****

**Le Mouvement j’y participe!**

vise à encourager les citoyens, les associations et les industries, commerces et institutions (ICI) à réduire leurs déchets, en triant mieux leurs matières résiduelles et en adoptant des comportements plus écologiques et économiques.

**Son but :**

Réduire au maximum les matières résiduelles qui se retrouvent à l’enfouissement.

Chaque article traite d’une thématique en lien avec la réduction des déchets et le tri des matières résiduelles.

12 idées de résolutions

**En 2024, relèverez-vous les défis**«réduction des déchets» et«préservation des ressources naturelles»?

**Il est intéressant de se questionner sur ce qu’on consomme, mais aussi sur comment on consomme. Un petit truc pour commencer l’année du bon pied, c’est de voir ce qu’on peut facilement faire pour l’environnement. Ça pourrait être simplement de parcourir : armoires, réfrigérateur, garde-robes, sous-sol et poubelles pour prendre conscience de nos habitudes. Que pouvons-nous faire pour réduire l’enfouissement et éviter le gaspillage de nos précieuses ressources? Voici une multitude de propositions environnementales et simples à réaliser au quotidien. Ensemble, agissons!**

**RÉDUIRE LE SUREMBALLAGE**

1. **Choisir un produit en gros format**Pour les collations, par exemple, choisir le pot de 750 g de yogourt et en verser la quantité voulue dans un plat réutilisable.

**

*Les emballages sont souvent composés de plusieurs matières et ne sont donc pas recyclables. Les petits contenants de yogourt ne le sont pas non plus.*

1. **Changer pour un produit en vrac**

Une multitude de produits sont disponibles en vrac : des produits alimentaires, des produits d’hygiène corporelle et des produits ménagers.

**

*Il s’agit de réduire à la source. Des centaines d’emballages sont ainsi évités lorsqu’on amène ses propres contenants. On peut même utiliser des contenants recyclés comme un pot de confiture vide pour acheter des noix en vrac!*

1. **Valoriser un commerce du coin**

Au lieu de consommer les produits des grandes chaînes et de magasiner en ligne, recherchez les commerces indépendants près de chez vous.

**

*Le magasinage en ligne ou chez une grande chaîne nécessite beaucoup d’emballages supplémentaires pour le transport sur une grande distance.*

1. **Choisir un objet usagé**

Au lieu d’acheter neuf, tournez-vous vers les nombreuses offres de produits usagés. Que ce soit en ligne ou dans les magasins d’articles de seconde main, le choix ne manque pas et les articles sont bien souvent comme neufs à moindre coût!

**

*Non seulement vous donnerez une 2e vie à un article en évitant de gaspiller des matières premières pour en fabriquer un autre, mais en plus vous éviterez l’enfouissement à de nombreux emballages non recyclables.*

1. **Le faire soi-même**

Faire, par exemple, ses propres muffins au lieu d’acheter des barres tendres   
emballées individuellement.

**

*Les emballages multicouches faits de plastique et d’aluminium doivent être jetés à la poubelle et poursuivent leur vie éternelle à l’enfouissement. En prime : en cuisinant vous-même, vous réduisez votre consommation de sel, de sucre et d’agents de conservation !*

**RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE**

1. **Organisation des repas**

Cuisiner avec ce que l’on possède déjà, dresser une liste d’épicerie avec les rabais de la semaine et planifier les repas en fonction de la liste; l’essayer une fois, c’est l’adopter !

**

*L’organisation est la clé pour réduire le gaspillage alimentaire puisqu’on sait exactement comment utiliser chaque aliment acheté.*

1. **Conservation en plusieurs façons**

Lorsqu’il y a de grosses aubaines à l’épicerie, vous pouvez par exemple couper et congeler le poulet en portions pour votre famille, ou faire une compote de pomme maison. Presque tout se congèle!

**

*Les rabais nous font parfois acheter plus que nos besoins et cela mène souvent au gaspillage alimentaire.*

1. **Entraide et partage**

Vous avez l’habitude d’en faire trop lorsque vous cuisinez ? En offrir à ses amis ou collègues de travail peut être la solution. De même qu’organiser des activités de cuisine en groupe où chacun repart avec une partie   
des plats. C’est amusant et ça permet de faire des économies !

**

*On peut se lasser de consommer encore et encore le même repas. C’est tout naturel. Sauf que cette nourriture aboutit souvent au compost.*

**RÉDUIRE LE NOMBRE DE SACS POUBELLE**

1. **Trois bacs partout**

Installez un bac à compost et un bac de recyclage à côté de toutes les poubelles. Truc en bonus : vous pouvez réutiliser de vieilles boîtes et contenants, au lieu d’acheter des bacs !

**

*Pour favoriser le tri à la source, il faut que ce soit simple. Avoir les trois   
bacs en vue est un bon aide-mémoire et vous évite d’avoir à changer de pièce pour avoir accès au bon bac lorsque vous jetez quelque chose.*

1. **Don au suivant**

Il y a toujours des choses qu’on ne veut plus. Par exemple, un chandail ou un cadre peut être donné à des connaissances, apporté à un organisme communautaire ou à une friperie.

**

*Nos objets peuvent avoir des centaines de deuxièmes vies différentes,   
à nous de les leur offrir !*

1. **Réutilisation créative**

Faire de l’art avec quelque chose qui ne nous sert plus, comme un costume avec de vieux vêtements.

**

*À l’enfouissement, les déchets s’accumulent sans jamais se dégrader. Pour l’éviter, notre créativité est de mise !*

1. **Dépôt à l’écocentre**

Identifier les objets qui pourraient aller à l’écocentre, mais qui encombrent la maison. Penser aux piles, aux vieux électroniques, aux bombonnes vides, aux aérosols…

**

*Une multitude de produits ne vont pas à la poubelle, mais plutôt à l’écocentre où ils peuvent être recyclés et retransformés. Nous diminuons ainsi l’extraction de matériaux nouveaux et réduisons l’enfouissement.*

Légende :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| J’économise | Je réduis  le suremballage | J’évite le gaspillage  des ressources | Je le fais  moi-même |
|  |  |  |  |



Toute l’équipe vous souhaite une bonne année 2024

photo et illustrations : Freepik