

CAMILLE DAUPHINAIS-PELLETIER

AVEC  
ÉLIZABETH MÉNARD

# Vivre avec une seule planète

Guide pour  
diminuer  
son empreinte  
écologique  
au quotidien



 heures



CAMILLE DAUPHINAIS-PELLETIER

AVEC  
ÉLIZABETH MÉNARD

# Vivre avec une seule planète

Guide pour diminuer  
son empreinte écologique  
au quotidien

 3heures



# Table des matières

---

## Introduction 15

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 15 | <b>DEVANT UN DÉFI COLLECTIF, POURQUOI SE SOUCIER DE SON EMPREINTE INDIVIDUELLE ?</b> | 16 | <b>POUR METTRE DE L'ORDRE DANS SES IDÉES</b>         |
|    |  | 16 | <b>POUR COMPRENDRE LA PORTÉE DE SES GESTES</b>       |
| 15 | <b>POUR AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE</b>  | 17 | <b>POUR APPRENDRE À VIVRE AVEC UNE SEULE PLANÈTE</b> |

---

## 1. Vivre avec 3,7 planètes, ça veut dire quoi ? 19

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 21 | <b>L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE</b>            | 27 | <b>DE QUOI AURAIT L'AIR NOTRE VIE SI ON VIVAIT DANS LES LIMITES DES RESSOURCES D'UNE SEULE PLANÈTE ?</b> |
| 23 | <b>L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE MAXIMALE</b>   |    |  |
| 23 | <b>CALCULER L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE</b>   | 29 | <b>UNE DIMINUTION POUR CERTAINS, UNE AMÉLIORATION POUR D'AUTRES</b>                                      |
| 25 | <b>ET LES GES DANS TOUT ÇA ?</b>         | 30 | <b>PEUT-ON Y ARRIVER ?</b>   |
| 26 | <b>ET SI LA TECHNOLOGIE S'AMÉLIORE ?</b> | 32 | <b>VOUS ÊTES GAGNANT À LE FAIRE</b>  |
| 27 | <b>ET LA CAPTATION DU CARBONE ?</b>      |    |  |

---

## 2. Lutter contre l'écoanxiété et apprendre à changer ses habitudes 35

- |   |  |
|---|--|
| <p>35 <b>RÉDUIRE SON EMPREINTE ÉCOLOGIQUE PEUT ÊTRE BON POUR LA SANTÉ MENTALE</b></p> <p>37 UNE FAÇON DE LUTTER : PASSER À L'ACTION</p> <p>37 <b>ON COMMENCE PAR QUOI ?</b></p> | <p>38 RESTER OPTIMISTE</p> <p>39 DÉCONSTRUIRE UN MODE DE VIE GUIDÉ PAR UNE PRESSION SOCIALE</p> <p>40 ATTENTION AUX PIÈGES ET AUX RACCOURCIS</p> <p>42 CHANGER SES HABITUDES</p> |
|---|--|
- 

## 3. La consommation 45

- |   |  |
|---|--|
| <p>45 <b>UNE CONSOMMATION TOUJOURS PLUS GRANDE</b></p> <p>46 COMPRENDRE LE CYCLE DE VIE D'UN OBJET</p> <p>46 D'IMMENSES MAISONS POUR NOS OBJETS</p> <p>48 <b>LA DÉCONSUMMATION : UN MODE DE VIE SOBRE ET DÉCENT</b></p> <p>48 LES APPAREILS ÉLECTRONIQUES ET LA CONSOMMATION NUMÉRIQUE</p> <p>49 <b>CONSOMMER MOINS EN CHANGEANT SA PERSPECTIVE</b></p> <p>50 PAR OÙ COMMENCER ?</p> <p>51 <b>Prendre conscience des effets sur notre santé mentale</b></p> <p>52 <b>Prendre conscience des effets sur notre portefeuille</b></p> <p>52 <b>Prendre conscience des impacts humains de notre consommation</b></p> <p>53 <b>TRUCS CONCRETS POUR DÉCONSUMER</b></p> | <p>53 12 CHOSES QU'ON PEUT FACILEMENT DÉCIDER D'ARRÊTER D'ACHETER</p> <p>53 SE DONNER DES DÉFIS</p> <p>54 COMMENT FAIRE UN DÉFI <i>BUY NOTHING</i></p> <p>54 <b>CONSOMMER USAGÉ</b></p> <p>55 LA MEILLEURE MANIÈRE DE S'Y PRENDRE</p> <p>56 <b>Les articles pour enfants, rappels et garanties</b></p> <p>57 <b>Les zones d'échange sécurisées</b></p> <p>57 TRUCS CONCRETS POUR CONSOMMER USAGÉ</p> <p>57 <b>Vêtements</b></p> <p>58 <b>Meubles et électroménagers</b></p> <p>58 <b>Articles de cuisine et pour la maison</b></p> <p>58 <b>Articles électroniques</b></p> <p>59 <b>Matériaux de construction</b></p> <p>61 <b>CONSOMMER DURABLE</b></p> <p>62 LA PREMIÈRE ÉTAPE</p> <p>62 <b>Développer ses réflexes</b></p> <p>64 <b>Et pour les vêtements ?</b></p> |
|---|--|

65	TROUVER DES SOLUTIONS DURABLES	73	LA MEILLEURE FAÇON DE L'APPLIQUER
67	PRENDRE SOIN DE SES BIENS	74	<b>Raccorder ses vêtements</b>
67	<b>Le mode de vie zéro déchet</b>	74	<b>Suivre un cours</b>
68	<b>PARTAGER SES OBJETS</b>	75	DES RESSOURCES POUR VOUS AIDER À RÉPARER
69	JE ME LANCE	75	<b>YouTube</b>
69	<b>Les bibliothèques</b>	75	<b>Le site iFixit.org</b>
69	<b>L'application Partage Club</b>	75	<b>Différents groupes sur Facebook et Reddit</b>
69	<b>Les groupes Facebook locaux</b>	76	<b>Les cafés réparation</b>
70	<b>Le Réseau Accorderie</b>	76	<b>Imprimer une pièce manquante</b>
70	COMMENT CRÉER UN GROUPE DE PARTAGE ?	76	<b>Faire appel à un réparateur</b>
72	<b>Des exemples concrets</b>	76	PLAIDOYER POUR LES BASSES TECHNOLOGIES
72	<b>RÉPARER ET FAIRE SOI-MÊME</b>		

## 4. Le logement

81

81	<b>LE LOGEMENT DU FUTUR</b>	92	BON POUR LA PLANÈTE, BON POUR LA SANTÉ
83	UNE MAISON OU UN APPARTEMENT ?	93	<b>Comment s'y prendre</b>
85	RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE	94	<b>Les accessoires</b>
85	<b>Pourquoi limiter notre consommation d'électricité ?</b>	94	<b>La quantité</b>
86	<b>Comprendre sa consommation d'énergie</b>	94	COMMENT CHOISIR LES BONS PRODUITS
88	COMMENT Y ARRIVER ?	95	<b>Attention à l'écoblanchiment</b>
88	<b>Pour le chauffage</b>	96	FAIRE SES PRODUITS MÉNAGERS SOI-MÊME
88	<b>Dans la cuisine</b>	97	<b>RÉNOVATION ET CONSTRUCTION</b>
89	<b>Pour l'eau chaude</b>	99	LES TRAVAUX D'ENTRETIEN
90	<b>Les appareils électroniques</b>	99	CONSEILS POUR LOCATAIRES ET PROPRIOS
90	CHANGER SON INFRASTRUCTURE	99	<b>Quelles ampoules choisir ?</b>
92	<b>Et la cuisinière ?</b>	100	<b>Comment choisir sa peinture ?</b>
92	<b>LE MÉNAGE DE LA MAISON</b>		

100 COMMENT SE SERVIR  
DE LA NATURE POUR ÊTRE  
MIEUX CHEZ SOI ?

100 **Le soleil**  
101 **Les arbres**

101 **LES GRANDS TRAVAUX**

101 **Faites appel à Rénoclimat**  
101 **Comment choisir les bons  
matériaux ?**

102 **Comment améliorer  
l'insonorisation ?**

---

## 5. L'alimentation

105

105 **LA BASE D'UNE ALIMENTATION  
PLUS ÉCOLO**

106 **À QUAND UN ÉCO-SCORE ?**

106 **D'OÙ PROVIENT L'EMPREINTE  
DE NOS ALIMENTS ?**

109 **ÉVITER LE GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE**

109 **PAR OÙ COMMENCER ?**

110 **Avant d'aller à l'épicerie**

110 **À l'épicerie**

111 **À la maison**

112 **Ne pas gaspiller grâce à... ChatGPT**

112 **POUR POUSSER LA BONNE  
PRATIQUE PLUS LOIN**

114 **MANGER MOINS DE PRODUITS  
D'ORIGINE ANIMALE**

117 **C'EST BON POUR  
LE PORTE-MONNAIE**

118 **COMMENCER PAR LES DÎNERS  
ET LES DÉJEUNERS**

119 **Se bâtir une banque  
de 30 recettes**

119 **Lexique des aliments végétaux  
protéinés**

121 **ET SI ON CHOISIT DE DEVENIR  
VÉGÉTALIEN (OU PRESQUE) ?**

122 **Remplacer la viande**

123 **Remplacer le lait par**

123 **Remplacer le fromage par**

123 **Remplacer les œufs par**

123 **Remplacer le beurre par**

124 **Remplacer une trempette par**

124 **QUELQUES TRUCS EN VRAC**

124 **Explorer de nouvelles cultures**

124 **Utiliser les « fausses viandes »  
avec modération**

124 **Surveiller ses vitamines et minéraux**

124 **MANGER LOCAL**

125 **COMBIEN ÇA COÛTE ?**

126 **LES PANIERS DE LÉGUMES**

127 **LA CONSERVATION  
DES ALIMENTS**

127 **La congélation**

127 **Les conserves**

128 **La déshydratation**

128 **CULTIVER SES PROPRES  
ALIMENTS**

129 **DIMINUER L'EMBALLAGE**

130 **PAR OÙ COMMENCER ?**

130 **Les emballages individuels**

131 **Les épiceries de produits en vrac**

---

## 6. Le transport 133

- |   |   |
|---|---|
| <p>136 <b>LIMITER LA HAUSSE, C'EST POSSIBLE</b></p> <p>137 <b>À QUOI DEVRAIENT RESSEMBLER NOS TRAJETS EN VOITURE ?</b></p> <p>138 <b>Une importante source d'économies</b></p> <p>139 <b>Parcourt-on trop de kilomètres, tout simplement ?</b></p> <p>140 <b>LE COVOITURAGE</b></p> <p>141 <b>L'IDÉAL : COVOITURER POUR ALLER AU TRAVAIL</b></p> <p>142 <b>Planifier un covoiturage à succès en quatre étapes</b></p> <p>144 <b>Mise en situation de covoiturage réussi</b></p> <p>146 <b>L'AUTOPARTAGE</b></p> <p>147 <b>COMMENT COMMENCER LES TROIS FAÇONS DE FAIRE DE L'AUTOPARTAGE</b></p> <p>147 <b>Les entreprises d'autopartage</b></p> <p>148 <b>Les plateformes de partage entre particuliers</b></p> <p>149 <b>L'autopartage dans son réseau</b></p> <p>152 <b>CONNAÎTRE L'OFFRE DE TRANSPORT EN COMMUN</b></p> | <p>153 <b>COMMENT FAIRE DU TRANSPORT EN COMMUN UNE HABITUDE ?</b></p> <p>154 <b>LES OUTILS PRATIQUES POUR CONNAÎTRE L'OFFRE</b></p> <p>156 <b>Quelques comparatifs</b></p> <p>159 <b>CHANGER SA PERSPECTIVE PAR RAPPORT À LA MARCHÉ ET AU VÉLO</b></p> <p>159 <b>NOTRE DESTINATION EST MOINS LOIN QU'ON LE PENSE</b></p> <p>160 <b>DÉBUTER TRANQUILLEMENT</b></p> <p>161 <b>DES TRUCS POUR AIMER SE DÉPLACER À PIED ET À VÉLO</b></p> <p>161 <b>Pour la marche</b></p> <p>162 <b>Pour le vélo</b></p> <p>166 <b>Fait vécu</b></p> <p>168 <b>CHOISIR UNE VOITURE EN TENANT COMPTE DE SON IMPACT ÉCOLOGIQUE</b></p> <p>168 <b>IL N'Y A PAS DE CHOIX IDÉAL</b></p> <p>169 <b>Bien choisir son modèle</b></p> |
|---|---|

---

## 7. La gestion des déchets 173

- |   |   |
|---|---|
| <p>175 <b>IL N'Y A PAS DE SOLUTION MIRACLE</b></p> <p>176 <b>LE CHANGEMENT EST POSSIBLE</b></p> <p>177 <b>LA RÉCUPÉRATION</b></p> | <p>178 <b>RENDRE LE RECYCLAGE FACILE ET AGRÉABLE</b></p> <p>179 <b>QUOI METTRE DANS LE BAC DE RECYCLAGE ?</b></p> <p>179 <b>Doit-on laver les contenants qu'on met au recyclage ?</b></p> |
|---|---|

- 180 **Faut-il séparer les diverses matières d'un même objet en les mettant dans le bac ?**
- 180 **Est-ce que certains articles sont trop petits pour aller au recyclage ?**
- 180 **Quelles sont les pires choses à mettre dans le bac ?**
- 181 **Et la consigne ?**
- 181 **ON FAIT QUOI AVEC LE RESTE ?**
- 182 **LE COMPOST**
- 183 **COMPOSTER GRÂCE À LA COLLECTE MUNICIPALE**
- 184 **LES AVANTAGES DE COMPOSTER CHEZ SOI**
- 186 **LES REJETS D'EAU**
- 187 **LES RÈGLES D'OR DE LA TOILETTE ET DE L'ÉVIER**
- 188 **Et les microbilles ?**
- 188 **ÉQUIPER SES ÉLECTROMÉNAGERS**

## 8. Les voyages et les activités

191

- 191 **LA DIFFICILE REMISE EN QUESTION DES VOYAGES**
- 192 **LE TOURISME ALTÈRE L'ENVIRONNEMENT**
- 192 **LES TOURISTES CONSOMMENT D'AVANTAGE DE RESSOURCES QUE LES LOCAUX**
- 193 **LES VOYAGEURS GÉNÈRENT DES DÉCHETS**
- 193 **Et les Canadiens dans tout ça ?**
- 194 **QUOI FAIRE, ALORS ?**
- 195 **DIMINUER L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DES DÉPLACEMENTS LIÉS AUX VOYAGES**
- 196 **L'AVION, VRAIMENT PIRE QUE L'AUTO ?**
- 198 **On fait quoi, alors ?**
- 198 **VOYAGER PRÈS DE CHEZ SOI**
- 200 **Et si on tient à l'avion ?**
- 201 **OSER REPENSER SON RAPPORT AU VOYAGE**
- 202 **Voyage-t-on pour fuir la pression du travail ?**
- 203 **Voyage-t-on pour découvrir de nouvelles cultures ?**
- 203 **Voyage-t-on pour documenter son expérience ?**
- 204 **Voyage-t-on pour se reposer totalement ?**
- 205 **LES ACTIVITÉS**
- 206 **SE CONSTITUER UNE BANQUE D'ACTIVITÉS PEU POLLUANTES**
- 206 **Profiter de sa bibliothèque**
- 207 **Profiter des parcs de sa ville**
- 207 **Aller au cinéma ou profiter de la programmation culturelle de sa ville**
- 207 **Faire des échanges avec des amis**
- 208 **Une journée au marché**
- 208 **Réutiliser ses vieux vêtements**
- 209 **Partir à l'aventure à vélo ou faire une longue promenade**
- 209 **Bricoler avec des objets qu'on a déjà**
- 209 **Essayer des activités qui sortent de l'ordinaire**
- 210 **Les sorties en nature**

---

Conclusion	213
214 EXIGEONS DES SOLUTIONS COLLECTIVES	221 NOS CHOIX INDIVIDUELS BAFOUÉS
214 DE L'INDIVIDUEL AU COLLECTIF	221 <b>INVENTER LA « VILLE 15 MINUTES »</b>
215 <b>METTRE UN FREIN AUX ULTRARICHES ULTRA-POLLUEURS</b>	222 EXIGEONS LE CHOIX
216 CHANGEMENT DE PARADIGME	222 <b>PROMOUVOIR L'ÉCOCONCEPTION ET L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE</b>
216 DES SOLUTIONS	
217 <b>CESSEZ PROGRESSIVEMENT L'EXPLOITATION DES COMBUSTIBLES FOSSILES</b>	224 <b>SUBVENTIONS ET AIDES FINANCIÈRES : SE DONNER LES MOYENS</b>
220 <b>METTRE EN PLACE UN TRANSPORT EN COMMUN EFFICACE, ACCESSIBLE ET COMPÉTITIF</b>	224 LA NÉCESSITÉ D'INCITATIFS SIGNIFICATIFS
	225 ALLER PLUS LOIN

---

Aide-mémoire	228
228 <b>6 GESTES À HAUT IMPACT POUR UNE VIE ÉCOLO</b>	229 <b>3 QUESTIONS À SE POSER QUAND ON DRESSE SA LISTE D'ÉPICERIE ET QU'ON PRÉPARE SON MENU DE LA SEMAINE (DANS L'ORDRE)</b>

---

Arbres de décision pour des choix écolos au quotidien	230
---	-----

---

Bibliographie	234
---------------	-----

---

Notes	240
-------	-----

---

Remerciements	247
---------------	-----



# Vivre avec 3,7 planètes, ça veut dire quoi ?

Quand on s'intéresse à l'impact de notre mode de vie sur l'environnement, on tombe souvent sur deux informations qui résument très simplement la situation : l'idée selon laquelle il faudrait 3,7 planètes pour soutenir notre style de vie, ainsi que la date du Jour du dépassement, qui arrive de plus en plus tôt chaque année. Ces affirmations semblent énormes, et leurs implications sont difficiles à comprendre. Qu'est-ce que ça veut dire exactement ? Penchons-nous rapidement sur ces deux concepts.

« Si tout le monde vivait comme le Canadien moyen, il faudrait 3,7 planètes pour soutenir la consommation de ressources de l'humanité. » Cette information est basée sur la quantité de ressources naturelles que nous consommons par rapport aux ressources dont on dispose sur Terre. Elle est souvent utilisée dans les médias ou par des vulgarisateurs scientifiques pour nous faire réaliser qu'on consomme beaucoup trop et que les choses doivent changer. Après tout, c'est simple de comprendre que quelque chose cloche en lisant ce chiffre, puisqu'on sait tous qu'on n'a qu'une seule planète !

Il est aussi question environ une fois par an dans les médias du « Jour du dépassement », date à laquelle on estime que la quantité de ressources

naturelles consommées depuis le début de l'année est égale à la quantité de ressources que la planète est capable de produire en un an pour remplacer cette consommation. Si on utilisait les ressources de façon équilibrée, on atteindrait logiquement cette date à la toute fin de l'année, le 31 décembre. Mais en 2023, le Jour du dépassement a été atteint le 2 août à l'échelle mondiale, ce qui veut dire qu'on consomme les ressources beaucoup plus vite qu'elles se régénèrent. Et encore pire, si tout le monde sur Terre consommait comme le Canadien moyen, cette limite aurait été atteinte... le 13 mars 2023<sup>2</sup> !

Ces deux mesures mettent en lumière à quel point on a beau avoir des désirs infinis, la planète a des ressources finies. C'est arithmétique. C'est comme un budget !

## Pourtant, il ne semble pas manquer de ressources ?

On se fait dire année après année qu'on consomme plus que ce que la planète peut fournir. Comment se fait-il alors qu'on ne constate pas déjà d'importantes pénuries ?

Dans les grandes lignes, c'est parce qu'il y a des ressources d'accumulées, mais qu'elles se régénèrent moins rapidement qu'on les consomme. Par exemple, une forêt met 50 ans pour arriver à maturité. On peut couper tout son bois en 20 ans, donc à un rythme « trop rapide », mais pendant ces 20 années-là, on va avoir l'impression que tout va bien,

puisqu'il restera du bois à couper chaque année. Mais une fois que les 20 années sont écoulées, on n'aura plus de bois, il faudra attendre 50 ans avant d'avoir une nouvelle forêt, parce qu'on n'aura pas été raisonnables dans notre rythme d'utilisation<sup>3</sup>. On peut appliquer une logique similaire aux terres agricoles, aux bancs de poissons et à d'autres ressources renouvelables. Et c'est sans parler des ressources non renouvelables, comme les gisements de pétrole ou de minerai, qu'on exploite abondamment, même s'ils finiront un jour par s'épuiser.

## L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

Pour calculer combien de planètes on consomme par personne par année, ou à quelle date tombe le Jour du dépassement, on utilise le concept de « l'empreinte écologique ».

Imaginez qu'une ville se retrouve subitement placée sous un dôme de verre et qu'elle ne puisse plus communiquer avec l'extérieur. Plus rien n'entre, plus rien ne sort. Les habitants ne survivraient pas longtemps, incapables de trouver de quoi manger et de pouvoir se débarrasser de leurs déchets.

Maintenant, imaginez qu'on élargisse ce dôme jusqu'à ce qu'il contienne tout ce qui est nécessaire pour leur survie, par exemple des terres agricoles pour cultiver de la nourriture, des cours d'eau pour pêcher, des forêts et des mines pour s'approvisionner en bois et en minerais. C'est ainsi qu'on obtient l'empreinte écologique, calculée en hectares globaux, de cette ville. Il s'agit de toutes les ressources naturelles dont les habitants de cette ville ont besoin pour survivre. C'est l'image qu'utilisent les chercheurs à l'origine du concept d'empreinte écologique pour illustrer celui-ci<sup>4</sup>.

Cette formule d'empreinte, de « superficie » écologique, peut être utilisée pour calculer l'empreinte écologique d'une ville, mais aussi celle d'un pays. Comme le montre le tableau ci-dessous, elle varie beaucoup d'un endroit à l'autre dans le monde, en raison de différents facteurs (nombre d'habitants, type d'énergie utilisée pour chauffer les maisons, climat, développement du transport en commun, habitudes de consommation, etc.). Par exemple, la Chine a la plus grosse empreinte avec 5,1 milliards d'hectares globaux. En guise de comparaison, le Canada se trouve à 296 millions et le Congo à 6,4 millions<sup>5</sup>.

Quelques pays	Empreinte écologique (hectares globaux) en 2019
Chine	5,1 milliards
États-Unis	2,6 milliards
Inde	1,5 milliard
Japon	533 millions
Allemagne	392 millions
France	312 millions
Canada	296 millions

Roumanie	65 millions
Sénégal	20,6 millions
Congo	6,4 millions

Source : Global Footprint Network, Countries Ranked By Total Ecological Footprint (in global hectares).

On peut avoir une meilleure idée de ce que ça représente à l'échelle individuelle en divisant ces empreintes par le nombre d'individus dans chacun de ces pays. On remarque ainsi des mouvements dans le classement ; par exemple, le Chinois moyen a une empreinte écologique de 3,5 hectares globaux, bien après le Canadien moyen, qui se trouve à 7,9. Le Congolais se trouve pour sa part à 1,1. Le tableau suivant permet de constater que le Canada fait piètre figure à cet égard, même s'il est surpassé par une quinzaine de nations, pour la plupart peu peuplées (comme l'Islande, avec une empreinte de 24,4 hectares globaux par habitant ou encore le Qatar, avec 12 hectares globaux par habitant)<sup>6</sup>.

Quelques pays	Empreinte écologique par habitant (hectares globaux) en 2019
Canada	7,9
États-Unis	7,8
France	4,8
Allemagne	4,7
Japon	4,2
Chine	3,5
Roumanie	3,3
Sénégal	1,3
Inde	1,1
Congo	1,1

Source : Global Footprint Network, Countries Ranked By Ecological Footprint Per Capita (in global hectares).

## L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE MAXIMALE

Comme la planète dispose d'une quantité finie de forêts, de terres cultivables, de gisements et de milieux aquatiques, il est logique qu'il y ait une empreinte écologique « maximale » pour l'ensemble de l'humanité, et donc par personne, si on fait la division.

Quel est ce maximum ? « Si on ignore tous les autres organismes vivants [comme les animaux et les insectes] qui consomment des ressources, chacun d'entre nous pourrait utiliser les capacités de production et d'absorption de nos déchets de 1,7 hectare global », résume William E. Rees, professeur à l'Université de la Colombie-Britannique et considéré comme le fondateur du concept de l'empreinte écologique.

« Mais pour maintenir le mode de vie du Canadien moyen, on a besoin d'environ 7 ou 8 hectares globaux. C'est très, très loin du but », dit-il sans détour.

Et comme on a pu le voir dans le dernier tableau, il y a peu d'endroits dans le monde où les gens vivent sans dépasser le seuil d'empreinte écologique maximale.

## CALCULER L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

Comment sait-on qu'un Canadien moyen utilise autant de ressources ? Le calcul de l'empreinte écologique est complexe, mais en voici les grandes lignes, tirées du livre fondateur *Notre empreinte écologique* :

- Il faut d'abord déterminer ce qui est consommé. Le processus commence donc par la **recension d'articles spécifiques qui sont consommés**, dans un pays ou une région donnée, dans les catégories suivantes :
  - l'alimentation (nourriture consommée par la population, que ce soit à l'épicerie ou au restaurant) ;
  - le logement (nombre de maisons et d'immeubles à logements, énergie utilisée dans ceux-ci) ;
  - le transport (déplacements en automobile, en transport en commun, en avion) ;
  - les biens de consommation et les services (ça peut aller du nombre de téléviseurs achetés par la population jusqu'au nombre de spas, de banques ou d'hôpitaux qui desservent une population).

- **La superficie de sol requise pour la production de chaque article majeur de consommation est ensuite déterminée.** Ça comprend par exemple les champs requis pour l'agriculture qui nous permet de manger, le minerai et le carburant extraits du sol pour nous déplacer, fabriquer des infrastructures ou des objets et nous les acheminer, les terres inondées pour bâtir des barrages hydroélectriques, les forêts qui absorbent les émissions de CO<sub>2</sub>...
- **L'empreinte écologique totale du pays est calculée** grâce à ces données. En divisant le nombre total d'hectares globaux ainsi obtenu par la population, on obtient un chiffre moyen par habitant<sup>7</sup>. C'est comme ça qu'on peut déterminer quelle est l'empreinte écologique moyenne d'un Canadien.

**Fait intéressant : l'empreinte écologique d'un pays (et de ses habitants) prend en compte sa consommation nette**, peu importe où les articles ont été produits dans le monde. « Cela signifie, par exemple, que les ressources utilisées pour produire une voiture fabriquée au Japon, mais vendue et utilisée en Inde contribuent à l'empreinte indienne et non à l'empreinte japonaise<sup>8</sup>. » Dans l'empreinte écologique d'un Canadien, on retrouve donc les traces de ses importations. Par exemple, si on importe des meubles fabriqués en Chine dans une usine alimentée au charbon, combustible très polluant, cette pratique qui se passe à l'autre bout de la planète est quand même comptabilisée dans notre empreinte écologique, puisque nous en sommes ultimement les consommateurs.

Les auteurs eux-mêmes reconnaissent que le calcul de l'empreinte écologique a des limites que le modèle est simplifié et ne peut pas tenir compte de toutes les relations possibles. Cependant, « ces calculs nous fournissent des directives stimulantes pour nous gérer nous-mêmes d'une manière écologiquement et socialement plus responsable<sup>9</sup> », écrivent-ils.

C'est aussi un modèle qui rend les problèmes liés aux limites de la planète simples à comprendre pour des gens qui ne sont pas experts dans le domaine, et qui peuvent ensuite en parler dans des termes simples et en tirer des conclusions<sup>10</sup>. Quand on comprend que la conclusion d'un calcul complexe est « on consomme 3,7 fois trop », ça permet de dire en une phrase frappante qu'il faut réduire notre consommation de ressources naturelles drastiquement si on veut que la planète continue à soutenir notre existence. Un peu comme un comptable qui nous dirait « vous dépensez 3,7 fois la quantité d'argent

que vous gagnez » réussirait à nous faire prendre conscience de l'ampleur des changements à faire dans notre vie pour réussir à boucler notre budget.

Selon les auteurs, la mesure de l'empreinte écologique permet aussi de mieux faire passer des politiques, puisqu'elle énonce une vérité difficilement contestable : il faut vivre dans les limites des moyens de la nature<sup>11</sup>. Ce n'est pas une opinion ou une philosophie, mais bien un impératif pour notre survie dans un monde agréable à habiter.

## ET LES GES DANS TOUT ÇA ?

On parle souvent d'émissions de gaz à effet de serre (GES) quand on parle de changements climatiques. Et oui, ils sont comptabilisés dans le calcul de l'empreinte écologique, même s'ils n'appartiennent pas clairement à l'une des quatre catégories nommées plus tôt.

Pour commencer, les GES, qu'est-ce que c'est au juste ? Ce sont divers types de gaz (dont le CO<sub>2</sub> et le méthane) qui aident à retenir la chaleur lorsqu'ils sont présents dans l'atmosphère, un peu comme le font les vitres d'une serre. C'est une bonne chose qu'il y en ait sur Terre, puisque ça nous permet de vivre sur une planète où on peut supporter la température (il ferait très froid sinon !)<sup>12</sup>. « [Leur] accumulation dans l'atmosphère emprisonne la chaleur venant du Soleil sur Terre, et c'est pourquoi la température mondiale augmente », résume simplement Pierre-Olivier Pineau dans son livre *L'équilibre énergétique*.

Comme plusieurs activités humaines (par exemple l'utilisation de pétrole, de charbon ou encore l'élevage) entraînent de grandes quantités d'émissions de GES, l'effet de serre augmente à un point où la température globale de la Terre se réchauffe de plus en plus. Et cela a des conséquences.

« L'enjeu n'est pas seulement une chaleur croissante, en moyenne, mais tous les bouleversements que le climat connaît. Ainsi, l'intensité et la fréquence de certains phénomènes climatiques et météorologiques extrêmes augmentent, ce qui cause des dommages de plus en plus grands à notre environnement et par ricochet aux activités humaines. Inondations, sécheresses, tempêtes, érosion des sols et des rivages continueront de devenir plus fréquentes<sup>13</sup> », relève aussi Pierre-Olivier Pineau.

Comment les émissions de GES sont-elles prises en compte dans le calcul de l'empreinte écologique ? Comme il ne s'agit pas d'objets qu'on consomme, mais bien de rejets provoqués par notre consommation, les émissions de GES peuvent être traitées comme un déchet. Certains milieux naturels, comme des forêts et des tourbières, absorbent le CO<sub>2</sub>. On calcule donc de quelle

superficie de forêts et de tourbière on a besoin pour absorber par exemple le CO<sub>2</sub> qu'on produit en brûlant du carburant, ce qui affecte bien sûr notre empreinte écologique<sup>14</sup>.

Dans le discours médiatique et scientifique, on utilise souvent la quantité d'émissions de GES comme barème pour se créer un « budget environnemental », par exemple en disant que chaque personne devrait émettre au maximum entre 1 et 2 tonnes d'équivalent CO<sub>2</sub> par année<sup>15</sup> pour limiter le réchauffement planétaire. C'est très peu, quand on sait qu'au Québec, on émet entre 10 et 15 tonnes par habitant en moyenne<sup>16</sup> ! Ça veut dire qu'on émet de cinq à sept fois la quantité de GES que ce que la planète peut soutenir. Remarquons que le calcul n'est pas le même que celui de l'empreinte écologique, mais que la conclusion va dans le même sens : on consomme 3,7 fois les ressources de la planète ; on émet 5 fois trop de GES... une tendance se dessine.

## ET SI LA TECHNOLOGIE S'AMÉLIORE ?

L'évolution de la technologie pourrait-elle faire en sorte qu'on puisse se permettre de consommer autant qu'actuellement, tout en diminuant notre empreinte écologique ?

Après tout, si on a une voiture électrique, que notre domicile est alimenté par une énergie renouvelable, qu'on utilise des appareils ménagers très efficaces et qu'un système de gestion d'énergie s'assure qu'on ne chauffe pas nos pièces pour rien, on a déjà fait un grand pas, non ? Et si les entreprises font de même, le problème est réglé ?

Selon les experts, il semble que ça soit peu probable : la crise climatique nous demandera à la fois d'utiliser les évolutions technologiques ET de réduire notre consommation.

« La réduction des émissions visée est si grande, et les changements à faire, si profonds, qu'aucune technologie ne pourra à elle seule venir à notre rescousse. Mais les innovations techniques dans tous les domaines nous soutiendront et auront le potentiel de nous rendre plus efficaces. Attention, par contre ! Jusqu'à aujourd'hui, les développements technologiques, en nous rendant plus efficaces, ont augmenté la consommation d'énergie, les émissions de GES et notre empreinte écologique. Loin de nous rendre de meilleurs citoyens de la Terre, les technologies ont décuplé notre capacité à nuire aux écosystèmes<sup>17</sup> », écrit Pierre-Olivier Pineau dans *L'équilibre énergétique*.

Les chercheurs à l'origine du concept d'empreinte écologique vont dans le même sens.

« [D]ans les conditions actuelles, les gains d'efficacité technologique encouragent souvent l'augmentation de la consommation — des automobiles plus efficaces sont plus économiques et sont donc utilisées plus souvent par plus de gens. En fait, malgré les gains d'efficacité, la consommation d'énergie des pays les plus industrialisés a augmenté au cours des dernières années. (...) [P]our que les nouvelles technologies réduisent l'empreinte écologique, elle [sic] devront être accompagnées de mesures politiques qui garantissent que les gains d'efficacité ne seront pas orientés vers des formes de consommation de remplacement<sup>18</sup>. »

## ET LA CAPTATION DU CARBONE ?

Parmi les nouvelles technologies qui attirent l'attention, il y a notamment le captage de carbone. En gros, il s'agit de capter du dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>), de le mélanger avec de l'hydrogène et de lui donner une forme liquide, puis de le transporter jusqu'à un site où il pourra être injecté sous terre<sup>19</sup>.

Le processus est toutefois complexe, coûteux, et loin d'être au point ; il est donc hasardeux de trop s'y fier.

Si la captation du carbone pourra vraisemblablement nous aider à séquestrer sous terre les émissions de CO<sub>2</sub> que nous n'arriverons pas à éliminer, il faudra quand même réduire drastiquement nos émissions de GES<sup>20</sup> pour devenir une société carboneutre.

## DE QUOI AURAIT L'AIR NOTRE VIE SI ON VIVAIT DANS LES LIMITES DES RESSOURCES D'UNE SEULE PLANÈTE ?

La bonne nouvelle, c'est que c'est théoriquement tout à fait possible de bien vivre en restant dans les limites des ressources d'une planète.

Une récente étude<sup>21</sup> détaille concrètement de quoi pourrait avoir l'air le quotidien de tous les humains de la planète côté habitation, nourriture, transport et consommation si on restait dans les limites des ressources de celle-ci.

Voici les grandes lignes de leur modèle, qui vise à démontrer qu'il est possible de conserver un mode de vie décent pour tous et soutenable d'un point de vue environnemental malgré la croissance de la population :

**Logement** — En ville, on vivrait tous dans des immeubles à plusieurs logements, et en milieu rural, dans de petites maisons.

Chaque ménage pourrait avoir un frigo et congélateur, un four et une laveuse. Les logements seraient chauffés et climatisés aux alentours de 20 °C.

**Utilisation de l'eau** — On pourrait chacun prendre une courte douche chaude chaque jour, avoir de l'eau chaude pour la vaisselle et le ménage, et utiliser des toilettes du type de technologie qu'on connaît.

On disposerait aussi de 10 litres d'eau chacun pour préparer de la nourriture, en plus bien sûr de l'eau bue pour se désaltérer.

**Nourriture** — Plusieurs personnes à travers le monde, notamment dans les pays riches, devraient faire des changements importants dans leur alimentation, étant donné l'impact important de l'élevage sur l'environnement.

Nos calories devraient provenir à 93 % de sources végétales (fruits, légumes, sucre, huile, grains, pâtes, farine, lentilles, etc.).

On pourrait quand même conserver 7 % de nos calories d'origine animale (viande, poisson et fruits de mer, produits laitiers, œufs). Ça équivaut à une consommation d'environ 33 livres de viande par personne par année, soit une réduction de 85 % dans des pays comme les États-Unis et l'Australie, et de 50 % à l'échelle mondiale.

Ces changements devraient s'accompagner d'une diminution de moitié environ des aliments transformés qu'on consomme à l'échelle de la planète.

**Transports** — Côté transports, pour un pays avec une faible densité comme le Canada, on pourrait parcourir le kilométrage suivant chaque année pour chaque type de transport :

- |  |   |
|--|---|
| → <b>voiture à essence</b> : entre 1700 et 2 600 km (selon qu'on habite en ville ou en milieu rural) ; | → <b>bus</b> : entre 3 400 et 5 200 km ;                                      |
| → <b>train ou métro</b> : entre 3 400 et 5 200 km ;  | → <b>avion</b> : 1 000 km (l'équivalent d'un aller-retour Montréal-Toronto) ; |
|  | → <b>marche et vélo</b> : illimité.   |

Pour que ce soit réaliste, il faudrait améliorer de façon importante nos systèmes de transport en commun. Les longs voyages aériens disparaîtraient quasiment complètement de nos vies ou seraient très peu fréquents (plus de 5 000 km séparent Montréal de Paris).

**Appareils électroniques** — Toutes les personnes âgées de plus de 10 ans pourraient avoir un téléphone intelligent, qui pourrait être remplacé tous les cinq ans.

Côté ordinateur, il y aurait un appareil par famille de quatre, qui serait conservé durant 10 ans.

Ces appareils pourraient être connectés à internet.

**Vêtements** — Pour les vêtements, le modèle tient compte de 4 kg de nouveaux vêtements par année. Comme ça peut varier selon ce qui a besoin d'être remplacé chaque année, il ne s'agit pas tant d'un nombre fixe que d'une philosophie : les vêtements qu'on a devraient être portés jusqu'à ce qu'ils soient usés avant qu'on en achète d'autres.

La durée de vie de souliers est par exemple estimée à 365 jours de port. Pour les manteaux, il s'agit de 562 ; pour les pantalons, de 300 et pour les chemises et t-shirts, on parle plutôt de 112 jours. Ces chiffres peuvent évidemment varier selon le type d'emploi qu'on occupe.

**Services collectifs** — Dans le modèle envisagé pour l'étude, on continuerait tous à avoir accès aux services collectifs comme les systèmes de santé et d'éducation ainsi que les routes. Leur impact environnemental, tout comme celui des infrastructures nécessaires pour produire et distribuer les biens mentionnés précédemment, est réparti de façon collective entre les habitants.

## UNE DIMINUTION POUR CERTAINS, UNE AMÉLIORATION POUR D'AUTRES

Bien sûr, ceci n'est pas la seule façon d'arriver à vivre en respectant les ressources de la planète. Si on consomme plus dans un secteur, on pourrait consommer moins dans un autre pour compenser. Dans certains pays, avoir accès à de l'eau potable est plus énergivore qu'ailleurs. La production d'électricité est aussi beaucoup moins dommageable à certains endroits qu'à d'autres.

L'étude n'entre pas non plus dans des sujets comme l'impact écologique de nos loisirs et des divers objets que nous accumulons, puisque comme mentionné plus tôt, son objectif est à la base de démontrer que tous les humains sur Terre pourraient vivre dans de bonnes conditions.

Elle donne quand même une intéressante idée de l'ampleur des changements à faire pour vivre dans les limites de la planète. Pour la plupart d'entre nous, il s'agirait d'une diminution significative de la consommation, mais à l'échelle planétaire, pour plusieurs, ce serait une nette amélioration de leur

niveau de vie. Les auteurs de l'étude considèrent qu'ils sont loin de décrire un mode de vie triste, ajoutant même que leur travail offre une réponse aux « clichés comme quoi les environnementalistes veulent qu'on recommence à vivre comme à l'époque des cavernes ».

Et la croissance de la population est prise en compte. Selon les résultats de l'étude, on pourrait répondre aux besoins de base de tous les humains qui seront sur Terre en 2050 en n'utilisant que 40 % de la consommation d'énergie actuelle si on limite notre consommation d'énergie et qu'on tire avantage des avancées technologiques<sup>22</sup>.

### PEUT-ON Y ARRIVER ?

Ça vous semble ambitieux ? C'est pourtant atteignable : les Québécois vivaient comme ça il n'y a pas si longtemps. « On juge que la quantité d'énergie qui se consommait dans les pays riches dans les années 60, c'est une zone dans laquelle on pourrait se retrouver et qui serait viable. C'était quand même pas la grosse misère », soulève Éric Pineault, professeur à l'Institut des sciences de l'environnement de l'UQAM.

« Il y en a, des Canadiens et Canadiennes qui vivent avec l'équivalent de moins d'une planète d'impact de consommation des ressources », renchérit Amélie Côté, analyste en réduction à la source chez Équiterre.

« Si on résume, ils consomment moins et ils consomment mieux, dans toutes les sphères », dit-elle.

En attendant, vivre dans les limites des ressources d'une planète, c'est plus facile pour certains que pour d'autres — si on vit dans une ville densément peuplée et qu'on ne manque pas d'argent, c'est plus simple.

On peut cependant tous faire un bout de chemin dès maintenant, et c'est ce qu'on vous propose. On a d'ailleurs pris soin d'identifier avec un système d'étampes des actions précises pour que vous puissiez faire les choix qui vous conviennent.

Cette recherche de sobriété que nous explorons dans ce livre n'est pas une fantaisie. Si on consomme moins à l'échelle populationnelle, imaginez toutes les entreprises et industries qui cesseront ainsi de détruire la planète pour répondre à la demande.

« Ces changements devraient être le socle de l'action dans la lutte contre les changements climatiques et dans la transition énergétique. Autrement, les besoins seront tellement grands en véhicules, en territoire, en bâtiments, en calories animales que la Terre ne sera pas assez grande pour les satisfaire,

FACILE  
À APPLIQUER  
:)

### FACILE À APPLIQUER

Vous ne savez pas trop par où commencer ? Repérez les sections ou conseils identifiés par cette étampe. Il s'agit de gestes simples que vous pouvez commencer à appliquer pour tranquillement modifier votre quotidien – gageons que ça vous donnera envie d'en faire toujours un peu plus !

OCCASION  
D'ÉCONOMIES  
\$\$\$

### OCCASION D'ÉCONOMIES

Les sections ou conseils qui sont identifiés par cette étampe sont ceux où on retrouve le plus grand potentiel d'économies à court ou moyen terme. Il s'agit de bons endroits par lesquels commencer si l'incitatif financier qu'il y a à réduire son empreinte écologique vous parle particulièrement.

GROS  
IMPACT  
+++

### GROS IMPACT

Vous êtes prêt ou prête à relever des défis, mais vous voulez vous assurer que vos efforts auront un impact important sur votre empreinte individuelle ? Repérez les quelques éléments portant cette mention. Il ne s'agit pas toujours des plus faciles à adopter, mais ils peuvent nettement améliorer votre bilan écologique.

BON POUR  
LA SANTÉ  
♥

### BON POUR LA SANTÉ

Si votre santé et celle de votre famille est au cœur de vos préoccupations, repérez les sections et conseils qui portent cette étampe. Plusieurs gestes qui ont un impact bénéfique pour l'environnement en ont aussi un sur notre santé physique et mentale immédiate.

même si des énergies propres étaient utilisées<sup>23</sup> », écrit carrément Pierre-Olivier Pineau dans son livre *L'équilibre énergétique*.

« L'individu influence la demande et il a une responsabilité de poser des actions qui correspondent à ce qu'il veut », affirme Catherine Hallmich, analyste des politiques en adaptation climatique et résilience chez Infrastructure Canada, qui croit que les efforts collectifs et individuels doivent aller de pair.

Elle ramène l'importance d'appliquer à tous les aspects de sa vie le bon vieux concept des « 3 R », soit réduire d'abord notre consommation, puis réutiliser ce qu'on a, et finalement recycler. « Il faut toujours garder en tête que quand on réduit notre consommation de biens et notre quantité de déchets émis, on réduit nos émissions de GES. On peut voir ça comme un filtre qu'on applique à tout dans notre vie », simplifie-t-elle.

Ces changements individuels sont ensuite un bon moteur pour comprendre l'impact des divers éléments dans la société, et exiger mieux de nos décideurs. Comment savoir quoi demander aux politiciens pour réduire l'empreinte environnementale de notre société quand on ne comprend même pas sa propre empreinte ?

## VOUS ÊTES GAGNANT À LE FAIRE

Diminuer sa consommation pour vivre dans les limites des ressources d'une planète, cela aussi plusieurs avantages personnels.

Comme nous le verrons tout au long de ce livre, une fois que les habitudes sont implantées, ça permet souvent de faire des économies monétaires, de réduire ses sources de stress, de faire davantage d'exercice, de prendre de bonnes décisions pour sa santé et de se rapprocher de sa communauté.

« [La sobriété dans la consommation], c'est parfois associé à quelque chose de négatif ou à de la privation, mais au contraire, c'est redonner de la place à des choses qui ont du sens, mettre fin à des pratiques qui sont néfastes d'un point de vue environnemental et sociétal », affirme Amélie Côté.

« Réduire les heures de travail, avoir plus de temps en famille, entre amis, à la maison en général... ce n'est pas nécessairement une privation, être plus sobre dans certains de nos choix de consommation », poursuit-elle. « Le temps, c'est une denrée vraiment très précieuse. Passer du temps à travailler pour acheter des objets qui ne génèrent pas plus de bonheur... disons qu'on va plus se souvenir du temps qu'on a passé avec des gens que de nos achats. »

D'ailleurs, il ne faudrait pas confondre « sobriété » et « pauvreté ». La sobriété est choisie, alors que la pauvreté est subie. Pour bien comprendre la distinction, on peut se l'imaginer de la manière suivante : quand il est question de sobriété, on peut choisir ce qu'on coupe pour vivre dans la mesure, mais quand il est question de pauvreté, on se fait imposer des coupes.

D'ailleurs, on a tout intérêt à choisir la sobriété avant que l'épuisement des ressources nous force à la pauvreté. Les experts s'entendent généralement pour dire qu'au point où on en est, il y aura assurément d'importants bouleversements sur la planète — la preuve, il y en a déjà. Et les gens qui auront pu adapter leur mode de vie passeront plus facilement à travers.

« Ceux qui ont un mode de vie plus sobre seront moins exposés aux aléas économiques liés aux énergies fossiles et pourront plus facilement s'adapter aux changements climatiques. Leurs bâtiments mieux conçus seront moins sensibles aux extrêmes climatiques et leur alimentation, plus facile à perpétuer. L'effort initial pour amorcer le changement peut sembler grand, mais personne ne regrettera de l'avoir fait<sup>24</sup> », résume Pierre-Olivier Pineau.

Comme habitants d'un pays riche, on a la responsabilité de réduire notre consommation de ressources, écrivaient déjà les fondateurs de l'empreinte environnementale. Il s'agit d'une part d'un enjeu de justice environnementale, mais aussi de considérations pratiques. « [L]'augmentation de la population et des attentes matérielles, accompagnées d'une base de ressources qui se détériore, ne peut qu'exacerber les conflits sociaux et internationaux, et réduire la qualité de la vie de chacun<sup>25</sup>. »

De toute façon, à partir du moment où on comprend le concept d'empreinte écologique, on peut se mettre à ressentir des tensions entre nos valeurs et nos actions, puisqu'on réalise qu'on vit en excédant les ressources de la planète même si ce n'est pas ce qu'on souhaite faire. Cette contradiction peut aussi créer de l'écoanxiété. Voilà une autre raison de passer à l'action !

## PASSONS À L'ACTION !

Limiter son empreinte écologique est beaucoup plus accessible qu'on le croit.

Au quotidien, chaque geste compte et améliore notre qualité de vie. Ce guide vous aidera à prendre conscience de votre consommation et vous montrera qu'il est possible de vivre une vie pleine et confortable avec les ressources d'une seule planète.

→ Consommation

→ Logement

→ Alimentation

→ Transport

→ Gestion des déchets

→ Voyages et activités

D'un « budget transport » à l'achat de vêtements, en passant par les travaux de la maison, l'alimentation et les loisirs, cet ouvrage est un indispensable pour ceux et celles qui veulent en faire plus, qui veulent le faire mieux, ou qui veulent simplement savoir par où commencer !



**Camille Dauphinais-Pelletier** est journaliste et cheffe de contenu pour *24 heures*. Elle s'intéresse particulièrement au transport en commun, aux questions environnementales et à la vulgarisation de l'information, par le biais de textes journalistiques ou de publications sur les réseaux sociaux.

Journaliste et cheffe de contenu pour *24 heures*, **Élisabeth Ménard** s'intéresse aux enjeux climatiques et à leurs conséquences sur les humains. Elle s'intéresse particulièrement à l'écoblanchiment exprimé dans les discours politiques et corporatifs.

