

# STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

*Pour une ville plus juste,  
écologique et prospère.*

Juin 2021

Ce que  
le citoyen  
peut faire

# Introduction

Nous avons souvent l'impression, en lisant les journaux, en écoutant la radio et la télévision, en naviguant sur les réseaux sociaux ou en discutant avec notre entourage, que les mauvaises nouvelles, à l'égard de l'état de santé de la planète, se multiplient et que nous sommes impuissants à faire face à ces situations.

On oublie trop souvent la force de l'action citoyenne et le pouvoir de la collectivité à changer positivement les choses.

Ce guide propose quelques gestes et attitudes possibles à adopter pour tous les citoyens qui désirent contribuer à créer un environnement sain, sécuritaire et résilient face aux changements climatiques et récolter les fruits d'une économie juste, verte et prospère.

On vous invite à dire « oui » au développement durable!

*À Québec, on dit oui au développement durable. C'est la somme de toutes nos actions qui fera la différence. En ce sens, il n'y a pas de « petit » geste.*

La Ville de Québec a adopté sa Stratégie de développement durable 2030, basée sur les objectifs de développement durable des Nations Unies, qui concilient la recherche de la prospérité économique, la protection de l'environnement et l'équité sociale.

La Stratégie identifie cinq défis collectifs, soit : la décarbonisation, la résilience, la transition, la cohésion sociale et la santé globale.

La Ville n'est pas la seule à devoir agir : les citoyens et les organisations doivent contribuer à l'atteinte des cibles et des objectifs de développement durable de l'ONU. Les grands changements se font souvent par des gestes quotidiens qui mis ensemble font une différence.

## DÉFI COLLECTIF #1 PROPOSÉ

# LA DÉCARBONISATION

Comment puis-je contribuer à la décarbonisation (réduction des émissions de gaz à effet de serre (GES))?

### En réduisant l'empreint écologique de mes déplacements :

- Je me déplace à pied le plus possible;
- J'utilise les transports en commun (applications RTC, Nomade et Transit);
- Je me déplace à vélo, en privilégiant l'utilisation des pistes cyclables, bandes cyclables et voies réservées;
- J'opte pour le covoiturage. Je réserve les trajets en voiture pour mes déplacements en groupe;
- Je trouve des solutions pour diminuer la fréquence de mes déplacements professionnels, comme effectuer occasionnellement du télétravail et favoriser les vidéoconférences;
- Je favorise un choix résidentiel près de mes destinations quotidiennes comme le travail, l'école et les emplettes ou à défaut, à proximité du réseau de transport en commun;

### En adoptant une consommation plus responsable

- Je soutiens les entreprises de mon quartier en faisant mes courses près de chez moi, ce qui contribue à la diminution de la distance parcourue par les camions de livraison;
- Je vérifie la provenance de mes produits alimentaires avant de les acheter. Je favorise ceux qui proviennent du Québec;
- Je fais quelques recherches en ligne et je n'achète qu'auprès d'entreprises dont je sais qu'elles utilisent des pratiques viables et respectueuses de l'environnement;
- Je favorise les produits composés de matières recyclées et réutilisables.

### En conduisant d'une façon écoresponsable

- J'opte pour des véhicules à faible consommation d'essence (hybrides ou électriques);
- Je m'assure du bon état de mon véhicule. Un véhicule mal entretenu peut entraîner une surconsommation de carburant;
- Je réduis ma vitesse et je coupe le moteur lors d'un arrêt prolongé. Cela me permet d'économiser du carburant et de réduire mes émissions de gaz carbonique.

### En minimisant ma consommation énergétique

- Lors de mes rénovations, je remplace les sources d'énergie à fort impact environnemental comme le mazout;
- Je branche mes appareils sur une multiprise et les éteins lorsque je ne m'en sers pas;
- À leur fin de vie, je remplace mes vieux appareils et mes vieilles ampoules par des appareils et des ampoules à plus haut rendement énergétique;
- Je recycle et pratique le compostage! L'utilisation de matières recyclées dans la fabrication de nouveaux produits est beaucoup moins énergivore et permet d'économiser de précieuses ressources;
- Je privilégie les appareils et électroménagers économes, à faible consommation d'énergie ou d'eau.





## DÉFI COLLECTIF #2 PROPOSÉ

# LA RÉSILIENCE

Comment puis-je renforcer la résilience de ma ville et ainsi mieux faire face à différents types de bouleversements dans le futur (aléas climatiques et ceux reliés à la dégradation de l'environnement)?

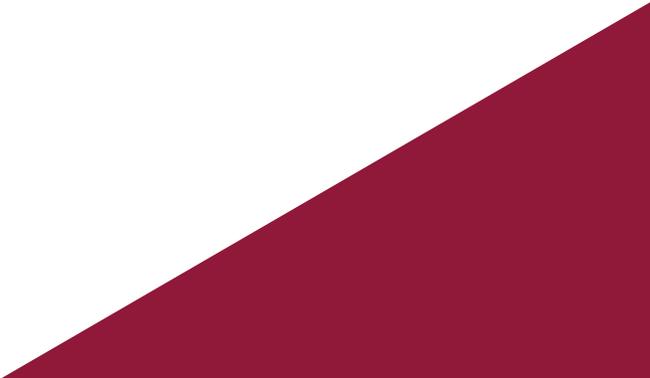
### En entretenant mon terrain de manière durable

- Je favorise les engrais biologiques et les méthodes de remplacement à l'utilisation de pesticides;
- Je reconsidère mes critères d'esthétisme en aménagement de terrain et je favorise les aménagements plus naturels;
- Je choisis des espèces à semer ou planter propices aux insectes pollinisateurs;
- Je considère utiliser une partie de mon terrain pour créer un potager (la réglementation permet maintenant d'avoir un potager en cour avant).

### En verdissant mon terrain

- Je plante du trèfle pour rehausser la qualité de la terre de mon terrain;
- Je plante des espèces végétales vivaces. Celles-ci reviendront chaque printemps;
- Je minimise l'utilisation de céramiques ou de produits imperméables. L'eau s'infiltre mieux dans un sol végétal;
- Je fais un jardin biologique et j'utilise les graines produites pour l'année suivante;
- Je plante des arbres sur mon terrain et je considère les arbres fruitiers afin d'avoir accès à des fruits frais.

### En prenant des initiatives afin de favoriser la biodiversité

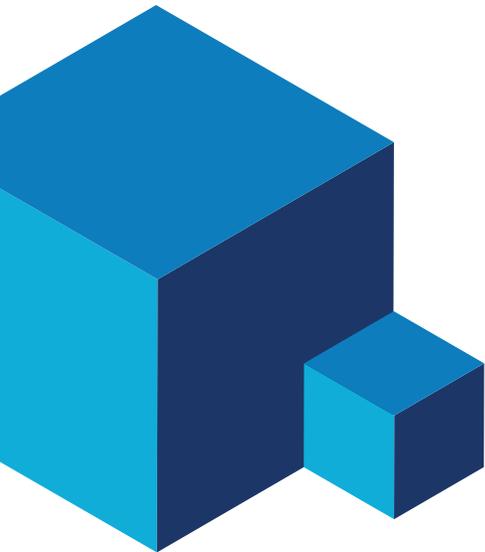
- Je plante de l'asclépiade (pour les monarques);
  - Je fais des jardins de biodiversité;
  - Je convertis certains espaces gazonnés de mon terrain en espaces pour faire place aux fleurs sauvages, trèfles, plantes vivaces ou arbres fruitiers;
  - Je réinsère des espèces indigènes.
- 

### En minimisant ma consommation d'eau

- J'intègre l'eau de pluie dans ma consommation d'eau par l'arrosage et j'utilise un baril récupérateur d'eau de pluie;
- Je ne vide pas ma piscine dans la rue;
- Je prends des douches courtes. Lorsque je prends un bain, j'ai conscience que je consomme bien plus d'eau qu'en passant 5 à 10 minutes sous la douche;
- Je choisis des modèles d'équipement économes en eau lors de leur remplacement (ex. pommeau de douche économe, aérateurs de robinets, lave-vaisselle et machine à laver certifiés *Energy Star*, etc.);
- Si je fais la vaisselle à la main, je remplis l'évier ou une bassine avec de l'eau au lieu de la laisser couler pendant que je lave. Je ne laisse pas couler l'eau de façon constante en faisant la vaisselle;
- Si j'ai un lave-vaisselle, je m'assure qu'il est plein avant de le mettre en marche. Je ne rince pas la vaisselle avant de la disposer dans mon lave-vaisselle;
- Je ferme le robinet lorsque je me lave les mains, que je me brosse les dents ou que je me rase.

### En protégeant nos sources d'eau

- Je fais un jardin de pluie;
- Je déconnecte mes gouttières.



## DÉFI COLLECTIF #3 PROPOSÉ

# LA TRANSITION

Comment m'engager dans cette transition collective (transformations sociales, économiques et écologiques) pour créer un monde plus juste et en harmonie avec les capacités écologiques de la planète?

### En faisant entendre ma voix

- Je participe aux consultations citoyennes prévues par la Ville de Québec;
- J'encourage les organismes publics, parapublics et privés à participer aux initiatives existantes qui encouragent un mode de vie respectueux des humains et de la nature;
- Je propose des initiatives et je partage mes idées;
- J'encourage l'école de mon enfant à réaliser des activités autour du thème de l'environnement (séance de ramassage de déchets dans la nature, création d'un potager dans la cour de l'école);
- J'encourage mon milieu de travail à adopter des pratiques vertueuses en lien avec l'environnement et la santé, et à profiter des services et subventions existantes à cet effet (implantation du recyclage, installation de bornes électriques, verdissement et déminéralisation des stationnements, installation de supports à vélos, etc.);
- Je suggère des lectures sur l'environnement et la santé globale à mon entourage (amis, famille, voisins, collègues);
- J'assiste à des séances de formation sur l'environnement. J'écoute un documentaire ou je lis un livre sur l'empreinte écologique et les incitatives durables. J'en parle avec mes amis.

### En gérant mes matières résiduelles de manière responsable

- Je connais et je suis le Guide du tri. Quand je dépose mes matières résiduelles au bon endroit, je participe pour protéger l'environnement;
- Je suis le principe des 3R : réduire, réemployer et recycler;
- Je fais mon propre compost sur mon terrain ou je fais du vermicompostage si je suis en multilogement;
- Je cible les écocentres à proximité et j'y apporte les matières qui peuvent y être revalorisées (résidus de construction, résidus domestiques dangereux, matériel électrique et électronique, bois, terre, béton, vêtements usagés, carton, branches, etc.). Je surveille également les déplacements des écocentres mobiles;
- Je consulte le site [tesresidusdangereux.com](https://www.tesresidusdangereux.com) pour connaître les autres points de dépôts près de chez vous et les faire connaître à mon entourage.

### En évitant les produits à utilisation unique et en prolongeant leur durée de vie

- Je vends et j'achète des produits usagés sur des plateformes Web de dons ou de vente (ex. Marketplace, Kijiji, groupe "Veux-tu ça, toi?"). Les objets neufs ne sont pas forcément les meilleurs;
- Je fréquente des boutiques d'articles d'occasion, des sites de prêt (ludothèques, boîtes à livres, biens communs de copropriété) et des ateliers collaboratifs (vélo, couture, électronique).
- Je privilégie les relevés bancaires en version électronique, le paiement des factures en ligne ou par l'entremise de mon téléphone cellulaire;
- Je fais preuve de créativité pour reconvertir un objet dans un nouvel usage plutôt que de le jeter (par exemple, mes anciens pots de cornichons sont convertis en pot d'achat en vrac);
- Je crée le réflexe dans ma famille et mon entourage de « donner » plutôt que de « jeter » et je valorise ce comportement. Les associations caritatives de mon quartier peuvent donner une nouvelle vie à mes vêtements usagés, livres et meubles en bon état;
- Je donne ce que je n'utilise pas. Les associations caritatives de mon quartier peuvent donner une nouvelle vie à mes vêtements usagés, livres et meubles en bon état.
- À l'épicerie comme au magasin, je fais une croix sur les sacs en plastique et je prends l'habitude de faire mes courses avec mes propres sacs et contenants réutilisables;
- J'achète une gourde d'eau durable et une tasse réutilisable pour le café;
- Je prends l'habitude de faire mes courses avec mes contenants réutilisables;
- Je privilégie les produits offerts dans un emballage minimal et recyclable.



## DÉFI COLLECTIF #4 PROPOSÉ

# LA COHÉSION SOCIALE

Comment puis-je renforcer la cohésion sociale et ainsi reconnaître et valoriser la diversité culturelle et sociale?

### En faisant preuve de courtoisie

- J'offre d'assister une personne âgée ou avec un handicap (ex. pour embarquer dans l'autobus, pour transporter quelque chose de lourd, pour traverser la rue, etc.);
- Je pose des gestes de politesse comme tenir la porte pour quelqu'un, respecter les files d'attente, etc.;
- Je réduis la vitesse de ma conduite et je fais attention aux usagers les plus vulnérables (piétons, cyclistes, etc.);
- Je ramasse mes déchets quand je quitte un lieu afin qu'il reste agréable pour la collectivité;
- Je n'hésite pas à interagir avec les personnes qui me sollicitent dans la rue. Un regard, un sourire ou un bonjour fait souvent toute la différence.

### En faisant du bénévolat;

- J'offre mon aide aux organismes communautaires;
- Je contribue à améliorer la qualité de vie et la santé des individus et des collectivités par le bénévolat;
- Je tisse des liens plus forts avec ma communauté et je peux me faire de nouveaux amis;
- Je prends part à un changement positif en œuvrant concrètement à l'amélioration des conditions de vie des citoyens.

### En encourageant la vie de quartier

- Je participe aux activités de quartier;
  - Je profite des espaces publics comme les parcs et les places éphémères;
  - Je profite des rues piétonnes partagées et conviviales;
  - Je plante des arbres et des arbustes, je fleuris mon balcon et je contribue à verdir mon quartier;
  - J'encourage les commerces, industries et institutions à verdir leur terrain, leur stationnement et leur devanture.
- 

### En luttant contre les injustices

- Je fais entendre ma voix contre tout type de discrimination. Nous avons tous les mêmes droits, indépendamment de notre sexe, de notre origine, de notre orientation sexuelle, de notre milieu social et de nos capacités physiques;
- Je contribue aux campagnes visant à recueillir des fonds afin d'aider les familles dans le besoin;
- J'encourage les dons et les gestes de solidarité, que ce soient des dons en argent ou en objets;
- Je fais quelques recherches en ligne et je n'achète qu'auprès d'entreprises dont je sais qu'elles utilisent des pratiques sociales justes;"
- Je dénonce aux autorités si je remarque des actes de harcèlement sur un babillard ou dans un forum de discussion interactif.

### En étant un bon voisin

- Je partage un service ou des objets lorsque j'en ai l'occasion. Je peux économiser tout en tissant des liens avec mes voisins;
- J'organise une fête entre voisins dans ma rue;
- Je souhaite la bienvenue à mes nouveaux voisins.





## DÉFI COLLECTIF #5 PROPOSÉ

# LA SANTÉ GLOBALE

Comment je favorise la santé globale, qui inclut la santé physique et psychologique individuelle et collective?

### En prenant soin de ma santé

- Je prends des marches régulièrement ou je fais du sport 30 minutes par jour;
- Je privilégie l'eau comme boisson principale et régulière;
- Je diminue mon temps d'écran (ordinateur, tablette, cellulaire, TV);
- Je vise un meilleur équilibre entre mon travail, ma famille et mes loisirs;
- Je redonne de la valeur aux verbes « faire » et « être » plutôt qu'au verbe « avoir » et je valorise cela dans mon entourage;
- Au besoin, je demande de l'aide psychologique à un organisme communautaire ou à un psychologue.

### En réduisant ma consommation de produits transformés

- Je mange plus de fruits et légumes par jour, en essayant de privilégier les fruits et légumes de saison;
- Je favorise la diversité de source de protéines en limitant les protéines animales, en particulier le bœuf;
- Je découvre et remplace les protéines animales (viande, poisson, œufs, produits laitiers) par des protéines végétales (tofu, légumineuses, etc.);
- Je limite la quantité de sel et de matières grasses dans mon alimentation;
- Je limite la quantité d'alcool consommée;
- Je consulte le nouveau guide alimentaire canadien pour d'autres idées.

### En arrêtant de dépendre de certains produits (alcool, tabac, cannabis, drogues)

- Je décide de suivre un programme pour arrêter;
  - Je me fais aider par des organismes spécialisés dans ces sevrages.
- 

### **En profitant des activités sportives, de loisir et culturelles organisées par la Ville ou par des organismes locaux**

- Je fréquente régulièrement les parcs municipaux et j'utilise les équipements de manière responsable;
- Chaque saison, je prends connaissance des initiatives de ma ville ou ses partenaires sur le territoire;
- Je profite des sites de plein air et des parcs qui sont accessibles à tous et qui me permettent de pratiquer des activités libres (marche, course, yoga, etc.);
- Je découvre de nouvelles activités sportives et s'inscrire à une ou des sessions régulières de ces activités pour créer une habitude dans mon horaire;
- Je participe aux jardins communautaires.





100%

Imprimé sur du papier contenant 100 % de fibres postconsommation, fabriqué au Québec avec un procédé sans chlore et à partir d'énergie biogaz.

[ville.quebec.qc.ca/developpementdurable](http://ville.quebec.qc.ca/developpementdurable)

