

Le

Dazibao

Volume 3, numéro 2, juin 2020

La revue des



AmiEs de la
Terre de
Québec

DANS CE NUMÉRO :

- SAUVE TA BOUFFE : WWOOFING / CUISINE COLLECTIVE
- POLITIQUE BIOALIMENTAIRE QUÉBÉCOISE
- PROJET MANGE-GARDIENS

... ET PLUSIEURS AUTRES SUJETS D'INTÉRÊT



MANGE-
GARDIENS
—  —



Un projet des AmiEs
de la Terre de Québec

3\$

+ Frais de
poste

Le Dazibao

La revue sur l'environnement
des



Les AmiEs de la Terre de Québec
Centre culture et environnement Frédéric Back
870 De Salaberry, local 210
Québec (Québec)
G1R 2T9
Téléphone : 418-524-2744
Courriel : info@atquebec.org
Site Internet : www.atquebec.org

100% PAPIER RECYCLÉ

Équipe du Dazibao

Responsable Dazibao des ATQ
Sandrine Louchart

Éditeur et concepteur graphique
Michel Côté

Sollicitation d'articles
Marianne Garnier Marianne Taillefer

Révisseur
Pauline Curien

Responsable logistique et impression
Michel Leclerc

Le Dazibao est publié trois fois par année par les AmiEs de la Terre de Québec (ATQ).

Le Dazibao est envoyé gratuitement à tous les membres en règle des ATQ.

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada / ISSN-1235656

Les articles qui ne sont pas explicitement signés par les membres du Conseil d'administration des ATQ ou par les membres du collectifs de travail des ATQ n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

Le contenu du Dazibao peut être reproduit en citant la provenance.

Pour toute correspondance concernant le Dazibao, utiliser l'adresse ci-haut mentionnée.

DAZIBAO

Les AmiEs de la Terre de Québec (ATQ) ont choisi de conserver le titre « Dazibao » pour cette revue écologiste qui remplace l'ancien bulletin publié sous ce nom.

Le choix initial de ce titre s'appuie sur la définition de ce terme (Wikipedia) :

« Littéralement 大字报 « journal à grands caractères » en Chine est une affiche rédigée par un simple citoyen, traitant d'un sujet politique ou moral, et placardée pour être lue par le public. »



Le bulletin Dazibao a été lancé au début des années 2000 alors que les locaux des ATQ étaient situés sur la rue de la Chevrotière, tout près de l'Assemblée nationale, avec des vitrines en façade visibles des passants. Le bulletin était alors affiché dans ces fenêtres pour être lu de tous. Nous étions alors dans l'influence du 2e sommet des peuples tenu à Québec du 17 au 21 avril 2001.

SOMMAIRE



L'illustration de la couverture réalisée par Mélissa Planet, stagiaire en mobilisation et activités éducatives aux ATQ représente bien les thèmes abordés dans ce numéro, principalement associés à l'agro-alimentaire.

- 3 DES NOUVELLES DE VOTRE CA
Jean-Pierre Guay
 - 4 STAGE KATIMAVIK AUX ATQ
Thea-Rose Catto
 - 5 STAGE SAUVE TA BOUFFE
Anaïs Kerjan
 - 6 POLITIQUE BIOALIMENTAIRE QUÉBÉCOISE
Marianne Garnier, chargée de projet pour Sauve ta bouffe
Stéphane Groleau, co-président des ATQ
 - 8 LE LANCEMENT DU PROJET MANGE-GARDIENS DES AMIES DE LA TERRE DE QUÉBEC
Valentine Pomas, stagiaire pour Sauve ta Bouffe
 - 10 À LA DÉCOUVERTE DE LA CUISINE COLLECTIVE DES HLM DU BOULEVARD DE L'ENTENTE DANS SAINT-SACREMENT
Anaïs Kerjan, stagiaire à Sauve ta bouffe
 - 12 MA CARTE ALIMENTAIRE HAUTE-VILLE
Pierre Lanthier Mobilisation Haute-Ville
 - 14 LE WWOOFING, UNE MANIÈRE DIFFÉRENTE DE VOYAGER... AU QUÉBEC !
Camille Cloutier, membre du comité Sauve ta Bouffe
 - 15 FORMULAIRE D'ADHÉSION AUX ATQ
- COUVERTURE ARRIÈRE - BIBLIOTERRE
Mariane Taillefer

DES NOUVELLES DE VOTRE CA

JEAN-PIERRE GUAY
SECRÉTAIRE DU CA

Depuis la mi-mars, nos vies ont été bouleversées par la pandémie de COVID-19. Aux AmiEs de la Terre de Québec, l'équipe est en télétravail. Comme bien des organismes, la crise nous a forcés à annuler et reporter de nombreux événements, dont l'assemblée générale annuelle (AGA) initialement prévue le 29 avril. Pour le moment aucune date n'est fixée, mais en fonction des directives de la santé publique, nous espérons tenir l'AGA cet automne. Bien entendu, nous vous tiendrons au courant de la façon dont s'organisera cette AGA qui clôturera l'exercice financier 2019. Ceci dit, voici quelques nouvelles qui ont ponctué la vie de l'organisme ces derniers mois.

Depuis l'assemblée générale du mois de mai 2019, le conseil d'administration (CA) s'est réuni à plusieurs reprises pour discuter des dossiers et des orientations des AmiEs de la Terre de Québec. Fin novembre, Mathieu Goulet a quitté son poste de co-président, laissant le CA avec 2 postes vacants. En février dernier, les membres du CA ont coopté Audrey Roberge et Stéphane Groleau aux postes d'administratrice et de co-président.

Durant la dernière année, les AmiEs de la Terre de Québec ont poursuivi leur petit bonhomme de chemin vers l'atteinte des objectifs du plan d'action. C'est une marche de longue haleine et ceux-ci ne furent pas tous atteints, mais touTEs s'accordent sur l'orientation et la volonté ne fait pas défaut.

En 2019, nous avons obtenu des avancées, notamment avec nos actions pour la consigne. Soulignons que c'est le travail réalisé en collaboration avec d'autres groupes qui a porté fruit, particulièrement pour l'action consigne devant l'Assemblée nationale du 8 août. Celle-ci a eu un très bon écho médiatique et coïncidait avec la commission parlementaire sur les « enjeux de recyclage et de valorisation locale du verre ». Ainsi, la Société des Alcools du Québec a lâché du lest sur sa position traditionnelle, puis le gouvernement a emboîté le pas pour l'élargissement de la consigne. Bien que le sujet de la consigne soit dans nos préoccupations depuis 30 ans maintenant, on peut se féliciter de cette avancée. La mobilisation citoyenne finit par faire la différence auprès de nos élus. Bravo à touTEs !

Aussi, la campagne Sauve ta bouffe connaît une belle progression, avec le projet Mange-gardiens dans le quartier Saint-Sacrement et la publication aux Éditions la Goélette d'un magnifique livre, fruit du travail des non moins magnifiques bénévoles du comité Sauve ta bouffe qui ont participé à la rédaction de ce livre qui condense de nombreuses informations sur le gaspillage alimentaire, ainsi que des conseils pour vous permettre de le réduire au quotidien.



Fête des semences et de l'agriculture urbaine de Québec 2019

Bravo et un énorme merci ! Les 8 et 9 mars derniers, j'étais présent à la fête des semences et j'ai constaté qu'il se vendait comme des petits pains chauds !!!

Sur un autre thème, une demi-journée de travail en atelier sur les thèmes de la mobilisation et la communication a été organisée le 11 janvier dernier. De l'avis général, les idées et réflexions émises lors de ces ateliers furent très fructueuses. Plusieurs idées émises commencent à être mises en place par le collectif de travail.

Enfin je veux remercier en mon nom et au nom du C.A. chacunE d'entre vous pour sa participation, sa contribution et son soutien, aucune n'est anodine et nous avons chacunE nos capacités, nos contraintes de temps, ou autres, mais le seul fait de se conscientiser et de faire circuler l'information n'est jamais perdu.

Bonne continuation à touTEs en cette période éprouvante pour chacunE de nous !

STAGE KATIMAVIK AUX ATQ

THEA-ROSE CATTO

Katimavik



Bonjour, je m'appelle Thea-Rose Catto, j'ai 18 ans et je viens de Jasper, Alberta. J'ai eu l'opportunité de faire un stage aux AmiEs de la Terre de Québec avec le programme Katimavik. Pour ceux qui ne le savent pas, Katimavik est un programme qui permet aux jeunes Canadiens de 17 à 25 ans de découvrir leur pays en participant à des périodes de service communautaire de cinq à six mois. À l'été 2019, j'ai commencé mon aventure à Moncton en faisant du bénévolat aux YWCA en tant qu'assistante dans une garderie, et début octobre, notre groupe est arrivé à Québec pour la deuxième moitié du programme.

Depuis quelques années maintenant, j'ai à coeur l'environnement et la crise climatique. Lorsque j'ai eu connaissance que les AmiEs de la Terre de Québec font partie des organismes partenaires du programme Katimavik, où il serait possible de réaliser mon stage, j'ai immédiatement su que c'est dans cet organisme que je souhaitais réaliser mon stage durant mon séjour à Québec.

Comme je souhaite poursuivre mes études dans le domaine de l'environnement, j'avais une très belle opportunité pour explorer une carrière en environnement dans un milieu professionnel.

Pour ma première journée aux AmiEs de la terre, j'étais nerveuse, mais aussi très excitée à l'idée d'apprendre de nouvelles choses en lien avec mes passions. L'équipe a été tellement accueillante et chaleureuse que je me suis immédiatement sentie bienvenue dans cet espace de travail. Durant mon stage, j'ai appris énormément sur comment agir et changer pour une transition vers une société écologique. De plus, j'ai appris beaucoup sur moi-même en tant qu'individu, j'ai aussi appris comment utiliser différents outils de création en ligne, et j'ai travaillé en faisant appel à mon côté créatif, ce qui n'est pas facile pour moi. D'autre part au niveau personnel, je regarde beaucoup de films et émissions en streaming sur Netflix, et je n'avais aucune idée de l'impact environnemental du streaming. Maintenant, je sais à quel point il est dommageable pour la planète.

Honnêtement, au début de mon stage, je ne savais pas grand-chose sur l'organisme, et ce qu'il faisait. À la fin de mon stage de 2 mois et demi, je peux dire que cela a définitivement changé. J'ai non seulement appris ce que l'organisme faisait, mais j'ai aussi beaucoup appris en travaillant aux AmiEs de la Terre de Québec sur les différents enjeux environnementaux, et comment mieux éduquer la société. Je suis très reconnaissante d'avoir eu cette expérience de bénévolat incroyable. Mon expérience n'aurait définitivement pas été la même sans mes collègues qui m'ont amplement encouragé, je vous apprécie vraiment !



STAGE SAUVE TA BOUFFE

ANAÏS KERJAN

Bonjour je m'appelle Anaïs et je suis étudiante à Sciences Po Aix-en-Provence (Institut d'Études Politiques).



Dans le cadre de ma troisième année d'études, j'ai choisi de faire un stage aux AmiEs de la Terre de Québec, voici un retour sur mon expérience.

Imaginez avoir la possibilité de partir dans le pays de votre choix et dans l'organisme de votre choix pendant maximum 6 mois, ou iriez-vous ? Que feriez-vous ?

Les réponses à ces questions ne sont pas aisées, mais mon choix s'est vite porté sur le Québec ! Reste à savoir ce que je veux faire...

Comme une grande majorité de personnes, j'aime la bouffe, j'adore cuisiner et la crise climatique à laquelle nous sommes confrontés me fait extrêmement peur. Lorsque j'ai vu l'annonce de stage des AmiEs de la Terre de Québec pour le comité Sauve ta Bouffe, j'ai su que c'était LE stage !

Quand bien même j'étais excitée (et un peu stressée, il faut se l'avouer) à l'idée de quitter la France, je craignais de ne pas être à la hauteur des attentes de mes futures collègues.

C'était mon premier stage et je n'avais pas beaucoup de connaissances sur le gaspillage alimentaire, ainsi que sur la réalité de la crise climatique au Québec.

En arrivant aux AmiEs de la Terre, je ne m'attendais pas être aussi bien accueillie, je me suis vite sentie à l'aise, autant dans les conditions de travail que dans les relations avec mes collègues ! Toute l'équipe est extrê-

mement bienveillante, compréhensive et très motivée à faire bouger les choses !

En aidant Marianne Garnier pour le comité Sauve ta Bouffe, je me suis rendue compte du travail fourni par mes collègues, et de l'importance de leur travail au sein de la ville de Québec. Le travail dans le communautaire demande beaucoup de patience et de persévérance, car les organismes communautaires ne bénéficient pas des mêmes ressources que les entreprises. Pourtant, le travail au sein d'organismes communautaires est essentiel pour sensibiliser et éduquer les individus à des comportements écoresponsables comme réduire leur gaspillage alimentaire ou réduire leur utilisation de plastique !

Ce stage était extrêmement gratifiant et enrichissant. Gratifiant car dans le cadre de mes missions j'ai pu rencontrer des personnes qui s'engagent quotidiennement pour assurer la sécurité alimentaire d'un quartier voire d'une ville. J'ai pu rencontrer des personnes qui travaillent dans d'autres corps de métier (chercheuses, publicitaires, avocats...) et qui collaborent avec les AmiEs de la Terre de Québec. Ce stage était enrichissant car les missions sont très variées, de la gestion de la page Facebook de Sauve Ta Bouffe à la création d'outils pour le projet Mange-Gardiens, pas une seule seconde je n'ai eu le temps de m'ennuyer !

Merci à toute l'équipe, ainsi qu'aux bénévoles, sans qui ce stage n'aurait pas été aussi gratifiant et formateur. ◀

POLITIQUE BIOALIMENTAIRE QUÉBÉCOISE

MARIANNE GARNIER
CHARGÉE DE PROJET POUR SAUVE TA BOUFFE

STÉPHANE GROLEAU
CO-PRÉSIDENT DES ATQ



Depuis notre participation au Sommet sur l'alimentation en novembre 2017, les AmiEs de la Terre de Québec agissent en tant que partenaire à la Politique bioalimentaire 2018-2025 – Nourrir notre monde. En mai dernier avait lieu la première rencontre des partenaires, suite à la première année effective de cette nouvelle politique, qui fait d'ailleurs part de plusieurs objectifs très louables. En voici le sommaire et la description:

De portée gouvernementale, cette politique est le résultat d'une coconstruction avec les partenaires invités au Sommet sur l'alimentation de novembre 2017. Ces partenaires de premier plan représentent les consommateurs et l'ensemble de la chaîne bioalimentaire (agriculture, pêches, transformation, distribution de gros, vente de détail, services alimentaires et restauration).

La Politique propose d'alimenter notre monde avec un secteur bioalimentaire prospère, durable, ancré sur le territoire et engagé dans l'amélioration de la santé des Québécois.

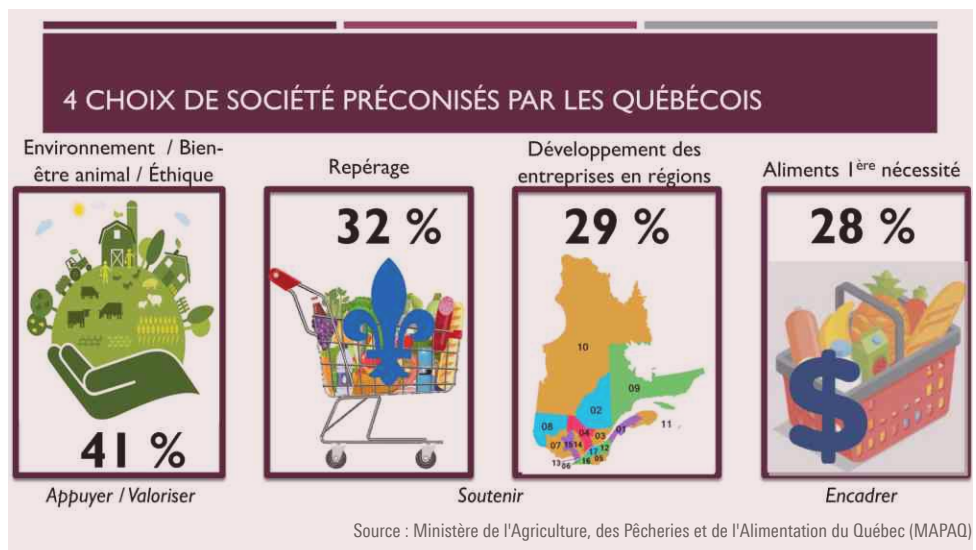
Elle s'articule autour de quatre orientations :

- Une offre de produits répondant aux besoins des consommateurs
- Des entreprises prospères, durables et innovantes
- Des entreprises attractives et responsables
- Des territoires dynamiques contribuant à la prospérité du bioalimentaire.



Lors de cette rencontre, une analyse du baromètre de la confiance des consommateurs québécois à l'égard des aliments, réalisée par le CIRANO, fut présentée à l'ensemble des gens sur place. Un fait important en est ressorti : parmi les choix de société préconisés par les Québécois, le souci pour l'environnement, le bien-être animal et l'éthique s'est hissé en tête de liste des enjeux à considérer pour la bonne poursuite de notre système agroalimentaire.

Bien que l'initiative de ce baromètre social auprès de la population soit un indicateur important et très apprécié, nous avons remarqué que peu de représentants de la société civile, en comparaison du nombre de représentants de l'industrie, se trouvaient parmi les partenaires officiels. Malheureusement, il nous semble que cela entraîne une représentativité qui est biaisée, beaucoup plus en faveur des intérêts de l'industrie que de ceux des groupes sociaux.



La politique bioalimentaire concerne tous les acteurs de la société (producteurs, distributeurs, chercheurs, transformateurs, mangeurs, etc.), mais ultimement, ce sont les citoyens qui sont affectés par les types d'aliments offerts, mais aussi par l'environnement dans lequel ces aliments sont produits.

Le gouvernement gagnerait donc à s'entourer de davantage de groupes qui représentent les intérêts des mangeurs. Par exemple, une organisation telle qu'Option Consommateur serait très pertinente autour de la table ronde. D'autant plus qu'elle s'intéresse aux enjeux agroalimentaires. ►

Pour répondre à la préoccupation des Québécois pour l'environnement, difficile d'éviter les enjeux des pesticides, qui sont particulièrement problématiques et d'actualité. Le gouvernement doit prendre compte de leur usage abusif, mais aussi prendre exemple sur d'autres pays occidentaux, plus vigilants. Par ailleurs, il faut mettre en place davantage d'indicateurs. Plusieurs partenaires de la politique bioalimentaire souhaitent voir leur industrie se développer, mais ce développement n'est responsable que s'il est possible de connaître et d'évaluer les conséquences. Nous savons que la biodiversité des écosystèmes est en train de s'effondrer (pollinisateurs, batraciens, poissons, etc.).

Or, le gouvernement semble encore préconiser la croissance économique au détriment des écosystèmes de notre territoire. C'est pourquoi il garde le cap vers une exportation toujours croissante de la production de porc, malgré que cet élevage entraîne une pollution des cours d'eau des plus préoccupantes, pour ne nommer que cette conséquence. De plus, sachant qu'il sera peu aisé de nourrir mondialement les 9 milliards d'humains en 2050, il nous semble que de continuer à développer l'élevage industriel et d'exporter de la viande dans les autres pays est contraire aux cibles de réduction des émissions de gaz à effets de serre générées par l'agriculture.

Parallèlement, les AmiEs de la Terre de Québec privilégient une alimentation principalement végétale puisqu'il apparaît non viable de continuer à accaparer les terres cultivables pour la production animale. D'ailleurs, lorsqu'est évoquée la solution de réduire drastiquement l'élevage pour mieux atteindre les cibles canadiennes de GES, des personnes s'inquiètent de la fertilité des terres agricoles en l'absence de fumier animal pour enrichir les sols exploités. Tenant compte de tous les problèmes causés par l'élevage, il est temps de considérer sérieusement les alternatives aux méthodes conventionnelles, et ce, sans intrants d'origine animale. Autant en Europe qu'aux États-Unis, nous constatons avec enthousiasme le développement de systèmes agricoles exclusivement végétales, parmi lesquels figurent l'agriculture biocyclique végétalienne ou encore le mouvement des sols vivants. Ces approches prometteuses permettent entre autres aux agriculteurs d'accroître leur autonomie et de respecter plus aisément les normes environnementales, toujours plus sévères.

Un nombre croissant d'agronomes s'intéressent à ces alternatives et les perçoivent comme étant réalistes et souhaitables. Après tout, ici même au Québec, les Premières Nations pratiquaient une agriculture sans élevage!

Dans un autre ordre d'idée, suite à cette première rencontre des partenaires, nous avons porté à l'attention du ministre l'importance de la problématique du gaspillage alimentaire. La plus récente étude, parue en janvier 2019, fait part que plus du tiers de la nourriture produite au Canada est gaspillée. Ce qui signifie que les ressources (eau, engrais, espaces de culture, pétrole) et l'énergie naturelle et humaine nécessaires à la production, la transformation, le transport, l'entreposage et la vente sont elles aussi gaspillées. Avec une problématique de main-d'œuvre et de ressources limitées, nous ne pouvons nous permettre de continuer ainsi. Il faudrait donc tout mettre en œuvre pour réduire le gaspillage, à tous les niveaux de la chaîne agroalimentaire. Ensuite, il faut assurer les dispositifs nécessaires pour que ce qui n'est plus consommable soit composté. L'enfouissement des matières organiques est un des plus importants émetteurs de méthane au Québec. Sans oublier que les matières organiques enfouies ou incinérées sont des sources d'engrais qui pourraient enrichir les terres agricoles.

Pour terminer, la Politique bioalimentaire présente plusieurs cibles positives et réjouissantes. Nommons la volonté d'ajouter 10 milliards en valeur monétaire de contenu québécois dans les produits alimentaires achetés au Québec, de doubler la superficie en production biologique (cette cible dépasse actuellement ses objectifs, ce qui est très emballant), et d'augmenter, d'ici 2025, la part des entreprises québécoises ayant implanté des pratiques d'affaires responsables (amélioration continue en pratiques environnementales et sociales).

La seconde rencontre des partenaires, qui devait avoir lieu ce printemps 2020, a été reportée à une date qui sera confirmée plus tard.



LE LANCEMENT DU PROJET MANGE-GARDIENS DES AMIÉS DE LA TERRE DE QUÉBEC

VALENTINE POMAS
STAGIAIRE POUR SAUVE TA BOUFFE



Le lancement du projet Mange-Gardiens des AmiEs de la Terre de Québec a eu lieu le 9 janvier 2020 dans le quartier Saint Sacrement.

À noter qu'en raison de la pandémie de COVID-19, le projet est reporté en 2021

Description du projet

Mange-Gardiens, c'est un projet novateur de lutte au gaspillage alimentaire à l'échelle d'un quartier. C'est dans Saint-Sacrement qu'il se déploie, pour toute l'année 2020. Le projet se divise en deux volets principaux. D'abord, l'accompagnement de dix ménages dans leur démarche de réduction du gaspillage alimentaire. Le défi des ménages participants est de réduire de 20 % le volume de leurs déchets alimentaires d'ici la fin de l'année.

Pour cela, des outils ont été remis aux Mange-Gardiens tels que la trousse du participant (qui regroupe plusieurs infographies et conseils pratiques), le livre Sauve ta Bouffe, un récipient pour recueillir leurs résidus alimentaires, une balance, un guide de caractérisation des déchets et un groupe Facebook privé permettant d'échanger trucs et astuces.

Des rencontres mensuelles avec les Mange-Gardiens sont organisées et assurent un suivi personnalisé des ménages. Lors de ces entretiens, les participants caractérisent leurs déchets alimentaires, ce qui permet ensuite à l'accompagnatrice de leur donner des conseils adaptés à leurs besoins.

Le second objectif clé du projet est de sensibiliser les citoyens du quartier aux enjeux du gaspillage alimentaire et de leur donner envie de passer à l'action! C'est notamment le rôle que jouent les cinq institutions et commerces participant au projet, à savoir : le Cégep Garneau, l'Institut Saint-Joseph et Cohabitat Québec. Nous sommes actuellement en train de finaliser des collaborations avec le Provigo de Mario Goulet et le YWCA.

Au terme du projet, un guide d'implantation clé en main et open-source sera réalisé afin que d'autres villes, municipalités et acteurs communautaires puissent le mettre en place dans leur communauté. C'est ainsi que ce projet à l'échelle micro passera à l'échelle macro !

Mange-Gardiens est réalisé grâce à divers partenariats avec la Ville de Québec, la Caisse Desjardins du Plateau Montcalm, les Loisirs Saint-Sacrement, le Conseil de quartier Saint-Sacrement, Mobilisation Haute-Ville ainsi que la chercheuse et professeure en aménagement du territoire, Geneviève Cloutier.

Les activités menées pour les Mange-Gardiens :

Tout d'abord, petit retour sur le lancement du projet qui a eu lieu le 9 janvier au Collège Saint-Charles Garnier, l'une des plus anciennes institutions du quartier Saint-Sacrement. Ce fut un franc succès! Les ménages participants, les partenaires du projet, des alliés des AmiEs de la Terre de Québec ainsi que plusieurs citoyens curieux étaient présents à cette superbe soirée animée par La baleine nomade. Plus d'une quarantaine de personnes ont marqué le coup d'envoi du projet ! ▶



Le 23 janvier, ce fut le tour du lancement du livre *Sauve ta bouffe*, dont une copie fut remise à tous les ménages Mange-Gardiens afin de les outiller davantage dans la réduction de leur gaspillage alimentaire. Le lancement eu lieu à la librairie-café Le mot de tasse, charmant petit commerce du quartier Saint-Sacrement.

Le 27 janvier, dans le cadre de notre collaboration, l'équipe Mange-Gardiens était à l'Institut Saint-Joseph pour nos ateliers scolaires sur le gaspillage alimentaire. Pendant deux heures, des élèves de la Brigade Verte (engagés pour la protection de l'environnement) ont réalisé plusieurs affiches de sensibilisation qui seront prochainement exposées dans l'établissement ainsi que dans plusieurs endroits phares du quartier Saint-Sacrement. Une autre belle façon de sensibiliser les habitants du quartier! Ces affiches seront également aux côtés de plusieurs activités ludiques, aussi créées par la Brigade Verte et qui seront regroupées dans un petit livre thématique sur le gaspillage alimentaire. Ce livre sera disponible à la vente lors de la Grande journée des petits entrepreneurs et pourra ensuite être distribué à d'autres établissements scolaires pour sensibiliser leurs élèves.

Le 14 février, afin de leur faire prendre conscience de tous les aliments et déchets jetés, les ménages Mange-Gardiens ont visité l'incinérateur de Québec. Ils ont d'abord bénéficié d'une explication schématisée du fonctionnement de l'incinérateur par M. Munger, directeur de l'établissement, avant d'observer le fonctionnement de l'impressionnante fosse à déchet.



Suivez nos actualités via notre page Facebook et notre site Web !



À LA DÉCOUVERTE DE LA CUISINE COLLECTIVE DES HLM DU BOULEVARD DE L'ENTENTE DANS SAINT-SACREMENT

ANAÏS KERJAN
STAGIAIRE À SAUVE TA BOUFFE



plus sociable et plaisante. Aujourd'hui, pour intégrer un groupe de participants, il faut être sur liste d'attente ! Cette activité a eu un grand succès et de nombreuses personnes souhaitent y participer! Malheureusement, il n'est pas possible d'ajouter des groupes de cuisine car le système électrique des HLM est à son maximum.

Pour répondre à la demande croissante de participants, les Loisirs Saint-Sacrement sont en train de transformer la cuisine de leur bâtiment en cuisine collective afin de proposer cette activité à plus de personnes! Soyez prêt.es à vous inscrire si vous souhaitez y participer! »

— dit Denis-Jean en rigolant —

Selon Le regroupement des cuisines collectives de Québec (RCCQ), une cuisine collective est un groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, leurs compétences et leur argent afin de confectionner des plats économiques sains et appétissants! Au Québec, il existe plus de 1380 cuisines collectives qui regroupent 9 848 participant.es.

Dans le cadre du projet Mange-Gardiens, l'équipe de Sauve ta bouffe a rencontré Denis Jean, agent de développement communautaire aux Loisirs Saint-Sacrement, qui nous a présenté les Cuisines Collectives des HLM du Boulevard de l'Entente. Découvrons ensemble l'histoire et les ambitions de ce lieu accueillant et chaleureux !

Depuis combien de temps existe la cuisine collective? Est-ce qu'elle a été créée suite à une demande citoyenne?

« La cuisine a fêté ses 3 ans en avril 2019! Elle a été créée à la demande des résidents qui voulaient participer à une nouvelle activité. Vu qu'il y avait déjà une cuisine communautaire, il a semblé naturel de la transformer en cuisine collective ! »

Combien de personnes bénéficient de la cuisine collective? Existe-t-il un fort engouement autour de cette activité?

« Au total 32 personnes participent à la confection des repas. Chaque participant repart avec les repas qu'il a cuisinés. Ces personnes sont partagées en 4 groupes composés de 8 personnes afin de rendre l'expérience

« La cuisine collective des HLM a gagné en 2019 le prix national de Lucien-Paquet, accordé par la Fédération Québécoise des Centres Communautaires de Loisirs pour leur dépannage alimentaire. Chaque groupe cuisine un repas en plus. Ce neuvième repas est conservé et si une personne est en situation d'insécurité alimentaire parce qu'elle a manqué la distribution alimentaire ou qu'elle ne peut pas se payer un repas à la Popote Roulante, il y aura toujours un repas pour elle aux Loisirs Saint-Sacrement. Ce service de dépannage n'est pas une solution sur le long terme. Ce service permet de prendre le temps de réorienter la personne en insécurité alimentaire vers un service qui lui assurera une sécurité alimentaire durable. »

Pourquoi avoir créé la cuisine collective dans les HLM du Boulevard de l'Entente?

« Plusieurs activités ont lieu dans les HLM, mais elles ne plaisaient plus aux résidents des immeubles. En plus de cela, des personnes à mobilité réduite vivent dans les immeubles. Étant donné que ces immeubles sont réservés pour des personnes de 55 ans et plus, cela crée un milieu difficile d'accès et propice à l'isolement. Les cuisines collectives ont donc été créées dans le but de briser l'isolement.

Afin de créer plus de cohésion sociale au sein du quartier, les groupes de 8 personnes sont composés de 4 résidents des HLM et de 4 personnes qui ne résident pas dans les HLM. Cette mixité permet aux participants des cuisines de s'entraider et créer du lien social. » ►

La cuisine a-t-elle été créée dans le but d'apprendre à cuisiner ou simplement dans un but de cohésion sociale? Quel est l'impact de cette activité sur la vie des personnes qui y participent?

« Le but des cuisines n'était pas d'apprendre aux participant.es à cuisiner, mais plutôt leur donner le goût de la cuisine! Le fait de cuisiner avec d'autres personnes a transformé ce que certains voient comme une tâche, en moment convivial. Il n'a jamais été caché aux participants des cuisines que la préparation de repas était un prétexte à la socialisation, et c'est pour cela que les cuisines ont autant de succès !

Les cuisines collectives ont rempli leur mission. Des personnes habitant dans les HLM s'impliquent de plus en plus dans la vie du quartier. Par exemple, de nombreux.ses participant.es aux cuisines ont rejoint l'équipe de pétanque de l'été ou deviennent simplement bénévoles aux Loisirs. Les participant.es aux cuisines contribuent par les loisirs ou le bénévolat à la communauté et sortent de leur isolement. »

Qui est-ce qui peut participer à la cuisine collective? Peut-on aider la cuisine collective avec l'approvisionnement ou financièrement?

« Tout le monde peut participer à la cuisine collective des HLM! Avec l'ouverture d'une nouvelle cuisine collective dans le bâtiment des Loisirs Saint-Sacrement, plus de personnes pourront se joindre à cette activité.

Vu que la cuisine des HLM existe seulement depuis 3 ans, elle n'est pas encore reconnue par Moisson Québec et elle ne bénéficie donc pas de la distribution opérée par l'organisme. De plus, la cuisine collective s'approvisionnait en partie grâce aux restants de la distribution alimentaire qui avait lieu à l'Église du Très Sacrement et qui n'existe plus aujourd'hui...

Pour aider les cuisines collectives, c'est très simple, ON ACCEPTE TOUT! Des denrées alimentaires non utilisées, du matériel de cuisine qui ne vous sert pas, des dons financiers, tout est à prendre pour la cuisine collective. »

Le comité Sauve ta bouffe aimerait remercier chaudement les Loisirs Saint-Sacrement d'être nos partenaires pour le projet Mange-Gardiens.

Un grand merci à Denis-Jean de nous partager sa connaissance du quartier et pour le temps qu'il nous accorde !



Une cuisine collective dans St-Sacrement – Le Carrefour de Québec

Photo : Archives Le Carrefour de Québec

MA CARTE ALIMENTAIRE HAUTE-VILLE

PIERRE LANTHIER
MOBILISATION HAUTE-VILLE¹

Assis au Marché Jean-Talon à Montréal, j'observe l'abondance de produits frais et de qualité. Les couleurs et la variété inspirent une saine alimentation. Wow ! Ça donne le goût de bien manger ! Et lorsque je songe à la réalité alimentaire de la Haute-Ville de Québec, les mêmes constats ne sont pas aussi vrais. D'abord, il n'y a aucun marché public et puis la variété des services alimentaires n'est accessible qu'à une classe de la population qui a un plus grand pouvoir d'achat. Il est vrai que les quartiers Montcalm et Saint-Jean-Baptiste ont une offre plus respectable avec des épiceries standards, mais qu'en est-il des quartiers Saint-Sacrement et Vieux-Québec ? Il n'y a aucune épicerie en soi. De plus, lorsque l'on pense aux gens les plus démunis, bien se nourrir à des prix décents devient un casse-tête de tous les jours. Dans ce contexte, la Haute-Ville est bien souvent synonyme de désert alimentaire pour un grand nombre de personnes.



Il y a deux ans, le Projet Salsa est né afin de répondre en certains points à ces réalités. Trois initiatives ont été mises en oeuvre : une carte alimentaire recensant l'ensemble des ressources et services en alimentation de la Haute-Ville de Québec, des fiches « Sauve ta bouffe », donnant trucs et astuces pour manger mieux et jeter moins, et l'implantation d'un frigo-partage.

En ce qui concerne la première initiative, un groupe d'organismes² et un comité citoyen ont élaboré « Ma carte alimentaire Haute-Ville ».

Ma carte Alimentaire Haute-Ville

Ressources en Alimentation

LÉGENDE

- Popote roulante**
Service de livraison de repas
- Frigo Libre-service**
Réfrigérateur installé dans un espace public et rempli par des dons
- Distribution alimentaire**
Distribution d'aliments sur une base régulière
- Repas congelés**
Repas congelés à prix modique
- Dépannage alimentaire**
Soutien temporaire à un besoin urgent en nourriture
- Offre de repas**
Repas à bas prix
- Cuisines collectives**
Partage de ressources pour cuisiner des plats économiques
- Ateliers éducatifs**
Recettes, techniques et astuce de cuisine
- Accompagnement épicerie/ aide pour cuisiner les repas**
Accompagnement pour l'épicerie et cuisiner les repas
- Critère d'admission**
- Service payant**
- Accessibilité**

Il est fortement conseillé de communiquer avec l'organisme avant de se présenter en personne pour connaître les critères d'admission, les heures d'ouvertures, les coûts et les autres conditions.

RESSOURCES EN ALIMENTATION

1 LA BARATTE
2120 rue Boivin
418-527-1173
Ouvert à toutEs

2 MIEUX-ÊTRE DES IMMIGRANTS
2120 rue Boivin
418-527-0177
ImmigrantEs

3 TRAC JEUNESSE
2120 rue Boivin
418-651-7070
Jeunes de 16 à 35 ans en lien avec des travailleurSEs de rue

4 LOISIRS SAINT-SACREMENT
1360 boul. de l'Entente
418-681-7800
Ouvert à toutEs

3 BÉNÉVOLAT ST-SACREMENT
1310 rue Garnier (Porte arrière, au sous-sol)
418-681-7866
AinéEs, personnes avec incapacités, proches aidantEs

4 SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT-DE-PAUL (Conférence Saint-Sacrement)
1330 Chemin Ste-Foy
418-481-5678
RésidentEs de la paroisse du Très-Saint-Sacrement

5 COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DU CAP DIAMANT
1379 chemin Ste-Foy, bureau 202
418-683-3552
AinéEs, personnes avec incapacités, proches aidantEs

6 LOISIRS MONTCALM
265 boul. René-Lévesque Ouest
418-523-6595
Ouvert à toutEs

7 L'ENTRAIDE DU FAUBOURG
369 rue Saint-Jean
418-522-2179
RésidentEs de la Haute-Ville de 55 ans et +

8 CENTRE FAMILLE HAUTE-VILLE
620 rue Saint-Gabriel
418-648-1702
Familles à faible revenu

9 MAISON DES JEUNES DU QUARTIER ST-JEAN-BAPTISTE
655 rue Saint-Gabriel
418-641-1665
Jeunes de 12 à 17 ans

10 LA DAUPHINE
31 rue D'Auteuil
418-694-9616, poste 208
Jeunes de la rue de 12 à 29 ans

11 CARREFOUR D'ACTION INTERCULTURELLE
945 rue des Sœurs de la Charité
418-692-1762, poste 236
ImmigrantEs

11 MAISON MÈRE-MALLET
945 rue des Sœurs de la Charité
418-692-1762
Ouvert à toutEs

11 SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT-DE-PAUL (Conférence Sainte-Geneviève)
945 rue des Sœurs de la Charité
418-529-6186
RésidentEs du Vieux-Québec, St-Jean-Baptiste et Montcalm.

12 ARMÉE DU SALUT HÔTELLERIE POUR HOMMES
14, Côte du Palais
418-692-3956, poste 1
Hommes 18 ans et +

12 ARMÉE DU SALUT MAISON CHARLOTTE
14 Côte du Palais
418-692-3956, poste 2
Femmes 18 ans et +

13 LAUBERIVIÈRE
401 rue Saint-Paul
418-694-9316
ItinérantEs, 18 ans et +

Point de chute de paniers de fruits et légumes

- 14 Ferme St-Achille | 418-824-9687
- 15 La Mauve | 418-884-2888
- 16 Les Jardins de la Mescla | 418-977-6695
- 17 Plumes et Légumes | 418-277-2966
- 18 Potager France Marcoux | 418-455-9790

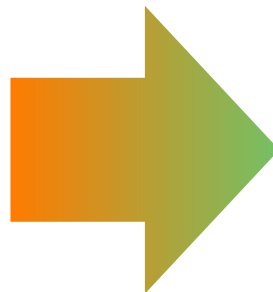
Alimentation de proximité

- 19 Marché de proximité de Québec | 418-780-4355

Dans un format pratique et condensé, cette carte présente des dizaines de services et ressources disponibles sur le territoire de la Haute-Ville. On y retrouve les adresses des activités disponibles pour la population vivant en situation de vulnérabilité socio-économique : distributions alimentaires, popotes roulantes, dépannages alimentaires, ateliers de cuisine, groupe d'achat, cuisines collectives, etc. On peut y retrouver enfin des liens pratiques sur l'agriculture urbaine et les points de chute de l'agriculture soutenue par la communauté.

Cet outil est disponible dans les différents centres de loisirs du territoire et bien entendu chez les différents organismes qui œuvrent en sécurité alimentaire. Vous pouvez vous la procurer également en la téléchargeant sur le site des ATQ : atquebec.org

Il en est de même pour les fiches « Sauve ta bouffe ».

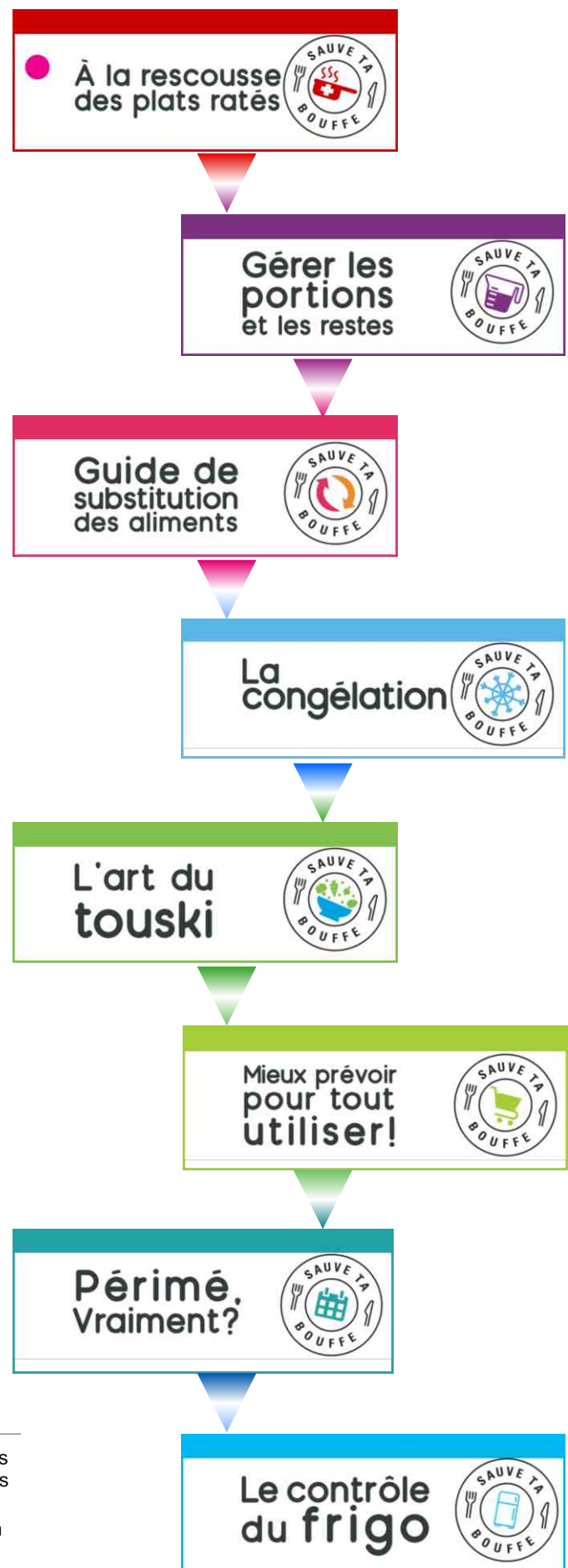


Il est à noter qu'un premier frigo-partage a vu le jour à l'école Joseph-François Perrault, en collaboration avec les Loisirs du Faubourg (Centre communautaire Lucien-Borne). Mobilisation Haute-Ville poursuit le travail d'implantation pour de nouveaux secteurs.

L'accessibilité à de la nourriture saine et abordable est certainement l'un des défis majeurs pour la société actuelle et celle de demain. Le développement de la communauté dans laquelle nous vivons devient en ce sens l'une des réponses les plus riches et directes pour permettre au plus grand nombre de manger convenablement. Pour plus de renseignements :

mobilisationhauteville@gmail.com

1. Mobilisation Haute-Ville est un regroupement intersectoriel d'organismes communautaires, d'institutions publiques, de commerçantEs, citoyenNES de la Haute-Ville de Québec.
2. Ont participé les ATQ, Bénévolat Saint-Sacrement, le Carrefour d'action interculturelle, Mobilisation Haute-Ville et Projets Bourlamaque.



LE WWOOFING, UNE MANIÈRE DIFFÉRENTE DE VOYAGER... AU QUÉBEC !

CAMILLE CLOUTIER
MEMBRE DU COMITÉ SAUVE TA BOUFFE

Découvrir une région du Québec à travers un séjour sur une petite ferme qui vous héberge, en échange de quelques heures de travail quotidien, c'est quelque chose qui vous parle ? Le wwoofing, qui existe partout à travers le monde, peut aussi être une expérience inoubliable au sein même de notre province, permettant de mieux connaître la réalité de ceux qui travaillent durement à produire nos aliments.

Deux wwoofers racontent leur expérience en Gaspésie

« Au début du printemps 2019, nous avons contacté quelques fermes dans la Baie-des-Chaleurs pour leur offrir de faire du wwoofing pour 5 ou 6 semaines à l'été. Notre projet concordait parfaitement avec les besoins d'une petite ferme maraîchère bio près de Bonaventure. Les propriétaires, une famille avec trois enfants, un chien et deux chats, nous ont accueillis chaleureusement au début du mois de juillet.

Au cours de l'été, nous avons semé, désherbé, entretenu, nettoyé, récolté et cuisiné toutes sortes de légumes et de fruits, en plus de prendre soin des poules! Nos hôtes étaient toujours présents pour nous transmettre leurs connaissances agricoles, nous parler de leur choix de vivre en Gaspésie, et même nous amener pêcher ou pique-niquer à la mer.

Nous dormions dans une roulotte bien équipée et nous prenions tous nos dîners et soupers avec la petite famille. Imaginez le bonheur de manger des légumes fraîchement récoltés, du poisson fraîchement pêché et des petits produits locaux provenant d'autres entreprises agricoles de la région (tout le monde se connaît en Gaspésie!).

C'était remarquable de voir à quel point rien n'était gaspillé. Tout était consommé frais, sinon transformé et conservé, sinon composté et utilisé dans les jardins, sinon donné aux poules.

Dans nos temps libres, on a fait nos touristes et on a profité de la magnifique nature qui nous entourait. »

Le wwoofing ?

Le mot Woofing, ou WWOOFING, est un acronyme de « World Wide Opportunities on Organic Farms », terme popularisé par une association britannique du même nom créée dans les années 1970, qui relie des hôtes et des voyageurs bénévoles dans plus d'une centaine de pays. D'autres sites (Workaway, HelpX) offrent désormais le même service.

Une autre option est de répertorier soi-même les entreprises agricoles qui nous intéressent et de les contacter directement. La majorité des petits producteurs connaissent cette tradition et plusieurs seront ravis de se voir offrir de l'aide.

En bref, faire du wwoofing fonctionne sur ces principes :

- Les voyageurs (ou wwoofers) s'engagent à travailler de 4 à 6 heures par jour, 5 ou 6 jours par semaine, selon les attentes de l'hôte. Il y a parfois un minimum d'une ou de deux semaines.
- L'hôte s'engage en échange à offrir gratuitement un endroit où dormir ainsi que trois repas par jour, en plus de partager ses connaissances. Il peut s'agir de producteurs biologiques ou non, bien que le phénomène soit plus répandu dans la communauté bio.
- Pendant les temps libres, les wwoofers peuvent découvrir les environs et vaquer à leurs occupations.

Plusieurs Québécois ont tenté le wwoofing à l'étranger comme mode de voyage économique permettant un riche échange culturel avec des habitants locaux. Pourquoi ne pas faire l'expérience au Québec, dans une région que vous souhaitez découvrir ? Pour en savoir davantage, visitez le [site web de WWOOF Canada](#) !



Source : Instagram de WWOOF Canada

Le Dazibao

La revue des  AmiEs de la Terre de Québec

Les AmiEs de la Terre de Québec publient deux fois par année, le Dazibao, notre revue sur l'environnement. Cette revue traite de différents sujets relatifs à l'environnement: gestion des matières résiduelles, économies d'énergie, lutte aux gaspillages de toutes sortes, mobilité durable, étalement urbain, agriculture urbaine, situation démographique, réduction des gaz à effet de serre, changements climatiques, réduction de la biodiversité, épuisement des ressources renouvelables et non renouvelables, l'éco-bâtiment, énergies douces, échanges de services, monnaies alternatives, technologies de l'information, surconsommation, endettement, rémunération des hauts dirigeants, éducation relative à l'environnement, tourisme durable, autos électriques et sans conducteur, résilience et transition, etc.


Pour toutes questions ou informations concernant le dazibao, vous pouvez communiquer avec Sandrine Louchart à eau@atquebec.org ou au 418-524-2744.

L'équipe des AmiEs de la Terre de Québec

NOUS SOUTENIR

Les AmiEs de la Terre de Québec est un organisme citoyen qui repose sur la contribution et la participation de ses membres.

Vous pouvez aussi vous inscrire en ligne : <https://atquebec.org/nous-supporter/>

	AmiEs de la Terre de Québec	FORMULAIRE D'ADHÉSION	
BIENVENUE AUX AMIÉS DE LA TERRE DE QUÉBEC			
IMPLICATION : SAUVE TA BOUFFE <input type="checkbox"/> ZÉRO DÉCHET <input type="checkbox"/> AGRICULTURE/ALIMENTATION <input type="checkbox"/> DÉCROISSANCE-TRANSITION <input type="checkbox"/> SOUTIEN À L'ORGANISME <input type="checkbox"/> COMMUNICATION <input type="checkbox"/>			
ABONNEMENT <input type="checkbox"/>		RENOUVELLEMENT <input type="checkbox"/>	
Nom : _____	Prénom : _____	Date : _____ / _____ / _____ <small>Année Mois Jour</small>	
Adresse : _____		Apt. : _____	Ville : _____ Code postal : _____
Courriel : _____ <small>(Écrire lisiblement)</small>		Téléphone : () _____	
COTISATION : Régulière : (15\$ <input type="checkbox"/> ou 20\$ <input type="checkbox"/> / 1 an) ou (30\$ <input type="checkbox"/> ou 40\$ <input type="checkbox"/> / 2 ans) Faible revenu : 7\$ / 1 an <input type="checkbox"/> ou 14\$ / 2 ans <input type="checkbox"/>			
DON : _____ \$ <input type="checkbox"/> 25\$ <input type="checkbox"/> 50\$ <input type="checkbox"/> 100\$		REÇU DE CHARITÉ ? <input type="checkbox"/> (25\$ et plus)	
DAZIBAO : Papier <input type="checkbox"/> ou Courriel <input type="checkbox"/>			
USAGE INTERNE : PayPal _____ Comptabilité _____ Fiche _____ Table _____ Courriel _____ Don _____ Reçu _____			

Remplir et retourner ce coupon à : Les AmiEs de la Terre de Québec, 870, ave de Salaberry (local 210), Québec, G1R 2T9 (418) 524-2744



Les AmiEs de la Terre de Québec, Sauve ta bouffe, Les Éditions Goélette, 192 pages

Préface de Emmanuel Bilodeau

Saviez-vous que si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le troisième plus gros producteur de gaz à effet de serre, après la Chine et les États-Unis? Ayant des impacts écologiques, sociaux et économiques désormais avérés, le gaspillage alimentaire est un enjeu collectif sur lequel on peut tous agir dès aujourd'hui.

Que faire avec une carotte un peu flétrie, un fruit moche ou trop mûr? Le comité Sauve ta bouffe vous épaula et vous guide dans votre démarche pour réduire votre impact environnemental et pour devenir un « Mange-Gardien »; un citoyen engagé qui entreprend de sauver ses aliments de la poubelle ou du compostage. Avec une série d'actions concrètes et faciles à instaurer dans votre quotidien grâce à l'énergie, la motivation et la créativité que cet ouvrage vous insufflera, vous pourrez faire une réelle différence... y compris pour votre portefeuille.

- Grâce à 50 fiches d'aliments, sachez comment bien choisir, conserver, congeler et apprêter vos aliments, et découvrez quelques astuces pour les consommer pleinement.
- Grâce à 35 recettes originales, maximisez l'utilisation de vos aliments en faisant un pesto de fanes, un gâteau végane aux peaux de bananes ou des écorces d'agrumes confites.
- Grâce à des méthodes de conservation traditionnelles, prolongez la durée de vie de vos aliments et variez vos menus.
- Grâce à un guide de substitution, apprenez à naviguer avec aisance dans votre cuisine et à ajuster votre alimentation selon les saisons.

Passez à l'action avec de petits gestes pour un grand changement

Établis à Québec, les AmiEs de la Terre de Québec sont un mouvement citoyen écologiste. Leur mission consiste à s'organiser collectivement pour promouvoir et défendre nos droits à un monde écologiquement viable, juste et solidaire. Sauve ta bouffe est un comité né de cet organisme en 2012. Il est formé de plusieurs bénévoles motivés à unir leur savoir-faire pour contribuer activement à la sensibilisation au gaspillage alimentaire grâce à des ateliers vide-frigo, à des conférences et à leur présence dans divers événements locaux.



ALAIN DENEULT, L'économie de la nature, Feuilleton théorique, HORS COLLECTION, Lux Éditeur, Montréal, 142 pages

L'expression « économie de la nature » a surgi dans le vocabulaire des sciences au XVIIIe siècle bien avant que le néologisme « écologie » ne s'impose à nous, plus d'un siècle et demi plus tard. Chez Carl von Linné, Gilbert White ou Charles Darwin, l'économie de la nature désigne l'organisation des relations entre les espèces au vu du climat, du territoire et de leur évolution. Cette économie pense l'imbrication des espèces, y compris les êtres humains, dans un réseau d'interactions incommensurables et impondérables. Mais très vite, les physiocrates, les premiers « économistes », la dévoient pour fonder une science de l'agriculture subordonnée à de prétendues lois du marché. Un détournement dont nous pâtissons jusqu'à ce jour.

Tant que ne sera pas restitué son sens, le terme « économie » nous donnera l'impression de voir double dès lors que flanqué de celui d'« écologie ». Il nous sera alors dit qu'il faut tenter de réconcilier l'une à l'autre, comme s'il s'agissait de deux champs distincts. Ce court essai s'emploie à redonner ses droits à l'économie de la nature.

CHANTAL PLAMONDON ET JAY SINHA, Vivre sans plastique, Des outils écologiques à notre portée, GUIDES PRATIQUES, éditions Écosociété, Montréal, 240 pages

Traduit de l'anglais par Marianne Champagne

Le plastique est désormais omniprésent. On connaît tous ces images spectaculaires de tonnes de déchets flottant en mer ou de carcasses d'oiseaux le ventre rempli de plastique. On en retrouve aussi des particules microscopiques là où on s'y attendait le moins: dans les profondeurs marines jusqu'aux cimes des plus grands sommets en passant par l'ensemble de la chaîne alimentaire... et nos propres corps. Couramment utilisés dans une multitude d'emballages et de produits du quotidien, la plupart des plastiques peuvent en effet libérer des substances chimiques et persister très longtemps dans l'environnement. Pour atténuer les effets de ce matériau toxique et polluant, on fait miroiter les promesses du recyclage qui tiennent plutôt du mirage.

Et si nous prenions le problème à sa source? Et si nous devenions les protagonistes de notre consommation? La surabondance de particules plastiques qui étouffent la nature et mettent en péril notre santé est telle que nous ne pouvons l'éradiquer complètement. Ce que nous pouvons faire, par contre, c'est freiner l'afflux de nouveau plastique dans nos vies, ce à quoi nous invitent justement les auteur.e.s de ce guide en nous donnant tous les outils pour y arriver.

Ouvrage de vulgarisation qui nous permet de mieux connaître les différents plastiques et leurs dangers à court et à long terme, Vivre sans plastique est aussi une véritable boîte à outils pour parvenir à nous en passer au quotidien. Chantal Plamondon et Jay Sinha montrent comment analyser notre utilisation personnelle de plastique et donnent des idées de substituts sûrs, réutilisables et abordables, confirmant ainsi que nos choix personnels représentent une puissante force de changement.

