



Lab
22

Laboratoire
d'innovations
sociales et
environnementales

Les fêtes plus écolos

Aide-mémoire

Les cinq clés d'un super congé des fêtes écolo



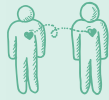
Comprendre que le plaisir d'offrir ne passe pas nécessairement par un cadeau matériel



Faire des activités ludiques (maison en pain d'épices, concours, jeux de société)



S'imprégner de la magie des fêtes



Se reconnecter au moment présent



Respirer le grand air et se rapprocher de la nature



Idées de sapins originaux



Suspension



Plant de romarin
décoré



Palette de bois
déconstruite



Alimentation: va pour les protéines végétales!



Soyez curieux·es de revisiter les classiques et de bonifier les traditions!

Voici quelques idées de recettes:

- [Tartinade de haricot noir chocolatée](#)
- [Bagel au "faux-mon" fumé](#)
- [Tofu parfait](#)

Évitez de gaspiller en demandant aux invités d'amener leurs plats pour emporter, ou aller porter les restants à des organismes. Mettez à l'honneur les aliments locaux et de saison.



Lab
22

Laboratoire
d'innovations
sociales et
environnementales

Les fêtes plus écolos

Aide-mémoire

Les fameux cadeaux

Sa nature

Les spéciaux, les publicités...tout cela mène à une surconsommation. Celle-ci sous-tend l'exploitation de ressources. Vaut donc mieux repenser sa façon de faire plaisir aux autres et à nous-mêmes.

Quelques suggestions de trucs à demander:

- Un livre (de seconde main, c'est mieux, sinon de librairies indépendantes)
- Une sortie (sportive, culturelle, etc.)
- Des trucs faits main (desserts, produits corporels, etc.)



L'idée est d'appliquer la règle des 5RV: réduire, refuser, réparer, réutiliser recycler et valoriser

Son emballage

Emballer génère souvent une pile de matières à usage unique. Heureusement, les solutions existent.

Ce que propose le Lab? Ceci:

- Apprendre l'emballage Furokishi
- Réutiliser le papier des colis de livraison qui autrement serait allé au recyclage
- Prendre d'anciennes boîtes bien décorées et y mettre un joli ruban
- Utiliser du papier journal désuet



Le mot de la fin

La période des fêtes est dominée par la surconsommation. Portez attention autour de vous. On nous fait croire que pour faire plaisir (ou être content nous-mêmes), il faut absolument donner (ou recevoir) un cadeau fait de matériaux neufs.

Choisissez de vous éloigner de la fébrilité de la consommation, et optez pour des moments en famille. **Misez sur le suffisant, plutôt que sur le superflu.**

Et rappelez-vous une évidence:



L'écoresponsabilité ne prend pas de vacances. Donc durant les congés des fêtes, tâchez de ne pas l'oublier.



L'équipe du Lab vous souhaite des vacances sobres en carbone et très joyeuses.

**Ann Everitt, conseillère &
Maya, ado en stage au Lab22**

ann.everitt@lab22.org
514 360-1304, poste 107