



Association pour la santé environnementale du Québec  
Environmental Health Association of Québec

## ECO-JOURNAL

Décembre 2021

*Bhavini Patel*

### Des fêtes de fin d'année moins nocives

La fin de l'année apporte son lot de réjouissances, les gens retrouvant leur famille et s'adonnant à des activités hivernales amusantes. C'est aussi une période de l'année où la consommation est à son maximum en raison des traditions de cadeaux. En fait, les statistiques montrent que les Canadiens dépensent le plus d'argent pendant la période des fêtes par rapport à tout autre moment de l'année (PwC, 2021). Il s'agit d'une excellente nouvelle pour les entreprises, car les profits sont à leur sommet, mais la réalité est plutôt sombre pour notre planète, ce dont nous parlerons plus tard en détail. Hormis l'environnement, la période des fêtes de fin d'année présente également des risques pour notre santé, car nous nous exposons à des produits potentiellement dangereux.

L'article qui suit traite de l'impact du consumérisme des fêtes sur la planète et propose des solutions pour passer des fêtes en toute sécurité et en toute conscience.

#### **C'est le moment de l'année où l'on gaspille le plus.**

Lorsqu'on examine les habitudes d'achat du consommateur moyen pendant les fêtes, on constate facilement pourquoi les fêtes menacent notre planète. Chaque année, les Canadiens augmentent leurs déchets ménagers de 25 % pendant la période des fêtes (Zero Waste Canada). Ces déchets proviennent de la nourriture, des habitudes de voyage, des comportements d'achats de cadeaux et d'autres matériaux de vacances inutiles comme les décorations non-durables. Les statisticiens ont observé que même les consommateurs qui s'efforcent d'être plus conscients de l'environnement finissent par céder à leurs comportements traditionnels des fêtes. La plupart du temps, c'est par peur de briser les traditions et de réduire ainsi la magie de la saison.

#### **Quelques faits sur la consommation en période de fêtes :**

- Les Canadiens augmentent leurs dépenses de 29 à 40 % pendant les vacances des fêtes (PwC, 2021). Une grande partie de ces dépenses provient de l'achat de cadeaux et des frais de voyage.



514-332-4320



bureau@aseq-ehaq.ca  
office@aseq-ehaq.ca



- La pollution plastique augmente en raison de la consommation de sapins de Noël artificiels, de cadeaux emballés dans des emballages en plastique, d'ornements, de décorations et d'autres articles de ce type liés aux fêtes (Cotton, 2018).
- Les milléniaux sont l'un des plus grands dépensiers par rapport à la génération Z, la génération X et les baby-boomers (PwC, 2021).
- L'achat de papier et de matériaux d'emballage de cadeaux finit par créer environ 545 000 tonnes de déchets par an au Canada (Zero Waste Canada). Ces papiers sont souvent non-recyclables en raison des colorants qui les recouvrent.
- Des études montrent que la personne moyenne achète 80 % plus de nourriture à l'époque des fêtes, et bien que les gens mangent plus à cette période, une grande partie de cette nourriture est gaspillée (Zero Waste Canada).

### **C'est le temps d'être conscient.**

---

Nous ne pouvons pas nous protéger et protéger la planète de manière adéquate si nous continuons à céder à nos vieux comportements qui exercent une emprise nostalgique sur nous. Heureusement, il est possible de maintenir vos précieuses traditions familiales en apportant de petites modifications.

**L'art d'emballer des cadeaux.** Rien ne rend une personne plus heureuse que de voir un être cher sourire après avoir déballé son cadeau. Heureusement, vous n'êtes pas obligé de dire adieu à ce sentiment car il existe de meilleures alternatives. Pour commencer, évitez d'utiliser du papier cadeau et optez pour des matériaux d'emballage que vous avez peut-être déjà. Les journaux, les dépliants, les vieux magazines et les tissus sont de bonnes alternatives. Vous pouvez également choisir d'emballer vos cadeaux dans un joli sac réutilisable. Autre conseil, évitez d'utiliser du ruban adhésif et optez plutôt pour des rubans ou des ficelles. Enfin, si vous souhaitez absolument emballer vos cadeaux, choisissez du papier et du ruban adhésif biodégradables.

- Les produits de maquillage et de soins de beauté ont des alternatives plus saines. Trouvez [ici](#).
- Évitez les jouets en plastique. Recherchez des options sans PVC et des jouets en bois. Vous trouverez plus d'informations [ici](#).

- Évitez d'acheter des vêtements auprès de grands magasins et recherchez plutôt des vêtements fabriqués localement. Achetez des matériaux de haute qualité et durables.
- Certains bijoux peuvent contenir un mauvais mélange de toxines qui peuvent affecter négativement certaines personnes au fil du temps. Il s'agit souvent de plomb, de cadmium, de nickel et de plastique (Made Safe). Pour éviter les réactions indésirables, assurez-vous d'acheter des bijoux qui contiennent des matériaux purs et sûrs comme de l'or à 100%, de l'argent sterling à 100%, du vermeil ou des matériaux non métalliques.



**Introduction aux déchets électroniques.** Repenser l'électronique comme un cadeau. Les déchets électroniques sont en train de devenir un énorme problème pour la planète, avec environ 50 millions de tonnes métriques générées chaque année au Canada seulement (Hunt et al., n.d.). La plupart du temps, la personne qui reçoit ce cadeau possède probablement déjà assez d'appareils électroniques pour répondre à tous ses besoins virtuels. Demandez-vous si vous achetez ce cadeau parce qu'il fait partie d'une nouvelle tendance ou s'il constitue une solution productive pour la personne qui le reçoit. Si votre réponse est la première, il y a de fortes chances que vous contribuez à la production de déchets électroniques.

**À court d'options.** Si vous hésitez encore sur le cadeau à offrir, essayez d'offrir une expérience. Le temps est plus précieux que les objets matériels, donc quelque chose d'aussi simple que des billets pour un match de baseball ou un cinéma peut vraiment faire plaisir à quelqu'un. Consultez cette [infolettre de l'ASEQ](#) pour voir d'autres idées.

**Décorations et arbres.** Sans ces éléments, les fêtes de fin d'année peuvent être ennuyeuses et sombres. Heureusement, il existe de nombreuses alternatives écologiques pour réduire votre empreinte carbone.

- Évitez d'acheter des sapins de Noël artificiels qui sont souvent fabriqués à partir de matières plastiques. Voir les solutions [ici](#).
- Fabriquez vos propres ornements en bois ou en verre et utilisez de la peinture écologique et des teintures naturelles pour les embellir. Si vous voulez une activité amusante, vous pouvez même construire des ornements en 3D avec du papier de



construction. Vous pouvez également utiliser des décorations naturelles comme des glands et même du pop-corn si vous êtes à l'aise pour en faire une guirlande.

**Le paradis de la nourriture.** Les produits alimentaires des fêtes sont tout aussi mémorables et précieux que les cadeaux et les moments partagés pendant cette période de l'année. Si vous organisez une fête, connaissez la liste de vos invités et préparez les portions en conséquence. Pour commencer, si vous connaissez le nombre d'invités qui viendront, assurez-vous d'avoir un nombre correspondant d'assiettes et d'ustensiles réutilisables. Votre fête est trop grosse ? Rendez-vous dans votre magasin local ou dans une friperie. Voici quelques conseils pour dresser une belle table de dîner :

- **Les fanatiques du thème.** Abandonnez l'idée d'un thème uniforme et optez pour un thème plus éclectique et "mixte" afin de ne pas avoir à vous soucier de l'assortiment des objets. De cette façon, vous n'aurez peut-être même pas besoin de vous rendre dans un magasin pour assembler votre table ; utilisez simplement ce que vous avez déjà. Par contre, si vous aimez les thèmes uniformes, optez pour des couleurs pour lesquelles vous pouvez facilement trouver des options en magasin. Des couleurs comme le blanc ou le noir peuvent souvent être réutilisées année après année, même si votre thème général change.

Maintenant que vous avez préparé vos outils, parlons de la nourriture elle-même. Idéalement, vous savez ce que vos invités aiment manger, et vous savez exactement combien ils mangeront. De cette manière, vous pouvez calculer approximativement le nombre de portions que vous devez acheter pour chacun. Si vous ne voulez pas risquer d'acheter trop peu, demandez à vos invités à l'avance si possible. Sinon, si vous achetez un surplus de nourriture et prévoyez des restants substantiels, préparez-vous à les mettre en boîte pour chaque invité (ou du moins pour ceux qui veulent des restes) afin de les leur offrir avant leur départ.

- Vous pouvez également "réutiliser" les restes pour vous-même, en les préparant pour la semaine suivante et/ou en les modifiant légèrement. Par exemple, les restes de dinde peuvent être utilisés pour préparer un sandwich à la dinde pour le lunch du lendemain.

Si vous souhaitez trouver d'autres solutions pour les fêtes de fin d'année, consultez les bulletins d'information de l'ASEQ :

- [Un Noël vert](#) (Ball, 2021)



- [La saison des fêtes écoresponsable](#) (Pierrefeu, 2020)
- [Devenir vert: le choix d'un arbre de Noël](#) (Lanouette-Babin, 2020)

Nous vous invitons également à consulter notre guide de vie écologique ici pour vous inspirer d'excellentes alternatives : <https://lavieecolo.ca/>.

## **Bibliographie**

Anonymous. (n.d.). Jewelry. Made Safe. Retrieved from <https://www.madesafe.org/whats-in-that/jewelry/>

Cotton, B. (2018). The dark environmental impacts of our Christmas season. Retrieved from <https://www.businessleader.co.uk/the-dark-environmental-impacts-of-our-christmas-season/>

Hunt, A., Bailey, M., Buglioni, M., and Berry, M. (n.d.). The Story of Canada's Digital Dumping Ground. The University of British Columbia. Retrieved from <https://cases.open.ubc.ca/w17t2cons200-26/>

PricewaterhouseCoopers. (n.d.). 2021 Canadian Holiday Outlook. Retrieved from <https://www.pwc.com/ca/en/industries/consumer-markets/2021-holiday-outlook-canadian-insights.html>

Zero Waste Canada (Rep.). (2017). Zero Waste Christmas. *Zero Waste Canada*. Retrieved from <https://zerowastecanada.ca/wp-content/uploads/2017/11/Zero-Waste-Christmas.pdf>