



## Fêter Noël autrement

Le temps des fêtes peut facilement être une des périodes les plus stressantes de l'année. À la veille de se lancer dans les préparatifs, pourquoi ne pas revisiter certaines de nos habitudes afin de mieux profiter du plaisir d'être ensemble pendant les fêtes? Voici quelques petits trucs pour ainsi faciliter l'organisation du temps des fêtes et par la même occasion faire un cadeau à la planète.

### Des cadeaux maison

Les cadeaux fabriqués à la main sont une occasion en or pour prendre du temps avec les amis, les enfants ou en couple. Parfois, la liste de matériel nécessaire se trouve déjà à la maison. Le monde virtuel est rempli de sources d'inspiration : conserves maison, baumes pour les lèvres, biscuits, décorations en pâte à sel, etc. Voici une recette de beurre de pomme à l'érable simple et faite à partir d'ingrédients locaux. Elle a été testée par quelques membres de l'équipe de YQQ et elle a connu un franc succès comme cadeau de Noël.

### Beurre de pommes à l'érable

- Ingrédients** (donne 2 tasses):
- 8 pommes pelées et coupées en gros morceaux
  - 8 c. à table de beurre
  - 1/2 tasse de sirop d'érable

### Préparation:

Dans une casserole à fond épais, mélanger les pommes, le beurre et le sirop d'érable. Porter à ébullition en remuant. Réduire le feu et laisser mijoter 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient très tendres. Au robot ou au mélangeur, réduire la préparation aux pommes en purée lisse. Laisser refroidir et mettre dans des pots en verre. Fermer hermétiquement et réfrigérer. Cette recette se conserve 1 mois au réfrigérateur et se prête bien à la mise en conserves.

### Dans une éco-boutique près de chez vous

Quand on a moins de temps pour faire ses cadeaux soi-même, une idée intéressante est d'offrir des objets issus de l'artisanat local, particulièrement s'ils ont été fabriqués à partir de matériaux récupérés. Connaissez-vous notre éco-boutique l'Art à découVERT?

Située cette année dans le local de l'Éco-quartier MLP, au 5878 Hochelaga, elle offre une vitrine aux artisans récupérateurs et constitue une solution pour votre magasinage des fêtes. L'Éco-boutique sera ouverte sur les heures d'ouverture régulières de l'éco-quartier jusqu'au 22 décembre à 17h.

### Une déco de Noël compostable

Vous voulez éviter que vos décorations de Noël soient faites en plastique non-recyclable? Faites-les vous-mêmes à partir de fruits séchés et d'épices. Par exemple, une guirlande faite de rondelles d'oranges séchées, de bâtons de cannelle et d'anis étoilé embaumera la maison du parfum des fêtes. Elle pourra être réutilisée quelques années et mise au compost par la suite. Saviez-vous que les oranges piquées avec des clous de girofle et ornées d'un petit ruban font une très belle décoration?

Une dernière petite idée en terminant : vos proches et particulièrement vos enfants ne seront pas plus heureux parce que vous les ensevelissez sous une tonne de cadeaux. Le temps passé ensemble est tout aussi précieux que tous les cadeaux du monde! ■

# Paysage Solidaire

Un projet d'agriculture urbaine



## Fin de la saison 2011

*Paysage Solidaire* a terminé la saison d'agriculture urbaine avec la récolte d'une centaine de pommes de terre qui ont poussé dans trois « tours à patates » situées dans les différents jardins du projet.

Suite à notre plus longue saison d'agriculture depuis la conception du projet en 2009, nous sommes fiers d'annoncer que les 6 jardins et les 2 projets de verdissement ont collectivement réussi à atteindre leurs nombreux objectifs. Nos projets ont amélioré la santé de la communauté et augmenté la biodiversité urbaine tout en réduisant les effets négatifs des îlots de chaleur urbains!

Au total, plus de 10 000 lé-

gumes ainsi que des fines herbes, des arbustes fruitiers, des fleurs vivaces, des plantes grimpantes et des plantes comestibles ont été cultivés et appréciés par les citoyens de l'arrondissement! Pour plus d'informations sur nos projets ou pour savoir comment participer, veuillez consulter notre site web: [www.paysagesolidaire.wordpress.com](http://www.paysagesolidaire.wordpress.com)

Au nom de Paysage Solidaire, nous aimerions vous remercier pour votre soutien et nous espérons vous revoir le printemps prochain!

Pour plus d'information:

**Sean Lacroix**

514.253.5777

[yqqcultiive@live.ca](mailto:yqqcultiive@live.ca)

[paysagesolidaire.wordpress.com](http://paysagesolidaire.wordpress.com)



Une centaine de pommes de terre ont été récoltées dans trois "tours à patates".

Certains projets de *Paysage Solidaire* sont financés en partie par le Fonds vert dans le cadre de l'Action 21 du Plan d'action 2006-2012 sur les changements climatiques (PACC) du gouvernement du Québec

## Mon école à pied à vélo!

Marche de repérage à l'école  
La Vérendrye

La démarche *Mon école à pied, à vélo!* poursuit l'objectif d'augmenter le nombre de déplacements actifs chez les écoliers. Nous accordons, par le fait même, une importance primordiale à la sécurité des enfants. C'est pourquoi un volet de notre intervention porte sur les aménagements sécuritaires du réseau routier. Au courant de la deuxième année de nos démarches dans les écoles,

nous réalisons un plan de déplacement. Ce plan sert à identifier les obstacles au transport actif et propose des pistes de solution. Le plan est remis à l'arrondissement, au poste de police et à l'école, afin que ces instances disposent d'un outil efficace pour améliorer la sécurité aux abords des écoles. Le 19 octobre dernier, une marche de repérage a été réalisée à l'école La Vérendrye. Cette marche est le premier pas à la réalisation du plan de déplacement. Grâce à cette activité, nous avons identifié différents obstacles qui nuisent à

la sécurité des enfants lorsqu'ils effectuent des déplacements actifs. Plusieurs solutions ont été apportées, tant par les enfants que par les adultes. Nous remercions la direction, le personnel de l'école, les parents et les enfants qui ont pris part à cette marche. Le plan de déplacement de l'école La Vérendrye sera disponible au printemps 2012. Il est possible de consulter, sur notre site internet, les plans de déplacement des écoles Boucher-De la Bruère, Saint-François-d'Assise, Armand-Lavergne et Saint-Justin. ■

## Recette pour un mur sans graffiti/tag

Temps total: d'une journée à une semaine

Préparation : 7 min

Cuisson : 0 min

Difficulté: Très facile

Avec plus de 14 200 m<sup>2</sup> de graffitis et de tags d'enlevés sur les murs de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve depuis le début de l'été, cette recette semble être a point pour finir la saison automnale. Elle s'avère être une belle solution pour revitaliser notre beau quartier et faire face à ce fléau grandissant que sont les graffitis.

### Ingrédients

#### Pour la population de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve

- un téléphone
- fax et/ou courriel
- un stylo
- une signature

### Préparation

1. Communiquez avec YQQ aux 514-529-2023 poste 221. En vertu d'une entente avec l'arrondissement, l'organisme YQQ procède gratuitement à l'enlèvement de graffitis dans l'arrondissement.
2. Pour que les employés de YQQ soient autorisés à effectuer les travaux, vous devrez signer avec votre stylo la feuille de consentement du propriétaire autorisant l'enlèvement.
3. La renvoyer par courriel: [graffitis@info-yqq.com](mailto:graffitis@info-yqq.com) ou par fax: 514-529-5997 et nous la mettrons sur la feuille de route des techniciens.
4. Une fois le graffiti traité, votre responsabilité en tant que propriétaire est de garder votre bâtiment propre. Suite à la remise du consentement à YQQ, en tout temps, vous pourrez faire enlever les graffitis faits sur votre bâtiment en communiquant avec nous.

### Recettes similaires

Projet de revitalisation du quartier Mercier -Hochelaga-Maisonneuve

### Propos gourmands

Vous pouvez ajouter à votre mur un projet de verdissement, type plantes grimpantes, arbustes ou même une murale. Pour plus d'information, appelez au 514-529-2023 poste 221.

## Éco-quartier recherche ébéniste écolo pour sciure de bois

Êtes-vous ou connaissez-vous un ébéniste? L'éco-quartier MLP cherche des ébénistes qui seraient prêts à nous offrir de la sciure de bois non traité qu'ils produisent. Nous pouvons passer chercher votre sciure

de bois naturelle pour l'utiliser dans nos composteurs collectifs comme matière sèche. Vous êtes ébéniste et avez envie de diminuer la grosseur de vos sacs poubelles? Voilà une belle occasion de faire un geste

écolo pour des sites de compostage qui comptent des dizaines de familles parmi leurs membres!

Contactez Neila ou Annie à l'Éco-quartier MLP au 514-253-5777. ■

## L'Écho des écos

### Devenir Éco-efficient

Contrairement à ce que l'on peut croire, il est facile, accessible et abordable de réduire notre consommation d'énergie. Il suffit d'adopter de nouvelles habitudes de vie et d'effectuer des travaux mineurs dans votre logis. L'utilisation judicieuse de l'énergie permet de retirer des bénéfices tant économiques qu'environnementaux. Voici quelques suggestions :

#### 1) Chauffage

Nous débutons par la réduction de l'énergie utilisée par le chauffage parce que la saison froide est déjà entamée et qu'environ 60 % des dépenses énergétiques de nos maisons est consacré au chauffage. Cela peut facilement représenter plus de 1 000 \$ par année pour une résidence moyenne.

- Un entretien adéquat de votre système de chauffage peut permettre une réduction de l'énergie de l'ordre de 5%.
- Changez votre thermostat pour un modèle programmable ou électronique et baissez la température de 2 à 4 °C lorsque vous êtes absents et pendant la nuit.
- Maintenez une température égale dans toutes les pièces ou fermez la porte des pièces fraîches et inoccupées.
- Fermez les rideaux durant la nuit afin de garder la chaleur puis, ouvrez-les le jour venu pour profiter de l'énergie du soleil.
- Laissez un espace d'environ 1 mètre entre vos meubles et les plinthes électriques.
- Faites fonctionner le ventilateur dans le sens horaire pour permettre à la chaleur accumulée au plafond

de redescendre vers le sol.

- Maintenez un taux d'humidité entre 30% et 50%.

#### 2) Appareils ménagers et eau chaude

La consommation des gros appareils ménagers représente 20% de l'énergie totale d'une résidence et celle de l'eau chaude environ 15%.

- Lors de l'achat d'un nouvel appareil, recherchez l'étoile ENERGY STAR® qui indique que cet appareil vous permet de réduire de 30 à 50 % vos coûts énergétiques et frais d'utilisation. Pour plus d'informations et pour évaluer le rendement de vos appareils, consultez le [www.energystar.gc.ca](http://www.energystar.gc.ca).

- Évitez de placer votre réfrigérateur juste à côté de la cuisinière, du lave-vaisselle ou d'une fenêtre ensoleillée, car il devra redoubler d'effort pour maintenir sa température. Nettoyez le serpentin de votre frigo et laissez refroidir les plats avant de les ranger.
- Assurez-vous que le congélateur est bien rempli, car celui-ci prend beaucoup d'énergie à refroidir un espace non utilisé.
- Il n'est pas toujours utile de préchauffer le four et vous pouvez l'éteindre 10-15 minutes avant la fin de la cuisson
- Isolez bien votre chauffe-eau et ses conduits pour éviter la perte d'énergie.
- Ne démarrez le lave-vaisselle que lorsqu'il est plein et choisissez le cycle le plus court. Vous pouvez également ouvrir la porte plutôt qu'utiliser le cycle de séchage à air chaud.
- Lavez à l'eau froide permet de économiser plus de 50 litres

d'eau chaude par brassée, soit un montant approximatif de 50 \$ par année. Le remplacement de la lessiveuse conventionnelle par un appareil à chargement frontal permet des économies d'énergie et d'eau potable très importantes.

- Réglez la température du chauffe-eau entre 55 et 60°C (130-140°F) au robinet.
- Installez une pomme de douche économisatrice ou un interrupteur de jet.

#### 3) Étanchéité des murs, portes et fenêtres

Selon l'agence de l'efficacité énergétique, la mauvaise étanchéité de votre maison peut faire grimper votre facture totale d'énergie de 15% par année.

- Calfeutrez et installez un coupe-bise autour des fenêtres et des portes.
- Appliquez une pellicule de plastique sur les fenêtres qui laissent passer le froid.
- Posez des joints d'étanchéité en mousse derrière la plaque des prises de courant et des interrupteurs.

#### Participer à un programme d'efficacité énergétique

Vous désirez bénéficier d'une visite d'évaluation énergétique gratuite ou encore d'une aide financière pour rénover ou pour l'achat d'une nouvelle résidence à haute performance énergétique?

Vous êtes peut-être admissible à un des programmes offerts par le Ministère des Ressources naturelles et de la Faune (**Éconologis**, **Rénoclimat** ou **Novoclimat**). Pour obtenir davantage de précisions sur les différents programmes, visitez le [www.efficaciteenergetique.mrnf.gouv.qc.ca](http://www.efficaciteenergetique.mrnf.gouv.qc.ca) ou composez le 1 866 266-0008. ■



# *Invitation aux citoyens de Mercier-Est*

Vous aimeriez  
transformer votre  
ruelle en

## **Ruelle Verte?**

Nous vous invitons à soumettre  
votre candidature

Pour des informations sur la démarche  
à suivre: Geneviève Le Gruiec  
514-529-2023 # 223  
glegruiec@info-yqq.com

### Éco-quartier Tétrealville

8676 de Grosbois  
514.529.2023 poste 225  
ecoquartier@info-yqq.com

### Éco-quartier Maisonneuve-Longue-Pointe

5878 Hochelaga  
514.253.5777  
ecoquartier@bellnet.ca

### Les heures d'ouverture des éco-quartiers :

Lundi: 12h à 20h | Mardi, mercredi et jeudi: 13h à 17h | Vendredi, samedi et dimanche: fermé

Pour vous abonner/désabonner ou pour toute autre question par rapport à l'Info-RessourceRIE, envoyé un courriel à [communication@info-yqq.com](mailto:communication@info-yqq.com)

### Y'a quelqu'un l'aut'bord du mur

8676 de Grosbois  
514.529.2023 poste 221

**é**co-**q**uartier

Maisonneuve—  
Longue-Pointe

Tétrealville



**Y'a quelqu'un  
l'aut'bord du mur**