



# MILLE ET UNE ALTERNATIVES

Bottin de ressources  
2017

Comité environnement  
Profil Action sociale et médias  
(Sciences humaines)



## QUOI FAIRE?

**Nous sommes 7,4 milliards d’humains sur la planète. Lorsque nous la polluons, nous mettons en danger nos vies et nous entraînons des crises et des conflits.**

**Nous consommons beaucoup plus qu’avant, une plus grande variété de produits, que nous jetons et remplaçons plus rapidement. En conséquence, nous détruisons plus d’habitats pour extraire les ressources naturelles; nous fabriquons plus (dans tous les secteurs – métallurgie, agro-alimentaire, biens manufacturés, etc.), bien souvent en surcapacité, alors on jette et on pollue plus. Ainsi va notre économie...**

\*\*\*\*\*

**Toutes les solutions sont connues. Elles sont nombreuses et variées. Mais pour les mettre en pratique, il faut surtout un changement fondamental de notre société : l’économie néo-libérale pousse les individus à l’hyperconsommation, qui en vient même à définir de plus en plus nos vies (la consommation est devenue une finalité, et non plus un moyen d’atteindre de réels objectifs). Ce système économique nous rend-il plus heureux?**

\*\*\*\*\*

**L’équipe du Comité environnement du profil Action sociale et médias (Cégep du Vieux Montréal) est consciente que la consommation responsable, écologique et solidaire n’est pas suffisante et qu’il faut aussi, et surtout, une production responsable, écologique et solidaire. Mais ce petit guide de ressources - qui ne contient pas « 1001 » alternatives, mais tout de même plusieurs! – sera peut-être utile à votre démarche vers une vie moins « encombrée » de biens matériels et plus riche de liberté et d’expériences partagées!**

## RESSOURCERIES ET GROUPES D'ÉCHANGES LOCAUX

- 1. Réseau des Accorderies** - (<http://accorderie.ca>)  
Échange de services entre membres (cours de langue, coupe de cheveux, dépannage informatique, etc.), groupes d'achat alimentaire, prêt solidaire, prêt d'ordinateur (Projet AccOrdi) et activités communautaires variées. Il existe présentement 12 Accorderies au Québec, dont 4 dans la région de Montréal (Rosemont, Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, Montréal-Nord et Longueuil).
- 2. La Remise – Bibliothèque d'outils** – (<http://laremise.ca>)  
8280 boul. Saint-Laurent, local 411, 514-800-5613  
Coopérative de solidarité qui recueille des outils de toutes sortes et les met à la disposition de ses membres sous forme de prêts. Aussi : location d'espaces de travail équipés et ateliers de formation spécialisés (en mécanique vélo, menuiserie et ébénisterie, couture et réparation de petits électros). Voir le site pour les tarifs d'abonnement et de services.
- 3. Troc-tes-Trucs** – (<http://troctestrucs.qc.ca>)  
Échange d'objets entre participants (voir les dates des rencontres sur leur site et page Facebook).

Autres groupes d'échanges de temps et de services (troc) :

- 4. Banque d'échanges communautaires de services (BECS)**  
<http://www.beccs.ca>
- 5. Jardin d'échange universel**  
<http://www.monjeu.org>
- 6. SEL « Le Passe-temps »**  
<http://www.selpassetemps.org>

# ALIMENTATION ET AGRICULTURE EN VILLE

## Groupes communautaires et associations

7. **Agriculture urbaine Montréal** – <http://agriculturemontreal.com>  
On y trouve regroupée une foule de services et ressources relatifs à l'agriculture urbaine. Pour des conseils et infos sur les jardins collectifs, les jardins communautaires, les jardins à l'école, le jardinage chez soi (en sol, en bac, intérieur, sur les toits), en ruelles, etc., en plus de liens vers des groupes qui font le partage de boutures, de matériel et autres. Voir aussi le site des **Urbainculteurs** (<http://urbainculteurs.org>) et la page Facebook des **Incroyables comestibles Montréal**.
8. **Association végétarienne de Montréal** – <http://www.vegemontreal.org/>  
Informations, recettes et ressources pour ceux qui souhaitent manger autre chose que des produits animaux. Activités et carte de membre disponibles, celle-ci donnant accès à des rabais dans plusieurs restaurants et commerces du grand Montréal.
9. **CRAPAUD** (Collectif de recherche sur l'aménagement paysager et l'agriculture urbaine durable - UQAM) – <http://crapaud.uqam.ca>  
Le CRAPAUD encourage la plantation de végétaux comestibles pour lutter contre la bétonisation. Concrètement, il est derrière les ruches collectives de l'UQAM, des activités de compostage, des jardins collectifs et l'École d'été sur l'agriculture urbaine.
10. **Sauve ta bouffe** – <http://sauvetabouffe.org>  
Ce site contient plusieurs trucs et astuces pour éviter le gaspillage alimentaire. Surtout actifs à Québec, et en développement ailleurs, l'organisme donne des ateliers

et organisent des soupers collectifs. À voir et participer :  
le micro-site des Mange-Gardiens.

**11. Miel Montréal** - <http://mielmontreal.com/>

Coopérative à but non-lucratif qui cherche à ramener les abeilles, pollinisatrices par excellence, en milieu urbain. Des stages sont offerts pour en apprendre davantage sur l'apiculture en ville.

## **Paniers biologiques**

**12. Équiterre** - <http://www.equiterre.org/>

Depuis 1995, cet organisme bien connu coordonne le réseau de l'Agriculture soutenue par la communauté (ASC), qui met en relation plus d'une centaine de fermes et des milliers de familles au Québec. Les paniers de produits locaux sont maintenant livrés dans 500 points de chutes à travers la province. En plus d'encourager l'économie d'ici, vous pourrez réduire votre impact environnemental en mangeant local! Possibilité d'ajouter au panier de la viande biologique, du miel, des œufs et des produits transformés qui suivent vos valeurs.

**13. Fermes Lufa** - <http://www.lufa.com/fr/>

Depuis 2011, les Fermes Lufa n'ont cessé de croître. La première « serre sur bâtiment commercial » au monde fait 32 000 pieds<sup>2</sup> et est située dans Ahuntsic. Une deuxième serre s'est ajoutée en 2013 à Laval ouverte en 2013 (43 000 pieds<sup>2</sup>). Vous pouvez personnaliser votre panier sur Internet et aller le récupérer dans un des nombreux points de chutes sur l'île. Boulangerie, produits laitiers, viandes, poissons, épices, mets préparés, grignotines, tout y est.

**14. Santropol roulant** - <http://www.santropolroulant.org>

Qui ne connaît pas le fameux Café Santropol de Montréal, établi à la même adresse depuis 1976? Très engagés et créatifs, ses employés ont au fil du temps

voulu en faire plus : grâce à leur propre ferme à Senneterre, en plus de fournir le restaurant, ils proposent des paniers bio de fruits et légumes moches dans plusieurs points de cueillette sur l'île (voir **Second Life** sur le web). C'est aussi à eux que l'on doit cinq « Collectifs bénévoles » parmi les plus intéressants : **Santrovélo** (voir page 11), **Mycollectif** (culture de champignons), **Les Fruits Défendus** (voir page 7), **Compostage** et **Apiculture**. Allez fouiner sur leur site Internet pour avoir une meilleure idée de leurs nouveautés et l'ensemble de leurs programmes.

**15. Bio Locaux** - <http://www.bioloaux.coop>

Cet organisme regroupe 25 fermes membres de la Coopérative pour l'agriculture de proximité écologique (CAPÉ). On les retrouve à leur kiosque de fruits et légumes biologiques au Marché Jean-Talon, à Montréal, ou on s'abonne pour recevoir des paniers bio à l'année.

## Restaurants végétariens/végétaliens

- 16.** Une liste de restaurants végétariens/végétaliens est disponible sur le site de l'**Association végétarienne de Montréal** (<http://www.vegemontreal.org/>), sous la rubrique « Annuaire ». La carte de membre donne accès à des rabais intéressants dans plusieurs restaurants.

Voici notre sélection :

- **Aux Vivres**, 4631 boul. Saint-Laurent
- **Bonny's**, 1748 rue Notre-Dame o.
- **Chu Chai**, 4088 rue Saint-Denis
- **Copper Branch** (9 succursales à Montréal et env.)
- **Crudessence** (2 succ. À Montréal et 1 à Québec)
- **Lola Rosa** (3 succursales à Montréal)
- **La Lumière du Mile End**, 241 rue Bernard o.
- **La Panthère verte** (6 succursales à Montréal)
- **Pushap**, 5195 rue Paré
- **Resto Végo** (2 succursales à Montréal)

## Cuisines collectives, soupes étudiantes et restaurants communautaires

17. Les ateliers de cuisine collective sont de très bons moyens pour créer des liens, économiser et bien manger. On trouve des cuisines collectives dans plusieurs quartiers à Montréal. Pour les retrouver :
- <http://www.ccgp-montreal.org/>
  - <http://www.rccq.org/fr>
  - <http://www.mgpv.org/cuisines-collectives-montreal.htm>
  - <http://www.bouffe-action.org/cuisines-collectives/>
18. Soupes populaires étudiantes :
- **Ras-le-Bol** (UQAM, pavillon Judith-Jasmin)
  - **Mutine Riz** (Université de Montréal)
  - **People's Potatoe** (Concordia)
  - **The Midnight Kitchen** (McGill)
19. Restaurants communautaires (on y sert des repas pas chers et préparés par des travailleurs en démarche de réinsertion professionnelle)
- **Chic Resto Pop** (1500 avenue d'Orléans, Hochelaga)
  - **Multicaf** (3591 avenue Appleton, Côte-des-Neiges)
  - **Resto Plateau** (4450 rue St-Hubert)

## Épiceries écologiques et zéro déchet

20. **LOCO** (422 rue Jarry est)
21. **Méga Vrac** (2649 rue Masson)
22. **Vrac et bocaux** (6698 avenue Christophe-Colomb)

## Sauvez les mal-aimés!

23. Pour les adeptes du déchétarisme (*dumpster diving*) ou ceux qui souhaitent s'initier : **Montreal Dumpster Diving** (voir la page Facebook) et **Trashwiki**.
24. **Les Fruits Défendus**- <http://www.santropolroulant.org>  
Collectif associé au Santropol roulant qui s'est donné pour mission de faciliter la cueillette et la distribution de fruits à Montréal en mettant en relation des cueilleurs bénévoles, des propriétaires d'arbres fruitiers et des organismes bénéficiaires. Devenez cueilleur bénévole vous aussi!
25. Pour apprendre à maximiser les aliments abîmés, défraîchis et délaissés : <http://www.sauvetabouffe.org/>
26. Dans les grandes chaînes d'alimentation (IGA, Maxi, etc.), on a commencé à commercialiser des **légumes moches** qui présentent des « défauts ». Renseignez-vous sur les arrivages et montrez votre intérêt au gérant!
27. Un livre de recettes étonnant, par un grand chef québécois : *La cuisine réfléchie : bien manger sans gaspiller (recycler, réutiliser, conserver)*, par **Daniel Vézina**, Les Éditions La Presse, 2015, 277 p. Dans la même veine : *L'art de cuisiner sans gaspiller ni se ruiner*, par Florence-Léa Siry, Caractère, 2015, 205 p.

## En vrac : aliments biologiques, marchés publics et autres idées à partager

28. Il est possible de trouver des produits biologiques selon la disponibilité dans votre région et le type d'aliments (fruits, légumes, boissons alcoolisées, sirop d'érable et plus encore) :

<http://www.produitsbioquebec.info/interroGrandPublicFr.do>

29. Fédération des aliments biologiques du Québec : <http://www.fabqbio.ca/>
30. Répertoire et coordonnées de la plupart des marchés publics du Québec : <http://www.ampq.ca/>
31. Ailleurs dans le monde, des groupes de personnes sont à l'origine d'initiatives qui ne demandent qu'à être reprises ici aussi (comme les **Guerilla Grafters** à San Francisco: transformer les arbres publics en arbres fruitiers grâce à la greffe de branches fruitières sur des arbres municipaux) ou qui existent déjà mais qui auraient besoin qu'on embarque plus nombreux (comme pour le **Guerilla Gardening** : planter des arbres, des fleurs et des légumes partout où c'est possible...).
32. Chaque année, du mois de mai à juin, le festival **Cultiver Montréal** (<http://cultivermontreal.ca>) regroupe dans un même calendrier plusieurs événements autour de l'agriculture urbaine (vente de semences et semis, visites de jardins communautaires, présentation d'organismes impliqués dans l'agriculture urbaine, etc.) organisés dans près d'une douzaine de quartiers et arrondissements. Idéal pour se motiver et partir sa saison de culture!

## SOINS PERSONNELS

33. **Shampooing, revitalisant, savon, crème corporelle, dentifrice, parfum, etc.**

En naviguant sur le web, vous trouverez plusieurs sites qui proposent des recettes maison pour fabriquer tous les essentiels de l'hygiène corporelle. Nous n'avons aucun site particulier à vous recommander (il y en a trop!), mais il peut être utile de découvrir par vous-même les différentes possibilités.

## TRANSPORT

### Covoiturage et transport à rabais

Si vous souhaitez éviter d'avoir à acheter une auto, voici quelques entreprises qui pourraient vous être utiles :

**34. Communauto – (<http://communauto.com>)**

Permet de louer une automobile selon deux formules : avec réservation pouvant aller jusqu'à 1 mois à l'avance (voir les coûts d'abonnement) ou sans réservation (location libre-service « Auto-mobile », sans frais d'abonnement).

Autre service de location : **Car2Go – (<http://car2go.com>)**

**35. Services de covoiturage, qui couvrent une grande partie du Québec et ailleurs en Amérique du Nord.**

**Allo-stop - (<http://allostop.com>)**

**Amigo Express - (<http://amigoexpress.com>)**

**36. Covoiturage AMT (<https://www.covoiturage.amt.qc.ca>)**

Logiciel de covoiturage gratuit, qui vous propose des « covoitureurs » potentiels (à vous ensuite d'établir le contact par courriel).

### Course à pied et vélo

**37. Le retour de la course à pied comme moyen de transport**

La course comme moyen de transport utilitaire (maison-bureau-école) revient en force à Montréal (et ailleurs dans le monde). À envisager!

Courir Québec (<http://www.courirquebec.com>)

**38. Pour acheter un vélo recyclé**

Deux entreprises d'insertion sociale, **Le Vélo Vert** (<http://www.levelovert.com>) à Québec et **SOS Vélo**

(<http://www.sosvelo.ca>) à Montréal, se spécialisent dans

l'échange, l'achat ou la vente de vélos usagés et « recyclés ».

### 39. Ateliers de réparations et d'ajustements de vélo en libre-service

Il existe à Montréal près d'une dizaine d'ateliers communautaires qui permettent à leurs membres et aux personnes du public de partager outils et formations afin de réparer et d'entretenir eux-mêmes leur bicyclette.

Parmi eux :

- **BQAM** (affilié à l'Université du Québec à Montréal) – <http://www.bqam.org>
- **Biciko** (affilié à l'Université de Montréal) – <http://www.biciko.ca>
- **Le Crabe** (affilié à l'École de technologie supérieure) – <http://www.crabe.etsmt.ca>
- **Culture vélo** – <http://www.vracenvironnement.org>
- **Mile End Bike Garage** – <http://www.bikegarage.org>
- **Santrovélo** – <http://www.santropolroulant.org>

## TOURISME ET VOYAGES

### 40. Hôtels « verts »

Si vous voyagez aux États-Unis, vous pouvez consulter la liste des hôtels qui s'efforcent d'être respectueux envers l'environnement : <http://www.greenhotels.com>

### Des voyages coopératifs

Si aller dans le Sud peut paraître excitant, il existe plusieurs autres façons de voyager, qui ont un but social ou qui permettent des séjours écologiques.

41. **Katimavik**, (<http://www.katimavik.org>) et **Volontariat international** (<http://www.projects-abroad.ca>) sont deux exemples de projets à vocation sociale, écologique et humanitaire à avoir vu le jour au Québec. À ces organismes s'ajoute la possibilité de travailler à la

plantation d'arbres dans les régions déboisées du Canada (<http://www.tree-planter.com>)

42. **Couchsurfing**, (<http://www.couchsurfing.org>) est une alternative peu coûteuse et enrichissante pour trouver un hébergement gratuit partout dans le monde.
43. **Women Welcome Women Worldwide** (<http://www.womenwelcomewomen.org.uk>) est la version uniquement pour femme de *Couchsurfing*.
44. **World Wide Opportunities on Organic Farms** (Woofing; <http://www.woof.net>) permet à des voyageurs de travailler bénévolement dans des fermes en agriculture biologique en échange du gîte et du couvert.
45. Autres sites pour connaître les possibilités de travail bénévole à l'étranger (parfois en échange d'un gîte et du couvert) : <http://www.helpx.net> et <http://www.workaway.info>
46. **Greeters** (<http://www.globalgreeternetwork.info>) met en contact les touristes avec des personnes bénévoles qui offrent gratuitement une visite de leur ville, quartier ou région.

## COMPOSTAGE ET RECYCLAGE

47. Pour toutes questions sur le compost :
  - *Conseil canadien du compost*  
<http://www.compost.org/FrAboutComposting.htm>
  - *Front commun du Québec pour une gestion écologique des déchets*  
<http://www.fcqged.org/communiqués.html>
48. Pour toutes questions sur le recyclage :
  - <http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/>

- <http://www.eco-quartiers.org>

#### 49. Recyclage de matériel informatique

**Insertech** ([http:// www.insertech.ca/](http://www.insertech.ca/)) est un programme de réinsertion au marché du travail. Ils offrent des services de réparation et de récupération d'équipement informatique.

## FRIPERIES

50. Les friperies conviennent autant aux accros du magasinage qu'aux personnes en difficulté. Elles permettent évidemment d'économiser et de préserver l'environnement, mais aussi de se faire un look unique et personnel! Si vous êtes du pour un « grand changement », il serait avantageux pour vous de repérer celles qui se retrouvent dans votre quartier. Parmi les plus populaires : **Renaissance** (sur la Plaza St-Hubert; 6960 St-Hubert), **Village des valeurs**, **Armée du Salut**, les comptoirs familiaux et toutes celles qui se tiennent de façon temporaire dans de nombreux **sous-sols d'église!**

#### Friperies coups de cœur :

- **Annex Vintage**, 56 rue Saint-Viateur o.
- **Eva B**, 2015 boul. Saint-Laurent
- **Boat People Boutique** (en ligne seulement : <http://www.vintage.boatpeopleboutique.com/>)
- **Cul-de-sac**, 3966 boul. Saint-Laurent
- **Empire Exchange**, 51 rue Bernard o.
- **Les Folles alliées**, 365 ave. Du Mont-Royal e.
- **Fripe Fabrique et Atelier D.I.Y.**, 388 rue Saint-Zotique e.
- **Friperie Saint-Laurent**, 3976 boul. Saint-Laurent
- **La gaillarde**, 4019 rue Notre-Dame o.

- **KILO fripe**, 3800 boul. Saint-Laurent

## TRUCS ET ASTUCES DE NETTOYAGE

Des produits à faible impact, mais très efficaces :

- le vinaigre peut remplacer la majorité des produits nettoyants. Idéal pour dissoudre le calcaire et les restants de peinture sur les pinceaux d'artistes;
- le bicarbonate de soude nettoie et désinfecte pratiquement tout;
- le savon à vaisselle est un dégraissant efficace;
- le citron contient de l'acide citrique qui désinfecte et désodorise;
- le sel mélangé au jus de citron nettoie la rouille et fait briller les métaux;
- un extra : les huiles essentielles (chaque huile essentielle à des propriétés et odeurs particulières. L'huile essentielle de cannelle, par exemple, a des propriétés antibactériennes, antiseptiques et antifongiques).

### **Recette de nettoyeur tout usage :**

Mélanger 250 ml de vinaigre et 30 ml de bicarbonate de soude dans un à deux litres d'eau chaude. Vous pouvez y ajouter de l'huile essentielle selon leurs propriétés et vos odeurs préférés.

Par ailleurs, une simple guenille appropriée et de l'eau chaude peut aussi faire une super *job* pour les planchers, les fenêtres, l'intérieur des armoires, etc.

Pour d'autres recettes : voir le site officiel de *Madame Chasse-taches* (Louise Robitaille) et consulter ses nombreux livres.

# Des guides pratiques et des ressources pour réfléchir sur la crise écologique et repenser le monde

## A) Livres

KOLBERT, Elizabeth (2015), *La 6<sup>e</sup> extinction : comment l'homme détruit la vie*, Laval, Guy Saint-Jean éditeur, 400 p.

FLANNERY, Tim (2015), *Agissons pour sauver la planète*, Paris, Éditions Héloïse d'Ormesson, 246 p.

LEFORT, Isabelle et THULEAU, Alain (2015), *L'Atlas de la planète positive*, Paris, Les Liens qui libèrent, 189 p.

LATOUCHE, Serge (2015), *Bon pour la casse : les déraisons de l'obsolescence programmée*, Paris, Les Liens qui libèrent, 175 p.

HACHE, Émilie (2011), *Ce à quoi nous tenons : propositions pour une écologie pragmatique*, Paris, La Découverte, 247 p.

ASSADOURIAN, Érik, éd. (2011), *Comment sortir de la société de consommation : 50 experts internationaux proposent des solutions pour changer l'économie, l'enseignement, les médias, la politique, la culture, ... tout!*, Paris, Éditions de la Martinière, 567 p.

SERVIGNE, Pablo (2015), *Comment tout peut s'effondrer : petit manuel de collapsologie à l'usage des générations présentes*, Paris, Éditions du Seuil, 296 p.

ABRAHAM, Yves-Marie et MURRAY, David, éd. (2015), *Creuser jusqu'où? Extractivisme et limites à la croissance*, Montréal, Écosociété, 382 p.

D'ALISA, Giacomo, DEMARIA, Federico et KALLIS, Giorgos, éd. (2015), *Décroissance : vocabulaire pour une nouvelle ère*, Montréal, Écosociété, 371 p.

DUPIN, Éric (2014), *Les défricheurs : voyage dans la France qui innove vraiment*, Paris, La Découverte, 278 p.

DION, Cyril (2015), *Demain : un nouveau monde en marche*, Paris, Actes Sud, 349 p.

TREMBLAY-PÉPIN, Simon, éd. (2015) *Dépossession : une histoire économique du Québec contemporain. Volume 1 : Les ressources*, Montréal, Lux, 329 p.

BOURG, Dominique et PAPAUX, Alain, éd. (2015), *Dictionnaire de la pensée écologique*, Paris, Presses universitaires de France, 1088 p.

HAËNTJENS, Jean et LEMOINE, Stéphanie (2015), *Éco-urbanisme : défis planétaires, solutions urbaines*, Montréal, Écosociété, 118 p.

GEMENNE, François, éd. (2015). *L'enjeu mondial : l'environnement*, Paris, Les presses Sciences po, 283 p.

STUART, Tristram (2013), *Global gâchis : révélations sur le scandale mondial du gaspillage alimentaire*, Paris, Rue de l'Échiquier, 452 p.

DEBOURDEAU, Ariane (2013), *Les grands textes fondateurs de l'écologie*, Paris, Flammarion, 379 p.

WARHURST, Paul et DOBSON, Joanna (2015), *Les incroyables comestibles : plantez des légumes, faites éclore une révolution*, Paris, Actes Sud, 316 p.

ALONSO, Bernard et GUIOCHON, Cécile (2016), *Permaculture humaine : des clés pour vivre la transition*, Montréal, Écosociété, 206 p.

DUMONT, Bertrand (2016), *Le potager urbain : facile et naturel*, Montréal, Multimondes, 283 p.

LATOUCHE, Serge (2016), *Les précurseurs de la décroissance : une anthologie*, Neuvy-en-Champagne, Le Passager clandestin, 269 p.

LAVILLE, Bettina, THIÉBAULT, Stéphanie et EUZEN, Agathe, éd. (2015), *Quelles solutions face au changement climatique?*, Paris, CNRS, 386 p.

COCKRAIL-KING, Jennifer (2016), *La révolution de l'agriculture urbaine*, Montréal, Écosociété, 327 p.

KEMPF, Hervé (2017), *Tout est prêt pour que tout empire : douze leçons pour éviter la catastrophe*, Paris, Seuil, 107 p.

PEARCE, Fred (2010), *Les tribulations d'un consommateur ordinaire qui se prenait pour un écolo exemplaire*, Paris, Éditions de la Martinière, 432 p.

MANIER, Bénédicte (2016), *Un million de révolutions tranquilles : comment les citoyens changent le monde*, Paris, Les Liens qui libèrent

COLLECTIF (annuel), *Un peuple à genoux*, Montréal, Les Éditions Poètes de brousse (voir le chapitre « Environnement »)

LAVILLE, Élisabeth (2014), *Vers une consommation heureuse*, Paris, Allary éditions, 235 p.

CHRISTIAN, Diana L. (2015), *Vivre autrement : écovillages, communautés et cohabitats*, Montréal, Écosociété, 286 p.

JOHNSON, Béa (2014), *Zéro déchet*, Montréal, Éditions Transcontinental, 400 p.

ROUDAUT, Yannic (2017), *Zéro pollution : un ultime défi pour l'humanité*, Nantes, Éd. La Mer salée, 184 p.

## **B) Documentaires**

*Demain : un nouveau monde en marche* (2015), Cyril Dion et Mélanie Laurent, France, 118 minutes

*L'Éveil de la permaculture* (2017), Adrien Bellay, France, 82 minutes

*Just Eat It : A Food Waste Story* (2014), Grant Baldwin, Canada

*Recyclage : la grande illusion* (2016), Jean Guénette, Québec, 44 minutes

*Sans terre, c'est la faim* (2013), Amy Miller, Québec, 75 minutes

*Le semeur* (2015), Julie Perron, Québec, 77 minutes

*Tout peut changer : capitalisme et changement climatique* (2015), Avi Lewis, Canada, 90 minutes (basé sur le livre de Naomi Klein)

## C) Organismes

Si vous cherchez à joindre un groupe écologiste ou vous voulez connaître ceux qui sont situés dans votre secteur, nous vous invitons à consulter l'excellent site du **Réseau québécois des groupes écologistes** (<http://www.rqge.qc.ca>). Vous y trouverez des cartes géographiques qui localisent chacun de leurs membres, pour chacune des grandes régions du Québec (avec un lien direct vers leur site respectif).

À voir également les sites ou pages Facebook des groupes, organisations et mouvements suivants :

- **Coule pas chez nous** : rassemble des citoyens qui s'opposent à l'extraction pétrolière et gazière au Québec et le passage de pipelines ou autres moyens qui mettraient en danger le fleuve Saint-Laurent et les milieux fragiles du Québec.  
<http://www.coulepascheznous.com>
- **Idle No More Québec** (afin de suivre et appuyer les communautés autochtones qui réclament une fois pour toutes que leur parole soit pleinement entendue à Ottawa, mais également partout ailleurs). <http://www.idlenomore.ca>
- **Institut du Nouveau Monde** (pour leur expertise sur le changement social et leur désir profond d'améliorer la vie démocratique au Québec. Nombreuses conférences publiques et sessions de formation, notamment lors de l'École d'été).  
<http://www.inm.qc.ca>
- **Maison du développement durable** (depuis plusieurs années maintenant, ce premier bâtiment à être certifié LEED Platine au Québec regroupe de nombreux organismes voués à la protection de l'environnement – Conseil régional en environnement Montréal et son réseau national,

Environnement Jeunesse, Équiterre et Vivre en ville – et des citoyens – Amnistie internationale et Option consommateurs. On y organise des expositions, des conférences et des visites guidées). <http://www.lamdd.org>

- **Réseau québécois pour la simplicité volontaire** (pour profiter de leur banque de ressources, des conférences et soirées d'information et plus). <http://www.simplicitevolontaire.org>
- **Villeray en transition** : seul membre officiel du Réseau Villes en transition (*Transition Network*) au Québec, ce groupe de citoyens du quartier Villeray à Montréal est à l'origine de La Remise – Bibliothèque d'outils (voir page 3) et de d'autres initiatives particulièrement réjouissantes. À suivre, à rejoindre et à copier! <http://www.villerayentransition.info>

Une réalisation du :

**Comité environnement**  
**Profil Action sociale et médias (ASM)**  
**Sciences humaines, Cégep du Vieux Montréal**

Avril 2017

Pour nous contacter : [fcarrier@cvm.qc.ca](mailto:fcarrier@cvm.qc.ca)