



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

## ECO-JOURNAL

Novembre 2022

*Annika Delpont*

### Comment passer des fêtes de fin d'année respectueuses de la planète

Pour beaucoup de gens, les fêtes de fin d'année sont un moment de grande joie. La tradition de l'échange de cadeaux avec les amis et la famille est une façon merveilleusement tangible de montrer notre amour, et le rassemblement des membres de la famille venus de près ou de loin crée de précieux souvenirs d'unité qui sont chéris pour les années à venir. Quelle que soit la fête que vous célébrez, des dernières semaines de décembre jusqu'au passage à la nouvelle année, il y a un sentiment indéniable et magique de bonheur et d'"esprit de fête" dans l'air. Malheureusement, la joie des fêtes n'enlève rien au fait que la période des fêtes, telle que nous la connaissons aujourd'hui, cause d'immenses dommages à l'environnement (Good, 2022).

La quantité moyenne de déchets ménagers augmente de 25 % pendant les fêtes (Mccray, 2021). Cela est dû à la fois aux sacs à provisions et au papier d'emballage que nous utilisons pendant les fêtes, et à l'augmentation de la consommation et des achats de masse à cette période. Rien qu'au Canada, près de 550 000 tonnes de déchets sont produites chaque année par le papier d'emballage et les sacs à provisions en plastique jetés pendant la période des fêtes (Bowden, 2019). Non seulement cela, mais les paillettes sur les décorations et le papier cadeau que nous utilisons pendant ces quelques semaines causent des dommages irréparables aux écosystèmes à l'échelle



514-332-4320



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



mondiale. En fait, les paillettes ont été qualifiées comme « polluant microplastique furtif », en partie parce qu'elles ne font l'objet d'aucune réglementation, contrairement à d'autres dangers environnementaux courants (Yurtsever, 2019).

Les paillettes sont souvent composées de plastique, mais elles sont recouvertes de métal, ce qui les rend toxiques pour les organismes aquatiques et les rend non biodégradables. Elles sont uniques dans le sens où la plupart des autres pollutions plastiques commencent sous la forme d'une entité plus grande et se dégradent lentement en microplastiques ; les paillettes, en revanche, sont déjà "micro" à leur début, ce qui les rend capables de s'infiltrer dans nos systèmes environnementaux à partir de pratiquement n'importe quel point d'entrée. Des morceaux de paillettes hexagonales ont été trouvés dans des systèmes allant des égouts aux lits de rivière et dans des endroits allant du lac Ontario à Glasgow en Écosse, et de la Norvège à la métropole de Téhéran en Iran, pour n'en citer que quelques-uns (Yurtsever, 2019).

Non seulement ces habitudes des fêtes sont nocives pour l'environnement, mais de nombreuses traditions, telles qu'elles existent aujourd'hui, pourraient même être nocives pour notre propre santé. Ainsi, dans l'exemple précédent concernant les paillettes, il y a évidemment une multitude de raisons pour lesquelles elles nuisent à notre planète. Mais pourrait-elle également être dangereuse pour nous ? Malheureusement, oui ! En fait, comme le note Today Glitter, les paillettes "contiennent des composants considérés comme toxiques pour notre corps... (et pas seulement) pour l'environnement, comme l'aluminium, le dioxyde de titane et l'oxyde de fer." Non seulement les paillettes sont un micropolluant toxique, mais la théorie veut qu'elles puissent aussi avoir des effets négatifs sur les humains. L'utilisation



d'aluminium, de dioxyde de titane et d'oxyde de fer dans notre maquillage et sur nos décorations de Noël permet à ces produits chimiques de pénétrer dans notre peau et d'être inhalés, ce qui devrait nous faire réfléchir avant de décider de ne pas modifier les traditions de Noël.

Les paillettes ne sont pas les seuls éléments potentiellement dangereux dans nos fêtes. Les bougies, qui sont largement utilisées dans des contextes religieux et festifs pendant les fêtes, pourraient également constituer une menace pour la santé humaine. Plus précisément, comme indiqués par des recherches menées par l'université d'État de Caroline du Sud, les bougies fabriquées à partir de cire de paraffine peuvent être dangereuses pour la santé humaine. La paraffine étant dérivée du pétrole, la combustion de ce type de bougies libère des composés dangereux, notamment du benzène, du toluène et des alcènes. Une fois encore, en choisissant d'opter pour des solutions plus respectueuses de la planète, comme les bougies qui ne sont pas dérivées de carburants fossiles, ces options sont également plus sûres pour notre propre santé.

## **Solutions**

Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de solution au problème de la nocivité des fêtes de fin d'année, ni que nous devons renoncer à toutes nos traditions chères et établies de longue date. En fait, presque toutes les activités des fêtes peuvent être rendues plus durables grâce à quelques modifications simples. De plus, en rendant les fêtes plus saines pour la planète, nous pouvons également améliorer notre propre santé !

## **Paillettes**



Prenons l'exemple des paillettes : comme nous l'avons dit, c'est l'un des aspects les plus nocifs des fêtes de fin d'année, mais il existe une solution simple : les éviter ! Évitez d'emballer vos cadeaux dans du papier d'emballage à paillettes, d'acheter de nouvelles décorations de Noël couvertes de paillettes et d'utiliser du maquillage à paillettes lorsque vous vous habillez pour les fêtes. En faisant cela, vous avez déjà fait un grand pas vers une saison des fêtes, respectueuse de la planète. (Pour les personnes qui possèdent déjà des décorations scintillantes, plutôt que de les jeter et d'en acheter de nouvelles, contribuant ainsi à augmenter les déchets de Noël, évitez simplement que les paillettes ne deviennent un polluant en veillant à ce qu'elles restent à l'intérieur et sur votre décoration. Pour minimiser l'inhalation ou la consommation accidentelle de paillettes, passez fréquemment l'aspirateur et gardez les décorations hors de portée des enfants.)

### Cadeaux

L'échange de cadeaux est une autre tradition importante qui cause de grands dommages à l'environnement pendant la saison des fêtes. Mais ce n'est pas nécessaire ! Il y a tant de jolies façons de montrer à vos proches que vous tenez à eux sans acheter un article produit en masse, tout droit sorti du tapis roulant de la consommation des fêtes. Voici quelques exemples de remplacements sincères d'un cadeau générique acheté en magasin :

- Cadeau d'une expérience (cours de danse, un rendez-vous agréable, un concert, un voyage)
- Cadeau d'un service (un repas préféré, la réparation d'un appareil électroménager cassé depuis longtemps, le nettoyage d'un espace partagé)



- Un cadeau fait à la main (peinture, crochet/tricot - très populaire maintenant, une photo encadrée prise personnellement)

N'oubliez pas que les fêtes de fin d'année sont une période caractérisée par un afflux d'achats, alors planifiez à l'avance et ne cédez pas aux pièges de la consommation de masse de la saison. Seul 1 % de tout ce que nous achetons et consommons est encore utilisé dans six mois ! Cela signifie que 99 % sont mis à la poubelle dans les six mois (Leonard, 2007). Cependant, si vos cadeaux sont planifiés à l'avance, lorsque vous ferez la queue au magasin, vous ne tomberez pas dans le piège sournois que constituent les petits gadgets en plastique et les "cadeaux faciles et rapides" qui jalonnent les allées pendant tout le mois de décembre.

### Papier d'emballage

Comme nous l'avons mentionné précédemment, l'une des raisons de l'augmentation spectaculaire des déchets ménagers pendant la période des fêtes est attribuée au papier d'emballage et aux sacs en plastique jetés (près de 550 000 tonnes, au Canada seulement !) (Bowden, 2019). Ainsi, en gardant cela à l'esprit, choisir une option respectueuse de la planète pour emballer vos cadeaux physiques peut avoir l'un des impacts les plus importants. Beaucoup de gens pensent que le recyclage peut être une réponse facile pour réduire les déchets des dépotoirs. Mais j'essaie de me rappeler, et je vous invite à faire de même, qu'il y a deux autres " R ", qui sont plus respectueux de la planète en général, mais surtout lorsqu'il s'agit de papier d'emballage : réduire et réutiliser ! Il est donc facile de comprendre pourquoi, dans notre société consumériste, les grandes entreprises veulent que nous nous concentrons plutôt sur le recyclage. Mais si nous pouvons réduire la quantité de



papier d'emballage neuf que nous achetons et ensuite jetons, soit en le conservant et en le réutilisant pour d'autres cadeaux, soit en réduisant la quantité que nous achetons en premier lieu, ces 550 000 tonnes annuelles diminueront logiquement. Voici quelques idées pour réduire la quantité de papier d'emballage pendant les fêtes - et quelques conseils écologiques connexes ! :

- "Emballez" votre cadeau dans un contenant réutilisable qui peut devenir une partie du cadeau (paniers tressés, un sac fourre-tout, ou même un sac à dos !).
- Emballez en tissu ! Si vos enfants/amis/famille aiment avoir des motifs sur l'emballage, c'est une meilleure alternative que le papier d'emballage classique. Il est facilement réutilisable pour de futurs cadeaux, ou peut même être transformé en quelque chose d'autre, comme un petit fourre-tout, une trousse de toilette ou une trousse à crayons pour se souvenir de la fête de cette année!
- Si vous préférez un emballage cadeau plus classique, choisissez du papier d'emballage brun, qui peut être recyclé de manière plus fiable.
- Et si vous optez pour un papier d'emballage classique, cherchez une option sans paillettes !

### Décorations et traditions religieuses

Enfin, pour planifier des fêtes de fin d'année plus respectueuses de la planète, il existe toujours des moyens de limiter l'impact des fêtes elles-mêmes. Voici une courte liste d'idées spécifiques pour atténuer les effets néfastes de quelques traditions et décors de vacances. Elle n'est en aucun cas exhaustive, alors inspirez-vous-en et appliquez-les à d'autres aspects de vos traditions des fêtes !

Général :



- Réutilisez les décorations de Noël chaque année et donnez ce que vous n'utilisez pas (avant les fêtes, pour que quelqu'un d'autre puisse en profiter). À l'avenir, n'achetez que des décorations réutilisables.

#### Hanoucca :

- N'utilisez que des bougies de Hanoucca écologiques, c'est-à-dire non dérivées du pétrole (elles sont également meilleures pour la santé humaine !).
- Utilisez une ménorah qui dure toute la vie et peut être transmise (il est encore plus significatif d'avoir une histoire de générations précédentes partageant la même !) Si vous n'en possédez pas déjà une, gardez un œil sur les ménorahs d'occasion de qualité avant le début de Hanoucca. Idéalement, elles devraient être fabriquées dans un matériau durable, comme le métal ou le verre.

#### Noël :

- Recherchez un programme de location/partage d'arbres de Noël près de chez vous ! Ou, s'il n'y en a pas, cherchez où vous pouvez composter votre arbre, le donner ou vous assurer qu'il peut être ramassé pour être déchiqueté.
- Si possible, optez pour un sapin de [Noël biologique](#) ! Vous trouverez des informations utiles sur les choix d'achat des différents types d'arbres de Noël et leurs conséquences.



Dans l'ensemble, ce guide devrait vous inspirer pour prendre vos propres décisions sur la meilleure façon d'atténuer votre impact environnemental pendant les fêtes. Si vous mettez en œuvre une seule de ces idées, c'est déjà une amélioration ! Je vous invite à envisager ces solutions simples, même si vous n'en adoptez que quelques-unes, afin de créer une saison des fêtes plus heureuse, plus saine et plus respectueuse de l'environnement.

### Références

- Bowden, O. (2019, 29 novembre). *Nous jetons 540K tonnes de papier d'emballage après les fêtes - Voici comment donner sans les ordures* . Global News. Consulté le 19 septembre 2022 à l'adresse <https://globalnews.ca/news/6229467/we-toss-540k-tonnes-of-wrapping-paper-after-the-holidays-heres-how-to-give-without-the-garbage/>.
- Cox, A. (2022, 6 janvier). *Quelle est l'empreinte environnementale de Noël ?* Environment Focus. Consulté le 19 septembre 2022 à l'adresse <https://oecd-environment-focus.blog/2019/12/24/what-is-the-environmental-footprint-of-christmas/>.
- Ellen Good, J. (2022, 3 août). *Comment la saison d'achat des vacances ajoute du carburant à une planète qui se réchauffe rapidement*. The Conversation. Consulté le 19 septembre 2022 à l'adresse <https://theconversation.com/how-the-holiday-buying-season-adds-fuel-to-a-rapidly-warming-planet-172854>.
- Leonard, A. (2007, 4 décembre). *L'histoire de Stuff, scénario référencé et annoté*. The Story of Stuff. Consulté le 19 septembre 2022 à l'adresse [https://www.storyofstuff.org/wp-content/uploads/2020/01/StoryofStuff\\_AnnotatedScript.pdf](https://www.storyofstuff.org/wp-content/uploads/2020/01/StoryofStuff_AnnotatedScript.pdf).





Massoudi, R., & Hamidi, A. (2017). Certaines bougies émettent des matières dangereuses pour la santé humaine et sont des polluants de l'air intérieur. *International Journal of TROPICAL DISEASE & Health*, 24(2), 1-10. <https://doi.org/10.9734/ijtdh/2017/34965>

Mccray, S. (2021, 26 décembre). Les déchets ménagers augmentent de 25 % pendant les vacances, mais la durabilité n'est pas hors de portée. *Waste Advantage*. Consulté le 19 septembre 2022 à l'adresse <https://wasteadvantagemag.com/household-waste-increases-25-during-the-holidays-but-sustainability-isnt-out-of-reach/>.

Pena. (2020, 11 novembre). *Les paillettes sont-elles toxiques ? Apprenez pourquoi nous avons besoin d'une alternative*. Today Glitter. Consulté le 30 septembre 2022 à l'adresse <https://www.todayglitter.com/blogs/today-glitter/is-glitter-toxic-learn-why-we-need-an-alternative>.

Yurtsever, M. (2019, 18 juillet). Des microplastiques minuscules, brillants et colorés : Les paillettes régulières sont-elles une source importante de microplastiques ? Consulté le 19 septembre 2022 sur le site [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025326X19305405?casa\\_token=z5gjJ9sNUFEAAAAA:1AuvmWfrIIKc\\_-IGY6ktSpYDXsYVrHDQBxLr\\_jcNPLfuTak4\\_nN9yTm8IfcptOt7dH6po7pqw](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025326X19305405?casa_token=z5gjJ9sNUFEAAAAA:1AuvmWfrIIKc_-IGY6ktSpYDXsYVrHDQBxLr_jcNPLfuTak4_nN9yTm8IfcptOt7dH6po7pqw).