

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT À L'ÉCORESPONSABILITÉ



Présenté par:



TABLE DES MATIÈRES



REPÉREZ CES ICÔNES POUR UNE LECTURE RAPIDE



Explique les enjeux environnementaux liés aux thématiques



Aide à repérer les astuces pour adopter des comportements écoresponsables



Illustre les statistiques et les chiffres liés aux enjeux



Indique les initiatives et produits qui sont disponibles dans les IGA participants

POUR BIEN COMPRENDRE	6
Empreinte écologique.....	6
Jour du dépassement.....	6
JE M'ALIMENTE	8
Manger plus local.....	9
Acheter plus responsable.....	10
Ajouter des protéines végétales à l'alimentation.....	11
Réduire le gaspillage alimentaire.....	12
Réduire sa consommation d'emballage.....	14
JE ME DÉPLACE	16
Diversifier ses modes de transport.....	17
À LA MAISON	20
Réduire l'utilisation d'eau potable.....	21
Gérer ses déchets.....	22
Bac de compost.....	23
POUR CONCLURE	25



Découvrez si votre marchand IGA est certifié Action Réduction sur : jourdelaterre.org/gmr-fonds-eco-iga



Depuis 2008, **les marchands IGA sont partenaires avec le Jour de la Terre** et ont pu mettre en place de **nombreux programmes d'action** pour la communauté.

Parmi ceux-ci :

- Le programme de **distribution d'articles écologiques** : créé en 2010, a distribué plus de 136 000 barils de récupération d'eau de pluie, de composteurs et de trousseaux d'articles écologiques aux citoyens et citoyennes.
- Le programme **À vos Frigos**, axé sur la lutte au gaspillage alimentaire, a outillé plus de 14 000 personnes depuis 2015 via ses conférences ludiques et gratuites!
- Le programme de **Gestion des matières résiduelles** propose un accompagnement personnalisé aux marchands IGA afin de mieux valoriser leurs matières résiduelles dans leur magasin. À ce jour, ce sont **290 magasins** qui ont profité de cet accompagnement.

POUR BIEN COMPRENDRE

Au cours du dernier siècle, notre qualité de vie a augmenté de manière significative. Nous avons des maisons confortables et chauffées, avec une quantité de petits et gros appareils qui rendent notre quotidien plus simple. **Mais cette qualité de vie a un coût pour l'environnement.**

Le jour du dépassement: c'est la journée à partir de laquelle nous avons épuisé la quantité de ressources maximales que la Terre peut produire en une année. Depuis les années 1970, ce jour recule d'un mois par décennie. En 2020, nous avons commencé à vivre dans cette **dette environnementale** le 22 août.



L'empreinte écologique: c'est un outil de calcul pour savoir si l'on dépasse les capacités de régénération de la Terre. Ce calcul permet de mesurer l'impact que nos habitudes de vie ont sur l'environnement. Si tout le monde avait le mode de vie des Québécois.es, nous aurions besoin d'environ **cinq planètes Terre pour subvenir à nos besoins** en ressources.



Calculez votre empreinte écologique sur:
[footprintcalculator.org](https://www.footprintcalculator.org)

Les actions pour renverser cette surconsommation des ressources doivent se faire à tous les niveaux, et heureusement il y a des **actions concrètes** que nous pouvons poser au quotidien pour participer au changement!

Ce petit guide vous propose d'explorer comment nous pouvons **réduire notre empreinte écologique**, selon trois axes de notre vie quotidienne:



L'ALIMENTATION



LE TRANSPORT



À LA MAISON



Dans ce guide, vous trouverez une foule de **trucs et astuces** faciles à intégrer dans votre quotidien **pour y arriver!**

JE M'ALIMENTE

Manger tous les jours est une nécessité; cependant certains aliments du quotidien proviennent de loin. Notre alimentation a un fort impact sur notre empreinte écologique et c'est pourquoi il est important d'y faire attention. Voici quelques suggestions qui vous permettront de tendre vers une alimentation plus durable pour la planète.



MANGER PLUS LOCAL

Le transport sur de longues distances et l'entreposage des marchandises dans des camions puis dans des locaux réfrigérés demandent beaucoup d'énergie et génèrent une grande quantité de gaz à effet de serre (GES).

Vérifier la provenance des produits à l'épicerie

Un petit geste simple et facile à intégrer est de **privilégier les produits locaux**, surtout les fruits et légumes lors de la saison d'abondance mais aussi toute l'année.

Repérez la signalisation «**Espace Québec**», dans les magasins IGA participants, afin d'identifier les produits locaux.

Vous pouvez aussi chercher les fruits et légumes de serre du Québec, qui sont disponibles à l'année!



Comment réduire ses émissions de GES ?



Faire des conserves et/ou congeler les aliments

À la fin de la saison d'abondance, vous pouvez faire le plein de produits frais et locaux afin de les **transformer en marinades, en conserves ou encore en plats congelés**.

Les « drôles de fruits et légumes » disponibles en gros format au mois d'août et septembre chez votre IGA sont une bonne façon économique et responsable de faire le plein de ces produits!

Le saviez-vous ? **IGA** vend exclusivement du porc frais du Québec !

Comment acheter responsable, équitable ou biologique ?



Pour les produits de la mer, rechercher notamment le logo *Ocean Wise*; c'est la garantie que ces produits proviennent d'une pêche durable.

Pour les fruits et légumes, le logo *Fairtrade* assure une éthique sociale et économique auprès du producteur et le logo *Biologique* qui garantit une gestion durable du sol, l'absence d'OGM, de pesticides et d'herbicides chimiques.

Pour la viande, opter pour celles certifiées « biologique » ou encore « sans antibiotiques ».

ACHETER PLUS RESPONSABLE

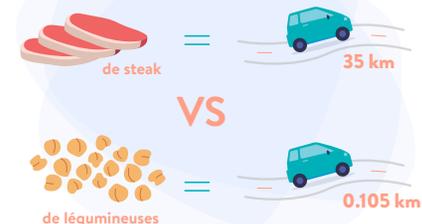
S'il n'est pas toujours possible de manger 100% local, nous pouvons tout de même faire **l'achat de produits qui endossent une certaine part de responsabilité** par rapport à l'environnement et aux conditions des travailleurs et travailleuses qui les produisent.

AJOUTER DES PROTÉINES VÉGÉTALES À SON ALIMENTATION

Selon le baromètre québécois de l'action climatique, plus de 40% des gens ont essayé de réduire leur consommation de viande en 2020. De plus, le guide alimentaire canadien recommande de diversifier ses sources de protéines pour une meilleure santé physique! C'est donc une bonne idée pour la planète et pour soi-même d'intégrer des protéines végétales à notre alimentation.

Faire un pâté chinois selon votre recette préférée, **en remplaçant d'abord la moitié (ou la totalité) de la viande hachée par des lentilles** que vous ferez cuire dans une poêle avec des oignons, les mêmes assaisonnements que la viande et un peu de bouillon de légumes!

Produire 350 grammes



Comment introduire les protéines végétales dans son repas ?



Troquer la boulette de viande pour un gros champignon portobello mariné dans le mélange de votre choix. À cuire au four ou sur le grill avant de garnir votre burger avec vos condiments préférés.

IGA

Rendez-vous sur iga.net/recettes_inspirantes pour des recettes végétariennes simples et délicieuses!



RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage des aliments a un grand impact sur l'environnement puisque l'énergie et les ressources associées à leur production, leur transformation, leur transport et leur décomposition génèrent des gaz à effet de serre (GES).



Comment éviter le gaspillage alimentaire ?

Astuces tirées du guide À vos Frigos! présenté par le Fonds Éco IGA



Planifier vos repas: ayez en tête les aliments que vous avez au frigo pour les inclure dans vos repas de la semaine et réservez une journée pour un repas «vide-frigo».

Conserver les aliments adéquatement:

écrivez la date d'ouverture sur les produits emballés, et organisez votre frigo avec le principe 1^{er} arrivé, 1^{er} sorti. Congelez les restes ou les petites portions restantes; vous en aurez sous la main au moment voulu.



Le 1/3 de la production mondiale de nourriture est gaspillé annuellement.

Si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le 3^e plus grand émetteur mondial de GES.

Les ménages québécois gaspillent jusqu'à 1100 \$ par année.

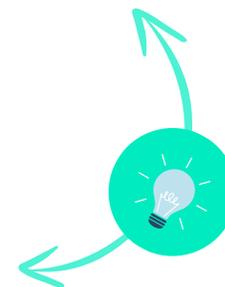
63% de la nourriture jetée à la maison aurait pu être consommée.

Les aliments les plus jetés sont les fruits et les légumes.



Donner: partagez certains restes ou aliments avec votre entourage ou vos collègues, ils seront ravis! Plusieurs organismes font aussi de la récupération de nourriture pour les gens en situation d'insécurité alimentaire.

Cuisiner: apprêtez vos légumes dès l'achat, transformez vos fruits et légumes défraîchis en compote ou en potage et jumelez vos restants de plusieurs repas sont de bonnes habitudes que vous pouvez adopter.

**IGA**

Téléchargez l'application **Foodhero** pour lutter contre le gaspillage alimentaire et profiter de rabais alléchants.



RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'EMBALLAGE À USAGE UNIQUE

Trop peu de plastiques prennent le chemin du bac de recyclage; seulement 34% des plastiques sont récupérés. Outre les sites d'enfouissement, beaucoup se retrouvent dans l'environnement. Une fois dans nos sols, rivières et océans, ils se décomposent sous l'effet de la chaleur pour rapidement devenir des microplastiques. Dangereux pour les animaux, ils le sont aussi pour nous puisqu'ils finissent par se retrouver dans nos assiettes et dans notre organisme!



Comment réduire sa consommation d'emballage plastique ?

Le plus simple pour commencer à réduire sa consommation de plastique et d'emballages à usage unique est de **se baser sur le principe des «3R»**:

Acheter en vrac et cuisiner certains produits soi-même permettent de **Réduire** le nombre d'emballages ramenés à la maison.



Réutiliser certains emballages à usage unique au moins une fois. Exemples: les sacs de collation et les pots de yogourt peuvent être lavés et réutilisés pour des projets de bricolage et de jardinage.



Si vous devez faire l'achat d'un produit qui est vendu dans un emballage à usage unique, privilégier le produit dont l'emballage peut-être facilement **Recyclé**.



Chaque **10** tonnes de plastique sont produites dans le monde
 Chaque **1** SEC **1/3** sont des emballages



Disponible chez

IGA

Procurez-vous des **sacs en filet** pour acheter vos fruits et légumes en vrac !

La ressource **Ça va où ?** créée par *Recyc-Québec* peut vous aider à connaître les plastiques et autres matériaux acceptés dans votre centre de tri.
 Au Nouveau-Brunswick, visitez le site web de *Recycle NB*
www.recyclenb.com

JE ME DÉPLACE

Que ce soit pour se rendre au travail, à l'épicerie, à l'école ou encore visiter la famille ou les amis, la mobilité est au cœur de nos vies. Bien qu'il existe des différences dans l'offre d'alternatives à la voiture individuelle dans les grandes villes, les banlieues ou les régions plus éloignées, des moyens de se déplacer plus doux pour la planète sont à la portée de toutes et tous.



DIVERSIFIER SES MODES DE TRANSPORTS

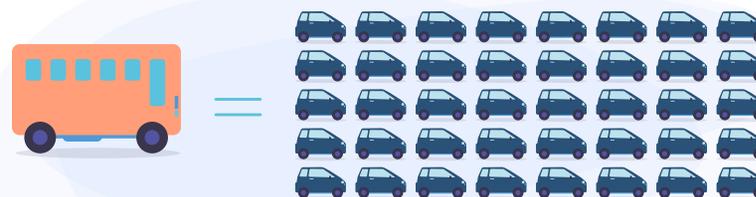
Afin d'atteindre **l'objectif** fixé par le gouvernement du Québec de la **carboneutralité d'ici 2050** (ne pas émettre plus de CO₂ que ce que les écosystèmes peuvent absorber), il est primordial de réduire les émissions de GES qui découlent du secteur des transports individuels.



Comment modifier mon mode de transport ?



Privilégier le transport en commun, surtout en région métropolitaine. Un seul autobus permet de retirer quarante voitures de la route !



1 bus

40 voitures



Au Québec, le secteur des transports représente plus de **44%** des émissions de gaz à effet de serre (GES), et le transport individuel vaut pour **22%**



Intégrer les transports actifs dans le quotidien a de nombreux bienfaits pour la santé: la marche, la course et le vélo.



Recourir à l'autopartage, qui propose l'accès à une voiture, sans les désagréments d'en être propriétaire. Disponible dans les grandes villes du Québec (Montréal, Québec, Gatineau et Sherbrooke), l'autopartage compte déjà plus de **50 000 abonnés dans la province!**

Penser au covoiturage, que cela soit quotidiennement avec les collègues ou pour de plus longues distances.



Votre mode de vie vous oblige-t-il à avoir une voiture? **Les voitures électriques sont une bonne alternative.** Au Québec, nous avons la chance d'avoir de l'énergie générée par l'hydroélectricité, ce qui rend l'utilisation de la voiture électrique moins polluante. Écologiquement parlant et en contexte québécois, **une voiture électrique devient avantageuse après environ 30 000 km parcourus.**



IGA

BONNE NOUVELLE!

Le Fonds Éco IGA est en plein déploiement d'un réseau de **bornes de recharge rapide** dans les stationnements de 50 IGA au Québec et au Nouveau-Brunswick!

Consultez la carte des stations sur le site rechargeco.org

À LA MAISON

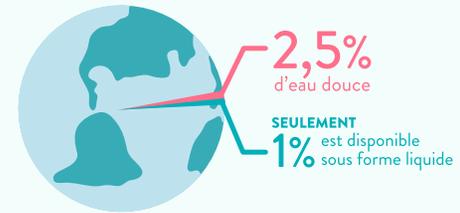
L'écoresponsabilité passe aussi par des actions à mettre en place chez soi. Notre empreinte écologique peut être réduite grâce à de petits gestes simples au quotidien.



RÉDUIRE L'UTILISATION D'EAU POTABLE



Même si le Canada possède une quantité incroyable d'eau douce grâce à ses lacs et rivières, c'est une **denrée très rare à l'échelle de la planète**. Celle-ci compte uniquement 2,5% d'eau douce et seulement 1% est disponible sous forme liquide. À la maison, nous utilisons beaucoup d'eau potable que ce soit pour laver les aliments, faire la vaisselle ou arroser le jardin.



Comment réduire ma consommation d'eau potable ?



Un baril utilisé tout l'été = 4 800 litres d'eau



Par jour, une personne consomme en moyenne :
au Québec = **400 litres**
au Nouveau-Brunswick = **615 litres**
en France = **146 litres**

Se procurer ou se fabriquer un baril de récupération d'eau de pluie pour arroser le jardin ou pour les autres besoins en eau autour de la maison.

1 min de douche = 15 litres d'eau

Optimiser sa douche ; mettre une alarme pour essayer de ne pas dépasser 5 minutes ou opter pour un pommeau économique qui consomme moins d'eau.

Lorsqu'on fait la vaisselle, on peut remplir l'évier d'eau savonneuse plutôt que de laisser l'eau couler.

Une vaisselle laissant couler l'eau = 200 litres d'eau



GÉRER SES DÉCHETS

Nos habitudes de consommation génèrent énormément de déchets. Avez-vous déjà noté à quelle fréquence vous remplissez votre poubelle ou votre bac de récupération ?

La section sur la réduction des emballages nous disait bien que **le recyclage** arrive en dernier des « 3R » puisqu'il devrait être **notre dernière option**, après avoir réduit et réutilisé au maximum les matières résiduelles en amont !

Un effort peut être fait au niveau du **tri à la maison**, car envoyer des matières non recyclables dans le bac bleu, c'est compliquer le travail des employés et risquer d'embourber les machines de tri.



BAC DE COMPOST

Beaucoup de municipalités du Québec collectent maintenant la matière organique (compost) chez les ménages, et c'est une excellente nouvelle !

En plus de réduire la taille de vos sacs poubelle, **si vous faites du compost**, vous pourriez **réduire votre empreinte carbone de plus de 600 kg de CO₂ par année**. Donc même si l'allure du compost n'est pas toujours très attirante, il s'agit d'une très bonne façon d'être plus écoresponsable !

Comment bien gérer et trier ses déchets ?



Consulter le site ou l'application Ça va où ? de **Recyc-Québec** pour connaître les matières acceptées dans le bac de récupération de votre région. Chaque centre de tri a en effet des machines différentes et sa propre liste de matières acceptées.

Si l'item est composé de plus d'une matière, **séparer les différentes matières**: enlever le morceau de métal qui sert à couper le papier d'aluminium de sa boîte de carton par exemple.

Regrouper les sacs de plastique dans un seul sac avant de le déposer dans votre bac.



Comment bien composter ?



La meilleure méthode pour les petits bacs domestiques consiste à **utiliser de vieux journaux pour tapisser votre bac**, ou encore les plier en forme de pochette pour y mettre les résidus organiques.

Durant la saison estivale, **conserver le petit bac à compost au congélateur**; ceci ralentit la décomposition et empêche les odeurs et surtout, les indésirables d'y élire domicile.



Au Québec et au Nouveau-Brunswick plus de **230 magasins IGA** sont certifiés **Action Réduction**. Une certification qui vise à réduire et valoriser les matières résiduelles de ces magasins.



POUR CONCLURE

Il est facile de croire que ces gestes sont tellement petits qu'ils ne changent pas grand-chose au final. Il faut toutefois se rappeler que tous ces petits gestes s'additionnent et qu'au bout d'une année, si toutes et tous s'y mettent à leur manière, cela peut réellement avoir un impact positif sur l'environnement.

Les changements de comportements individuels et collectifs se font sur le long terme; on n'atteint pas un mode de vie plus responsable du jour au lendemain! C'est en intégrant un petit changement à la fois et en gardant le cap sur le but à atteindre que nous deviendrons des citoyens et citoyennes écoresponsables.



Pour connaître ce que réalisent vos marchands IGA en faveur de l'environnement grâce aux initiatives du Fonds Éco IGA, rendez-vous sur iga.net/fonds_eco_iga.

SOURCES ET RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN



JE M'ALIMENTE

ACHAT LOCAL

Équiterre: [Pourquoi manger local](#)
Caribou: [Garde-manger 100% local](#)

ACHAT RESPONSABLE

Rachelle Béry: [Mangez responsable, mangez vert!](#)
Étiktable: [L'alimentation responsable qu'est ce que c'est?](#)

GASPILLAGE ALIMENTAIRE

National Geographic: [Un tiers des aliments produits est perdu](#)
Recyc-Québec: [Gaspillage alimentaire](#)
Recyc-Québec: [Caractérisation des matières résiduelles du secteur résidentiel 2015-2017](#)

PROTÉINES VÉGÉTALES

Unpointcinq: [35 ressources pour manger moins de viande](#)
Unpointcinq: [Disposition des Québécois.es envers les défis climatiques](#)
Gouvernement du Canada: [Guide alimentaire canadien](#)

JE ME DÉPLACE

TRANSPORT DURABLE

Équiterre: [Transport en chiffres](#)
Collectivités viables : [Mobilité durable](#)
Gouvernement du Québec: [Nos engagements](#)
Vivre en ville: [Pour un Québec leader de la mobilité durable](#)
Équiterre: [Voiture solo](#)

AUTOPARTAGE

Communauto: [La voiture qui se partage](#)

VOITURE ÉLECTRIQUE

Écohabitation: [La voiture électrique, plus ou moins polluante que celle à essence?](#)

À LA MAISON

CONSOMMATION D'EAU

Centre de l'information sur l'eau: [Tout savoir sur l'eau douce](#)
Gouvernement du Québec: [Stratégie québécoise d'économie d'eau](#)
Radio-Canada: [Consommation d'eau: sommes-nous gaspilleurs?](#)
Université McGill: [Quelle quantité d'eau consommons-nous?](#)
Eau France: [Volume d'eau potable consommé par habitant par jour](#)

GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

Recyc-Québec: [Qu'est-ce qui va dans le bac?](#)
Unpointcinq: [Composter, qu'est-ce que ça donne?](#)



Imprimé sur papier recyclé.