



***La consommation,  
un prix  
à payer***

# Sommaire

## **Problématique et information**

Objectif .....	C-3
Vivre à crédit .....	C-3
De l'argent dont on perd facilement la trace .....	C-4
Dangereux de s'endetter ? .....	C-5
Être parents dans un monde de consommation .....	C-6
Éduquer autrement .....	C-6
La consommation a-t-elle un sexe ? .....	C-7
Payer plus cher parce qu'on est femme ? .....	C-7
Séduire à tout prix ? .....	C-8
Consommer ... c'est aussi polluer ! .....	C-8
Agir pour préserver l'avenir .....	C-9
A beau polluer qui vient de loin ! .....	C-9
Consommer en toute simplicité .....	C-11
Simplicité n'égale pas pauvreté .....	C-12
En guise de conclusion .....	C-13
Références bibliographiques .....	C-14
Activité : suggestion et outils (présentation de l'Afeas) .....	C-18

## **Section des Activités femmes d'ici**

Caractéristiques et repères .....	E-2
Marchés cibles .....	E-2
Activité .....	E-2
Communications .....	E-3
Personnalités .....	E-4
Partenariat .....	E-4
Évaluation et suivi .....	E-4
Déroulement .....	E-5

## Objectif

Évaluer ses attitudes face à la consommation.

---

Consommer sert à satisfaire ses besoins, parfois ses envies. C'est à la fois un plaisir et une nécessité. On dit aussi que consommer contribue à faire rouler l'économie et à créer des emplois, ici ou ailleurs dans le monde.

Mais il n'y a pas que des bienfaits à notre consommation. Pensons seulement à l'endettement, à la pollution, au temps passé à acheter ou à travailler pour acheter, à l'énergie, au temps et à l'argent consacrés à rembourser ses dettes...

D'autant plus qu'avec l'accès facile au crédit, il est tentant de vivre au-dessus de ses moyens et de s'endetter pour se procurer les biens qui nous font envie. Tandis que pour d'autres, c'est plutôt le manque de moyens qui entraîne le cercle vicieux de l'endettement. Pour se sortir la tête hors de l'eau, il leur faut emprunter pour faire face aux dépenses courantes.

Comme personne n'est à l'abri de ces difficultés, faire le point, de temps à autre, sur ses habitudes de consommation peut être révélateur. En y réfléchissant bien, le prix à payer pour notre consommation nous apparaît plus clairement, notamment en ce qui concerne notre niveau d'endettement et la qualité de notre environnement...

## Vivre à crédit

S'il faut s'en convaincre, il suffit d'une visite dans un de nos centres d'achats pour constater l'abondance qui nous entoure. Les boutiques et les magasins regorgent d'une foule de produits, de vêtements, de meubles, d'équipements et de gadgets de toutes sortes. Pour les consommatrices et consommateurs privilégiés que nous sommes, ce n'est pas le choix qui manque!

Pour supporter nos habitudes d'achat dont il dépend pour s'enrichir, notre système économique « capitaliste » nous propose toute une gamme de formules pour acheter à crédit.

« Achetez maintenant, payez plus tard ! », « Portez vos achats sur votre carte de crédit et courez la chance de gagner l'un de nos trois grands prix ! », « Payez par carte de crédit et accumulez des points bonis ! » sont autant d'incitations à dépenser à l'avance de l'argent qui n'est pas encore gagné. Et dire qu'autrefois, la consommatrice ou le consommateur ne pouvait compter que sur son salaire avant de pouvoir s'acheter quelque chose! Ce n'est plus le cas

aujourd'hui! En effet, le pouvoir d'achat des consommatrices et des consommateurs, de même que leur capacité à s'endetter, ont considérablement augmenté puisqu'en plus du salaire s'ajoutent maintenant toutes les facilités offertes par le crédit.

## De l'argent dont on perd facilement la trace

Entre les ventes à tempérament, les cartes de débit du guichet automatique, les cartes de crédit (y compris celles des grands magasins) et les paiements autorisés à l'avance, l'argent qui circule dans nos mains devient de plus en plus « invisible ». Certaines personnes, portées à faire des achats irréfléchis ou compulsifs, vont même multiplier les cartes de crédit qu'elles possèdent. Comme il est de plus en plus difficile de savoir où l'on en est rendu exactement dans ses engagements financiers, le risque est grand de se retrouver un jour plongé dans les dettes jusqu'au cou.

Il suffit parfois d'une malchance ou d'un imprévu pour ne pas pouvoir effectuer à temps un paiement et devoir payer des intérêts sur sa carte de crédit... À telle enseigne qu'aujourd'hui, les Américains et les Canadiens seraient les plus endettés du monde !

En effet, il y a près de 20 ans, la dette des ménages canadiens, incluant l'hypothèque et les dettes à la consommation, représentait 70 % du revenu disponible<sup>2</sup>. En 2003, au Canada, ce chiffre est passé à 101 %<sup>3</sup>. Si on inclut dans ce calcul toutes les dettes contractées auprès d'autres sociétés ou intermédiaires financiers, le taux d'endettement des ménages canadiens passe à 112 %<sup>4</sup>. Certaines banques estiment même que ce taux sera dépassé en 2004<sup>5</sup>. Par conséquent, nous contractons plus de dettes que ce que nous gagnons. Pendant ce temps, l'épargne est en chute libre, puisqu'elle se situe maintenant à moins de 2 %<sup>6</sup>.

### Les Québécoises et les Québécois moins endettés !

- ▶ Où vont les dépenses ? Les familles québécoises dépensent principalement pour le logement, le transport et l'alimentation.
- ▶ Le taux d'épargne des ménages québécois, en 2003, était de 3,6%.
- ▶ L'endettement des ménages québécois, entre 1976 et 2002 est passé de 51,5 % à 82,6 % du revenu disponible. On prévoit pour 2004, un taux de 87,6 %.
- ▶ Depuis 1975, au Canada, le nombre de faillites personnelles a été multiplié par 7, et se situe à environ 75 000 cas par année. Même si le taux de faillite a quelque peu baissé au Québec ces dernières années et tourne autour de 23 000, c'est ici que se trouvait en 2002 le plus grand nombre de cas de consommatrices et consommateurs incapables de payer leurs dettes (par tranches de milliers d'habitants).

## Dangereux de s'endetter ?

Malgré tout, selon certains experts, il n'y a pas lieu de s'inquiéter du niveau d'endettement des gens dans un contexte économique favorable. Ils ont toute une vie pour payer les biens acquis, en particulier les biens durables qui, au fil du temps, prennent de la valeur.

Mais d'autres recommandent tout de même la plus grande prudence face à l'endettement excessif. Surtout si on tient compte du fait que les Canadiennes et les Canadiens, contrairement aux Américaines et aux Américains, ont tendance à s'endetter davantage pour des biens non durables. Que se passera-t-il si le contexte change et que les taux d'intérêts augmentent sur les prêts accordés, se demandent-ils ? Comment les gens qui se sont endettés pourront-ils faire face à leurs engagements, s'ils ne se sont pas constitué de bas de laine ou s'ils ne possèdent pas d'actifs comme une maison ou un fonds de retraite ?

Sortir du piège de l'endettement n'est pas chose facile! Le fait d'avoir à se débattre avec ses dettes entraîne souvent un sentiment de honte et d'isolement car on ne sait pas toujours à qui s'adresser. Avant de se tourner vers des « redresseurs financiers » plus ou moins bien intentionnés, ou de chercher à se faire « refinancer », il y aurait tout lieu de se renseigner sur les options disponibles en demandant pour commencer une consultation budgétaire à l'association des consommatrices et consommateurs de sa région. Ces associations peuvent renseigner sur les mesures à prendre et donner entre autres des informations sur le « dépôt volontaire » qui est géré par le service du même nom dans tous les Palais de justice à travers le Québec. Cette alternative légale, offerte seulement au Québec, fait partie des recours envisageables avant de déclarer faillite, tout en n'étant pas la seule solution disponible pour régler l'endettement.

### **Pour bien vivre à crédit :**

- ▶▶ posséder une seule et unique carte de crédit;
- ▶▶ demander une limite de crédit raisonnable sur cette carte;
- ▶▶ payer toujours la facture de sa carte au complet à la fin du mois pour éviter les frais d'intérêt pouvant varier entre 18 % et 28 %;
- ▶▶ planifier ses achats en épargnant davantage et en les payant comptant.

## Être parents dans un monde de consommation...

Dans notre monde axé sur la consommation, les adultes ne sont pas les seuls à vivre à crédit. Les jeunes aussi sont gagnés par le désir d'acheter.

Les publicitaires le savent, les jeunes sont les consommatrices et consommateurs de demain. Tout en possédant leur propre pouvoir d'achat, ils influencent également les décisions d'achat de leurs parents. Au courant de plus en plus tôt des dernières nouveautés de la technologie, ils demandent à leurs parents de les équiper en téléphones cellulaires, en ordinateurs ou en jeux vidéo. Pour faire comme leurs amis, ils réclament même des vêtements de marque ou des vêtements de sport dernier cri. Et cela, sans compter les dépenses occasionnées par les loisirs comme l'achat de disques compacts ou de magazines et les sorties au cinéma, au centre commercial ou au restaurant du coin...

Devenus étudiantes ou étudiants au CÉGEP ou à l'université, les jeunes sont aussitôt « courtisés » par les compagnies de crédit. S'ils n'arrivent pas à payer leur solde à la fin du mois -ce qui est le cas pour beaucoup d'entre eux- leurs dettes de consommation finissent par s'ajouter à leurs prêts étudiants, ce qui finit par faire une somme rondelette à la fin de leurs études. Cette situation présente un danger, puisque de nos jours les jeunes ne peuvent pas être libérés de leurs dettes de prêts étudiants même en déclarant faillite et ce, pour une période de dix ans après la fin de leurs études<sup>8</sup>.

### Éduquer autrement

Selon certains experts, les parents devraient se préoccuper de l'impact du matérialisme à outrance sur l'estime de soi et les valeurs de leurs enfants. Notre culture de la consommation pourrait en effet générer un sentiment d'insatisfaction important chez les enfants<sup>9</sup>. En effet, leurs désirs, sans cesse alimentés par la publicité, ne pourront jamais être tout à fait assouvis, même avec la meilleure volonté du monde.

Comme les jeunes apprennent tôt à devenir des consommatrices et consommateurs, il est donc primordial de les éduquer à devenir des consommatrices et consommateurs avertis. D'autant plus qu'à l'école secondaire, les cours d'économie familiale sont appelés, avec la nouvelle réforme en éducation, à disparaître du programme scolaire.

Le rôle éducatif des parents, en ce sens, consisterait à « tenir les valeurs », c'est-à-dire à démontrer, par l'exemple, que l'argent est un moyen pour répondre à ses besoins matériels et non une fin en soi. Dès qu'ils sont en âge de comprendre, les enfants devraient apprendre à bien gérer et à épargner pour les imprévus. Ils doivent aussi apprendre à porter un regard critique sur la publicité et à réfléchir à leurs véritables besoins avant d'acheter un bien ou un produit quelconque. Ainsi, ils comprendront mieux qu'il y a des limites à la consommation et que tout dans la vie est une question de choix et de priorités.

En avançant en âge, il est également important qu'ils prennent conscience que leurs besoins ne peuvent pas être comblés seulement par du matériel mais que d'autres valeurs tout aussi satisfaisantes doivent prendre place dans leur vie. Grâce à cette éducation reçue à la maison, les jeunes pourront peut-être apprendre en grandissant à se contenter de ce qu'ils ont déjà et à respecter leurs capacités financières, une fois qu'ils gagneront leurs propres sous.

## La consommation a-t-elle un sexe ?

Même si, en général, le pouvoir d'achat des femmes est moins grand que celui des hommes puisqu'elles gagnent moins, la consommation au féminin revêt quand même un aspect particulier.

Traditionnellement, les femmes ont de tout temps veillé au respect du budget familial en faisant, jour après jour, les choix de consommation nécessaires pour assurer le confort de leur famille.

En rentrant sur le marché du travail, les femmes ont pu disposer de leur propre pouvoir d'achat, ce qui a incité le marché de la consommation à leur offrir toute une panoplie de produits et de services spécialement conçus pour elles.

### **Payer plus cher parce qu'on est femme ?**

Même si elles disposent de leurs propres revenus et que ce sont souvent elles qui prennent les décisions d'achat, certaines enquêtes laissent entendre que les femmes risquent à l'occasion de payer plus cher que les hommes pour certains services spécialisés comme l'achat, la location ou la réparation de véhicules, les services de nettoyeur ou encore la coiffure. S'agit-il d'une discrimination basée sur le sexe ? Les femmes sont-elles moins habiles que les hommes pour négocier leur prix ? Ou s'agit-il plutôt du fait que certains produits ou services destinés aux femmes sont plus spécialisés ou sophistiqués et donc plus coûteux ? La question reste ouverte, mais même si les femmes sont en général des clientes plus assidues ou fidèles que les hommes, il semble qu'elles ne bénéficient pas toujours pour autant de rabais conséquents.

Pendant ce temps, le marché de la mode et de la beauté continue toujours de solliciter principalement les femmes, notamment par le biais des magazines féminins. L'image ultime de la séduction féminine, avec son aura d'éternelle jeunesse et d'éternelle minceur, y est constamment projetée au moyen de la publicité. Désormais, la beauté a son prix, et il peut sérieusement compromettre n'importe quel budget ! En effet, seulement en 2002, les Québécoises auraient dépensé près de 95 millions de dollars pour les produits de beauté les plus populaires comme les soins du visage et des cheveux, les parfums, le maquillage et les lotions pour le corps<sup>10</sup>. Pourtant, les pots les plus chers ne donnent pas nécessairement les meilleurs résultats. Les fabricants dépensent parfois beaucoup plus pour l'emballage et la publicité que pour les ingrédients contenus dans leurs produits.

## Séduire à tout prix ?

En plus des produits de beauté, un autre marché fort lucratif cible particulièrement les femmes : l'amaigrissement. Les produits miracles pour faire maigrir pullulent sur le marché même si bien peu d'entre eux tiennent leurs promesses. Quand on sait qu'aux États-Unis seulement cette industrie fait chaque année des milliards de dollars de profits, on comprend pourquoi ces fabricants font inlassablement la promotion de la minceur à tout prix !

Finalement, quand on est femme dans un monde de consommation, est-il possible de se sentir séduisante sans se ruiner pour autant ? Peut-on éviter de devenir victime de la publicité ou de la mode ? À ce chapitre, chacune doit trouver son propre équilibre et mettre en branle toute son ingéniosité et son sens pratique pour trouver satisfaction à un coût raisonnable. Mais comme consommatrices, les femmes peuvent tout de même exercer un grand pouvoir d'influence sur des pratiques commerciales qui leur semblent inacceptables ou douteuses, ne serait-ce qu'en refusant d'acheter certains produits... En effet, comme on le dit si bien, « acheter, c'est voter ! » puisque chaque dollar dépensé encourage les activités d'un marchand, d'un fabricant ou d'un distributeur, que ce soit ici, localement, ou dans un autre pays du monde...

## Consommer...c'est aussi polluer !

Qui dit consommation dit aussi... « vidanges » ! En effet, chaque objet que l'on achète au magasin génère son propre lot de papiers d'emballage, de boîtes de carton, de verre ou de plastique qui s'accumulent dans l'environnement si on ne les recycle pas. Le Québec produit à lui seul chaque année 11 millions de tonnes de déchets (soit plus de 20 tonnes à la minute) dont la majorité est enfouie ou incinérée<sup>11</sup>.

Chaque bien de consommation produit et acheté dans notre société a donc un impact important sur la qualité de notre environnement. Les industries, comme les consommateurs, utilisent et rejettent différentes matières dans l'environnement, dont certaines sont dangereuses. Il faut ensuite en disposer. Pensons seulement à l'impact écologique des voitures usagées, des ordinateurs ou des téléphones cellulaires ! Tous ces objets contiennent des produits toxiques, sans compter qu'il faut aussi consacrer des ressources importantes pour se débarrasser des résidus comme les pneus et les carcasses d'acier, les pièces usagées, les boîtiers plastiques et les vieilles batteries... Durant l'entreposage ou l'enfouissement de nos déchets, des écoulements liquides de toutes sortes peuvent même se former et contaminer les sols et les eaux souterraines ou de surface, si aucun dispositif ne permet d'y pallier.

## Agir pour préserver l'avenir

Pour contrer toute cette pollution, que faire ? D'abord réduire le gaspillage à la source, quitte à mettre de côté les achats moins essentiels ou à allonger le plus possible la durée de vie de ses biens.

Ensuite, plutôt que de tout jeter dans le sac à ordures, on peut penser à récupérer et à recycler ce qui peut l'être. En effet, le papier, le carton, le plastique, le verre, ainsi que certains métaux déposés à la récupération pourront être recyclés en produits utiles. Certaines marques bien connues de papier de toilette ou de papier à imprimante sont d'ailleurs faits à partir de papier recyclé.

Pour savoir comment recycler et où se procurer un bac de récupération, il suffit de s'informer auprès de sa municipalité, au service des Travaux publics ou à celui des Ordures ménagères et du recyclage. Certaines localités font la cueillette de porte à porte, d'autres offrent des endroits où aller déposer ses matières recyclables. Plusieurs municipalités offrent même de recueillir les « résidus verts » bons pour le compostage comme le gazon coupé et les feuilles d'arbre. Ces matières peuvent en effet devenir polluantes si elles sont enfouies.

Pour les autres biens de consommation comme les vieux ordinateurs, les vêtements, les meubles ou les appareils ménagers, on peut en faire don à des organismes de charité ou encore à des récupérateurs ou à des entreprises à vocation sociale comme les « ressourceries » qui se dévouent pour donner une deuxième vie à ces objets. Plusieurs municipalités récupèrent également les meubles encombrants.

Comme plusieurs d'entre elles organisent aussi la collecte des « résidus domestiques dangereux » ou disposent d'un site de dépôt permanent, on peut maintenant se débarrasser d'une façon sécuritaire des produits toxiques qui se trouvent à la maison comme l'antigel, les solvants et les huiles à moteur usagées. Nos produits domestiques dangereux sont reconnaissables grâce à un pictogramme indiquant s'ils sont corrosifs, inflammables, toxiques ou explosifs. Certains cosmétiques et colorants capillaires en font même partie.

Finalement, les vieilles batteries d'auto, les pots de peintures et les piles rechargeables peuvent être recueillis dans certains dépôts municipaux. De plus, la plupart des garages récupèrent les vieilles batteries alors que certains détaillants ou magasins à grandes surfaces acceptent de recevoir, selon leur spécialité, soit la peinture, les téléphones cellulaires, les huiles et filtres d'auto ou les piles rechargeables usagées.

## **A beau polluer qui vient de loin !**

Plus on achète des produits qui viennent de loin, plus il y a un coût écologique à payer collectivement. En effet, le transport des marchandises génère beaucoup de pollution.

Prenons l'exemple d'un aliment venant de l'étranger. Une fois réfrigéré ou congelé, celui-ci est transporté jusqu'à nos épiceries par camions ou par bateaux. Ce transport sur un long parcours génère beaucoup de polluants, notamment des émissions de gaz à effets de serre susceptibles de réchauffer et de dérégler le climat de la planète. Selon certains experts, ces changements dans le climat pourraient entraîner à plus ou moins brève échéance des conséquences graves pour la santé, l'environnement et l'économie de toute la population terrestre.

C'est pour tenter d'enrayer ce phénomène que ceux et celles qui militent pour une consommation responsable prônent les achats locaux. Ils conseillent d'encourager le commerçant, le producteur ou l'éleveur du coin et de suivre les saisons pour acheter ses aliments frais, plutôt que d'acheter des produits qui viennent de loin.

Quant aux produits cultivés à l'étranger, on peut choisir d'encourager une initiative récente: le commerce équitable. Le commerce équitable vise à contrer l'exploitation des cultivatrices et cultivateurs de même que des travailleuses et travailleurs des pays du Sud par les grandes compagnies multinationales, en s'assurant qu'ils reçoivent leur juste part de la vente de leurs produits. Dans le commerce équitable, plutôt que de passer par des intermédiaires, le produit est acheté directement à des coopératives de petits producteurs et productrices du Sud qui pratiquent une agriculture respectueuse de l'environnement. Un juste prix est établi afin de permettre aux membres d'avoir un niveau de vie décent et de mettre sur pied des projets communautaires voués à la santé, à l'éducation ou à l'environnement. C'est pourquoi le prix demandé aux consommatrices et consommateurs sera peut-être un peu plus élevé que dans le commerce « conventionnel ».

Mais il faut faire attention! Il n'y a qu'un seul organisme au Canada qui peut certifier que le produit que l'on achète est véritablement un produit « équitable » et qu'il ne s'agit pas simplement d'un faux argument de vente : c'est l'organisme « TransFair Canada ». Avant de se procurer du thé, du café, du chocolat ou du sucre issus du « commerce équitable » dans des boutiques d'aliments naturels, des grandes chaînes de café-bistrot ou même certains supermarchés, il faut s'assurer de bien y voir son logo de certification.



Le logo de «TransFair Canada» certifiant les produits du «commerce équitable».

## Consommer en toute simplicité

Dans notre société de consommation, tout nous pousse à toujours vouloir plus, vouloir mieux. C'est ainsi qu'au cours des dernières années, les Québécoises et les Québécois ont souhaité comme jamais auparavant profiter de grands espaces. Nos familles rapetissent et pourtant, nos automobiles et nos maisons ne cessent de s'agrandir! À tel point que, selon la Société canadienne d'hypothèques et de logement, les maisons construites depuis 1996 sont 25 % plus grandes qu'autrefois. Certaines d'entre elles possèdent des garages doubles ou même triples! Et dans ces grandes maisons, qu'on entretient et rénove parfois à grands frais, se trouvent tous les équipements de la vie moderne : meubles et appareils électroménagers au goût du jour, cinéma maison, systèmes d'alarme intégrés, ordinateurs, tondeuses, outils, accessoires de piscine, barbecues, ensembles de patio... Nos possessions, comme nos désirs, semblent souffrir d'inflation!

Et pour financer le tout, non seulement on s'endette mais on doit aussi travailler plus fort! Les heures passées au bureau s'allongent et, entre la maison, le travail et les enfants, c'est la course « auto/méto-boulot-dodo » qui s'affole. Un peu essoufflés par ce rythme de vie frénétique ou fatigués de jongler avec leurs dettes, plusieurs ont commencé à se questionner sur leurs habitudes de consommation et à envisager d'autres façons de faire.

D'où le concept de la « simplicité volontaire » dont on parle beaucoup ces temps-ci. La simplicité volontaire, c'est un courant de pensée, une manière de vivre où l'on cherche des solutions de rechange à la consommation excessive, c'est-à-dire la « surconsommation ».

Toute personne peut mettre en pratique la simplicité volontaire, quels que soient sa situation ou son statut. La simplicité commence d'abord par une réflexion sur ses habitudes de consommation. Et elle repose sur un choix, lorsque l'on décide, après mûre réflexion, de changer ou de réduire sa consommation.

L'idée principale, c'est d'arriver à faire la distinction entre ce qui est nécessaire et essentiel de ce qu'il ne l'est pas. Il faut franchir quelques étapes pour trouver graduellement les solutions qui

### Un petit truc «simple»

- Évaluer chaque dépense en fonction des heures travaillées. Par exemple, la nouvelle table de salle à dîner que je désire acheter représente combien d'heures de travail, selon mon salaire ?

*Ce petit truc permet de mieux estimer ses achats et ses priorités de consommation.*

### Plus quelques questions utiles à se poser avant d'acheter ...

- ▶▶ En ai-je vraiment besoin ?
- ▶▶ Cet achat pourra-t-il me simplifier la vie ?
- ▶▶ Cet achat en vaut-il la peine, compte tenu des heures travaillées pour l'obtenir ?
- ▶▶ Cet achat peut-il avoir des impacts sur l'environnement ?

conviennent le mieux pour équilibrer et simplifier sa vie: faire le tri de ses priorités, faire le bilan de sa consommation (les dettes, les biens et les services courants, le travail, l'argent et le temps consacrés à sa consommation)...

En visant la suffisance plutôt que l'abondance, c'est-à-dire en cernant mieux ses besoins plutôt que de consommer pour consommer, on peut en arriver à réduire les dépenses en temps, en argent et en énergie consacrées à se procurer des biens ou des services plus ou moins utiles ou satisfaisants.

Le résultat souhaité, c'est de se libérer un peu plus des contraintes liées à la consommation, pour se consacrer davantage à ce qui nous tient le plus à cœur : du temps pour soi, pour sa famille ou sa communauté... C'est aussi de se sentir plus libre face à l'incitation de plus en plus pressante d'acheter. Et finalement, de faire des choix réfléchis au lieu d'acheter impulsivement des biens qui ne nous apporteront peut-être pas toute la satisfaction voulue...

### **Simplicité n'égal pas pauvreté**

Pour se rendre à l'essentiel, la démarche de simplicité volontaire suppose d'y aller pas à pas, en fonction de ses goûts et de ses besoins. Chacun doit décider pour lui-même ce que le mot « assez » veut dire. Cela ne signifie pas pour autant de renoncer à la sécurité matérielle ou à ses possessions, de vivre dans la pauvreté ou le dénuement, mais plutôt de posséder une quantité réfléchie de choses qui ont du sens à nos yeux.

Dans certains cas, cette démarche peut tout simplement vouloir dire d'utiliser au mieux les ressources déjà disponibles plutôt que de jeter, d'acheter ou de gaspiller, en relançant ainsi la roue de la production et de la pollution qui s'ensuit... Pour commencer, voici quelques idées à mettre en pratique: échanger des magazines entre amis, emprunter ses livres à la bibliothèque municipale, utiliser moins sa voiture ou acheter le modèle le plus économique et le moins polluant, acheter de l'usagé ou du reconditionné, marcher davantage... Tous ces petits changements mènent à la simplicité volontaire.

Mais si tout le monde se met à simplifier son existence en réduisant sa consommation, n'y a-t-il pas un risque de compromettre l'économie et de menacer des emplois, se demandent certains? C'est possible, mais pour les adeptes de la simplicité volontaire, comme l'économie actuelle mise davantage sur des robots pour produire, elle crée dans les faits peu d'emplois réels ou génère surtout des travailleuses et travailleurs pauvres à très bas salaires. C'est pourquoi ils souhaitent plutôt réorienter la consommation vers la production de biens durables et nécessaires, vers l'entretien des biens existants ou la mise sur pied de services locaux axés sur les besoins des communautés, ce qui, selon eux, finirait aussi par créer des emplois indispensables à l'économie.

## En guise de conclusion...

Vivre à la limite de ses revenus est-elle la seule façon de vivre ? L'épargne et le budget font-ils désormais partie du folklore ? Envahis par la publicité, sommes-nous devenus des boulimiques de la consommation ? En y réfléchissant bien, ces quelques questions peuvent nous trotter en tête.

C'est pourquoi plusieurs optent pour une consommation responsable, respectueuse de l'environnement et des conditions de travail de ceux et celles qui produisent. À leurs yeux, il s'agit d'un premier pas pour montrer l'exemple. En effet, que ferons-nous si les pays en développement décident de suivre notre mode de consommation ? Si la Chine toute entière décide d'acheter des automobiles ? Jusqu'à quel sommet de pollution notre planète pourra-t-elle résister ?

Pour tenter de limiter les dégâts, consommer moins fait donc partie de la solution. « Consommer moins, c'est consommer mieux » ! Peut-on désormais choisir de miser sur une consommation « réfléchie » qui correspond vraiment à nos besoins et à nos valeurs, plutôt que de se sentir asservis au quotidien par la « surconsommation » ? C'est une option qui s'offre à chacune d'entre nous...

## Références bibliographiques

### Références dans le texte

- 1) Acef de l'Est de Montréal, « Pas encore adultes, déjà consommateurs . Les jeunes face aux pièges de la société de consommation », 2<sup>e</sup> édition, août 2002, p. 2.
- 2) BÉRUBÉ, Gérard, « L'endettement des ménages atteint un niveau problématique », Le Devoir, Mardi, 2 janvier 2004, pour consultation : <http://www.ledevoir.com/2004/01/06/44214.html>
- 3) WARREN, Adrienne, GAMBEL, Aron, Etudes économiques Scotia, «Rapport spécial-Une évaluation financière des ménages nord-américains », janvier 2004, p.3. Pour consultation : [http://www.scotiacapital.com/English/bns\\_econ/special\\_f.pdf](http://www.scotiacapital.com/English/bns_econ/special_f.pdf)
- 4) Financière Banque Nationale, L'Hebdo Économique, 2 mai 2003, p.1. Pour consultation : [http://info.financierebn.com/fbn/files/fbnfbnpdf/fr/2/w030502\\_f.pdf](http://info.financierebn.com/fbn/files/fbnfbnpdf/fr/2/w030502_f.pdf)
- 5) Ibid 3, p.1.
- 6) Ibid 4, 16 janvier 2004, p. 1. Pour consultation : [http://info.financierebn.com/fbn/files/fbnfbnpdf/fr/2/w040116\\_f.pdf](http://info.financierebn.com/fbn/files/fbnfbnpdf/fr/2/w040116_f.pdf)
- 7) Statistiques tirées de : Institut de la statistique du Québec : « Épargne, taux d'épargne (désaisonnalisés au taux annuel), Québec » , mis à jour en décembre 2003, pour consultation : [http://www.stat.gouv.qc.ca/princ\\_indic/tepargn.htm](http://www.stat.gouv.qc.ca/princ_indic/tepargn.htm). « Consommation moyenne des ménages, par poste de dépenses, selon certaines caractéristiques du ménage, Québec, 2001 », mis à jour le 11 février 2004, pour consultation : [http://www.stat.gouv.qc.ca/donstat/societe/famls\\_mengs\\_niv\\_vie/revenus\\_depense/consommation/tab2001moy.htm](http://www.stat.gouv.qc.ca/donstat/societe/famls_mengs_niv_vie/revenus_depense/consommation/tab2001moy.htm). Fédération des Caisses Desjardins du Québec, Études économiques, «Évolution du taux d'endettement et du taux d'épargne au Québec », 21 novembre 2003, 1 p. Bureau du Surintendant des faillites, 2002-2003. Pour consultation : <http://strategis.ic.gc.ca/epic/internet/inbsf-osb.nsf/vwGeneratedInterF/br01374f.html> et [http://strategis.ic.gc.ca/epic/internet/inbsf-osb.nsf/vwGeneratedInterF/h\\_br01011f.html](http://strategis.ic.gc.ca/epic/internet/inbsf-osb.nsf/vwGeneratedInterF/h_br01011f.html)
- 8) Loi sur la faillite et l'insolvabilité, [L.R. 1985, ch. B-3], partie VI-libération des faillis, art. 178. Pour consultation : <http://www.canlii.org/ca/loi/b-3/>.
- 9) Réseau Éducation-Médias, « Les enjeux particuliers pour les jeunes enfants », 2004, pour consultation : <http://www.media-awareness.ca/francais/index.cfm> et [http://www.media-awareness.ca/francais/parents/marketing/enjeux\\_enfants\\_marketing.cfm](http://www.media-awareness.ca/francais/parents/marketing/enjeux_enfants_marketing.cfm).
- 10) CHASSIN, Isabelle, « Beauté et cosmétiques », Décideurs, mis à jour le 9 octobre 2002, pour consultation : <http://www2.canoe.com/economie/dossiers/archives/2002/10/20021009-143911.html> et Développement économique et régional Québec, « L'industrie québécoise des produits de soins personnels », juillet 2003, 19 p. [http://www.mic.gouv.qc.ca/secteurs-industriels/fr/profils\\_industriels.html](http://www.mic.gouv.qc.ca/secteurs-industriels/fr/profils_industriels.html)
- 11) Recyc-Québec, « Gérer les matières résiduelles à la maison. Pourquoi récupérer? », 2003, pour consultation : <http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/client/fr/gerer/maison/pourquoi.asp>

## Références générales

RND (Revue Notre-Dame), « La consommation », vol.101, no.7, juillet-août 2003, 31 p.

WARIDEL, Laure, (Équiterre), « Le pouvoir politique de nos choix alimentaires - L'envers de l'assiette », Le Devoir, section « Idées », jeudi, 16 octobre 2003.

TISON, Marc, « Crédit attention danger! », Affaires Plus, novembre 2003, p. 16 à 24.

### Documents Afeas

OUELLET, Michèle, « La course au bonheur! », Afeas, dossier d'étude, 1997-1998, p.99 à 126.  
Des outils pratiques

### S'informer sur ses droits

Office de la protection du consommateur : <http://www.opc.gouv.qc.ca/navig/default.asp>.  
Pour plus d'information sur ses droits ou pour commander des dépliants (pour les titres, voir leur section « publications et information » sur leur site Internet): composez le 1 888 OPC-ALLO (1 888 672-2556). Leur site destiné aux jeunes : OPC Jeunesse : <http://www.opc.gouv.qc.ca/jeunesse/index.asp>. Aussi, pour commander des dépliants sur le dépôt volontaire, contactez Communication Québec au 1-800-363-1363 .

### Renseignements pour les consommateurs

Industrie Canada : [http://strategis.ic.gc.ca/sc\\_cons/frndoc/homepage.html?categories=f\\_con](http://strategis.ic.gc.ca/sc_cons/frndoc/homepage.html?categories=f_con)

Les Associations de défense des consommateurs (dont les ACEF): Pour obtenir les coordonnées de l'association de votre région, contactez l'Union des consommateurs au 1-888-521-6820 ou par courriel (en précisant votre région) à [union@consommateur.qc.ca](mailto:union@consommateur.qc.ca). Leur site est à l'adresse : <http://consommateur.qc.ca/union/>. Ou encore, pour obtenir une liste complète, visitez le site du Réseau de protection du consommateur au <http://www.consommateur.qc.ca/> en cliquant sur l'onglet « associations ».

**Recycler ou se procurer des produits à contenu recyclé**

Recyc-Québec : « L'ABC du recyclage à domicile » : <http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/client/fr/gerer/maison/recherche.asp>. Pour plus d'informations sur différents aspects du recyclage ou pour obtenir des adresses de recycleurs dans sa région, on peut composer le 1-800-807-0678 (ligne d'information et de référence sur le recyclage).

Répertoire québécois des récupérateurs, recycleurs et valorisateurs pour la récupération de tous les objets autres que ceux récupérés par la collecte sélective : pour le consulter (sur Internet seulement) : <http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/client/fr/repertoires/rep-recuperateurs.asp>

Réseau des ressourceries du Québec : Consulter leur répertoire dans la section « carte géographique » au <http://www.reseauressourceries.org/>. Pour plus d'informations sur les ressourceries, on peut aussi écrire par courriel à : [info@reseauressourceries.org](mailto:info@reseauressourceries.org).

Pour consulter le guide de la semaine québécoise de réduction des déchets « Réduire, c'est agir! », en version PDF, consultez : [http://www.reseauressourceries.org/pdf/Guide 2003.pdf](http://www.reseauressourceries.org/pdf/Guide%202003.pdf).

Collectif des entreprises d'insertion du Québec : <http://www.collectif.qc.ca/> (pour connaître leurs produits, voir leur section « Produits et services » et cliquez sur l'onglet intitulé « Le répertoire »). Il s'agit ici d'organismes communautaires et d'entreprises d'économie sociale sans but lucratif offrant à la fois de la formation professionnelle ainsi que différents produits et services que l'on peut se procurer. On peut commander leur répertoire intitulé « Du cœur à l'ouvrage » en écrivant par courriel à [ceiq@collectif.qc.ca](mailto:ceiq@collectif.qc.ca) ou en commandant par téléphone au (514) 270-4905.

Guide du réemploi de Montréal : Consulter leur répertoire de plus de 600 adresses au <http://www2.ville.montreal.qc.ca/guidedureemploi/> .

Peintures récupérées (pour donner ou acheter cette peinture) : <http://www.peinture.qc.ca/>. Pour plus d'informations, courriel : [eco-peinture@qc.aira.com](mailto:eco-peinture@qc.aira.com).

Ordinateurs récupérés pour les écoles du Québec : <http://www.opeq.qc.ca/>  
Il s'agit d'un programme national qui récupère sans frais les ordinateurs usagés et le matériel informatique, les remet à niveau et les distribue par la suite dans les écoles et les bibliothèques. Des ordinateurs sont également offerts à certains organismes à but non lucratif ou à des centres reconnus de la petite enfance (CPE). Pour information ou pour faire un don: 1 877 350-3244 .

**S'informer davantage sur le commerce équitable**

Transfair Canada, organisme de certification des produits équitables. Numéro sans frais : 1-888-663-FAIR.

Équiterre, organisme faisant la promotion de choix écologiques et socialement équitables, dont le commerce équitable: <http://www.equiterre.org/> ou contactez par courriel à [info@equiterre.qc.ca](mailto:info@equiterre.qc.ca).

Commerce équitable Oxfam-Québec, filiale d'Oxfam-Québec (une organisation non gouvernementale) qui fait du commerce équitable et réalise des activités de sensibilisation : téléphone sans frais : 1 877 925-6001. Courriel : [info@produitsdumonde.com](mailto:info@produitsdumonde.com). Site Internet : <http://www.produitsdumonde.com/>

**À lire :**

**Calculer ses achats :**

BRASSARD, Éric et une équipe de spécialistes, « Finance au volant », Éric Brassard Éditeurs, 2003, 284 p.

BRASSARD, Éric et une équipe de spécialistes, « Un chez-moi à mon coût », Éric Brassard Éditeurs, 2000, 276 p.

**Explorer davantage la simplicité volontaire :**

Réseau québécois pour la simplicité volontaire : <http://www.simplicitevolontaire.org>

Mongeau, Serge, « La simplicité volontaire, plus que jamais... », Les Éditions Écosociété, Montréal, 1998, 264 p.

Dominguez, Joe et Robin, Vicki, « Votre vie ou votre argent? », Les Éditions Logiques, Montréal, 1997, 463 p.

**Éduquer son enfant à la consommation :**

Vaz-Oxlad, Gail, « Comment parler d'argent avec mon enfant », Transcontinental, Montréal, 2003, 251 p.