

L'ENVIRONNEMENT À SAINTE-FLAVIE



Parce que chaque geste compte, TOUS ENSEMBLE...

En route vers la carboneutralité !

Rédaction et graphisme :

Géraldine Colli, agente de développement
résilience côtière et environnement

Révision :

Agathe Lévesque, conseillère municipale
Diane Fortin, citoyenne

Pour plus d'informations :

geraldine.colli@sainte-flavie.net

418 775-7050 poste 2606



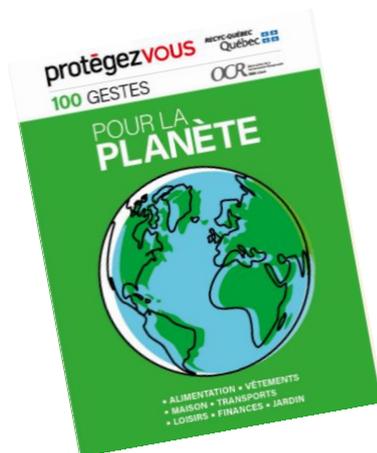
Table des matières

50 gestes pour la planète _____	p.4
• S'alimenter _____	p.5
• Habillage et cosmétiques _____	p.6
• Se déplacer _____	p.6
• Se loger _____	p.7
• Se divertir _____	p.7
• Entretien sa maison et son jardin _____	p.8
• Investir _____	p.8
Recettes pour produits écologiques _____	p.9
• Nettoyant multiusages _____	p.10
• Nettoyant pour les vitres _____	p.10
• Pastilles effervescentes pour la cuvette des toilettes _____	p.11
• Lessive _____	p.12
• Pour déboucher les canalisations _____	p.12
• Herbicide naturel _____	p.13
• Insecticide naturel _____	p.13
• Engrais naturel _____	p.13
Quelques entreprises et organismes locaux _____	p.14
Une année sous le signe du Zéro déchet _____	p.17
Merci à nos collaborateurs _____	p.20



50 gestes pour la planète

Les gestes pour apporter ma contribution et consommer de manière plus responsable



D'après le magazine

*Protégez-vous
Guides et Hors-Série
100 gestes pour la planète
Publié le 11 juin 2019
120 pages*

1. Acheter local.



2. Composter... Composter... Composter...COMPOSTER...

3. Recycler

4. Réduire sa consommation en viande, consommer le poisson de façon écoresponsable (Certifications MSC, ASC certified, pêche durable).



5. Réduire le gaspillage alimentaire. *Visitez les trucs et astuces du Jour de la Terre. Jourdelaterre.org*
6. Cultiver ses propres légumes (maison, jardin communautaire)
7. Opter pour les produits « imparfaits » (aliments endommagés ou à date de péremption proche)
8. Fréquenter une épicerie « Zéro déchets » et y aller avec vos propres contenants. *Coopérative Alina, Bulk Barn, vracs des épiceries.*
9. Rechercher les aliments sains (produits biologiques).



10. S'informer sur les produits controversés (huile de palme, cacao, amandes, avocats)
11. Abandonner les produits à usage unique (ustensiles à usage unique, papier essuie-tout, pellicule plastique, capsules ou dosette de café...).
12. Avoir ses propres contenants (gourde d'eau, tasse thermos, couverts...).
13. Utiliser des contenants et ustensiles mono-usage compostables.
14. Remplacer l'usage des plastiques (sacs réutilisables, pellicules alimentaires à la cire d'abeille, bouteilles d'eau rechargeables, tasses à café réutilisables...).
15. Faire moins d'achats inutiles.

HABILAGE ET COSMETIQUE

16. Laver le linge à l'eau froide.
17. Faire le tri dans sa garde-robe (vendre, donner, recycler, valoriser).
18. Acheter des vêtements éthiques.



19. Découvrir les cosmétiques biologiques ou fabriquer ses propres produits cosmétiques.
20. Privilégier les pains de savon plutôt que les savons liquides vendus dans des bouteilles plastiques
21. Opter pour une protection hygiénique écologique (produits biologiques jetables, produits réutilisables).
22. Opter pour les couches lavables ou couches biologiques jetables pour bébé.

SE DÉPLACER

23. Privilégier le transport actif (marche, course, vélo, trottinette...)
24. Privilégier le co-voiturage et les transports en commun.
25. Compenser nos émissions de GES lorsque l'on fait un voyage (avion, voiture) en plantant des arbres dans sa cour ou en participant au Fonds vert de la municipalité.
26. Bien choisir son véhicule (voiture électrique, voiture à faible consommation en carburant) et en prendre soin (vérifier la pression des pneus, réduire sa vitesse, éteindre la climatisation, éteindre le moteur à l'arrêt...)

SE LOGER

27. Financer ses rénovations écologiques.
28. Privilégier les matériaux écologiques (acier recyclé, bambou, bois composite, liège, essences de bois certifiées, matériaux recyclés...).
29. Bien gérer ses déchets de construction (écocentre).
30. Economiser l'eau (Utiliser des réducteurs de débit pour les robinets).
31. Faire des économies d'énergie (Utilisation d'ampoules DEL, réguler la température en été et hiver, ne pas laisser les appareils en veille, optimiser l'utilisation de ses électroménagers)
32. Refuser les circulaires et les publicités. Apposez un autocollant " pas de circulaires".
33. Bien choisir ses électroménagers : Choisir des appareils à faible coût environnemental et économes en énergie (Label ÉnerGuide et Energy star).
34. Faire réparer ou recycler ses vieux appareils.

SE DIVERTIR

35. Penser au matériel d'occasion.
36. Prolonger la durée de vie de ses appareils (la fabrication d'un ordinateur demande 100 fois son poids en matières premières dont 1 500 litres d'eau, 240 kg d'énergie fossile et 22 kg de produits chimiques).
37. Garder son cellulaire plus longtemps.
38. Se départir de façon responsable de ses appareils électroniques.
39. Choisir les bonnes piles (privilégier les piles rechargeables).
40. Privilégier les festivals et évènements écoresponsables, les spas et centres de détente durables et les hôtels et campings écologiques.

ENTREtenir SA MAISON ET SON JARDIN

41. Emprunter plutôt qu'acheter (vérifiez l'existence de plateformes qui proposent l'échange ou le prêt dans votre quartier ou municipalité).
42. Se débarrasser de la rouille : protéger les outils avec une fine couche d'huile d'olive et mettre dans la boîte à outils un peu de riz pour absorber l'humidité. Si la rouille est déjà là donner un bain de vinaigre blanc aux outils et les frotter avec une pomme de terre coupée en deux et un peu de bicarbonate de soude.
43. Éviter les substances toxiques dans les produits d'entretien ménager comme le formaldéhyde ou le benzène. Privilégiez les produits écologiques certifiés Ecologo (Écolabel européen, les labels Ecocert, USDA Organic, Nature&Progrès).



44. Faire ses propres produits d'entretien (voir rubrique des recettes de ce guide).
45. Bien entretenir sa pelouse (privilégier l'herbicyclage, réensemencer les endroits dégarnis, étendre une fine couche de compost pour stimuler la vie microbienne du sol, garder sa pelouse plus longue et réduire les espaces à tondre pour favoriser la biodiversité).
46. Choisir des engrais et insecticides naturels. (Voir section "Recettes pour produits écologiques").
47. Bien arroser sans gaspiller d'eau (munissez-vous d'un bac récupérateur d'eau).
48. Privilégiez les plantes locales qui auront besoin de moins d'eau.
49. Planter des arbres et arbustes sur son terrain. (Distribution gratuite d'arbres au printemps à Sainte-Flavie).

INVESTIR

50. Investir de manière responsable (choisir des investissements qui vont contribuer à soutenir des entreprises écoresponsables par exemple).

Recettes pour produits écologiques

DIY – Do it yourself



NETTOYANT MULTI USAGE



- Ingrédients

Pot en verre refermable

Rebus alimentaires (épluchures d'agrumes, fleurs et herbes séchées)

Vinaigre blanc

Eau (facultatif)

1 cuillère à soupe de savon à vaisselle (facultatif)

1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude (facultatif)

1 entonnoir

1 bouteille

1 vaporisateur

- Préparation

1. Dans le pot en verre refermable, déposer les rebuts alimentaires et les couvrir de vinaigre blanc.
2. Laisser macérer de trois jours à deux mois, selon l'infusion désirée.
3. Filtrer le liquide afin de ne conserver que le vinaigre infusé. Certains préféreront diluer le liquide infusé avec un peu d'eau et de savon à vaisselle. Vous pouvez ajouter un peu de bicarbonate de soude pour obtenir un produit digne des produits commerciaux.

Le détergent maison est parfait pour nettoyer les surfaces et déboucher les éviers.

NETTOYANT POUR LES VITRES



- Ingrédients

1/4 t. (60 ml) d'alcool à friction

1/4 t. (60 ml) de tasse de vinaigre blanc

1 c. à s. (15 ml) de fécule de maïs ou d'arrow-root

2 t. (500 ml) d'eau tiède

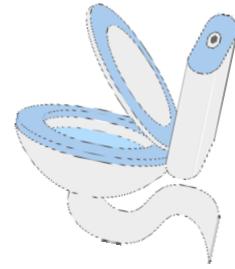
- Préparation

Combiner le tout dans un vaporisateur. Bien agiter.

Avant chaque utilisation, agiter à nouveau, puisque la fécule de maïs peut se déposer au fond et risquer de bloquer le mécanisme du vaporisateur.

Source : <https://lestrappeus.es/nettoyant-diy-pour-des-vitres-etincelantes-et-sans-trace/>

PASTILLES EFFERVESCENTES POUR LA CUVETTE DES TOILETTES



- Ingrédients

1 tasse (250 ml) de bicarbonate de soude

1/3 de tasse (80 ml) d'acide citrique*

1 c. à table (15 ml) de fécule de maïs ou d'arrow-root

1 c. à table (15 ml) d'eau

20 gouttes d'huiles essentielles aux propriétés antiseptiques. Notez qu'elles sont complètement facultatives. Personnellement, je préfère éviter d'en mettre puisque cela se retrouve directement dans le réseau des eaux usées. Je préfère garder mes précieuses huiles essentielles pour des usages thérapeutiques précis.

Bouteille vaporisateur

Moules en silicone

- Préparation

1. Dans un bol, mélanger le bicarbonate de soude, l'acide citrique et la fécule.

2. Dans la bouteille vaporisateur, mettre l'eau et ajouter les huiles essentielles. Agiter pour bien mélanger.

3. Tranquillement et en mélangeant, humecter les ingrédients secs en les vaporisant du mélange d'eau et d'huiles essentielles. L'utilisation d'un vaporisateur permet de réduire la réaction effervescente lors de l'élaboration. On veut garder les bulles pour la cuvette!

4. Vaporiser et mélanger jusqu'à ce que vous obteniez un mélange grumeleux qui se tient lorsqu'on le presse dans la main.

5. Remplir les moules en pressant bien le mélange. Les moules en silicones faciliteront le démoulage.

6. Laisser sécher environ 3 heures, ou jusqu'à ce que les pastilles soient durcies et faciles à démouler.

7. Entreposer dans un contenant hermétique.

- Utilisation

Les pastilles peuvent être utilisées au besoin, simplement pour rafraîchir la cuvette jusqu'au prochain lavage ou comme nettoyant. Mettre la pastille dans la cuvette et laisser agir environ 15 minutes.

- Utilisations bonus

Ces pastilles fonctionnent aussi très bien pour l'entretien du lave-vaisselle et de la laveuse.

Source : <https://www.cascadesflufftuff.com/fr/blogue/posts/2017/aout/pastilles-effervescentes-diy>

LESSIVE



8 à 16 brassées

- Ingrédients

- 6 tasses (1,5 litres) d'eau bouillante
- 1 tasse (250 ml) de bicarbonate de soude
- ¼ tasse (60 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) de savon de Castille liquide
- ½ tasse (125 ml) de vinaigre blanc

- Préparation

1. Ajouter le bicarbonate de soude et le sel dans l'eau bouillante et laisser reposer pendant 30 minutes à couvert, dans un contenant de verre ou une grande casserole propre.
2. Verser ensuite le savon de castille et le vinaigre blanc, remuer, puis laisser refroidir complètement.
3. Transvider le savon à lessive dans des bouteilles fermées hermétiquement.

- Conservation

Le savon à lessive se conserve à la température ambiante jusqu'à plusieurs mois.

- Conseil d'utilisation

Remuer vigoureusement le savon à lessive, puis ajouter 125 à 250 ml de savon par brassée. L'idéal est de conserver le savon dans un récipient ou une bouteille étanche pour pouvoir remuer le tout efficacement avant l'utilisation.

Source : <https://www.muramur.ca/creer/diy-savon-a-lessive-naturel-et-ecologique-1.3590438>

POUR DÉBOUCHER LES TUYAUX

- Ingrédients

- 1 tasse de bicarbonate de soude
- 1 tasse de sel
- 1 tasse de vinaigre

- Conseil d'utilisation

Mélanger l'ensemble des ingrédients ensemble. Mettre une partie de la solution dans le tuyau, attendre 20 minutes et rincer avec 3-4 litres d'eau bouillante. Si le résultat n'est pas satisfaisant, utiliser le reste de la préparation et procéder de la même façon.

HERBICIDE NATUREL



- Ingrédients

4 litres de vinaigre blanc

2 tasses (500 gr) de sel d'Epsom (en pharmacie ou grande surface)

¼ tasse (60 ml) de savon à vaisselle

INSECTICIDE NATUREL

- Utiliser le marc de café est idéal pour l'élimination des doryphores de la pomme de terre.

ENGRAIS NATUREL



- **Marc de café** : Le marc ajoute de l'azote à un sol pauvre. Vous pouvez ajouter jusqu'à 25% de marc de café dans le sol à la base des plantes.
- **Peau de banane** : La peau de banane contient du potassium, phosphore et calcium et est donc parfaite pour la floraison et la reproduction des plantes. Il suffit de l'enterrer dans le sol à la base de la plante et de la laisser se décomposer.
Il est possible aussi d'utiliser un pulvérisateur. Pour cela, laissez infuser une peau de banane dans de l'eau pendant 2 à 3 jours, puis utilisez l'eau pour pulvériser sur des plantes ou des semis.
- **Sel d'Epsom** : le Sel d'Epsom ajoute du magnésium et du soufre dans le sol ainsi que de donner une couleur foncée aux plantes. C'est bon pour les tomates et les roses. Pour cela, mettez 1 cuillère à soupe de sel d'Epsom dans 4 litres d'eau. Utilisez ce mélange pour les plantes intérieures et extérieures.
- **Coquilles d'œufs** : Riche en calcium, cela permet une bonne croissance des plantes. Pour un sol déficient en calcium, mélangez 20 coquilles d'œufs et 4 litres d'eau. Faites bouillir les coquilles d'œufs dans l'eau pendant quelques minutes et laissez-les infuser dans l'eau pendant la nuit. Utilisez une passoire et versez le liquide dans un flacon spray. Vaporisez directement sur la terre.
- **Infusion de gazon coupé** : Cette infusion donne une teneur élevée en azote. Remplissez un seau de 25 litres d'herbe fraîchement coupée et couvrez avec de l'eau puis laissez reposer pendant 3 à 5 jours. Diluez cette infusion d'herbe à raison d'une mesure d'infusion pour 9 d'eau et arrosez vos plantes.
- **Infusion de compost organique** : Pour un liquide riche en variété de nutriments. Même fabrication que l'infusion d'herbe coupée mais avec du compost organique. Arrosez les plantes avec ce liquide que lorsque les plantes sont en période de croissance.
- **Le biochar** : Utilisé en agriculture et en horticulture, il améliore le rendement de certaines cultures. Il favorise la rétention d'eau, réduit le lessivage des éléments minéraux et augmente la diversité microbienne.

Plus d'informations pour la réalisation et l'utilisation de ces engrais : <https://www.comment-economiser.fr/7-meilleurs-engrais-a-faire-soi-meme-pour-fertiliser-jardin.html>

Différents fumiers ou compost sont aussi disponibles dans les pépinières tels que **le fumier de poule** ou encore le **compost de crevettes**. Ce dernier rend les sols sablonneux et augmente à long terme la fertilité des sols tout en favorisant la rétention d'humidité.



Les jumelles Laurence et Mathilde Létourneau, 14 ans, ainsi que leur grande soeur Florimel Girard, 18 ans, ont démarré l'entreprise *Florimel & cie* qui se spécialise dans les emballages alimentaires réutilisables faits à la main avec de la cire d'abeille locale et des tissus récupérés.

<https://www.facebook.com/florietcie/>



Le Syndicat des producteurs forestiers du Bas-Saint-Laurent fonde son action sur les valeurs qui caractérisent le syndicalisme agricole et forestier dont la solidarité, l'équité, l'action collective et la démocratie. Sa mission est de promouvoir, de défendre et de sauvegarder les intérêts socio-économiques des propriétaires forestiers auprès des instances politiques régionales, provinciales et fédérales. Il y parvient notamment en travaillant à développer la mise en marché de leurs produits et la mise en valeur de leurs boisés.

<https://www.spfbsl.com/>



Issue d'une entente entre les MRC de La Matapédia et de La Mitis, la Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles (RITMR) est responsable de la gestion des matières résiduelles pour les municipalités locales de ces deux territoires.

<https://www.ecoregie.ca/>



Duo mère-fille, soucieuses de l'environnement et passionnées de couture!

Nous créons des couches lavables, inserts, serviettes hygiéniques, débarbouillettes et couvre-visage.

<https://www.facebook.com/creationsroy>



Création Maridam se spécialise dans les produits fait main écolo afin de remplacer les articles à usage unique de notre quotidien par des articles lavables, pratique et coloré. Changer les habitudes et faire des choix écologiques pour le bien être des générations futures voilà ce qui me motive.

<https://www.facebook.com/Cr%C3%A9ation-Maridam-964088813661749>



La mission de PermaUrbain est d'aider le plus de monde à comprendre et à mettre en pratique la permaculture, en milieu urbain de nos climats froids.



Le Chiffonnier... beaucoup plus qu'une simple friperie !
Une entreprise d'économie sociale
Une boutique de vêtements et d'articles usagés
Un plateau de réinsertion socioprofessionnelle
Un service de couture
Un lieu d'implication
Un service de récupération des matières textiles
Une boutique en ligne

<https://lamaisondelespoir.com/chiffonnier/>



Depuis plus de 115 ans, nous excellons dans notre domaine, faisons preuve de savoir-faire et livrons à nos clients les produits de qualité dont ils ont besoin pour assurer leur succès. Entreprise familiale, nous sommes aussi devenu le plus grand distributeur alimentaire privé en Amérique du Nord. Nous croyons au pouvoir rassembleur de la nourriture et en l'importance de créer des moments uniques.

<http://www.gfs.ca/fr-ca>



Sainte-Flavie, municipalité du Bas-Saint-Laurent. Dans le domaine de l'environnement, elle a pour but ultime et principal de devenir une des premières municipalités dites « Carboneutres » au Québec et la toute première de l'Est-du-Québec et ainsi de démontrer qu'avec de réels efforts adéquates et communs, il est possible de faire de grandes choses.

<https://www.sainte-flavie.net/>

Parce que chaque geste compte,
TOUS ENSEMBLE...

Une année sous le signe du Zéro Déchet

*Régie intermunicipale de traitement des matières
résiduelles*

MRC de la Matapédia et de la Mitis



LA BOÎTE À OUTILS

RAPPEL DE COLLECTE

Service de rappel de collecte personnalisé en fonction de votre adresse

AIDE AU TRI

Permet d'inscrire le nom de l'article que vous cherchez pour savoir comment vous en départir convenablement

ecoregie.ca/collecte/aideautri.html

CAHIER DE LA RENTRÉE ZÉRO DÉCHET



Une bonne gestion des matières résiduelles (GMR) permet d'éviter l'enfouissement de matières qui auraient pu être revalorisées. Ce qui veut aussi dire d'éviter d'utiliser le bac vert.

Le problème ? Beaucoup trop de matières finissent à l'enfouissement alors qu'il y a plusieurs options avant de se rendre là.

ÉVÉNEMENTS

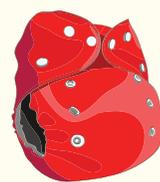
La semaine québécoise
de réduction des déchets
fin octobre

Le Jour de la Terre
22 avril

ecoregie.ca/evenements.html

DEVOIRS À LA MAISON

Herbicyclage



Couches lavables

Compost à la maison



NOTES DE PASSAGE POUR 2023 POUR LE QUÉBEC

	Résultat 2018 au Québec	Notes de passage 2023
Matières organiques et résidus verts	25%	Valoriser 60% (100% pour 2025)
Résidus de construction-rénovation-destruction (CRD)	60%	Recycler et valoriser 70%
Papier, carton, verre, plastique et métal	52%	Recycler 75%
Quantité de déchets éliminés	697 kg / habitant	525 kg / habitant



Régie intermunicipale de traitement
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES
MRC de La Matapédia et de La Mitis

418 775-8445 poste 1138
matresi@mitis.qc.ca



Régie intermunicipale de traitement
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES
MRC de La Matapédia et de La Mitis



MRC de
La MITIS
VOTRE ANCRAGE POUR L'AVENIR

LA HIÉRARCHISATION 3RVE

Réduire à la source : c'est éviter l'ajout de matières résiduelles dans le système de traitement. C'est dire non aux objets inutiles, aux produits suremballés, etc. Rappelons-nous que le déchet le plus facile à éliminer est celui qui n'a jamais été créé.

Réemployer : c'est donner une deuxième vie à un bien ou un objet au lieu de s'en départir en lui trouvant une nouvelle fonction, en le passant au suivant ou en le réparant.

Recycler (le bac bleu) : c'est donner une seconde vie à une matière qu'on a consommée et qu'on ne peut pas réutiliser. Cette étape permet d'éviter l'enfouissement d'une matière qui peut être recyclée en autre chose.

Valoriser (le bac brun) : c'est d'éviter l'émission de gaz à effet de serre créé par les matières organiques à l'enfouissement par la valorisation de ces matières en compost ou biogaz.

Eliminer (le bac vert) : c'est la dernière étape, conçu pour le déchet ultime, celui qui ne répond pas aux options précédentes. Malheureusement, ce ne sont pas que des déchets ultimes qui finissent à l'enfouissement, ce qui coûte plus cher (voir les finances pour plus de détails). De plus, vous pouvez vous demander: aviez-vous vraiment besoin de ce produit? Y avait-il des alternatives?

MA BOÎTE À LUNCH ÉCORESPONSABLE

Favoriser l'achat de produits en vrac ou en grande quantité pour limiter les déchets provenant de l'emballage.

Remplacer les produits à usage unique par leur version réutilisable (bouteille de jus, ustensiles, petit pot de yogourt, etc.)

Parlez-en avec vos collègues et ramenez tout à la maison pour bien vous en départir (bac brun et bleu).




Résidus alimentaires, résidus de jardinage et papiers/cartons souillés


Papier, carton, verre, plastique et métal


Matériaux de construction, peintures, huile et encombrants

LES FINANCES COURS 101

Peu importe la quantité envoyée dans le bac brun, le prix est fixe alors que le coût des déchets est selon le tonnage.

Les municipalités paient un tarif supplémentaire sur chaque tonne enfouie qui revient à la municipalité sous forme de subvention selon sa performance. Moins une municipalité génère de déchet, plus elle reçoit une subvention élevée et ainsi vous en bénéficiez sur vos taxes.

Nous économisons en disposant des matières organiques dans le bac brun plutôt que dans les déchets et encore plus, si nous réduisons à la source!

Moins de déchets, plus de subvention!

Plus de bac brun, moins cher les déchets!

Plus de subvention, moins cher les déchets, moins élevées les taxes!

PETIT GUIDE DU CLIENT • SANS PLASTIQUE DANS MES COMMERCES

La MRC de La Mitis a adopté une stratégie de bannissement des produits de plastique à usage unique pour 2021. Celle-ci vise les sacs de plastique, les produits en styromousse et les produits en plastique sans numéro à usage unique pour le prêt-à-manger.

C'est un virage à prendre pour les commerçants, donc en tant que citoyens, vous pouvez les encourager dans ce changement, être patient, amener vos propres sacs, vos tasses réutilisables et vos ustensiles.



L'Environnement à Sainte-Flavie

Merci à nos collaborateurs



Kristina Michaud

Députée
Avignon-La Mitis-Matane-Matapédia

kristina.michaud@parl.gc.ca

[@kristinamichaudbq](https://www.facebook.com/kristinamichaudbq) [@krimichaudbq](https://www.instagram.com/krimichaudbq)



les herbes salées
du Bas-du-Fleuve





Parce que chaque geste compte, TOUS ENSEMBLE...

En route vers la *carb*oneutralité !