

# Une fête de l'Action de grâce écologique et saine

## Quelques trucs pour planifier des activités écologiques et ludiques en famille tout en économisant

L'Action de grâce est le moment propice pour être reconnaissant de toutes les bonnes choses que l'année a apportées, pour passer du temps avec la famille et les amis et pour manger jusqu'à saturation. Cette année, faisons en sorte de profiter d'un congé plus écologique. Célébrons l'Action de grâce sans excès : la santé, la planète, mais aussi les finances s'en porteront mieux.

Achetez les ingrédients du repas dans un rayon de 160 kilomètres

Au Canada, le repas traditionnel de l'Action de grâce se compose d'ingrédients saisonniers, alors limitez-vous aux aliments locaux. La nourriture produite dans un rayon de 160 kilomètres a une empreinte carbone réduite, car la distance à parcourir pour atteindre le consommateur est écourtée. En consommant des produits locaux, vous contribuez à [l'économie locale](#) en soutenant les agriculteurs et les autres fournisseurs de votre région.

Les règles canadiennes en matière de [salubrité alimentaire](#) sont parmi les plus rigoureuses. Par conséquent, vous savez que les aliments locaux sont sains et exempts de pesticides bannis au Canada, alors que ces derniers sont omniprésents à l'étranger.

Mangez moins de viande

Certes, vous ne voudriez peut-être pas manger une dinde de tofu, mais vous pourriez diminuer la quantité de viande dans les hors-d'œuvre et les autres mets. Le moyen le plus efficace de réduire votre empreinte carbonique et vos dépenses liées au festin de l'Action de grâce, c'est de manger moins de viande.

L'élevage cause [51 % des émissions de gaz à effet de serre](#), ce qui est considérable. En effet, 9 085 litres d'eau sont nécessaires pour produire seulement une livre de viande, alors que la même quantité de tofu peut être obtenue avec 923 litres d'eau. Selon [David Pimentel](#), de l'Université Cornell, si toutes les céréales actuellement utilisées pour nourrir les animaux d'élevage des États-Unis étaient directement consommées par la population, presque 800 millions de personnes pourraient être approvisionnées.

Si vous êtes suffisamment audacieux, organisez une fête végétalienne pour souligner l'Action de grâce. L'événement peut s'avérer moins cher et meilleur pour la santé ainsi que la planète. Voici une [liste de recettes](#) pour que votre festin sans viande soit une réussite.

## Un décor naturel

Après la nourriture, passons au décor. La décoration que vous achetez dans un magasin à un dollar aboutit à la décharge. La décoration jetable qui y est offerte est de très mauvaise qualité. En outre, elle contient probablement des produits chimiques nuisibles qui dégageront des gaz alors que les portes et fenêtres de votre maison seront fermées.

Les fleurs exotiques transportées sur une longue distance sont souvent cultivées dans des pays utilisant des pesticides [bannis au Canada](#); vaut mieux les éviter.

Au lieu de cela, tirez parti des excellentes idées de décoration ici, vous n'aurez même pas à sculpter des citrouilles. Autre solution : utilisez des feuilles, des baies et des pommes de pin dont la nature regorge. Ces dernières sont gratuites et n'émettent aucun gaz, en plus d'être biodégradables!

Utilisez des serviettes de table en tissu, évitez les rôtissoires en aluminium, les [pailles](#), les ustensiles et les couverts jetables afin de réduire les déchets et les frais. Après tout, vous avez un, voire plusieurs laveurs de vaisselle qui attendent... Encouragez vos invités à faire du covoiturage et à utiliser les transports en commun, c'est moins cher et cela permet de réduire l'empreinte carbone des déplacements.

---

Source URL (modified on 10/05/2017 - 14:49):

<http://ecovie.banquescotia.com/une-f%C3%AAte-de-l%E2%80%99action-de-gr%C3%A2ce-%C3%A9cologique-et-saine/1821>