

Noël en toute simplicité

Articles parus en 2009, 2007, 2006 et 2003



Ce n'est pas parce qu'on est un adepte de la simplicité volontaire qu'on ne décore pas pour Noël. Pascal Grenier a installé des sapins illuminés devant chez lui, des arbres sauvages, élevés sans pesticide et récoltés tout près.

Le Soleil, Patrice Laroche

Décorations pour le temps des Fêtes

Penser avant d'acheter

par **Raymond Poirier, JOURNAL VOIR** - 3 décembre 2009

<http://www.voir.ca/publishing/article.aspx?zone=1§ion=25&article=68153>

Un arbre pour l'intérieur, un pour l'extérieur. Des lumières multicolores. Diverses ornements. Voilà la base des décorations pour le temps des Fêtes. Mais avant de courir au centre commercial, quelques conseils pour un Noël plus responsable et écologique s'imposent.

Au Québec, 2,15 milliards de dollars sont investis, année après année, dans les décorations de Noël. Une situation qui pousse nombre d'organismes à proposer des solutions de rechange, en route vers les Fêtes. "Il s'agit de revoir la pertinence de notre course à la consommation, de mesurer l'impact de ces festivités sur notre

portefeuille et sur l'environnement", lance **Amélie Ferland**, porte-parole d'Équiterre. "Noël, c'est avant tout une question de partage, d'amour. Ça n'a pas besoin d'être manifesté par autant de matériel que ça", note **Pascal Grenier**, du Groupe de simplicité volontaire de Québec.

Premier conseil? Récupérer! "Les vieilles décorations sont encore belles! Il est peu probable que les gens se rappelleront quelles boules on a mises dans le sapin l'an dernier", estime Mme Ferland. Si on doit acheter, penser usagé ou local. Préconiser des produits durables, biologiques, responsables, écoénergétiques. Se demander si on ne pourrait pas le faire soi-même. "On peut faire des miracles avec des branches de sapin, des cocottes. En famille, ça peut devenir un jeu", poursuit Pascal Grenier. Un changement est nécessaire? Pourquoi ne pas échanger les décorations avec amis ou famille?

Et le sapin: artificiel, naturel? Pour ceux qui préfèrent sa version artificielle, quelques questions: Comment a-t-il été fabriqué? D'où a-t-il été transporté? Combien de temps compte-t-on l'utiliser? "Nous, on a un arbre artificiel, mais on le remet chaque année", souligne M. Grenier. Selon Équiterre, on doit compter 20 ans de réutilisation pour compenser les émissions de GES qui ont été générées pour sa conception. Si on préfère un sapin naturel, il faut éviter d'y mettre glaçons scintillants ou neige vaporisée, question qu'il se qualifie pour la récupération. Autre option: oublier le sapin. "Oui, on peut toujours acheter un sapin artificiel de seconde main, mais on peut aussi décorer l'intérieur de la maison, se demander ce qu'on pourrait faire à la place", suggère Amélie Ferland.

L'essentiel, dans tout ça, c'est peut-être le défi du "faire autrement", estime Mme Ferland. "On ne veut pas culpabiliser les gens. Notre but, c'est de les allumer, de les amener à trouver la petite chose qui va leur faire plaisir et les sortir de l'ordinaire."

www.equiterre.org
www.gsvq.org

* * *

Canoë.ca, vendredi 23-11- 2007
Journal de Québec, dimanche 25-11-2007

Suggestions du Groupe de simplicité volontaire de Québec

Un joyeux Noël en toute simplicité

Canoë, Mélanie Tremblay, interview de Pascal Grenier et Monique Côté

La fête de Noël, jadis un événement familial de partage et d'amour, est devenue aujourd'hui une fête de la surconsommation et de la matérialisation, et ce, trop souvent aux dépens des vraies valeurs. En ce sens, le Groupe de simplicité volontaire de Québec (GSVQ) propose un retour aux sources avec un Noël en toute simplicité.

La simplicité volontaire est une philosophie de vie qui propose des modes d'action

qui remettent en question tous les aspects de vie. Elle laisse de côté la surconsommation, le surendettement, le surtravail et la surexploitation des ressources. Cette façon de vivre mise plutôt sur le respect, l'équilibre, la justice, le partage, la communication, l'harmonie, l'équité, l'environnement et le pacifisme.

« Il est question de faire passer l'être avant l'avoir, sans tomber dans l'extrémisme. Le mouvement de la simplicité volontaire n'est pas une secte ou une religion. Ça ne veut pas dire non plus qu'il faut devenir pauvre!», explique Monique Côté, fondatrice et coordonnatrice du GSVQ.

Selon Pascal Grenier, cofondateur et responsable du groupe, qui est aussi le conjoint de Mme Côté, la société est dans une tendance non pas de surconsommation, mais bien d'hyperconsommation, qui se reflète particulièrement à Noël. Celui-ci croit que cette tendance serait due au manque de repères d'harmonie, d'équilibre, de respect et de partage qui encadraient les gens d'autrefois. Pour remédier à la situation, lui et sa conjointe proposent quelques façons de faire.

Cadeaux

Qui dit Noël, dit cadeaux. Pour le couple, opter pour la simplicité volontaire ne signifie pas qu'il faut éviter l'échange de cadeaux, mais plutôt qu'il faut être raisonnable et partager des moments de vie qui se révèlent des cadeaux inestimables.

« L'échange de cadeaux est un geste significatif d'affection. Mais donner un seul cadeau à chacun de nos proches ou opter pour un échange familial suffit amplement. Et il faut faire des choix économiques respectant des valeurs écologiques et d'équité. Le partage d'activités ou de jeux durant la journée de Noël est aussi extrêmement enrichissant », souligne la coordonnatrice.

Son conjoint, qui a fait carrière comme ingénieur au ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs, donne quelques idées-cadeaux. « On peut offrir des cadeaux usagés comme des antiquités, des cadeaux équitables qui proviennent de boutiques spécialisées, des produits québécois, des objets qu'on possède et qui ont une valeur significative pour nous, des paniers de produits alimentaires cuisinés à la maison ou encore, on peut donner du temps à travers des activités », donne-t-il en exemples.

Repas

Hormis les cadeaux, le souper de Noël représente aussi d'importantes dépenses quand on invite toute la famille à la table. Des dépenses qui peuvent s'avérer peu équitables et peu écologiques. De plus, le repas de Noël est souvent préparé par un seul individu, ce qui défavorise le partage. Mais il y a des moyens pour contrer ces problèmes.

« La première recommandation est de préparer un repas communautaire où chacun est invité à cuisiner une partie du repas. On considérera aussi un autre aspect important : acheter des aliments équitables, biologiques et écologiques. Il faut ensuite éviter la vaisselle jetable et les serviettes de table en papier et opter pour laver la vaisselle en famille », énumère Monique Côté qui a été conseillère en alimentation dans le milieu communautaire durant plus de 20 ans.

Décorations

En ce qui concerne les décorations de Noël, pour garder un esprit de simplicité volontaire, il faut d'abord oublier les nouvelles tendances à la mode. « Il ne faut pas renouveler les décorations de Noël sans cesse. Il faut garder les mêmes d'année en année et les entretenir. Si le besoin de faire de nouveaux achats se présente, il est préférable d'acheter des décorations usagées », suggère Mme Côté.

Il faut également mettre à l'avant-plan les produits naturels, en commençant par faire l'acquisition d'un arbre de Noël naturel et sauvage qui n'aura pas été cultivé, d'après M. Grenier. L'utilisation de branches de pin, de bûches de bouleau, de cocottes de pin et de rubans récupérés peut aussi représenter un excellent moyen de décorer en toute simplicité.

« L'esprit des fêtes, c'est de partager du bon temps! On n'a pas besoin de mettre le paquet pour avoir un Noël réussi », conclut le responsable du GSVQ.

Publié vendredi 23-11- 2007 sur Canoë.ca ,
puis dans le Journal de Québec dimanche 25-11-2007

<http://noel.canoë.ca/noel/actualites/archives/2007/11/20071123-201533.html>

* * *

Cyberpresse : mardi 19 décembre 2006

LeSoleil (copie papier) : mercredi 20 décembre 2006

UN NOËL DE SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Des fêtes pas compliquées

Francis Higgins

Le Soleil

Collaboration spéciale

Québec

Sous le sapin de Pascal Grenier, un adepte de la simplicité volontaire, on ne risque pas de trouver de PlayStation 3. Ça ne veut pourtant pas dire que sa famille et lui ne se gâtent pas pour Noël.

Cet ingénieur à la retraite a transformé sa vie il y a six ans. « J'ai changé ma façon de faire pour des raisons environnementales d'abord, mais j'ai découvert un nouvel équilibre de vie qui suscite une meilleure harmonie », explique l'homme de 61 ans. Il a vendu sa grande maison et sa deuxième voiture pour emménager dans une demeure plus modeste. Cette conversion lui a permis de dépenser moins, de travailler moins et de passer plus de temps en famille.

La période des Fêtes a été transformée radicalement pour les membres de la famille reconstituée de M. Grenier. Auparavant, ils dépensaient des centaines de dollars en

présents. Désormais, ils se concentrent sur des « cadeaux significatifs ». « C'était du pur gaspillage ! On ne donne qu'un cadeau par personne, alors il doit être bien choisi. De préférence, on offre quelque chose d'usagé, acheté dans une boutique d'antiquités, ou un bel objet trouvé chez soi », dit-il.

Il fait souvent cadeau de son temps : prendre un instant pour cuisiner des mets pour d'autres, ou réserver un moment pour une activité avec un ami ou un parent. Ses idées préférées : remettre à son enfant un livre contenant ses recettes favorites ou encore prendre du temps pour lui apprendre à bien investir son argent.

Simple mais pas austère

Et pour les repas de Noël, c'est la formule du pot luck qui prévaut : chacun apporte une partie du repas.

Cependant, simplicité ne veut pas dire austérité. Chez les Grenier, on décore sans se gêner, mais toujours avec le souci d'une consommation responsable. Ainsi, Pascal Grenier a acheté des sapins sauvages pour orner l'avant de sa maison. Ceux-ci ont l'avantage d'avoir été « élevés » dans la région, sans recours aux pesticides. Donc, moins de pollution !

* * *

Le Soleil

Zoom, samedi 13 décembre 2003, p. D1

NOËL:

FÊTER AUTREMENT, SIMPLEMENT !

Lanthier, Manon

DERNIÈRE DE TROIS

Nous abordons le dernier droit avant Noël. Et la liste des tâches à faire n'en finit plus de s'allonger, tout comme la liste des cadeaux à dénicher ! Il est pourtant possible de s'en sortir sans y laisser sa raison, ni son compte en banque. Il y a également moyen de vivre cette période de réjouissances avec une tout autre approche. LE SOLEIL publie aujourd'hui le troisième et dernier texte de sa série visant à vous proposer des pistes et des trucs pour profiter pleinement de cette période de réjouissances.

Un Noël simple, c'est possible. Il suffit d'en avoir la volonté ou plutôt... la

simplicité volontaire !

Inutile de courir chercher vos bas de laine et vos sandales. La simplicité volontaire ne réside pas dans le granola et le macramé. Elle n'est pas non plus synonyme de privation et d'autarcie sur une terre reculée de campagne. La simplicité volontaire, c'est avant tout la recherche de l'équilibre. Équilibre entre désirs et besoins réels, entre travail, loisirs et famille, entre les riches et les pauvres.

C'est un mode de vie qui a sûrement autant de définitions qu'il a d'adeptes. Pascal Grenier est le responsable du Groupe de simplicité volontaire de Québec, fondé en 2001, et qui compte maintenant plus de 400 membres dans la région. Sa maison est coquette, peinte en bleu avec des pierres des champs, tout près de la grande côte de Beauport. Rien qui annonce un mode de vie différent. Un abri d'auto, une voiture... À l'intérieur, les planchers ne sont pas en terre battue, mais en tuiles de céramique et en bois.

"On associe la simplicité volontaire à la pauvreté, au dénuement excessif", dit-il. Il n'en est rien. Il faut avant tout éviter la surconsommation. "C'est une recherche de la juste mesure, explique M. Grenier. Il faut satisfaire nos besoins raisonnables plutôt que consommer selon nos moyens. Ce qui est raisonnable pour moi, n'est pas la même chose pour toi. Moi, j'aime le vin, mais je ne voyage pas en avion parce que je trouve que c'est trop polluant."

Acheter usagé ou équitable

C'est bien beau tout ça, mais comment apprêter la simplicité volontaire à la sauce Noël ? "Le temps des Fêtes est l'illustration de la consommation. Tout ce qu'on pense à acheter comme cadeau, c'est un objet neuf, qu'on emballe dans du beau papier neuf, déplore Pascal Grenier. On ne pense pas à donner de l'usagé, du temps, un service. On veut donner de belles choses pour montrer nos sentiments. On axe sur la consommation à outrance."

Donner des objets usagés, ça ne veut pas dire se débarrasser de ses vieilles affaires. L'an dernier, Pascal Grenier et sa conjointe, Monique Tardif, n'ont rien acheté de neuf à leurs enfants respectifs. David a reçu une caméra vidéo, Guillaume, une trompette, les autres, des antiquités dénichées lors d'un encan, en novembre.

Cette année, le couple se tourne vers le commerce équitable. Tant qu'à acheter neuf, au moins, leur consommation aura un impact social. "C'est la voie privilégiée pour le développement des pays en sous-développement. On donne un juste prix pour le même travail et les mêmes produits, soutient l'ancien ingénieur du ministère de l'Environnement. Ça doit passer par là."

Et la gamme des produits équitables est plus variée que le café ou le chocolat. "Nous sommes allées à la boutique Équimonde, raconte-t-il. On a fait nos emplettes de Noël là. Ce n'est pas grand, mais on n'est pas parti avec des idées de cadeau en tête. On s'est dit, on va voir à la boutique ce qui pourrait intéresser les enfants. Une

fois, on a acheté pour 150 \$!"

Emballages et décorations

Et ils n'emballeront pas leurs présents dans des papiers métalliques, mais plutôt dans du papier recyclé ou des sacs cadeaux récupérables. "On peut aussi utiliser les emballages de feuilles pour les photocopieurs que les enfants colorient ou les pages de bandes dessinées dans le journal."

La simplicité volontaire s'applique aussi aux décorations. Il n'y a pas de gros bonhomme de neige en toile muni d'un système de soufflerie et d'une lumière devant la maison des Grenier-Tardif. "On récupère les décorations des années passées, on ne suit pas la mode, affirme M. Grenier. Je n'ai pas de sapin en fibre optique. Quand j'ai vu ça, je me suis dit : v'la les nouvelles technologies dans les arbres de Noël ! C'est comme les glaçons de lumières, là tout le monde en a et ça va être remplacé par autre chose l'année prochaine ou dans deux ans."

Pour le fameux sapin de Noël, le Groupe de simplicité volontaire a établi une entente avec un producteur agricole de l'île d'Orléans. Les familles peuvent couper leur arbre sur sa terre au coût de 12 dollars : "Ça évite d'acheter des arbres qui ont été cultivés avec plein de pesticides, d'insecticides et d'engrais chimiques pour avoir la forme parfaite." Et ça permet de créer de beaux souvenirs !

D'autres façons de fêter autrement

Vous avez plutôt le coeur à dépoussiérer les traditions de Noël cette année ? Il y a plusieurs façons d'y arriver.

Côté changement, un Noël sous les palmiers est nécessairement le dépaysement par excellence. Si le sud est à la portée de votre bourse, les destinations les plus courues sont la République dominicaine, le Mexique et Cuba. Mais cette option n'est pas très tendance dans la capitale : "Noël n'a jamais été notre plus grand vendeur, explique Johanne Tétrault de l'agence de voyages Laurier Du Vallon. Les gens de Québec sont des gens qui fêtent en famille." Certains vont plutôt recréer le sud à petit prix dans le salon familial : même la dinde aura un autre goût en bermudas sur une chaise de plage, alors qu'il fait - 40°C dehors.

La bouffe est souvent l'élément clé de toutes les réceptions. Ce n'est pas pour rien que les inscriptions au gym et aux groupes d'amincissement montent en flèche en janvier ! La table peut donc devenir scène de changement, si le ragoût de pattes cède sa place à un mets traditionnel d'une autre communauté ethnique. Internet regorge d'exemples de traditions polonaises, espagnoles, mexicaines... À la Guadeloupe, c'est le cochon qui occupe le centre de la table, au Portugal, la morue, la raie et les beignets de citrouille. Il y a en a pour tous les goûts, à vous de donner un air exotique à la fête.

Même seul, il y a moyen de souligner Noël dans la joie. Certains bars organisent des réveillons pour les personnes seules. Pas envie de sortir ? Depuis sept ans il y a un chat-o-thon dans Internet qui permet de jaser avec des gens de partout. Pour

s'inscrire à ce marathon de clavardage, il suffit de se rendre à l'adresse psychomedia.qc.ca.

Une bonne façon de partager l'esprit de réjouissance des Fêtes est de donner de son temps. Ça peut sembler moralisateur, mais faire du bien, ça fait du bien ! Les occasions de s'adonner au bénévolat sont nombreuses : l'Opération Nez rouge (www.operationnezrouge.com ou 653-1492) a toujours besoin de renfort la veille et le jour de Noël, plusieurs paroisses organisent des activités, tout comme les refuges pour sans-abri et organismes de charité. Il suffit de se renseigner, la main tendue sera vite saisie !

Trop plein de béton et ras-le-bol du rythme de vie effréné de la ville ? Prenez le chemin des bois. De plus en plus de familles décident de louer un chalet dans une pourvoirie et de profiter des activités de plein air qu'elles offrent : ça creuse l'appétit pour la bûche de Noël ! Il y a plusieurs endroits où s'évader à proximité de la région. Décrochage garanti !

INFOS POUR TABLEAU :

Quelques adresses :

Groupe de simplicité volontaire de Québec, (pour se procurer la brochure ou pour informations) : 660-5579 ou de préférence par courriel à moncot@oricom.ca.

Produits équitables :

Boutique Équimonde, 365, Boul. Charest Est, 647-5853
Plan Nagua, 2350, Av. du Colisée, 521-2250
La Brûlerie de Café de Québec, 575, rue St-Jean, 529-4769

Produits récupérés :

Bouquinerie Trait d'union, Place Fleur de Lys, 682-8888
La Commode, 1500, av. D'estimauville, 660-6000
La P'tite Fabrique, 3275, ch. Royal, Beauport, 660-7086
Réseau des ressourceries du Québec (pour identifier la plus près de chez vous), (514) 875-5869
Recyc-Québec tient une liste d'autres commerces qui offrent de tels produits, 643-0394

Plein air :

Fédération des pourvoiries du Québec, 1-800-567-9009. (Leur brochure est en vente dans les magasins Canadian Tire et Wal-Mart au coût de 3,95 \$)
Forêt Montmorency, 846-2046 ou www.sbf.ulaval.ca/fm
Parc national de la Jacques-Cartier, 528-8787
Tourisme Québec, 1-877-266-5687