

# ÉCOLO IMPARFAITE

---

PAS BESOIN D'ÊTRE UN(E) EXPERT(E) POUR FAIRE  
UNE DIFFÉRENCE

# INTRODUCTION

1. Qui suis-je?
2. Quel fut mon déclic?
3. Pourquoi avoir choisi de bloguer?



# VÉGANISME

En gros, c'est quoi?

**Mode de vie éliminant tous les produits d'origine animale**

- Alimentation végétalienne qui exclut
  - Viande
  - Poissons et fruits de mer\*
  - Produits laitiers (lait – vache, chèvre, etc. – beurre, crème, fromage, etc.)
  - Œufs
  - Bouillon bœuf et de poulet, gélatine, miel\*, etc.

# VÉGANISME

En gros, c'est quoi?

**Mode de vie éliminant tous les produits d'origine animale**

- Alimentation végétalienne qui exclut
  - Viande
  - Poissons et fruits de mer\*
  - Produits laitiers (lait – vache, chèvre, etc. – beurre, crème, fromage, etc.)
  - Œufs
  - Bouillon bœuf et de poulet, gélatine, miel\*, etc.
- Côté vestimentaire/meubles/décoration
  - Pas de fourrure
  - Pas de cuir
  - Pas de laine (mouton, cachemire, alpaca, lama, etc.)
  - Pas de plumes/duvet (ex. rembourrage de manteau)
  - Pas d'os (certains bijoux et accessoires)
  - Pas de soie

# VÉGANISME

En gros, c'est quoi?

- Boycott
  - Cirques **impliquant des animaux**
  - Aquariums
  - Delphinarium (ex. Marineland)
  - Zoos
  - Rodéos
  - Corridas
  - Chasse et pêche récréative

# VÉGANISME

En gros, c'est quoi?

- Boycott
  - Cirques **impliquant des animaux**
  - Aquariums
  - Delphinarium (ex. Marineland)
  - Zoos
  - Rodéos
  - Corridas
  - Chasse et pêche récréative
- Produits non-testés sur les animaux et avec des ingrédients d'origine végétale

# VÉGANISME

Pourquoi?

- Raisons éthiques et morales (droits des animaux)
- Raisons écologiques
- Raisons de santé

*Source des informations des prochaines diapositives : **Association végétarienne de Montréal***

# VÉGANISME

## RAISONS ÉCOLOGIQUES

- Forêts
  - Cause majeure de déforestation dans le monde
  - Depuis 1960, plus de 38% de la forêt amazonienne a été rasée pour créer des pâturages pour le bétail
    - Habitat naturel de plusieurs espèces végétales et animales est détruit durant le processus, ce qui accélère leur extinction

Les forêts emmagasinent de larges quantités de gaz carbonique, libèrent de l'oxygène, régularisent le climat, préviennent les inondations et protègent les sols



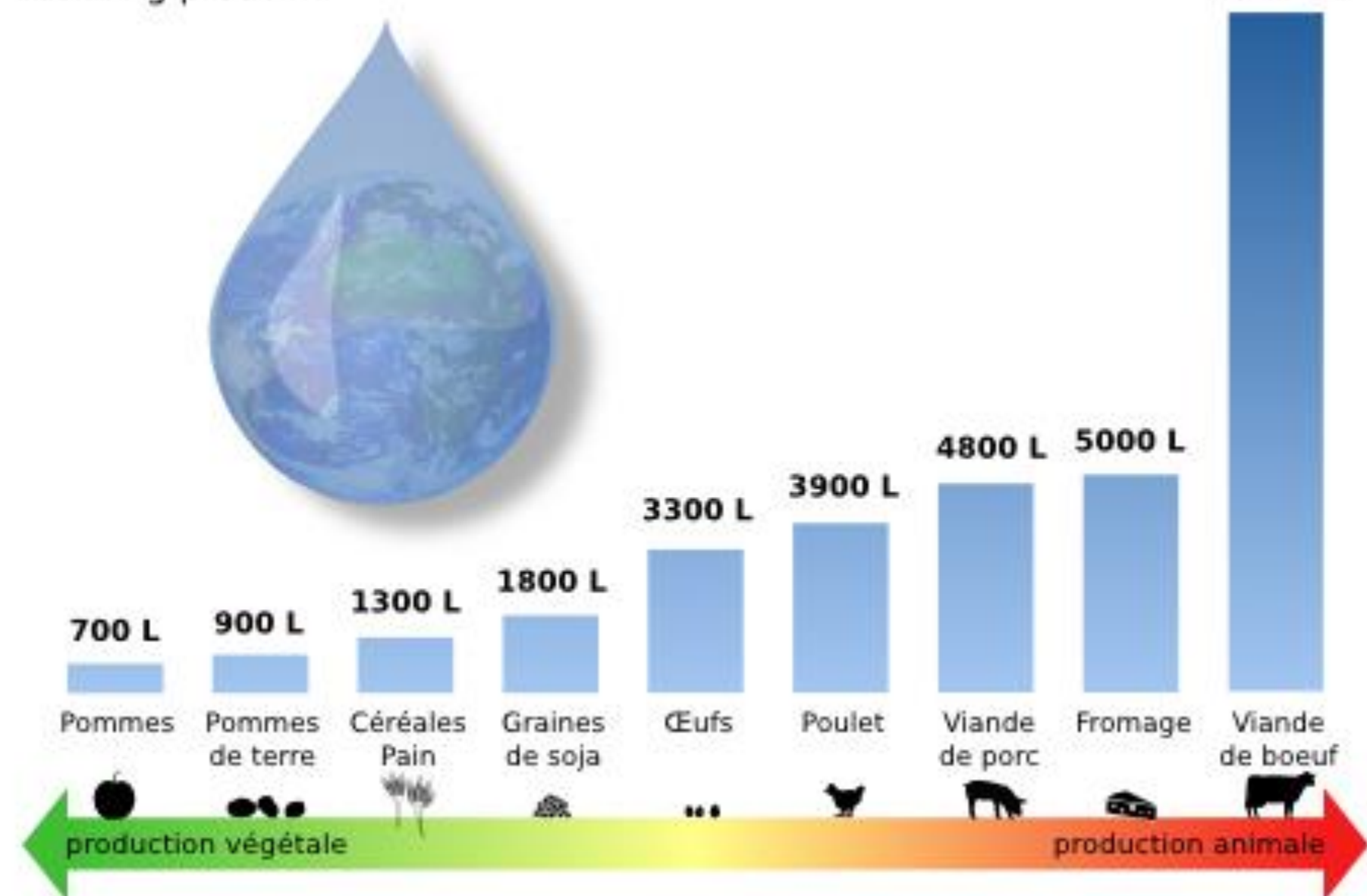
# VÉGANISME

## RAISONS ÉCOLOGIQUES

- Eau
  - Océans
    - La pêche commerciale détruit les récifs coralliens et tue marsouins, oiseaux, otaries et autres animaux accidentellement coincés dans les filets
    - Les élevages côtiers rejettent d'énormes quantités de matières fécales, antibiotiques, parasites et poissons étrangers dans des écosystèmes marins très fragiles

# Besoin en eau des aliments

Pour 1kg produit :



Source : Water Foot Print <http://www.waterfootprint.org/?page=files/productgallery>

Visuel [www.L214.com](http://www.L214.com)

# VÉGANISME

## RAISONS ÉCOLOGIQUES

- Méthane
  - Gaz produit par les bovins (flatulences, entres autres)
  - Une tonne de méthane a le même effet de réchauffement de la planète que 23 tonnes de CO<sub>2</sub>.
  - Une vache laitière rejette l'équivalent de 1.5 tonnes de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère chaque année
  - Un bovin produit autant de méthane qu'une auto qui roule 10 à 25 km par jour

# VÉGANISME

## RAISONS ÉCOLOGIQUES

- Pétrole
  - Machinerie agricole
  - Chauffage des bâtiments
  - Transport par camion des céréales, des médicaments, des animaux, de la viande, etc.
  - Environ un gallon de gazoline est nécessaire pour la production d'une seule livre de bœuf

# Effet de serre selon l'alimentation

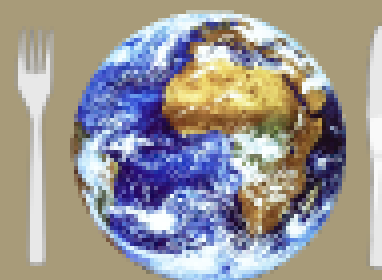
Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



## Repas sans viande, sans produit laitier

Bio 281 km

Conv... 629 km



## Repas sans viande, avec produits laitiers

Bio 1978 km

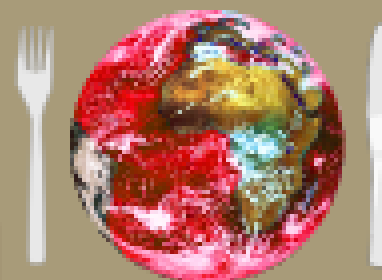
Conventionnel 2427 km



## Repas avec viande et produits laitiers

Bio 4377 km

Conventionnel 4758 km



# VÉGANISME

## RAISONS ÉCOLOGIQUES

- Mauvaise utilisation de nos ressources
  - 13 livres de grains pour produire 1 livre de bœuf
  - 7 kilocalories végétales = 1 kilocalorie animale
  - Selon l'ONU, si on utilisait les grains pour nourrir les humains plutôt que les animaux d'élevage, on pourrait nourrir 3,5 milliards d'humains de plus

# ZÉRO DÉCHET

Mes déchets  
du mois de  
janvier 2016



# ZÉRO DÉCHET

EN GROS, C'EST QUOI?

C'est un mode de vie qui consiste à éviter de produire des déchets le plus possible :



# ZÉRO DÉCHET

## EN GROS, C'EST QUOI?

C'est un mode de vie qui consiste à éviter de produire des déchets le plus possible :

1. REFUSER : ce dont on a pas besoin
2. RÉDUIRE : ce dont on a besoin/ce que l'on possède (minimalisme)
3. RÉUTILISER : le plus possible
4. RECYCLER : ce qui ne peut pas ou plus être réutilisé
5. COMPOSTER : le reste

# ZÉRO DÉCHET

## EN GROS, C'EST QUOI?

C'est un mode de vie qui consiste à éviter de produire des déchets le plus possible :

1. REFUSER : ce dont on a pas besoin
2. RÉDUIRE : ce dont on a besoin/ce que l'on possède (minimalisme)
3. RÉUTILISER : le plus possible
4. RECYCLER : ce qui ne peut pas ou plus être réutilisé
5. COMPOSTER : le reste

Atteindre « zéro déchet » est plus un idéal qu'un but :  
« LE MEILLEUR DÉCHET EST CELUI QUI N'EXISTE PAS ! »

# ZÉRO DÉCHET

## POURQUOI?

### Situation au Canada

- Quantité moyenne de déchets par habitant : **1000 kg/an**
- Un Canadien produit **2 fois plus de déchet** qu'un japonais et **50% de plus** qu'un Français
- **¼ seulement des matières résiduelles est récupéré**; le reste est éliminé
- La majorité des déchets canadiens aboutissent dans des **dépotoirs**
  - Produit un liquide toxique (**lixiviat**) et des **biogaz dangereux pour l'environnement**
  - De 2008 à 2010 : quantité de déchets résidentiels envoyés vers sites d'enfouissement à **diminué de seulement 1%** (6% pour le non-résidentiel)
- 90% des ménages canadiens ont accès à un programme de recyclage, **mais l'industrie du recyclage ne suit pas**

Source : <http://poubelleprovince.radio-canada.ca/Etat-des-lieux/Canada>

# ZÉRO DÉCHET

## POURQUOI?

### Situation au Québec

- Coûts de la gestion des matières résiduelles : 1,3\$ milliards/an
- 13 millions de tonnes de déchets/an
- 6,7 millions de tonnes finissent dans les dépotoirs
- Un Québécois produit 15% plus de déchets qu'un Américain
- 90% du contenu des poubelles peut être recyclé ou composté
- 50% du contenu des bacs de recyclage n'est pas recyclé

**LE RECYCLAGE N'EST PAS LA SOLUTION!**

Source : <http://poubelleprovince.radio-canada.ca/Etat-des-lieux/Quebec>

ZÉRO DÉCHET

COMMENT?



À LA MAISON



- Acheter aliments en vrac
  - Permet d'éviter les emballages superflus
  - Permet d'éviter le gaspillage alimentaire
  - Doit cuisiner davantage, mais aliments plus sains
  - Éviter les épiceries et grandes surfaces
    - Boutique d'alimentation naturelle et marchés publiques

CUISINE  
**À LA MAISON**

- Acheter aliments en vrac
  - Permet d'éviter les emballages superflus
  - Permet d'éviter le gaspillage alimentaire
  - Doit cuisiner davantage, mais aliments plus sains
  - Éviter les épiceries et grandes surfaces
    - Boutique d'alimentation naturelle et marchés publiques
- Compost
  - Permet de réduire considérablement vos déchets
  - Plusieurs techniques
    - Compost de jardin
    - Vermicompost (ou lombricompost)
    - Collecte municipale ou service (ex. Compost Montréal)
    - Jardins communautaires
  - Matières organiques (exemples)
    - Restants de nourriture
    - Cheveux, poils d'animaux
    - Retailles d'ongles

CUISINE  
À LA MAISON



- Serviettes de table en tissu plutôt qu'en papier
- Éviter la vaisselle jetable
- Investir dans de la vaisselle et des ustensiles de qualité (~~plastique~~)



CUISINE  
À LA MAISON

- Produits corporels et de beauté
  - Réduire ses besoins
  - Acheter en vrac ou faire soi-même : beaucoup de recettes sur le web

SALLE DE BAIN  
**À LA MAISON**

- Produits corporels et de beauté
  - Réduire ses besoins
  - Acheter en vrac ou faire soi-même : beaucoup de recettes sur le web
- Opter pour des produits réutilisables : + économique sur le long terme
  - Serviettes hygiéniques et protèges-dessous lavables
  - Coupe menstruelle
  - Ronds en coton + huile en vrac (olive ou coco) pour le démaquillage
  - Oriculi en bambou ou en métal (ou simplement un doigt) pour nettoyer les oreilles
  - Mouchoirs en tissu
  - Éviter les rasoirs jetables : changer lames ou épilateur électrique

SALLE DE BAIN  
**À LA MAISON**

- Produits corporels et de beauté
  - Réduire ses besoins
  - Acheter en vrac ou faire soi-même : beaucoup de recettes sur le web
- Opter pour des produits réutilisables : + économique sur le long terme
  - Serviettes hygiéniques et protèges-dessous lavables
  - Coupe menstruelle
  - Ronds en coton + huile en vrac (olive ou coco) pour le démaquillage
  - Oriculi en bambou ou en métal (ou simplement un doigt) pour nettoyer les oreilles
  - Mouchoirs en tissu
  - Éviter les rasoirs jetables : changer lames ou épilateur électrique
- Remplacer brosses à dents en plastique pour brosses en bambou compostables ou en plastique recyclé

SALLE DE BAIN  
**À LA MAISON**

- Produits corporels et de beauté
  - Réduire ses besoins
  - Acheter en vrac ou faire soi-même : beaucoup de recettes sur le web
- Opter pour des produits réutilisables : + économique sur le long terme
  - Serviettes hygiéniques et protèges-dessous lavables
  - Coupe menstruelle
  - Ronds en coton + huile en vrac (olive ou coco) pour le démaquillage
  - Oriculi en bambou ou en métal (ou simplement un doigt) pour nettoyer les oreilles
  - Mouchoirs en tissu
  - Éviter les rasoirs jetables : changer lames ou épilateur électrique
- Remplacer brosses à dents en plastique pour brosses en bambou compostables ou en plastique recyclé
- Papier de toilette; l'idéal :
  - Fibres recyclées
  - Non-blanchi
  - Emballage en papier, sinon en plastique recyclable

SALLE DE BAIN  
**À LA MAISON**

- Produits nettoyants : acheter en vrac ou faire soi-même
  - Savon à lessive
  - Savon à vaisselle
  - Nettoyant tout-usage
  - Etc.

MÉNAGE  
À LA MAISON

- Produits nettoyants : acheter en vrac ou faire soi-même
  - Savon à lessive
  - Savon à vaisselle
  - Nettoyant tout-usage
  - Etc.
- Utiliser matériel réutilisable
  - Bouteille réutilisable avec vaporisateur (pour produits en vrac ou maison)
  - Linges en microfibres ou chiffons
  - Brosse réutilisable pour poils d'animaux et mousses sur les vêtements

MÉNAGE  
À LA MAISON

- Acheter d'occasion
  - Quoi?
    - Vêtements et accessoires mode
    - Meubles
    - Petits et gros électroménagers
    - Décorations d'intérieur/d'extérieur
    - Livres, musique, jeux de société et vidéo, etc.
    - Accessoires de sport

À LA MAISON <sup>DIVERS</sup>



- Acheter d'occasion
  - Quoi?
    - Vêtements et accessoires mode
    - Meubles
    - Petits et gros électroménagers
    - Décorations d'intérieur/d'extérieur
    - Livres, musique, jeux de société et vidéo, etc.
    - Accessoires de sport
  - Où?
    - Friperies
    - En ligne (Kijiji, Lespac, groupes sur les réseaux sociaux, etc.)
    - Ventes de garages
    - Boutique vintage/d'antiquités

À LA MAISON <sup>DIVERS</sup>

- Acheter d'occasion
  - Quoi?
    - Vêtements et accessoires mode
    - Meubles
    - Petits et gros électroménagers
    - Décorations d'intérieur/d'extérieur
    - Livres, musique, jeux de société et vidéo, etc.
    - Accessoires de sport
  - Où?
    - Friperies
    - En ligne (Kijiji, Lespac, groupes sur les réseaux sociaux, etc.)
    - Ventes de garages
    - Boutique vintage/d'antiquités
  - Échange/troc avec la famille, les amis et les voisins ou événements organisés dans votre quartier

À LA MAISON <sup>DIVERS</sup>

# À L'EXTÉRIEUR



- Se préparer un kit à transporter avec soi
  - Contenant hermétique (commandes pour emporter, « doggy-bag »)
    - Permet d'éviter le styromousse qui est difficilement recyclable
  - Tasse ou pot Mason pour boissons chaudes
  - Bouteille d'eau réutilisable
  - Paille en inox, en verre ou en bambou
  - Serviette de table en tissu (ou linge à vaisselle)
  - Petits sacs en tissu ou petit contenants hermétiques pour les achats alimentaires imprévus
  - Ustensiles réutilisables (métal, bambou)
  - Sac réutilisable pour les achats imprévus

SORTIES & VOYAGES  
À L'EXTÉRIEUR

- Se préparer un kit à transporter avec soi
  - Contenant hermétique (commandes pour emporter, « doggy-bag »)
    - Permet d'éviter le styromousse qui est difficilement recyclable
  - Tasse ou pot Mason pour boissons chaudes
  - Bouteille d'eau réutilisable
  - Paille en inox, en verre ou en bambou
  - Serviette de table en tissu (ou linge à vaisselle)
  - Petits sacs en tissu ou petit contenants hermétiques pour les achats alimentaires imprévus
  - Ustensiles réutilisables (métal, bambou)
  - Sac réutilisable pour les achats imprévus

Certains restaurants/café offrent parfois un rabais aux clients qui apportent leurs contenants : informez-vous!

SORTIES & VOYAGES  
À L'EXTÉRIEUR

- Acheter fournitures d'occasion lorsque possible
  - Réutiliser les fournitures restantes de l'année précédente : encore mieux!

ÉCOLE & BUREAU  
**À L'EXTÉRIEUR**

- Acheter fournitures d'occasion lorsque possible
  - Réutiliser les fournitures restantes de l'année précédente : encore mieux!
- Favoriser l'électronique au papier : plus facile de se retrouver!

ÉCOLE & BUREAU  
**À L'EXTÉRIEUR**

- Acheter fournitures d'occasion lorsque possible
  - Réutiliser les fournitures restantes de l'année précédente : encore mieux!
- Favoriser l'électronique au papier : plus facile de se retrouver!
- Crayons
  - Stylos rechargeables
  - Surligneurs en bois (ou crayons de couleurs)
  - Crayon à mine sans efface : permet de mettre au compost lorsque trop petit

ÉCOLE & BUREAU  
**À L'EXTÉRIEUR**



- Acheter fournitures d'occasion lorsque possible
  - Réutiliser les fournitures restantes de l'année précédente : encore mieux!
- Favoriser l'électronique au papier : plus facile de se retrouver!
- Crayons
  - Stylos rechargeables
  - Surligneurs en bois (ou crayons de couleurs)
  - Crayon à mine sans efface : permet de mettre au compost lorsque trop petit
- Imprimer le moins possible (économies d'encre, de papier et d'énergie)
  - Réutiliser les versos de feuilles imprimées pour faire des brouillons ou prendre des notes qui sont temporaires (ex. liste d'épicerie, *to-do list* du jour, etc.)

ÉCOLE & BUREAU  
À L'EXTÉRIEUR

- Acheter fournitures d'occasion lorsque possible
  - Réutiliser les fournitures restantes de l'année précédente : encore mieux!
- Favoriser l'électronique au papier : plus facile de se retrouver!
- Crayons
  - Stylos rechargeables
  - Surligneurs en bois (ou crayons de couleurs)
  - Crayon à mine sans efface : permet de mettre au compost lorsque trop petit
- Imprimer le moins possible (économies d'encre, de papier et d'énergie)
  - Réutiliser les versos de feuilles imprimées pour faire des brouillons ou prendre des notes qui sont temporaires (ex. liste d'épicerie, *to-do list* du jour, etc.)
- Faites régulièrement le tri dans votre boîte de réception (courriels)
  - Désinscrivez-vous des infolettres que vous ne lisez jamais

ÉCOLE & BUREAU  
À L'EXTÉRIEUR

## TOP 10

1. Sacs réutilisables (épicerie, pharmacie, marchés publics, etc.)
2. Filets ou petits sacs en tissu légers pour les fruits et légumes
3. Bouteille d'eau/tasse réutilisable
4. Pain de savon sans emballage
5. Coupe menstruelle et/ou serviettes hygiéniques lavables
6. Mouchoirs en tissu
7. Acheter d'occasion avant d'opter pour le neuf
8. Réduire sa consommation de viande et de ses dérivés (œufs et produits laitiers – *Lundis sans viande*)
9. Mettre un « stop-pub » sur sa boîte aux lettres
10. Installer un bac de compostage dans son jardin ou sur son balcon, ou participer plus activement à la collecte des matières organiques municipales (si possible)

# PAR OÙ COMMENCER

## Livres

- « Zéro déchet » de Béa Johnson
- « Planète jetable » de Annie Leonard
- « No Impact Man » de Colin Beavan
- « Chic frigo sans fric » de Florence-Léa Siry
- « Zero Waste Lifestyle; live well by throwing away less » de Amy Korst

# RESSOURCES

## Sites web

- Action RE-buts
- Centre québécois du droit de l'environnement (CQDE)
- Green Peace Canada
- Jour de la Terre Québec
- La poubelle province
- Montréal métropole durable
- Recyc-Québec
- Sauve ta bouffe
- Semaine québécoise de réduction des déchets
- TerraCycle Canada
- 1000 jours pour la planète

# RESSOURCES

## Blogues québécois

- Bric à bacs
- Kolibri
- L'an-vert des crapules
- Majyrel zéro déchet (Facebook seulement)
- Sans étiquettes
- Sortir les poubelles
- Tendance Radis
- Tranches de pimous
- Les Trappeuses
- 50 pas vers un mode de vie santé et écolo (Facebook seulement)

# RESSOURCES

# www.leblogdejule.wordpress.com



/lapagedejule



@jule\_gram



@jule\_tweets



/leblogdejule



leblogdejule@gmail.com