

Photo: Nicolas Michaud

# Un mode de vie écologique Un écho qui résonne, une famille à la fois

Le lundi 30 octobre 2023, la soirée de lancement du projet Réduisons nos déchets s'est déroulée à la salle Saint-François-Xavier sous la direction d'Incita, la coop-conseil zéro déchet. Ses responsables, Aurore Courtieux-Boinot et Mélissa de La Fontaine, ont présidé cette soirée en compagnie de Joey Leckman, le conseiller municipal à la Ville de Prévost et le président chez la coop Tricentris, et de plusieurs familles participantes. À droite, Mélissa de La Fontaine est une conseillère-animatrice sur le mode de vie zéro déchet et la transition écologique. Complètement à droite, Aurore Courtieux-Boinot, qui est titulaire d'une maîtrise en gestion de l'environnement de l'Université de Sherbrooke, est une conseillère en économie circulaire et en gestion des matières résiduelles.

Nicolas Michaud n.michaud@journaldescitoyens.ca

**C'est à partir de la règle des 5 R — Repenser, Refuser, Réduire, Réutiliser (ou réparer), Revaloriser (recycler ou composter) —, que 12 familles prévostoises s'aventurent sur le chemin du Défi citoyen zéro déchet, et ce, grâce à un partenariat entre la Ville de Prévost et la coop-conseil Incita.**

Pour une période de six mois, de novembre 2023 à avril 2024, les foyers participants reçoivent un accompagnement personnalisé et sur mesure par l'équipe d'expertes d'Incita. Afin de les guider et de les outiller vers des transitions sans déchet dans une optique de pérennité, la coopérative leur offre d'abord des services-conseils environnementaux en formulant des diagnostics, des plans d'action et des stratégies de sensibilisation ou de mobilisation.

Ensuite, cette organisation écologiste leur propose des animations, soit des conférences, des ateliers de discussions ou de

ger leur expérience avec le *Journal* à des fins informationnelles.

### Pourquoi?

Plusieurs raisons pouvaient inciter ces foyers à participer au défi. Pour Gabrielle et sa famille, cette affaire arrivait à point nommé: « On avait déjà un intérêt, à la maison, pour le zéro déchet ou pour essayer de réduire les déchets, c'était une façon de nous aider à en faire un petit peu plus ». Il en est de même pour la famille de Valérie\* dont les cinq membres prenaient déjà l'environnement à cœur et tenaient à « aller encore un peu plus loin ».

Pour Ginette, qui avait déjà commencé à consommer autrement, une simple discussion avec ses petits-enfants l'a convaincue de se lancer dans l'aventure avec eux. Pour Julia, qui s'était déjà abonnée à Incita sur les réseaux sociaux, c'est en lisant le journal qu'elle a pris connaissance des appels à candidatures pour ce défi qui lui trottait dans la tête depuis un bon moment: « J'ai sauté sur l'occasion, c'est quelque chose que, moi, j'essayais de faire un peu par moi-même; alors, avoir un *coaching*, c'était vraiment une belle occasion ». Quant à Christiane et son ménage, ceux-ci étaient de passage dans les bureaux de la Ville lorsqu'ils sont tombés sur la chargée de projet au Service de l'environnement qui leur a fait part de ce nouveau projet qui les a immédiatement séduits.

### Les changements les plus faciles...

Depuis le début du défi, certaines habitudes sont plus faciles à adopter ou à changer que d'autres. Chez Gabrielle, cela s'est essentiellement traduit par « une augmentation de la fréquence d'utilisation des couches lavables » puis par « l'installation de plus de zones de poubelles ou de sacs de tri dans la

« **Tendre vers un mode de vie zéro déchet est une démarche,**

fabrication, et des formations exclusives sur des thématiques liées au zéro déchet. La coopérative Incita fournit donc un support continu aux familles, que ce soit par courriel, par téléphone, par des rencontres individuelles ou par leur plateforme d'apprentissage autonome en ligne.

L'objectif des ménages participants? Mesurer la réduction de leur production de matières résiduelles au moyen de pesées régulières, repenser leur manière de consommer et trouver d'autres solutions pour effectuer une transition écologique. Plusieurs de ces familles ont d'ailleurs accepté de parta-

## Les sages-femmes des Laurentides

# 4000 naissances assistées

Michel Fortier

**Amorcé dans les années 1970, un regroupement de sages-femmes offrait aux femmes un accompagnement à la grossesse et à la naissance permettant à la mère d'accoucher à la maison. Isabelle Brabant (*Une naissance heureuse et C'est mon accouchement!*), Céline Lemay et plusieurs autres ont damé le chemin qui allait permettre la formation de sages-femmes et le choix pour les femmes d'accoucher dans une maison de naissance ou à la maison avec l'accompagnement reconnu.**

« Souligner la 4000<sup>e</sup> naissance grâce au travail des sages-femmes, dont 1000 dans les trois dernières années, démontre toute l'importance de ce service de proximité pour les familles de la région. Je remercie toute l'équipe de la Maison de naissance du Boisé-de-Blainville qui offre une aide indispensable et précieuse pour les femmes enceintes des Laurentides », souligne Julie Delaney, présidente-directrice générale du CISSS des Laurentides.

Depuis 16 ans déjà, les familles des Laurentides bénéficient de l'expertise des sages-femmes. Les parents peuvent choisir de vivre un accouchement avec leur sage-femme à domicile, à la Maison de naissance, à l'hôpital de Saint-Jérôme ou à l'hôpital de Saint-Eustache, mais aussi à Sainte-Agathe et à Mont-Laurier où l'on songe installer une maison de naissance. Actuellement, la région peut compter sur l'expertise de 10 sages-



Maison de naissance du Boisé-de-Blainville.

Photo: CISSS des Laurentides

**NOUVEAU!**

à la Clinique  
Physiothérapie des Monts!

**CAMILLE RICHER, PHYSIOTHÉRAPEUTE,**  
offre maintenant une approche pédiatrique  
en physiothérapie.

Elle traite les bébés et les enfants qui ont  
différentes problématiques tels que:  
le torticolis, les plagiocéphalies et  
différents troubles  
orthopédiques.

N'hésitez pas à communiquer avec nous si  
vous avez besoin de plus amples informations



CLINIQUE  
PHYSIOTHÉRAPIE  
DES MONTS

2994, boul. du Curé-Labelle, suite 101, Prévost, J0R1T0

450.224.2322 www.physiodesmonts.com

**ÉQUIPE ST-AMOUR**

450 335-2611 • EQUIPESTAMOUR.COM • 2730, BOUL. CURÉ-LABELLE, PRÉVOST

Logo: COURTIERS IMMOBILIERS ÉQUIPES ST-AMOUR  
Logo: ROYAL LEPAGE HUMANIA  
Logo: CLUB DES ÉLITES 2022 ROYAL LEPAGE  
Logo: ROYAL LEPAGE CLUB DES DIX 2022 ÉQUIPE QUÉBEC