

## **Mettez votre poubelle au régime pour Noël!**

Noël arrive à grands pas. Cette fête de réjouissance, de rencontres, de joie et de magie est malheureusement devenue synonyme de surconsommation. Surconsommation d'énergie, de nourriture, de boisson, d'emballage et d'objets de toutes sortes qu'on n'utilisera peut-être jamais. On se rend malade à trop manger et à trop boire. On dépense à l'excès et on met souvent son budget annuel en péril. On achète des décorations, des emballages et un paquet de gadgets qui viendront remplir la poubelle aussitôt la fête terminée.

Je ne voudrais surtout pas être la trouble fête! Nous avons beau prendre conscience des impacts de nos habitudes de vie et de consommation, les changements de comportements sont loin d'être évidents, surtout durant le temps des Fêtes. J'aimerais toutefois vous partager quelques suggestions simples pour consommer de manière plus responsable et redécouvrir le vrai sens de Noël. Notre porte-feuille, notre santé, notre poubelle et notre planète s'en porteront beaucoup mieux. L'important, c'est de commencer quelques part!

### **La fête**

- Mettre l'accent sur l'échange humain plutôt que sur les cadeaux;
- Organiser des jeux qui permettent aux gens de fraterniser, de rire et de s'amuser;
- Chanter, danser, bricoler, mimer, faire des spectacles, être créatif.

### **Le repas**

- Servir la nourriture dans de la vraie vaisselle (lavable); Trop de convives et à court de couverts? Louer de la vaisselle : la location inclut le nettoyage!
- Utiliser des serviettes de table en tissus plutôt qu'en papier (celles qui ont des motifs évitent d'utiliser des détachants);
- Cuisiner soi-même, en famille, en gang! Retrouver le bon goût, le plaisir et la créativité maison.
- Utiliser des produits locaux, biologiques et/ou équitables;
- Organiser un « pot luck » (chacun apporte son plat favori fait maison !)

### **Les cadeaux**

Combien de fois recevons-nous des cadeaux totalement inutiles ou si peu durables qu'ils prendront le bord de la poubelle dès le lendemain de Noël. Voici quelques suggestions de cadeaux qui feront plaisir à coup sûr et qui n'engraisseront pas votre sac vert :

- Sorties : billets de spectacle ou de cinéma
- Certificat cadeau
- Passe de ski
- Abonnement à la bibliothèque ou à des activités de loisirs
- Sorties en famille : glissade, ski, raquette, etc.
- Un objet qu'on ne se sert plus depuis longtemps
- Cadeau fait maison : tricot, biscuits, repas maison, recueil de recette, etc.

- Certificat de savoir-faire : Offrir ses talents pour aider à réparer l'auto, rénover de la maison, enseigner à faire un gâteau, donner un massage, etc.
- Certificat de temps : pour garder les enfants, sortir en plein air, souper en tête-à-tête, consacrer une journée aux enfants, etc.
- Utiliser le certificat d'exemption de cadeaux (voir encadré ci-dessous)!
- Soyez créatifs!.... Ce qui fait le plus plaisir ne se trouve pas dans les magasins.

### **Emballages :**

- Mettre les papiers au recyclage plutôt qu'à la poubelle
- Éviter les papiers métalliques, qui ne sont pas recyclables
- Réutiliser les rubans et les emballages
- Opter pour des emballages réutilisables (sacs cadeaux)
- Utiliser les circulaires colorées de Noël comme papier d'emballage; le résultat est surprenant!
- Emballer avec un objet utilitaire : linge à vaisselle, nappe, vêtement, etc.
- Offrir des cadeaux qui ne nécessitent pas d'emballage

Nous oublions trop souvent le sens de Noël au profit de la consommation. Nous vivons à une époque où nous sommes toujours pressés et stressés et nous ne prenons plus le temps de partager et d'avoir des moments privilégiés avec nos proches. Pourquoi ne pas s'arrêter un peu et profiter de Noël pour offrir tout simplement de l'Amour à nos enfants, nos parents et nos amis.

Joyeux Noël à tous !

*Par Monique Clément, B. Sc. DGE  
Décembre 2004*

Texte inspiré du Bulletin du Réseau Québécois pour la Simplicité volontaire – Hiver 2004.

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

# Certificat d'exemption de cadeau



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

cochez au besoin ...et puis j'ai déjà tout ce qu'il me faut  
...le reste 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 becs 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: