



## Consommer moins, mieux et autrement!

Volume 16, numéro 7, juillet 2025

Avez-vous déjà entendu parler de votre **empreinte écologique**? Ce concept mesure l'impact de nos modes de vie sur l'environnement. Il évalue la superficie de terre et d'eau biologiquement productive nécessaire pour produire les ressources que nous consommons (alimentation, transport, logement, biens, etc.) et absorber les déchets que nous générons, en particulier nos émissions de gaz à effet de serre (GES).

En d'autres mots, plus notre empreinte est grande, plus nous sollicitons la planète... et à l'échelle mondiale, nous vivons au-dessus de nos moyens écologiques. Si tout le monde vivait comme un Québécois moyen, il faudrait environ 3 planètes terre pour subvenir à nos besoins!

Réduire notre empreinte écologique, c'est donc contribuer directement à ces objectifs climatiques. Cela passe par des gestes concrets au quotidien: **consommer moins, mieux, et autrement.**

### La gestion des matières résiduelles: un levier souvent sous-estimé

Chaque objet acheté, utilisé puis jeté possède une empreinte écologique. L'extraction des matières premières, la fabrication, le transport, l'emballage, l'utilisation et l'élimination finale entraînent tous une consommation d'énergie, d'eau et de ressources naturelles, en plus d'émettre des GES.

C'est pourquoi le principe des 3RV (Réduction à la source, Réemploi, Recyclage, Valorisation) est au cœur de la gestion des matières résiduelles au Québec. Le plus grand potentiel de réduction d'impacts se situe à la source: éviter de produire un déchet est toujours plus écologique que de tenter de le gérer après coup.

### Manger avec conscience grâce aux marchés publics

L'alimentation représente une part importante de notre empreinte écologique, notamment en raison du transport, de l'emballage, de la transformation et de l'élevage intensif. Adopter une alimentation plus sobre en ressources, c'est un des gestes les plus efficaces pour réduire notre impact environnemental... et ça commence souvent au marché public!

### Réduire la viande, sans compromis sur le goût

La production de viande, surtout de bœuf, est énergivore et génère une quantité importante de gaz à effet de serre, notamment du méthane. Sans nécessairement devenir végétarien, intégrer plus de repas végétariens ou à base de protéines végétales dans sa semaine (comme les légumineuses, le tofu ou les œufs) est un geste puissant. Les marchés regorgent de produits locaux qui permettent de cuisiner de façon savoureuse et équilibrée, sans viande.

### Privilégier le local... un choix gagnant

Acheter des aliments cultivés ou produits localement, c'est :

- ✗ réduire le transport (donc les GES associés);
- ✗ soutenir l'économie régionale et les petits producteurs;
- ✗ avoir accès à des produits plus frais et souvent moins emballés.

Les marchés publics permettent aussi de connaître les producteurs et leurs pratiques, ce qui favorise une consommation plus éclairée.

### Manger de saison...un retour au rythme naturel

Suivre le rythme des saisons, c'est profiter des aliments à leur pic de fraîcheur, souvent plus nutritifs, plus savoureux et plus économiques. En été, on célèbre les fraises, les tomates et les concombres; à l'automne, les courges, les pommes et les carottes prennent le relais. Les marchés publics sont une excellente boussole pour redécouvrir ce cycle naturel.

### En résumé

Manger avec conscience, c'est reconnecter notre assiette à notre territoire et à notre planète. Et le marché public devient alors bien plus qu'un lieu d'achat: c'est un carrefour de saveurs, de rencontres humaines... et d'engagement environnemental.

### Journée mondiale de la population

Chaque année, le 11 juillet, la *Journée mondiale de la population* nous invite à réfléchir sur l'impact grandissant de l'humanité sur la planète. Nous sommes maintenant plus de 8 milliards à partager les mêmes ressources : terres cultivables, forêts, eau, air. Dans ce contexte, chaque geste compte, surtout lorsqu'il est multiplié par des millions. Et c'est justement là que réside notre plus grand pouvoir : réduire à la source.

### Consommer moins, mais mieux

Le premier pas pour alléger notre empreinte écologique est de remettre en question nos habitudes d'achat. Acheter, ce n'est pas neutre: chaque produit a nécessité des ressources, du transport et de l'énergie. Optez pour des gestes concrets:

- ✗ adopter la règle des 3 questions avant un achat :
  - ☼ *En ai-je vraiment besoin?*
  - ☼ *Est-ce durable?*
  - ☼ *Puis-je l'obtenir autrement (emprunt, seconde main)?*
- ✗ choisir des produits durables, réparables et locaux autant que possible;
- ✗ réduire le superflu (gadgets électroniques, mode éphémère, promotions attrayantes mais inutiles).

👉 **Astuce :** Dresser une liste d'achats réfléchie plutôt que de succomber aux achats impulsifs.

### Réduction à la source: le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas

Avant de recycler ou composter, pensons à éviter de produire des déchets en premier lieu. Quelques réflexes simples :

- ✗ refuser ce dont on n'a pas besoin (sacs, pailles, dépliant, échantillons);
- ✗ réutiliser (bocaux, sacs en tissu, vêtements, contenants de tous les jours);
- ✗ réparer (appareils, meubles, vêtements);
- ✗ acheter en vrac ou à faible emballage.

💡 **Saviez-vous?** Une famille québécoise moyenne jette plus de 700 kg de déchets par année. La majorité aurait pu être évitée ou détournée de l'enfouissement.

### L'alimentation : un levier puissant

L'alimentation représente près de 25 à 30 % de notre empreinte écologique individuelle. Agir à ce niveau, c'est agir vite et efficacement. Quelques gestes:

- ✗ planifier les repas pour éviter le gaspillage alimentaire;
- ✗ favoriser les produits locaux et de saison;
- ✗ réduire la viande rouge au profit de protéines végétales ou de viandes locales à faible impact;
- ✗ éviter les aliments suremballés et choisir des formats familiaux ou en vrac.

### Multiplier l'impact : parler, partager, inspirer

Les petits gestes du quotidien prennent tout leur sens quand ils deviennent contagieux :

- ✗ parlez de vos choix autour de vous;
- ✗ partagez vos bons coups et découvertes écoresponsables sur les réseaux sociaux;
- ✗ impliquez vos enfants, vos collègues, vos voisins.

**Ensemble, nous créons une culture du « moins mais mieux »**

En conclusion, la *Journée mondiale de la population* n'est pas seulement un rappel du nombre grandissant d'humains sur la terre. C'est aussi une invitation à prendre conscience de notre responsabilité collective. En adoptant des habitudes plus sobres, plus locales et plus durables, nous diminuons notre empreinte écologique en plus de participer à un effort planétaire... un geste à la fois.

