

Simplement Vôtre



Votre groupe de simplicité volontaire de Québec

par Pascal Grenier, responsable du GSVQ

Le Groupe de simplicité volontaire de Québec se dote maintenant d'un bulletin de liaison pour ses membres et le public en général. Voilà une belle initiative que l'on doit à quelques bénévoles engagés et qui témoigne du dynamisme qui règne à Québec autour des questions de simplicité volontaire.

Dans ce numéro:

Page 1

Message du responsable

- Votre groupe de simplicité volontaire de Québec

Page 2

Nouvelles du GSVQ

- Retour sur le débat politique
- Succès du Colloque
- Émission de radio
« *En toute simplicité* »
- Une rubrique sur la simplicité volontaire dans la revue *Guide Ressources*
- Nouvelles de dernière heure

Page 3

Programmation d'automne

- Ateliers d'introduction à la simplicité volontaire
- Conférences liées à la simplicité volontaire
- Le groupe d'achats du GSVQ

Page 4

Suggestions de lecture

- Sites Internet à visiter
- Livres à croquer

Page 5

Communiqué de presse

- Le BAPE et l'autoroute du Vallon, un rapport contradictoire et une occasion manquée

Page 6

Babillard

- Appel à tous
- Comité du bulletin de nouvelles
- Coordonnées du GSVQ



Ce dynamisme, je le ressens chaque jour comme responsable du Groupe quand j'observe l'implication de plus en plus grande de personnes désireuses de changer des choses dans leur vie et dans notre société et capables de prendre des responsabilités. Récemment, je constatais que nous avons maintenant 12 comités ou activités importantes au GSVQ. Ainsi se sont ajoutés cette année 5 nouveaux champs d'action, soit :

- ✔ le présent bulletin;
- ✔ un site Web;
- ✔ une rubrique dans la revue *Guide Ressources*;
- ✔ un comité de gestion domestique écologique;
- ✔ un comité Tiers-Monde (en gestation).

À cela, il faut ajouter que l'équipe préparant l'émission de radio à CKIA a été complètement renouvelée, et que l'émission est passée de 30 à 60 minutes. De plus, notre moyen de financement principal, soit la vente d'objets écologiques, s'est considérablement développé suite à la conception du « système de compostage simplicité » et l'embauche de Dominique Bernier comme représentante.

Cette activité débordante à Québec nous positionne comme fer de lance de la simplicité volontaire au Québec, car nous offrons au public des moyens concrets, et souvent novateurs, pour cheminer vers la simplicité volontaire. Ainsi, nous avons produit un guide pour nos ateliers d'introduction à la simplicité volontaire, et récemment nous diffusons la première réflexion d'envergure sur la gestion des matières résiduelles dans une optique de simplicité volontaire. De même, le développement des objets écologiques apparaît assez unique. Il va sans dire que tout ce travail souvent technique, accompagné d'une importante composante humaine, apporte son lot de difficultés associées soit à la gestion d'une masse de travail toujours croissante, soit à la gestion des relations humaines parfois difficiles. Toutes ces réalités de la vie, auxquelles font également face bien des gens, nous placent dans un contexte de résolution de problèmes « comme tout le monde ». Dans chaque cas, nous imaginons des voies de solution cohérentes avec la philosophie de la simplicité volontaire et, dans ce cadre, nous avons souvent à innover. Ce renouveau constant est très créatif et apporte fréquemment des sentiments de grande satisfaction devant des résultats encourageants. Il me semble que l'horizon ne cesse de s'agrandir devant nous, et que les ressources, tant humaines que matérielles, viennent s'ajouter au bon moment, comme par magie!

J'arrive à la conclusion que, à mesure que nous élargissons notre connaissance de la simplicité volontaire et que se développe l'intérêt pour ce mouvement, la simplicité volontaire représente « *une voie prometteuse pour la suite du monde* », comme le mentionne Mark A. Burch dans son livre exceptionnel intitulé *La voie de la simplicité*.

Retour sur le débat politique 🌿

Au mois de juin dernier avait lieu un débat sur «L'écologie et les élections fédérales» organisé par le GSVQ et les Amis de la Terre de Québec. Ils avaient invité les cinq principaux partis politiques à déléguer un représentant pour l'événement. Messieurs Jean-Philippe Côté du Parti libéral du Canada, Jean-Pierre Guay du Parti vert du Canada et Christian Simard du Bloc québécois ont répondu à l'appel. Le débat s'est déroulé en deux temps : un tour de table pour la période des questions imposées puis un échange informel avec l'auditoire. Malgré toutes les invitations et la publicité, il y a eu peu de participants, et aucun journaliste ne s'est présenté à cette soirée. Chaque citoyen a donc eu le loisir de s'exprimer, et c'était vraiment intéressant d'entendre les députés livrer leur point de vue respectif sur un sujet qui est trop souvent laissé dans la marge.

Succès du Colloque! 🌿

Après la lecture des feuilles d'évaluation du Colloque sur la simplicité volontaire tenu au printemps dernier, nous avons constaté que la majorité des participants se sont déclarés satisfaits! Les kiosques des différentes organisations sympathiques à notre cause, les ateliers, les conférences, la table ronde, tout était en place pour renforcer les convictions des 150 personnes inscrites. L'Université Laval était également l'emplacement tout désigné pour tenir pareil événement.

Merci à toute l'équipe pour ces belles rencontres!

Pour plus de détails, consultez le www.simplicitévolontaire.org/rqsv/bulletin.htm (Simpli-Cité - vol. 5, n°. 2, été 2004).

Émission de radio *En toute simplicité* 🌿

Pour une deuxième année consécutive, la station de radio communautaire CKIA 88,3 accorde une place de choix à la simplicité volontaire. Depuis le 4 août 2004, elle présente une émission d'une heure touchant le sujet sous toutes ses facettes. Il y aura au total 40 émissions et autant de thèmes différents. Tout ce travail résulte de l'action concertée d'une belle équipe formée de Paule Boucher (animation), Janine Fortin (animation et chronique littéraire) et Annie Léonard (recherche). À ne pas manquer donc: *En toute simplicité*, tous les mercredis à 16 heures, en reprise les mardis à 18 heures.



Une rubrique sur la simplicité volontaire dans la revue *Guide Ressources* 🌿

Au début de septembre 2004 paraissait la première rubrique sur la simplicité volontaire dans la revue québécoise *Guide Ressources* qui fêtait ses 20 ans, justement dans ce numéro. Cette revue mensuelle, que l'on peut se procurer en kiosque, est très près des préoccupations de simplicité volontaire, et ses sujets de prédilection sont l'environnement, la psychologie et la spiritualité.

La directrice de la revue nous a offert gratuitement de remplir les 2/3 d'une page sur une base mensuelle et pour une période d'un an. Pascal Grenier a eu le privilège d'être le chroniqueur et traitera de divers thèmes, tels que : qu'est-ce que la simplicité volontaire?, la simplicité volontaire nuit-elle à l'économie?, les objets écologiques du GSVQ, simplifier le temps des Fêtes, l'automobile électrique serait-elle un mirage écologique?, la simplicité volontaire et la famille, le commerce équitable comme solution au développement du Tiers-Monde, la réduction des déchets, etc.

Cette collaboration peut être importante pour le mouvement de simplicité volontaire au Québec, car la revue est vendue à 25 000 exemplaires dans sa forme complète et distribuée gratuitement en 65 000 copies dans sa version abrégée et ce, dans la plupart des magasins d'aliments naturels.

Nouvelles de dernière heure... 🌿

Trois nouveaux projets de stage avec des étudiants de l'Université Laval viennent de démarrer à la mi-septembre. L'un porte sur l'étude de l'amélioration de l'efficacité des traversiers Québec-Lévis en envisageant particulièrement la gratuité du service, mais tout en considérant la rentabilité des opérations. Un second vise à réduire le matériel publicitaire distribué aux portes des logis (Publi-Sac et publipostages non désirés). Finalement, le dernier stage relève d'une étudiante du département des sciences de la consommation et comporte une recherche sur les objets écologiques, principalement les sacs durables.

Un nouveau groupe de simplicité volontaire vient de se former à Lévis! Il est présidé par Gérard Filion que vous pouvez joindre au 418-838-2535, filiong9@videotron.ca.

À venir au GSVQ...

Ateliers d'introduction à la simplicité volontaire à Beauport

Les lundis à compter du 4 octobre

Heures : 19 h à 21 h 30

Coût : 40 \$ pour 10 rencontres
(+ 5 \$ pour les notes de cours)

Endroit : La Commode

1500 d'Estimauville, Québec

Info : Pascal Grenier au 418-660-3550

(Possibilité d'inscription tardive)



Le piège du crédit: s'y perdre, s'en sortir

Gérard Duhaime, professeur au département de sociologie, Université Laval

Mardi le 26 octobre à 19 h 30

Endroit : Centre Mgr Laval 2 rue Fargy, Beauport

Contribution volontaire: 2\$

Achetez maintenant, payez plus tard! C'est ce que nous propose la société de consommation à grand renfort de publicité. Quels sont les coûts de cette façon de consommer et comment y échapper?

Comment simplifier le temps des Fêtes

Pascal Grenier, responsable du GSVQ

Mardi le 30 novembre à 19 h 30

Endroit : Centre Mgr Laval, 2 rue Fargy, Beauport

Contribution volontaire : 2 \$

Noël est devenu, pour plusieurs, synonyme de surconsommation, d'endettement et de « surtravail ». Le GSVQ vient vous proposer quelques idées au niveau des cadeaux, des décorations et des réceptions pour simplifier ces Fêtes et les rendre plus écologiques et économiques. Cette rencontre sera l'occasion de discuter ensemble des divers moyens d'alléger le temps des Fêtes.



Salon de la simplicité volontaire

Joignez-vous à nous **mardi le 9 novembre**, pour un souper libre suivi d'une discussion sur la SV (simplicité volontaire).

Les thèmes abordés seront:

-Qu'est-ce que la SV?

-La SV et le travail

-La SV et les jeunes

Endroit: Restaurant Le Commensal, 860 St-Jean, Québec

Heures: Souper libre à 17 h 30, discussion à 19 h 00.

Le groupe d'achats du GSVQ



À l'issue du premier colloque sur la simplicité volontaire, qui a eu lieu en octobre 2001, nous avons réuni une dizaine de personnes pour former un groupe d'achats. Notre principal but était de pouvoir s'approvisionner en produits biologiques à moindre coût.

Aujourd'hui, notre groupe rejoint, de façon variable, une vingtaine de membres. Nous avons une diversité de fournisseurs qui nous procurent une très grande variété de produits sains et nutritifs, majoritairement biologiques et parfois équitables. Citons notamment, la coopérative d'Alentour, la boulangerie La Fournée Bio, la fromagerie Bergeron, la Brûlerie de café de Québec, La Maison Orphée, la Ferme Odélil (bœuf et porc bio), des producteurs de veau, de poulet, de dinde et d'œufs (tous bio ou qui élèvent leurs animaux selon les normes mais qui n'ont pas la certification car trop dispendieuse).

Nous avons deux rencontres mensuelles, parfois au mois et demi, une pour la planification des commandes et l'autre pour la réception des denrées. La présence à la première rencontre est nécessaire car nous procédons de façon communautaire, et nous avons tous un rôle à jouer pour assurer la bonne marche du groupe. Cette année, nous voulons ajouter des activités sociales à cette première rencontre. Nous accueillons avec plaisir toutes les personnes qui désirent se joindre à notre groupe.

Monique Côté, responsable

moncot@oricom.ca

tél. du GSVQ : 418-660-3550

Pour en connaître davantage sur toutes nos activités, visitez notre site Internet au www.gsvq.org!

Sites Internet à visiter...

⇒ Groupes de discussion

<http://cf.groups.yahoo.com/group/simplicite-volontaire/>

<http://cf.groups.yahoo.com/group/consommation-responsable/>

<http://fr.groups.yahoo.com/group/LaSimpliciteVolontaire/>

Voici les adresses de trois groupes de discussion reliés à la simplicité volontaire et à la consommation responsable. Les deux premiers sont québécois tandis que le troisième, *La simplicité volontaire* est un nouveau groupe de discussion français.

⇒ Cuisine à petit prix

<http://www.increvables.com/Recettes/#debut>



Au début des années 70, les journalistes du quotidien La Presse ont vécu une longue et difficile grève. Les estomacs, eux, ne faisant pas la grève, deux journalistes, Ingrid Saumart et Louise Cousineau, ont publié aux Éditions Québécoises *Les recettes pour chômeurs et grévistes*, un recueil de recettes économiques tirées du patrimoine familial des grévistes. La famille Champoux a reproduit ce document d'archives sur son site Internet. On y trouve aussi d'autres recettes de cette famille. Même si les recettes demandent parfois à être adaptées au goût du jour, vous y ferez certainement quelques trouvailles intéressantes.

⇒ Économies d'énergie

<http://www.hydroquebec.com/fr/index.html>

Poussée par le vent de contestation du Suroît, notre «cher» société d'État s'est mise aux économies d'énergie. Sur le site d'Hydro-Québec, vous pouvez remplir un questionnaire pour évaluer votre consommation d'électricité. En regard des réponses fournies, des trucs et moyens vous sont suggérés pour réduire cette consommation. Présentement, un rabais de 10 \$ par appareil est accordé à l'abonné pour l'installation de thermostats programmables.

⇒ Environnement

<http://www.clic.net/~atquebec/>

Site officiel des Amis de la terre de Québec. Vous y trouverez de l'information sur l'organisme, la programmation des activités, etc.

<http://www.equiterre.qc.ca/>

Ayant pignon sur rue à Montréal, Équiterre est un organisme communautaire dont les champs d'action sont l'alimentation biologique et le commerce équitable, le transport écologique et l'efficacité énergétique.

Livres à croquer



⇒ Cuisiner au quotidien

Cercle des Fermières de Saint-Jérôme-de-l'Auvergne de Charlesbourg (ISBN 2920908448)

Prix : 10 \$ et frais d'envoi : 6 \$

Cuisiner au quotidien contient des préparations faciles, économiques et rapides. On y trouve des mets aussi bien traditionnels que végétariens. Les recettes de la vente du livre vont à la fondation du CLSC-CHSLD La Source de Charlesbourg.

Pour se le procurer, contactez le Cercle des Fermières de Saint-Jérôme-de-l'Auvergne au 418-628-9032 ou le CLSC-CHSLD La Source au 418-628-5630.

⇒ The Complete Tightwad Gazette : Promoting Thrift as a Viable Alternative Lifestyle.

Dacyszyn, Amy. (ISBN 0-375-75225-0)

Prix : 19,56 \$

Malheureusement jamais traduit en français, *The Complete Tightwad Gazette* est la bible des économes et des recycleurs. On y retrouve près de 1000 pages de trucs pratiques pour économiser, recycler et récupérer à peu près tout. Un *must...* Séraphin en raffole!

⇒ La belle vie

Mongeau, Serge. (ISBN 2-923165-01-2)

Prix : 16 \$

La belle vie de Serge Mongeau n'est certes pas celle de « Madame et Monsieur Canadian Tire » qui possèdent toutes les bébelles imaginables pour gagner de plus en plus de temps, se divertir le plus souvent possible et profiter de la vie au plus vite, loin de là. L'auteur nous guide dans une réflexion sur les différentes avenues qui peuvent nous amener à construire notre propre bonheur loin des artifices de la société actuelle.

Partagez vos découvertes!

Avez-vous déniché des sites Internet, périodiques, volumes ou vidéos sur des sujets reliés à la simplicité volontaire, la consommation équitable et responsable, la vie pratique, l'environnement, etc. Pourquoi ne pas en faire part à Louise à l'adresse électronique **bobinette8@hotmail.com** afin d'en faire profiter nos lecteurs!

Le BAPE et l'autoroute du Vallon, un rapport contradictoire et une occasion manquée

Prise de position du GSVQ

Québec, 8 septembre 2004. Le Bureau d'audiences publiques sur l'environnement (BAPE) vient de déposer un rapport bien contradictoire, donnant son accord au prolongement de l'autoroute du Vallon alors qu'il mentionne :

- que celui-ci augmentera la dépendance à l'automobile et, en même temps, que les objectifs avoués par lui-même et tous les acteurs régionaux et nationaux sont de la réduire en mettant la priorité sur le transport collectif ;
- que les problèmes de transport du secteur ne seront pas « réglés », considérant l'accroissement prévu de la demande de transport par les développements attendus.

De plus, la présentation du rapport est bien symptomatique de la vision des acteurs gouvernementaux en environnement, puisque sont classées parmi les préoccupations environnementales, des considérations plutôt locales et d'importance fort limitée (rivière Duberger, parc de l'Escarpement, climat sonore, etc.), alors que la question de fond, soit l'étalement urbain et ses conséquences majeures, laquelle aurait dû constituer le cœur de la préoccupation environnementale, est traitée dans une autre section et avec beaucoup moins d'importance.

De plus, la solution proposée par le BAPE pour contrer l'étalement urbain, soit de relayer la question aux plans directeurs de la ville de Québec et de la Communauté métropolitaine de Québec et donc en grande partie au niveau politique, rend les résultats bien aléatoires. L'expérience a démontré presque invariablement que, lorsque l'on crée l'axe de transport, les développements suivent car les pressions des développeurs et du public deviennent « irrésistibles » pour les politiciens et même les administrations.

Malgré son nom, le BAPE a donc manqué une belle occasion de se positionner du côté d'un choix sans équivoque pour l'environnement, en refusant ce projet. Ainsi, il aurait envoyé un message clair aux décideurs et à toute la population que « le laxisme environnemental » a assez duré, et l'heure est aux décisions plus engagées en faveur des préoccupations à long terme pour tous.

En définitive, on a mobilisé toute une population, brassé une tonne de paperasse, dépensé de rares et précieuses ressources financières en environnement... pour « accoucher d'une souris ».

Resto versus repas maison



Un petit samedi soir : souper maison et bouteille de vin à prix abordable. Combien vous a coûté votre souper? Calculez le prix de votre repas (entrée, plat principal, dessert) et de votre bouteille de vin. Combien vous aurait coûté un repas semblable au resto? Calculez le prix approximatif d'une table d'hôte, ajoutez le prix du vin, multipliez-le par 2 ou 3, ajoutez également les taxes et le pourboire. La facture peut facilement atteindre 75 \$ à 100 \$. De quoi vous donner le goût de laver la vaisselle!

Appel à tous...



Nous sommes toujours à la recherche de textes. Si vous avez une expérience ou des idées à partager, écrivez-nous à eracool@ccapcable.com avant le 15 novembre 2004.

Notez bien que, compte tenu de l'espace disponible, nous suggérons des textes d'un maximum de 300 mots. Nous ne pouvons garantir que tous les textes seront publiés. Ceux-ci seront d'ailleurs évalués au mérite. Des corrections mineures pourront être effectuées sans consultation alors que les corrections plus importantes seront soumises aux auteurs avant publication.



Prochain numéro: simplicité volontaire et temps des Fêtes

Comme vous le savez sans doute, le temps des Fêtes est souvent un temps de stress et de forte consommation. C'est pour cette raison que nous aimerions, dans notre prochain numéro, publier VOS trucs et astuces pour vous simplifier la vie durant le temps des Fêtes : idées d'activités, repas simples, cadeaux écolo, etc... Alors, écrivez-nous avant le 15 novembre à bobinette8@hotmail.com, et vos trucs pourraient bien paraître dans notre numéro de décembre 2004!



Comité du bulletin de nouvelles du GSVQ

Le bulletin *Simplement vôtre* est préparé par un comité de bénévoles. Les membres de ce comité sont :

- Loriane Thibodeau
- Louise Boulanger
- Hélène Brassard
- Caroline Fontaine, responsable

Si vous avez des questions, des commentaires ou désirez donner un coup de main à la réalisation de ce bulletin, n'hésitez pas à envoyer directement un courriel à Caroline Fontaine à eracool@ccapcable.com!



SIMPLEMENT VÔTRE



Prochain numéro : décembre 2004

Date de tombée : 15 novembre

Envoyez vos soumissions à
eracool@ccapcable.com

Pour information, contactez
Caroline au 418-848-0721



Coordonnées du GSVQ

Pour de l'information additionnelle au sujet du Groupe de simplicité volontaire de Québec et de ses activités, vous pouvez prendre contact avec Pascal Grenier, responsable du Groupe, ou visiter notre site Internet au www.gsvq.org.

Pascal Grenier, responsable

10 ½, rue Saint-Yves,
Beauport Qc, G1E 4N9

Téléphone : (418) 660-3550

Courriel : responsable@gsvq.org

**Réseau québécois pour la
simplicité volontaire**

www.simplicitevolontaire.org