incita

coop-conseil
zéro déchet

Catalogue des animations

Automne 2022

Incita

du latin *incitus*: adjectif qui signifie qui a un mouvement rapide.

Incita est une coopérative de travailleuses qui s'est donné pour mission d'accompagner et d'outiller les organisations et les citoyen.nes vers une transition zéro déchet axée sur la mobilisation et l' autonomie. Par le biais des projets auxquels elle collabore, elle souhaite contribuer à la construction d'une société respectant la nature et l'humain où défi rime avec solution.

Un lieu où les valeurs sont en cohérence avec les actions.

Table des matières

04 Animatrices

09 Conférences

16 Ateliers de confection

20 Ateliers de discussion

24 Formations

27 Sur mesure

28 Contact

Légende

Animation aussi offerte en vidéoconférence

Presentation also offered in English

Nouvelle animation ou contenu révisé

Animatrices

Mélissa de La Fontaine

Conseillère et animatrice mode de vie zéro déchet et transition écologique

Mélissa a adopté un mode de vie zéro déchet en 2013, et depuis, le sujet la passionne. Conférencière, consultante et auteure du livre Tendre vers le zéro déchet aux Éditions La Presse, elle a eu l'occasion de présenter la simplicité de son mode de vie dans plusieurs médias, dont Ici Radio-Canada, La Presse, Le Devoir et Le Huffington Post. À travers plus de 250 conférences et ateliers qui lui ont permis de rejoindre plus de 15 000 personnes, Mélissa a eu la chance de partager ses réflexions et de proposer des solutions concrètes au quotidien pour vivre mieux, avec moins.

Geneviève Albert

Conseillère et animatrice en environnement

Diplômée de l'Institut d'urbanisme de l'Université de Montréal, Geneviève est conseillère et animatrice en environnement depuis une dizaine d'années. Elle porte un intérêt particulier à la gestion des matières résiduelles et se spécialise également dans la fabrication de cosmétiques et de produits ménagers naturels. Coordonnatrice de l'Éco-quartier de Parc-Extension pendant plusieurs années, elle a développé une forte expertise en sensibilisation environnementale citoyenne et en intervention interculturelle. Geneviève parvient à adapter chaque atelier grâce à son style d'animation participatif qui lui permet de rejoindre un public varié provenant de différents milieux.

Laure Caillot

Conseillère en communication engagée et zéro déchet

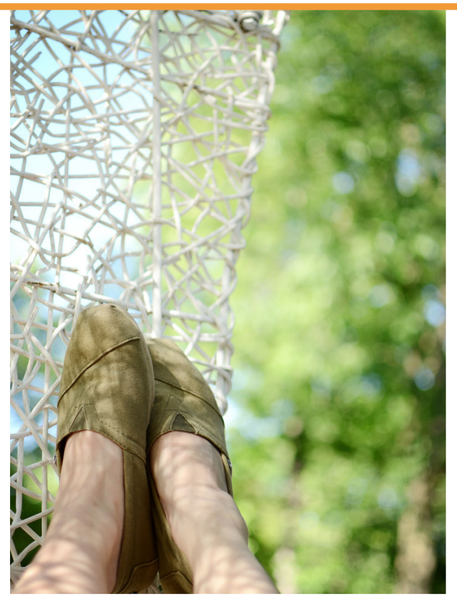
Après un parcours qui l'a amené de l'archéologie athénienne au Québec, Laure a œuvré pendant sept ans dans une agence de relations publiques. Cette expérience lui a permis d'aiguiser son approche stratégique, tout en la formant à la gestion d'équipe. Elle a fait de son expérience personnelle avec sa famille zéro déchet un levier entrepreneurial pour réaliser des projets mobilisateurs à impacts positifs. Elle a ainsi choisi de redessiner son parcours pour concilier sa passion pour la communication et son engagement environnemental. Elle met ainsi en œuvre son expertise pour accompagner des transitions zéro déchet.

Aurore Courtieux-Boinot

Conseillère économie circulaire et gestion des matières résiduelles

Aurore Courtieux-Boinot est titulaire d'un baccalauréat en communication et relations publiques de l'Université d'Édimbourg, ainsi que d'une maîtrise en gestion de l'environnement de l'Université de Sherbrooke. Aurore oeuvre principalement pour des projets en gestion des matières résiduelles et en économie circulaire. Les enjeux entourant les alternatives à l'usage unique, les modèles d'affaires utilisant la consigne, et la transition écologique des commerces sont ses sujets de prédilection. Elle développe notamment, en 2018, le projet de gobelets consignés La tasse. Le succès est immédiat et donnera lieu à la création en 2019 de l'organisme La vague, dévoué à l'écoresponsabilité du secteur de la restauration.

Conférences



Mélissa de La Fontaine

Tendre vers le zéro déchet

En 2013, pour la première fois de sa vie, Mélissa adoptait une résolution du jour de l'an, celle de tendre vers un mode de vie zéro déchet. Lors de sa conférence, elle raconte les hauts et les bas des dernières années de cette belle aventure : ses succès et ses échecs, ses bons et ses mauvais coups. Sans prétendre détenir la recette ultime du zéro déchet, elle partage ses trucs et astuces ainsi que ses réflexions sur notre façon de (sur)consommer.

Durée : 45 min. à 1h30
Grand public

Au-delà du zéro déchet

Suite au succès de sa première conférence Tendre vers le zéro déchet, Mélissa propose la suite logique : Au-delà du zéro déchet. Depuis ses débuts au sein du mouvement, elle ne cesse de pousser sa réflexion plus loin et de remettre en question les structures dans lesquelles nous vivons. Lors de cette conférence, elle propose des réflexions et des discussions qui mènent vers des solutions individuelles et collectives. L'objectif? Nous diriger collectivement vers un meilleur équilibre et, qui sait, un plus haut niveau de cohérence et de bonheur!

Durée : 45 min. à 1h30
Grand public (adulte)

Laure Caillot

Le zéro déchet déculpabilisant

Beaucoup de personnes associent le mode de vie zéro déchet à la complexité. Cette conférence a pour but de démystifier ce mode de vie. Au travers d'exemples puisés dans son parcours, Laure vous montre que la perfection est loin d'être une quête du zéro déchet. Une des règles préférées de Laure dans ce mode de vie est « Déculpabilisez! ».
Et si vous franchissiez le pas pour changer vos habitudes en adoptant un geste à la fois?

Durée : 45 min. à 1h
Grand public

Démystifier le zéro déchet

« Moi, je n'ai pas le temps. Oui, mais ça coûte trop cher. Moi, je n'ai pas envie de me priver… »
Les mythes entourant le zéro déchet sont tenaces. Souvent, on pense qu'adopter ce mode de vie signifie un changement radical de nos habitudes et une privation. Dans cette conférence, Laure vous montre que le zéro déchet ne nécessite pas de devenir un.e expert.e du DIY et que l'on peut intégrer de nouvelles habitudes beaucoup plus facilement qu'on ne le pense.

Durée : 45 min. à 1h
Grand public

Mélissa de La Fontaine

Démystifier le recyclage

Le recyclage! Un sujet sans fond à propos duquel on peut discuter longtemps. Certains diront que ça ne sert à rien de recycler alors que d'autres en font leur geste écologique par excellence! Qu'en est-il vraiment de notre système de recyclage? Cette conférence vous aide à mieux comprendre les mythes et les enjeux en lien avec cet aspect important de notre quotidien et ainsi, vous permettre de faire de meilleurs choix pour l'environnement.

Durée : 45 min. à 1h30
Grand public

Déjouer l'obsolescence

Qui n'a jamais fait face à un cas d'obsolescence? Un appareil qui semble étrangement rendre l'âme le lendemain de la fin de la garantie. Un cellulaire en parfait état qui ne semble plus répondre à l'appel. Et ce nouveau chandail dernier cri qu'on s'achète malgré notre garde-robe remplie!
Dans cette conférence, vous avez l'occasion de mieux comprendre les multiples facettes de l'obsolescence et de découvrir les moyens qui sont à notre portée pour faire partie de la solution!

Durée : 45 min. à 1h30
Grand public

Geneviève Albert et Mélissa de La Fontaine

Déjouer le gaspillage alimentaire

Chaque année, près du tiers des aliments produits mondialement est gaspillé! Quels sont les impacts sur la planète? Comment éviter le gaspillage alimentaire? Cette conférence propose des trucs et astuces, des outils, des plans de recettes anti-gaspillage et des méthodes de conservation des aliments pour réduire le gaspillage alimentaire à la maison.

Durée : 45 min. à 1h30
Grand public

Alimentation durable

Si manger est un besoin vital individuel, c'est aussi un enjeu environnemental collectif et maintenant, mondial… En suivant quatre grands principes, il est possible de se nourrir à plus faible impact.

Cette conférence a comme objectif de proposer de meilleurs choix d'aliments en fonction de notre lieu de résidence, de notre budget et des saisons. Le bonus? C'est délicieux!

Durée : 45 min. à 1h30
Grand public

Geneviève Albert

Les 4R

Refuser, réduire, réutiliser, revaloriser

« Est-ce que ça va à la poubelle, au recyclage ou au compostage? »
Une question souvent posée devant une matière à disposer. Venez démystifier la gestion des matières résiduelles à travers le jeu du tri, les 4R et le long parcours d'une fourchette en plastique.

Durée : 45 min. à 1h30
Enfants, éducatreur.trice.s, enseignant.e.s

Les semis de légumes

« Comment faire pousser une semence? Comment grandit-elle? »
Cette activité permet de connaître les parties comestibles des plantes et des légumes que l'on mange. Poussent-ils sous la terre ou à la surface du sol? Ensemble, nous apprendrons à planter une semence et faire grandir le plant dans un pot personnalisé et décoré!

Durée : 45 min. à 1h30
Enfants, éducatreur.trice.s, enseignant.e.s

Geneviève Albert

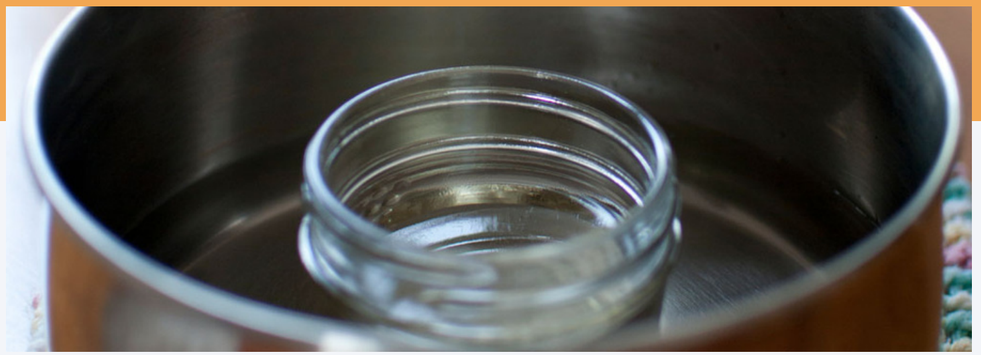
La boîte à lunch zéro déchet

Le recyclage n’est pas la seule façon d’agir en faveur de l’environnement. Afin de diminuer le nombre de sacs à ordures, il faut s’attaquer à la source du problème: réduire la quantité de déchets produits! Pensez aux 4R pour l’heure du dîner: refuser, réduire, réutiliser et revaloriser. Curieux.ses ou initié.es, cette conférence permet de découvrir et échanger des trucs et des bonnes pratiques afin de préparer des lunchs zéro déchet toute l’année! Bienvenue aux enfants!

Durée : 45 min. à 1h
Grand public

Ateliers de confection

Geneviève Albert



Fabrication 101

La confection de cosmétiques et de produits ménagers vous intéresse? Venez suivre l'atelier de fabrication 101 pour comprendre les bases de la fabrication maison et connaître une dizaine d'ingrédients incontournables ainsi que leurs rôles dans une recette.
C'est le parfait atelier pour se lancer dans le DIY (faites-le vous-même)!

Durée : 45 min. à 1h30
Grand public

Baumes corporels

L'atelier sur les baumes corporels est tout indiqué pour s'initier aux rudiments de la fabrication! À partir du baume de base, il est possible de décliner plusieurs produits utiles au quotidien. Venez découvrir les ingrédients naturels utilisés et les étapes à suivre pour facilement le refaire à la maison!

Durée : 45 min. à 1h30
Grand public

Geneviève Albert

Produits ménagers

Connaissez-vous les ingrédients qui se retrouvent dans votre produit nettoyant préféré? Les substances toxiques sont souvent plus présentes que vous ne le croyez. La fabrication de produits maison, naturels et non-toxiques est une alternative sans danger, facile, ludique et économique! Apprenez à fabriquer jusqu'à trois produits ménagers : un produit tout usage, un nettoyant pour fenêtres et miroirs et un désodorisant maison.

Durée : 45 min. à 1h30
Grand public

Déodorants

L'idée de fabriquer son déodorant naturel peut susciter certaines appréhensions. L'atelier vise donc à démystifier les étapes de la fabrication et comprendre les propriétés des ingrédients.
Trois types de déodorants seront élaborés afin de répondre aux besoins spécifiques de chacun.e, et ce, au gré des saisons!

Durée : 45 min. à 1h30
Grand public

Geneviève Albert

Produits pour bébé

L'atelier a pour objectif de sensibiliser les participant.es à la présence de substances toxiques dans les produits pour tout petits vendus en magasin, tout en démontrant la facilité de les fabriquer soi-même.
Futurs et nouveaux parents, venez fabriquer quelques produits incontournables pour bébé!

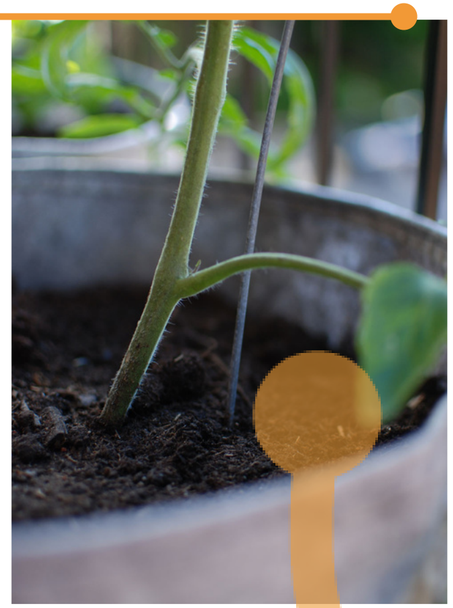
Durée : 45 min. à 1h30
Grand public

Pousses et germinations

Comment faire ses pousses et germinations à la maison? Rien de plus simple! Apprendre les rudiments de la production de petites verdures à travers deux techniques faciles et productives.
Dans cet atelier, découvrez la simplicité de la production de pousses et de germinations à la maison, pour une verdure fraîche à l'année!

Durée : 45 min. à 1h30
Grand public

Ateliers de discussions



Mélissa de La Fontaine

La consommation responsable

Enjeux, bienfaits, défis et solutions

Comment réduire l'impact environnemental de notre alimentation? Pourquoi tendre vers un mode de vie plus minimaliste? Pourquoi et comment délaisser l'utilisation de la voiture solo? Dans cet atelier participatif, nous vous proposons d'échanger et de discuter en groupe de certains enjeux entourant la consommation responsable et nos modes de vie! L'animatrice sera présente pour alimenter les discussions, accompagner les conversations et enrichir les réflexions qui émergeront des groupes participant.es.

Durée : 1h à 1h30
Grand public

Au-delà du zéro déchet

Économie et structure sociale

Quels sont les impacts de l'économie sur nos vies? Pourquoi avons-nous tendance à suivre des chemins similaires tout au long de nos vies? Est-ce nécessaire de s'offrir des cadeaux à nos fêtes? Dans cet atelier participatif, nous vous proposons d'échanger et de discuter en groupe sur certains enjeux structuraux de nos vies afin de les remettre en question. L'animatrice sera présente pour alimenter les discussions, accompagner les conversations et enrichir les réflexions qui émergeront des groupes participants.

Durée : 1h à 1h30
Grand public (adulte)

Geneviève Albert

Mieux gérer nos matières résiduelles

« Est-ce que ça va à la poubelle, au recyclage ou au compostage? » Une question souvent posée devant une matière à disposer.

Venez démystifier la gestion des matières résiduelles à la maison, au bureau ou à l'école, à travers le tri des matières et les 4R : refuser, réduire, réutiliser et revaloriser.

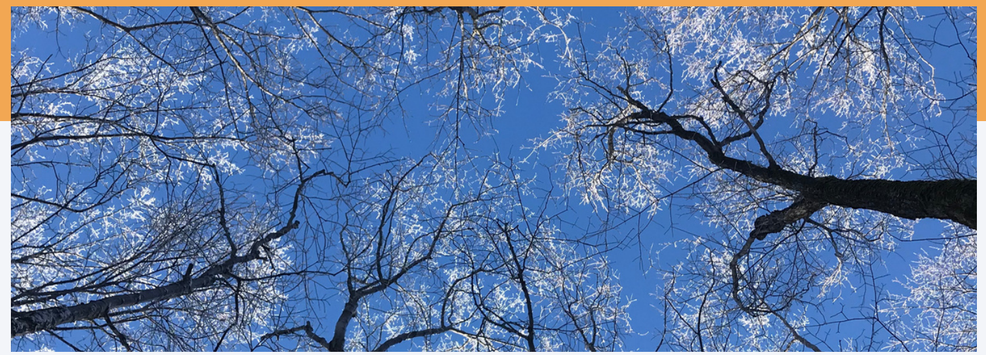
Durée : 1h
Grand public

Compostage domestique et lombricompostage

Votre municipalité n'offre pas la collecte de résidus alimentaires? Vous voulez produire vous-même un amendement riche sans émission de GES? Il est possible de composter soi-même les matières organiques grâce au compostage domestique et au lombricompostage. Cet atelier vise à démystifier les techniques de base du compostage à la maison ou à l'école.

Durée : 1h
Grand public

Geneviève Albert



Défis et solutions aux changements climatiques

Cet atelier de discussion vise à mieux saisir les enjeux, les causes et les impacts des changements climatiques en présentant des pistes de solutions individuelles et collectives pour outiller et inspirer à la mobilisation.

Durée : 1h
Grand public

Formations

Aurore Courtieux-Boinot

En partenariat avec La vague

L'écoresponsabilité dans la restauration:
fausses bonnes idées et vraies opportunités

La crise sanitaire a fragilisé les récents acquis concernant certains gestes écoresponsables dans le secteur de l'alimentation. Pourtant, la démarche écoresponsable permet de rendre les commerces alimentaires plus résilients, à condition de ne pas tomber dans certains pièges marketing.
Une formation ancrée dans les préoccupations contemporaines des acteurs du milieu et qui permettra de se questionner sur les bonnes pratiques à adopter tout en développant un regard constructif sur les actions actuelles.

Durée : 1h en vidéoconférence, 1h30 en présentiel
Public cible: Propriétaire, gestionnaire, employé.e de commerce œuvrant en restauration, étudiant.e du secteur de la restauration

Geneviève Albert

L'écoresponsabilité au travail

Cette formation participative vise à outiller les membres de votre personnel en approfondissant leurs connaissances sur les pratiques éco-responsables au travail. La formation est articulée en 5 points, en abordant pour chaque thématique les enjeux et les solutions : les déplacements, la gestion des matières résiduelles, l'empreinte du numérique et l'utilisation du papier, les pratiques courantes à favoriser et l'effort collectif.
Sous l'angle du renforcement des capacités, les participants auront accès à des pistes de solution pour amorcer des changements dans leurs habitudes et pratiques.
Les objectifs de la formation : mieux comprendre notre impact sur l'environnement, identifier des actions et des solutions pour amorcer une transition écologique, démystifier les enjeux environnementaux et les bonnes pratiques.
Les thématiques abordés : gaz à effet de serre, mobilité, gestion des matières résiduelles, réduction à la source, sobriété numérique, consommation, mobilisation citoyenne.

Durée : 3h
Public cible: Organisations, entreprises

Laure Caillot

L'écoresponsabilité au coeur des CPE

Cette formation vise à outiller les équipes des Centres de la petite enfance afin d'intégrer des gestes écoresponsables dans leur quotidien.

Les objectifs de la formation:

- Sensibiliser aux enjeux environnementaux;
- Outiller les équipes afin de développer leur autonomie à bien comprendre et appliquer les meilleures pratiques écoresponsables;
- Offrir une formation déculpabilisante et mobilisatrice pour un impact positif, concret et pérenne.

Cette formation aura donc un impact à la fois sur les pratiques internes du CPE, en plus d'influencer les pratiques à la maison des grand.e.s et des petit.e.s!

Durée : 1h
Public cible: CPE

Sur mesure

Saviez-vous que la Coopérative Incita peut vous offrir des **animations sur mesure**? Il est possible à la fois d'adapter certains contenus, d'en créer de nouveaux ou même, de fusionner deux animations pour répondre à vos besoins!

Tarifs solidaires

Incita peut aussi offrir des **tarifs solidaires** pour les organismes d'économie sociale ou les animations destinées aux jeunes, n'hésitez pas à nous demander!

Les **membres d'Environnement Jeunesse** ont aussi droit à un tarif préférentiel!

Pour plus d'informations à ce sujet, contactez-nous au info@incita.ca

incita

coop-conseil
zéro déchet

incita.ca
info@incita.ca
@incitacoop

Pour obtenir plus d'informations sur nos animations ou pour connaître nos tarifs, veuillez nous contacter au info@incita.ca

Mélissa de La Fontaine et Cindy Boyce