

Mot du conseil d'administration

La quinzième année d'Action Saint-François s'achève avec plein d'espoir et de projets

Plein d'espoir, car les riverains et les agriculteurs commencent à se mobiliser pour protéger les berges. Dans notre nouvelle action de revégétalisation de berges, six agriculteurs ont d'ailleurs répondu à l'appel en 2007. Ce fut un succès. Mille cinq arbres ont été plantés et la survie des jeunes arbres est excellente.

France Bourgoin

Pleins de projets, car plus de 6 000 arbres seront plantés en 2008. À la suite d'un congrès en limnologie tenu à Montréal en août dernier, les organisateurs ont décidé de compenser le carbone produit par le déplacement des chercheurs en subventionnant Action Saint-François pour planter des arbres. De plus, le nettoyage des berges se poursuivra pour une seizième année. Il est possible aussi que de nouveaux projets avec les institutions d'enseignement pourraient s'ajouter au cours de l'année. L'année 2008 s'annonce ainsi très occupée. Si vous avez du temps à donner, appelez-nous. Nous avons toujours besoin de bénévoles : que ce soit au bureau ou sur le terrain. Depuis peu, les citoyens de Sherbrooke ont accès à un bac de compostage pour leurs déchets organiques. Pour ceux et celles qui désirent produire leur propre compost ou qui n'ont pas de bac de com-

postage, nous vous donnons quelques trucs de démarrage.

Nous ne pouvons passer sous silence le spectacle bénéfique qui s'est tenu le 18 octobre dernier pour souligner nos 15 ans d'existence.

Une soirée présentant des numéros de qualité par des artistes de la région. Merci à tous ceux qui ont donné du temps et à ceux qui nous ont appuyés.

En cette période de préparation des fêtes de Noël, nous vous suggérons plusieurs idées afin de réduire votre consommation. Une bonne action pour votre portefeuille et pour l'environnement.

Je souhaite donc à tous un très joyeux tempsdesfêtesetunebonneannée2008.



François Dépault, Hubert Richard, Michael Grayson, Gabriel Dorais à Capelton.

Sommaire

Le quinzième anniversaire s'achève	1
Une année particulière d'activités de nettoyage.....	2
Revégétalisation : mission accomplie et on continue ! ...	3
Une idée pas piquée des vers !	4
Que de nouveautés en 2007	4 et 5
Spectacle bénéfique	6
Mettez votre poubelle au régime pour Noël !	7

Une année d'activités de nettoyage particulière

Cette année nous avons commencé nos activités de nettoyage au mois d'août! Non pas que nous n'étions pas prêts à travailler et qu'il n'y avait plus de travail à faire. C'est plutôt que la réponse de la demande de subvention à Environnement Canada tardait à venir. Il y a eu de gros changements de structuration pour ce ministère, suite à des coupures de budgets et des remaniements de responsabilités financières. Ne me demandez pas des détails, je n'en sais pas plus. Toujours est-il que nous avons été obligés de retarder les activités de nettoyage jusqu'au mois d'août. Le mois où les gens sont partis en vacance et où il est difficile d'avoir des bénévoles. Qui dit moins de bénévoles dit aussi moins de force de travail. Nous avons donc fait moins de samedis de nettoyage que d'habitude. En plus, il y a eu quatre samedis annulés à cause de la pluie. Nous avons pris notre courage à deux mains et un sac de récupération de l'autre et nous nous sommes quand même mis à la tâche.



Robert Léo Gendron, Maxime Raïche, Maryse Veilleux, François Dépault, Sylvie Langlois, Jôel Beaulieu, Hubert Richard, Louise Veilleux et Marylène Fafard à Magog.

Nous avons effectué des opérations de nettoyage sur les berges de trois cours d'eau estriens (voir tableau pour plus de détails): un tributaire de la rivière Massawippi à Capelton, le ruisseau Rouge à Magog et le ruisseau Brookbury à Bury.



Gabriel Dorais et Hubert Richard à Capelton.

Le ruisseau près de Capelton était un ancien dépotoir d'ordures ménagères, nous y avons surtout trouvé des boîtes de conserves et des bouteilles de verre. Nous avons toutefois augmenté notre collection de bouteilles rares pour compléter l'exposition itinérante « Déchets d'œuvres et des arts durs ». Le nettoyage du ruisseau Rouge

était une demande de la ville de Magog et la majorité des bénévoles étaient des citoyens de cette municipalité. Nous avons trouvé beaucoup de papiers et de débris près de l'épicerie Loblaws. Nous sommes très heureux de la collaboration entre Action Saint-François et la ville de Magog et nous espérons qu'il y aura d'autres occasions de travailler ensemble. Concernant le ruisseau Brookbury, les déchets étaient surtout des rebuts plus gros comme des électroménagers et des pièces d'automobiles, le tout semi enfoui pour nous faciliter la tâche. Nous n'avons pas eu le temps de terminer ce site, nous le finirons l'an prochain.

Nous avons d'ailleurs déjà trouvé plusieurs autres sites pour 2008 (en plus de celui du ruisseau Brookbury) et une entente financière a été établie entre Action Saint-François et la MRC de Coaticook pour réaliser le nettoyage de quatre cours d'eau dans cette région. Donc, même si nous avons des difficultés avec Environnement Canada (ce n'est qu'une supposition, je sens plutôt que tout ira bien) nous pourrons quand même faire des activités de nettoyage dans cette MRC. À suivre...

Cours d'eau nettoyés en 2007

Cours d'eau	Bénévoles	Métal (Kg)		Verre et plastique (Kg)	Rebuts (Kg)	Total (Kg)
Tributaire de la rivière Massawippi (Capelton)	33	1222	0	800	520	2542
Ruisseau Rouge (Magog)	13	114	36	8	77	235
Ruisseau Brookbury (Bury)	38	3340	0	235	165	3740
Total	84	4676	36	1043	762	6517

Mission accomplie...et on continue !



Maïa Poulin à la plantation.

Cybelle Boucher Coordonnatrice à la revégétalisation

Voilà! Le tout premier projet de revégétalisation est maintenant accompli, et ce, avec succès! L'équipe d'Action Saint-François est très fière de cette réalisation et désire continuer de nouveaux projets dans ce secteur d'activités. La qualité de l'eau étant en plein cœur de l'actualité, nous croyons fortement que ce genre d'action sera de plus en plus en demande.

Ayant finalisé la plantation de 1 500 arbres dans le bassin versant de la rivière aux Saumons en juin dernier, l'équipe de revégétalisation a déjà acquis une bonne expertise dans ce domaine et nous envisageons de réaliser un projet d'envergure pour 2008 : un objectif de plus de 6 000 arbres est prévu! Ce projet est une collaboration avec l'organisme Le Jour de la Terre et Action Saint-François dans le but de compenser l'ensemble des émissions de carbone générées par le transport des participants au congrès de la Société internationale de limnologie (SIL), qui a eu lieu à Montréal du 12 au 18 août 2007. Ce congrès, réunissant plus de 1 500 spécialistes des eaux continentales provenant de 64 pays, a abordé différents sujets d'actualités reliés à l'étude des lacs et des rivières :

la prolifération des cyanobactéries, l'impact du réchauffement climatique sur les lacs, l'envahissement des plans d'eau par les espèces exotiques, l'hydroélectricité et la création de réservoirs, l'impact de l'agriculture sur la qualité de l'eau et plus encore. Pour la plantation de ces 6 000 arbres, Action Saint-François désire continuer le travail déjà entamé dans le bassin versant de

la rivière aux Saumons. Nous prévoyons revégétaliser les berges chez au moins dix producteurs agricoles, toujours avec la collaboration du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Pour la planification des plantations prévues en 2008, nous avons aussi reçu l'appui de la MRC de Coaticook et de trois municipalités de ce bassin versant, soit Martinville, Sainte-Edwidge-de-Clifton et Saint-Malo. Nos travaux seront donc principalement orientés dans ces secteurs pour le printemps 2008.

Une partie des travaux sera complétée à l'automne et nous sommes toujours à la recherche de terrains pour effectuer nos aménagements de bandes riveraines. Si vous avez des idées de projets à nous soumettre ou si vous connaissez des associations ou des organismes intéressés à des projets de revégétalisation, faites-le-nous savoir ! Vous pouvez communiquer avec moi au (819) 563-5362. De plus, nous sommes à la recherche de planteurs d'arbres (rémunérés) pour le printemps et l'automne prochains. Si vous aimez le grand air et que vous êtes en forme physiquement, n'hésitez pas à contacter notre coordonnatrice à la revégétalisation.



Cybelle Boucher et Christian Gagnon.

Une idée pas piquée des vers !

Mettre nos sacs de déchets au chemin est un geste banal pour tous. Toutefois, saviez-vous que ceux-ci sont composés de près de 50% de matières organiques? Ces résidus se retrouveront dans les sites d'enfouissement en milieu anaérobie, soit en l'absence d'oxygène, et produiront du méthane, un gaz à effet de serre, en se décomposant.

Ketsia Johns

Reconnaissant l'importance de diminuer la quantité de nos déchets quotidiens ou du moins, de bien s'en départir, le compost est de plus en plus populaire. Certains ont maintenant accès aux bacs de compostage de la ville de Sherbrooke. Toutefois, ce n'est pas tout le monde qui peut utiliser ce service ou qui possède un terrain pour faire son propre compost. Alors, pour ces derniers, sachez qu'une solution s'offre à vous : le vermicompostage.

Cette pratique écologique de valorisation des déchets utilise des vers rouges (*Eisenia Fetida*) Ce ne sont pas les mêmes vers que ceux que nous apercevons sur les trottoirs après la pluie. Ce sont de petits vers qui sont extrêmement prolifiques. Ils se nourrissent de matières organiques. Nos déchets deviennent une ressource pour eux. Quelle belle relation de mutualisme! Simple, peu encombrant, non odorant et peu exigeant, le vermicompostage est à la portée de tous. Certains seront tentés de dire tout de suite : «Ah non, pas de vers dans ma maison!» Pourtant, n'ayez crainte, ces compagnons vermiformes aiment le confort de leur boîte et ne souhaitent pas en sortir pour le moins que l'on respecte quelques règles de base.

À prime abord, la litière des vers rouges doit contenir trois éléments de base : de la matière azotée (humides : fruits et légumes...), de la matière carbonée (sèche : papier journal noir et blanc, carton...) ainsi que du sable qui les aide à broyer les aliments. Les vers apprécient un environnement obscur, humide, calme et une température modérée. Les trois premiers mois, on peut mettre de petites quantités de déchets alimentaires seulement. On doit laisser le temps aux vers de se reproduire (trois mois pour qu'un ver soit en état de se reproduire à son tour). Il faut donc être patient au départ !

Ils ont aussi leur préférence culinaire. Ils raffolent des pieds de brocoli, des queues de fraises, des poches de thé et de bien d'autres choses encore. En revanche, il est préférable d'éviter de leur donner de l'écorce d'agrumes, par exemple. Il suffit de couper grossièrement nos restants organiques et d'enfourer le tout sous la litière. Quelques jours plus tard, on ajoute d'autres aliments un peu plus loin dans la boîte. Ils se régaleront. Ne vous inquiétez pas, tant que les déchets sont bien enfouis, les mouches ne s'y installeront pas.

Au bout de 8 à 12 mois environ, la litière est transformée en vermicompost.

Le vermicompost est riche en éléments nutritifs pour les végétaux (azote, phosphore, potassium, calcium et magnésium) et en oligo-éléments (cuivre, fer, manganèse, zinc...) même si on les retrouve en concentration moindre que dans les engrais. Il améliore l'aération, le drainage et la structure du sol. Le compost obtenu à partir du lombricompostage est, paraît-il, le meilleur de tous. Il est excellent pour les semis et pour les plantes d'intérieur, par exemple.

On quitte la maison deux semaines? Oups! On oublie nos vers? Pas de problème, ces lombrics sont bien résistants. Ils se nourriront de la matière sèche en attendant le prochain repas.

De plus, question d'être conséquent, pourquoi ne pas construire sa propre boîte à partir de matériau recyclé? Une boîte de styromousse que certains poissonniers jettent, de la moustiquaire, du ruban adhésif et le tour est joué!

Au bout d'un an, vous pourrez fournir des vers aux gens de votre entourage qui souhaiteront eux aussi assumer leur consommation jusqu'au bout !

Que de

Robert Léo Gendron

Nouvelle activité terrain

Nous avons commencé l'année 2007 avec une nouvelle activité terrain : la revégétalisation des berges. Cybelle Boucher a eu la bonne idée de venir proposer ses services et de relancer cette activité qui faisait parti des objectifs de réalisations à la fondation de l'organisme.

Des arbres ont été plantés, des agriculteurs sensibilisés, des liens professionnels ont été établis (entre autre avec le MAPAQ, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec) entre Action Saint-François et différents intervenants en environnement. De plus, la réputation d'Action Saint-François d'être un organisme environnemental axé sur les actions terrain s'est bonifiée d'un secteur de réalisation concret.

Nouvelle présentation visuelle de l'organisme

Avec l'arrivée de Cybelle, est aussi venu le désir de repenser et redéfinir notre image corporative. Nous avons pensé à l'idée de mettre à jour les présentations visuelles de l'organisme. Nous avons donc rencontré une équipe d'étudiants en graphisme du CEGEP de Sherbrooke et ils ont réalisé pour nous un nouveau logo, une nouvelle entête de lettre et de correspondance de même qu'un nouveau feuillet de participation financière et bénévole. À partir du nouveau logo, Robert Savignac (notre maître web) a élaboré, bénévolement, un nouveau site Internet pour l'organisme. Le site est actuellement consultable et nous le mettons à jour régulièrement. Le nouveau logo nous a aussi amené à réaliser de nouveaux t-shirts (voir l'annonce dans ce journal). La vente de ces derniers nous permet d'autofinancer l'organisme et d'augmenter notre visibilité. Ils deviennent ainsi des outils promotionnels intéressants. Nous avons aussi créé deux banderoles (une verticale et une horizontale) qui servent à bien nous faire voir lors d'événements publics, quand y nous tenons un kiosque.

nouveautés en 2007 !

Nouvelle activité de financement

Comme vous pouvez le lire dans ce journal, nous avons tenu notre première activité de financement publique le 18 octobre 2007. Le spectacle bénéfique fut un succès et nous croyons qu'il pourra être répété dans un avenir proche. En plus d'être un moyen d'autofinancement, cette activité nous permet aussi de mieux nous faire connaître du grand public et de nos membres. Finalement, cette activité développe une affiliation entre Action Saint-François et le monde artistique. Rien de tel pour faire passer un message environnemental que des personnes engagées, créatives et une activité amusante! Parlant de financement de l'organisme, une nouvelle pochette promotionnelle a été réalisée dans le but de présenter l'organisme à des partenaires financiers potentiels. Nous irons donc voir, en 2008, des entreprises de la région afin qu'elles investissent financièrement en environnement en devenant membre d'Action Saint-François ou en faisant un don à l'organisme ou en finançant l'un de nos projets environnementaux.

Nouveaux partenaires

Comme nous nous lançons dans la revégétalisation des berges, le COGESAF (comité de gestion du bassin versant de la rivière Saint-François) a démontré un certain intérêt par notre potentiel action-terrain en lien avec les problématiques de la prolifération des cyanobactéries dans plusieurs plans d'eau estriens. Nous aurons donc à collaborer conjointement avec d'autres intervenants actifs dans le domaine de la gestion de l'eau pour mieux servir les objectifs de réalisation que nous nous sommes fixés lors de la fondation de l'organisme. Nous avons aussi élargi nos catégories de membres aux membres « entreprises » et membres « organismes sans but lucratif ». Ces corporations peuvent devenir membre d'Action Saint-François, mais elles peuvent aussi investir financièrement pour supporter des actions environnementales réalisées par l'organisme.

En ce sens, elles deviennent des partenaires à la cause verte et à notre cause.

Nouveau camion

Il y a quatre ans, nous avons mis une petite annonce dans le journal parce que nous étions à la recherche d'un nouveau véhicule pour nos activités terrain. Notre problème était que nous n'avions pas assez d'argent pour en payer un. L'an passé, une étudiante du Mont Notre-Dame a décidé d'aider l'organisme en organisant une activité de financement. L'activité a permis d'amasser environ 5 000\$ et au début juin, nous avons trouvé un véhicule correspondant à ce montant. Nous sommes bien fiers de notre achat car il correspond vraiment à ce que nous attendions de payer et à ce que nous voulions avoir. Le vieil adage reste toujours vrai « Tout vient à point à qui sait attendre ».

Nouveaux locaux

En janvier prochain, l'équipe d'Action Saint-François effectuera le premier déménagement de son histoire. Nous passerons d'un bureau à une seule pièce situé au 18 Wellington nord local 8, à un bureau à quatre pièces situé au 18 Wellington nord local 8. Vous avez bien lu, c'est la même adresse! En fait, nous déménageons dans les locaux du Théâtre des Petites Lanternes qui sont nos voisins immédiats. Nous transférerons le numéro de notre porte à leur porte, évitant ainsi d'avoir à changer toutes nos adresses de papeterie que nous venons juste de modifier. Pour la première année, nous partagerons ces locaux avec la nouvelle coopérative de consommation responsable qui porte le nom de Wo. Je vous ferai un portrait de cette nouvelle entreprise dans la prochaine édition du journal de l'organisme.

Remerciements pour toutes ces nouveautés

Tout d'abord, Action Saint-François désire remercier toutes les personnes qui se sont impliquées de près ou de loin au spectacle bénéfique de 2007. Nous remercions particulièrement Maïa Poulin qui a fait un excellent travail et qui a assuré la réussite de cet

événement. Sans elle, il aurait été très difficile d'arriver à un résultat aussi satisfaisant dans les délais que nous nous étions fixés.

Nous désirons aussi remercier chaleureusement Robert Savignac pour son imagination, sa patience, son dévouement et sa persévérance pour la réalisation de notre nouveau site Internet. Nous sommes très fiers de ce site et nous croyons qu'il est un outil précieux pour nous faire connaître et reconnaître en tant qu'intervenant majeur dans la gestion des cours d'eau en Estrie.

J'aimerais remercier personnellement Cybelle Boucher pour l'énergie nouvelle qu'elle a amenée à Action Saint-François en 2007. Elle est une des artisanes de cette vague de changements et de nouveautés qui se sont réalisés pendant l'année. Elle fait maintenant partie de l'équipe et nous comptons sur elle pour assurer la section « revégétalisation des berges ». En travaillant ensemble, je crois que nous arriverons à une synergie très efficace et prometteuse pour la réalisation des objectifs de l'organisme.

Merci aux nouveaux et aux anciens du conseil d'administration qui ont permis la réalisation de nouveaux projets cette année grâce à leur ouverture d'esprit. Le conseil d'administration actuel est composé de France Bourgouin (présidente), Monique Clément (vice-présidente), Ketsia Johns (secrétaire), Robert Léo Gendron (trésorier), Cybelle Boucher (conseillère) et Hubert Richard (conseiller).

Un dernier merci à Roberto Toffoli qui a fait une excellente conférence lors de notre assemblée générale en mars 2007 et qui a donné un solide coup de main au projet de revégétalisation des berges avec Cybelle.

Joyeuse fêtes et bonne année 2008!

Spectacle bénéfique d'Action Saint-François

Action Saint-François a présenté le 18 octobre dernier un spectacle bénéfique pour commémorer ses 15 années d'existence. Nous voulions aussi profiter de cet événement pour faire une activité de financement afin de continuer la réalisation de projets environnementaux.



Mathieu Lippé, un conteur qui a été fort apprécié.

C'était la première fois qu'un tel événement était organisé à Action Saint-François, il y avait donc de la fébrilité dans l'air pour la réussite d'une telle entreprise. Nos objectifs étaient que les spectateurs apprécient leur soirée et qu'ils aient le goût de revenir l'an prochain. Nous es-

nous a épatés avec leurs jeux de jonglerie axés sur des effets lumineux très impressionnants.

Lors de la pause, il y a eu une vente de billets pour un tirage de prix commandités par des entreprises diverses. Trois sacs à dos, une tente et un chèque-cadeau de 50\$ de la coopérative Mountain Equipment Co-op, un compositeur du groupe Nova Envirocom, quatre

de ses compositions jazzées et en même temps émotives, proches de l'univers de Joni Mitchell. Le spectacle s'est continué avec les JAAK qui ont présenté des chansons a capella, dans le style de Barber shop. Leurs numéros furent très appréciés; ils en ont surpris plusieurs par leurs harmonies vocales et leur candeur sur scène. Pierre-Luc Pomerleau a enchaîné avec un excellent numéro d'humour qui était adapté au thème de l'environnement. Ce dernier est aussi un excellent imitateur qui a ravi les gens avec ses talents divers. Le spectacle s'est terminé par des percussions avec le groupe Sankofa qui a réussi à faire danser quelques personnes...

pérons aussi une bonne participation tout en se disant que nous ferions de notre mieux et que nous serions fiers quoi qu'il advienne. Il y a eu environ 130 personnes qui se sont déplacés pour venir voir ce spectacle. Pour certains, c'était bien correct. D'autres auraient aimé qu'il y ait plus de monde. La majorité des gens qui ont fait des commentaires après le spectacle ont trouvé que c'était une réussite dans l'ensemble. C'était distrayant, amusant, instructif et cela nous a permis de financer nos futurs projets environnementaux. Nous avons retenu les commentaires positifs et constructifs et nous pourrions faire mieux la prochaine fois.

Robert Léo Gendron

La soirée a débuté par une danse de Baladi présentée par le groupe Sankofa. C'était très gracieux et beau. Hugues Bergeron a enchaîné en faisant l'animation (pour le restant de la soirée d'ailleurs) et en introduisant Robert Léo Gendron et Cybelle Boucher qui ont, chacun leur tour, présenté un bilan des activités d'Action Saint-François. Ensuite, le groupe les Zentétés est arrivé sur scène et a fait sa prestation clownesque très amusante et éducative, puisque leur numéro était une création spéciale ayant un volet « conscience environnementale ». Le clou de la soirée fut sans conteste le merveilleux conte que Mathieu Lippé nous a présenté. Il nous a aussi fait l'honneur de nous chanter une de ses dernières compositions qui a été très appréciée. La première partie du spectacle s'est terminée par un numéro de cirque du groupe Yaka qui

chèque cadeau de 50\$ de la boutique Atmosphère. Les gens ont aussi profité de la pause pour aller voir le kiosque d'Action Saint-François et acheter le t-shirt avec le nouveau logo de l'organisme. Vous pouvez d'ailleurs acheter ce t-shirt pour la modique somme de 15\$ (voir annonce sur cette page); il est disponible au bureau d'Action Saint-François. Nous avons eu aussi droit à la musique du groupe Jazz Avenue qui a mis une belle ambiance tranquille et jazzée jusqu'à la fin de l'entracte. Le groupe avait aussi joué quelques pièces musicales au début, lors de l'arrivée des spectateurs.

Pour la deuxième partie, Robert Léo nous a présenté son court métrage de 8 minutes qui résumait bien les activités de nettoyage qu'il supervise depuis plusieurs années. Hugues Bergeron a continué son travail d'animateur avec brio et, en collaboration avec Luc Bilodeau, des Zentétés, a fait le tirage qui a rendu quelques chanceux spectateurs très heureux. Le tout s'est enchaîné par les prestations très belles et senties de Daphnée Lachapelle. Elle a joué quelques-unes



Des bénévoles et des artistes à la même table avant le spectacle

Remerciements :

Nous tenons à remercier particulièrement nos membres pour leur soutien à notre cause et pour leur appui financier depuis plusieurs années.

Merci à tous les bénévoles qui ont aidé avant, pendant et après le spectacle : Clôde Beaupré, les filles du Mont Notre-Dame, Alexandre St-Laurent, Jonathan Grégoire, Louis-Philippe Duhamel, Jason Boisvert, Bernard Couture.

Merci au ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs, merci à la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, aux radios Énergie, Rock-Détente, Génération Rock, Radio-Canada Estrie, CHLT, CFLX et aux journaux La Tribune et The Record.

Merci à nos commanditaires pour leurs participations financières indispensables :

La ville de Sherbrooke, Olympique Métal, L'Éco-Resto L'Ardoise, Mountain Equipment Co-op, Groupe SM, Enviro-Accès, Atmosphère, Nova Envirocom, Les Jardins de la Cité, La boulangerie Kiri, L'Olive Bleue, Pizzicato, La Maison du Cinéma et Le Tourne Livre.

Nous avons l'intention de refaire un spectacle pour l'année 2008-2009 et nous vous invitons à participer si le cœur vous en dit.

Mettez votre poubelle au régime pour Noël !

Noël arrive à grands pas. Cette fête de réjouissances, de rencontres, de joie et de magie est malheureusement devenue synonyme de surconsommation. Surconsommation d'énergie, de nourriture, de boisson, d'emballage et d'objets de toutes sortes qu'on n'utilisera peut-être jamais. On se rend malade à trop manger et à trop boire. On dépense à l'excès et on met souvent son budget annuel en péril. On achète des décorations, des emballages et un paquet de gadgets qui viendront remplir la poubelle aussitôt la fête terminée.

Par Monique Clément

Je ne voudrais surtout pas être la trouble-fête! Même si nous prenons conscience des impacts de nos habitudes de vie et de consommation, les changements de comportements sont loin d'être évidents, surtout durant le temps des Fêtes. J'aimerais toutefois vous partager quelques suggestions simples pour consommer de manière plus responsable et redécouvrir le vrai sens de Noël. Notre portefeuille, notre santé, notre poubelle et notre planète s'en porteront beaucoup mieux. L'important, c'est de commencer quelque part!

La fête

- Mettre l'accent sur l'échange humain plutôt que sur les caaux;
- Organiser des jeux qui permettent aux gens de fraterniser, de rire et de s'amuser;
- Chanter, danser, bricoler, mimer, faire des spectacles, être créatif.

Les repas

- Servir la nourriture dans de la vraie vaisselle (lavable); Trop de convives et à court de couverts? Louer de la vaisselle : la location inclut le nettoyage!
- Utiliser des serviettes de table en tissu plutôt qu'en papier (celles qui ont des motifs évitent d'utiliser des détachants);
- Cuisiner soi-même, en famille, en gang! Retrouver le bon goût, le plaisir et la créativité maison.
- Utiliser des produits locaux, biologiques et/ou équitables;
- Organiser un « pot luck » (chacun apporte son plat favori fait maison!).

Les cadeaux

Combien de fois recevons-nous des cadeaux totalement inutiles ou si peu durables qu'ils prendront le bord de la poubelle dès le lendemain de Noël? Voici quelques suggestions de cadeaux qui feront plaisir à coup sûr et qui n'engraisseront pas votre sac vert :

- Sorties : billets de spectacle ou de cinéma
- Chèque-cadeau
- Passe de ski
- Abonnement à la bibliothèque ou à des activités de loisirs
- Sorties en famille : glissade, ski, raquette, etc.
- Un objet qu'on ne se sert plus depuis longtemps
- Cadeau fait maison : tricot, biscuits, repas maison, recueil de recettes, etc.
- Certificat de savoir-faire : Offrir ses talents pour aider à réparer l'auto, rénover



Sapin fait avec des sacs de plastique.

publié par
l'Union des consommateurs
d'après Adbusters.org
l'ACEF de l'Est de Montréal
et l'ACEF Estrie

Certificat d'exemption de cadeau



Puisque l'essentiel dans la vie ne s'achète pas...

cochez au besoin ...et puis j'ai déjà tout ce qu'il me faut
...le reste est vraiment trop cher

Je, soussigné, exempte avec plaisir _____
de l'obligation de m'acheter un cadeau
à l'occasion de _____

J'aimerais mieux... faire une promenade en nature partager un repas avec toi

des becs à tous les jours du bon temps ensemble jouer avec toi à / aux: _____

toutes ces réponses ta suggestion: _____ la mienne: _____

et j'ai signé tendrement:



José Audet-Lecouffe

T-shirts d'Action Saint-François

15 \$



Cybelle Boucher



Nancy Deblois

Pour les gars:

- Couleurs: Sable et jaune tan.
- Grandeurs: M, L et XL.

Pour les filles:

- Couleurs: Pistache et jaune pâle.
- Grandeurs: S, M, L.



la maison, enseigner à faire un gâteau, donner un massage, etc.

- Certificat de temps : pour garder les enfants, sortir en plein air, souper en tête-à-tête, consacrer une journée aux enfants, etc.
- Utiliser le certificat d'exemption de cadeaux (voir encadré ci-dessous)!
- Soyez créatifs!... Ce qui fait le plus plaisir ne se trouve pas dans les magasins.

Emballages :

- Mettre les papiers au recyclage plutôt qu'à la poubelle
- Éviter les papiers métalliques, qui ne sont pas recyclables
- Réutiliser les rubans et les emballages
- Opter pour des emballages réutilisables (sacs cadeaux)
- Utiliser les feuillets publicitaires colorés de Noël comme papier d'emballage; le résultat est surprenant!
- Emballer avec un objet utilitaire : linge à vaisselle, nappe, vêtement, etc.
- Offrir des cadeaux qui ne nécessitent pas d'emballage

Nous oublions trop souvent le sens de Noël au profit de la consommation. Nous vivons à une époque où nous sommes toujours pressés et stressés et nous ne prenons plus le temps de partager et d'avoir des moments privilégiés avec nos proches. Pourquoi ne pas s'arrêter un peu et profiter de Noël pour offrir tout simplement de l'Amour à nos enfants, nos parents et nos amis.

Joyeux Noël à tous !

Texte inspiré du bulletin du Réseau québécois pour la simplicité volontaire – hiver 2004.

55 nouveaux membres ont adhéré à Action Saint-François entre le 5 juin et le 7 décembre 2007

ASCOT, QC

Gilbert Leclerc
Isabelle Fontaine

FLEURIMONT, QC

Pierre Bolduc
Réjeanne Houde

LENNOXVILLE, QC

Ann Maher
Ghislaine Champoux
Gwendolyn Trotten
Mary Purkey

ROCK FOREST, QC

Abderrazak Berrak
André Handfield

Bill Shipley

Bruno Lacasse
Chantal Prince

Christian Gravel

Daniel Nadeau

Guylaine Fillion

John Norton

Olga Renaud

Stéphane Fortier

Sylvie Gingras

SHERBROOKE, QC

Amélie Adjouad

Bernard Suzanne

breton

Céline Ouelette

Chantal Tourigny

Claire Plamondon

Denis Custeau

Émmanuelle Bruneau

François Haguier

Frédéric Balg

Geneviève Beauvais

Jean Leprohon

Jean-Luc Lessard

Jean-Pierre Dagenais

José Phaneuf

Judith Bergeron

Ketsia Johns

Lori Cloutier

Louise Gendron

Mariane Paquet

Maurice Paquet

Paul Martin

Philippe Lamontagne

Renée Gladu

Robert Weldon

Rodolphe Routhier

Roger Roy

Serge Frigon

Serge Hébert

Stephan Nicholson

Suzanne Blais

Sylvain Grignon

Sylvain Roy

Sylvie Bernier

Yves Parent



18 Wellington nord local 8
Sherbrooke (Québec) J1H 5B7
819 563-5362

ISSN 1197-043x
© 2007 ACTION SAINT-FRANÇOIS

www.asf-estrie.org

Rédaction : Cybelle Boucher, France Bourgoïn, Monique Clément, Robert Léo Gendron, Ketsia Johns.

Révision et correction: Pauline Bouchard, Cybelle Boucher et Robert Léo Gendron.

Mise en page : Luc Loignon.

Action Saint-François, organisme à but non lucratif fondé en août 1992, regroupe des citoyens convaincus de l'importance de la qualité de l'environnement. Le groupe s'intéresse à la restauration et la préservation des milieux aquatiques constituant le bassin versant de la rivière saint-françois. Des travaux de nettoyage, de contrôle de l'érosion et de végétalisation sont organisés le long des ruisseaux sur les zones du rivage, de la berge et de la plaine inondable. Nous voulons aussi sensibiliser la population estrienne à la nécessité d'agir dans le but de préserver ce réseau hydrographique qui modèle notre territoire. La cotisation annuelle des membres est de 25 \$. Pour plus d'information, appelez-nous au (819) 563-5362.