) 337-1311 Courriel: mapart@tcep.qc.ca

Visitez notre site Internet à l'adresse : <http://www.tcep.qc.ca>

« Dans Portneuf, ma part, je la fais! »  
111-1, route des Pionniers, Saint-Raymond (Québec) G3L 2A8  
Téléphone : (418) 337-1398 poste 5 Télécopieur : (418) 337-1311 Courriel: [mapart@tcep.qc.ca](mailto:mapart@tcep.qc.ca)  
Visitez notre site Internet à l'adresse : <http://www.tcep.qc.ca>