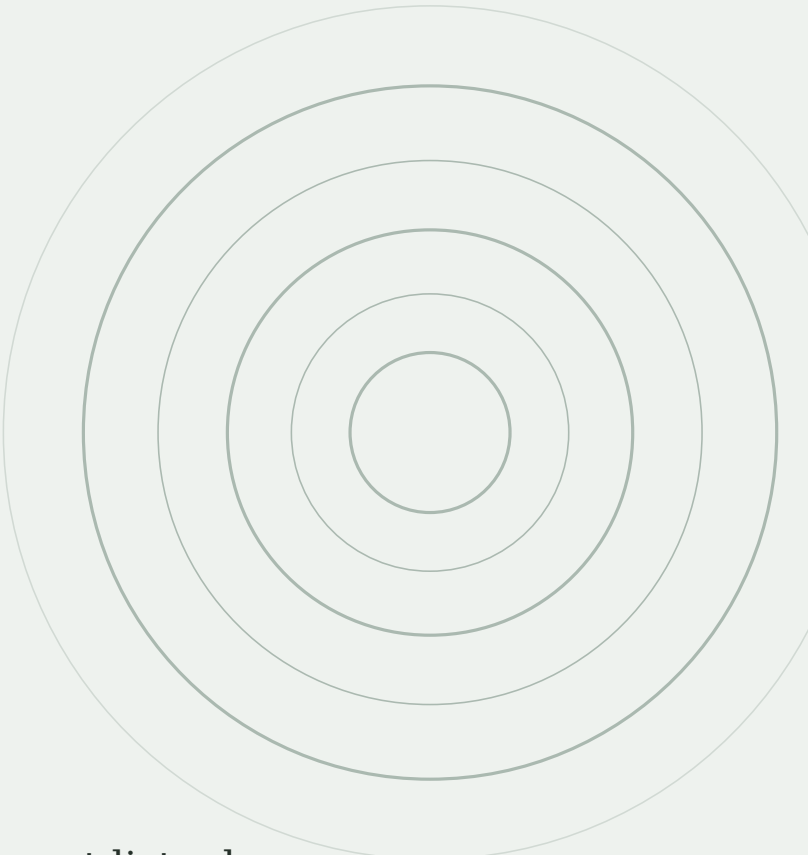




Cerne

Banque de fiches de vulgarisation et liste des sources

« Chaque geste laisse une trace. »

Rayane Kemel
Bourse Danielle-Gauthier et Luc-Richard
Septembre 2026

À propos de ce document

Ce document rassemble les 44 fiches de vulgarisation de l'application Cerne, avec les sources qui appuient chacune d'elles. Chaque fiche associe un fait vérifiable à l'explication du mécanisme qui le produit : l'objectif n'est pas seulement de dire *combien*, mais de faire comprendre *pourquoi*.

Les fiches sont réparties en quatre catégories, qui correspondent aux gestes proposés dans l'application : Déchets, Alimentation, Transport, et Énergie et eau. Chaque catégorie compte une fiche d'introduction et dix fiches thématiques, que l'utilisateur débloque à mesure qu'il accomplit des gestes.

Méthode

Les sources ont été choisies en privilégiant, dans l'ordre, les organismes publics (RECYC-QUÉBEC, ministères québécois et fédéraux, Statistique Canada), les articles scientifiques évalués par les pairs, puis les rapports de recherche reconnus. Les données les plus récentes disponibles ont été retenues. Chaque chiffre a été vérifié directement dans le document d'origine ; lorsqu'une donnée ne pouvait pas être confirmée ou que deux sources se contredisaient, elle a été retirée plutôt qu'approximée. L'ensemble des chiffres et des liens a été vérifié une dernière fois en septembre 2026.

Les citations et la liste de références suivent les normes de l'APA (7^e édition), dans leur adaptation française.

Déchets

Ce qu'on jette, et ce qui arrive vraiment à nos matières.

DEC-00 • INTRODUCTION

Réduire d'abord, jeter en dernier

Au Québec, la gestion des déchets suit une hiérarchie, les 3RV-E : réduire à la source, réemployer, recycler, valoriser, et seulement en dernier recours éliminer. Le principe est simple : donner la priorité aux options qui ont le moins d'impacts sur l'environnement. Pourtant, en 2023, chaque Québécois a encore envoyé 685 kg de matières à l'enfouissement ou à l'incinération.

(Politique québécoise de gestion des matières résiduelles, 2011 ; RECYC-QUÉBEC, 2025e)

DEC-01

685 kg par personne, et ça baisse enfin

En 2023, chaque Québécois a envoyé 685 kg de matières à l'élimination, 5 % de moins qu'en 2021, malgré la croissance de la population. Les restes de table illustrent bien ce virage : on élimine 24 % moins de matières organiques qu'en 2019, alors que les collectes et les installations de compostage et de biométhanisation se sont multipliées.

(RECYC-QUÉBEC, 2025b, p. 1, 2025e)

DEC-02

Le recyclage fuit à deux endroits

Seulement 48 % des matières recyclables finissent vraiment au recyclage, parce que le système perd de la matière à deux étapes. D'abord à la maison : un tiers de ces matières est jeté aux déchets au lieu d'aller dans le bac. Ensuite au centre de tri, où 28 % de ce qui arrive est rejeté ou ne trouve pas preneur.

(RECYC-QUÉBEC, 2025a, p. 10)

DEC-03

Le plastique : un sur cinq

Le plastique est la matière la moins bien recyclée du bac québécois : 20 % seulement en 2023, contre 71 % pour le papier et le carton. La première fuite se produit à la maison, puisque plus de la moitié de ce plastique finit aux déchets sans jamais passer par le bac.

(RECYC-QUÉBEC, 2025a, p. 8)

DEC-04

121,5 kg de plastique jetés par Canadien

En 2022, 121,5 kg de plastique par personne ont été éliminés au Canada, par enfouissement, incinération ou exportation. Le peu qui est recyclé vient surtout des bouteilles, justement les contenants que la consigne permet de trier à la source.

(RECYC-QUÉBEC, 2025d ; Statistique Canada, 2026)

DEC-05

Le verre, ennemi du bac

Mélangé aux autres matières dans le bac, le verre use prématurément les équipements des centres de tri et contamine les ballots de papier et de plastique. Résultat : en 2023, 53 % du verre sortant des centres de tri québécois n'a pas trouvé preneur au recyclage et a été envoyé dans des lieux d'enfouissement, surtout comme matériau de recouvrement.

(RECYC-QUÉBEC, 2018, p. 2, 2025a, p. 2)

DEC-06

Un sixième rejeté au centre de tri

En 2023, les centres de tri ont rejeté 17 % de ce qu'ils recevaient, contre 13 % en 2021. Ces rejets mêlent des objets qui n'avaient rien à faire dans le bac et des matières recyclables impossibles à extraire, car les acheteurs exigent une matière de plus en plus propre.

(RECYC-QUÉBEC, 2025a, p. 2)

DEC-07

Pourquoi la consigne fonctionne mieux

La consigne est un incitatif qui pousse à trier à la source : les contenants reviennent déjà séparés, et leur matière sert surtout à fabriquer de nouveaux contenants. En 2023, avant l'élargissement, 65 % des contenants consignés à remplissage unique étaient rapportés ; la cible est de 90 % en 2032.

(RECYC-QUÉBEC, 2025d, 2025e)

DEC-08

Les dépotoirs fabriquent du méthane

Enfouis sans oxygène, les déchets biodégradables se décomposent en produisant du méthane, un gaz au moins 25 fois plus réchauffant que le CO₂ sur 100 ans. Au Canada, les lieux d'enfouissement produisaient 19 % du méthane national en 2021. La meilleure solution : détourner ces déchets vers le compostage ou la biométhanisation.

(Gouvernement du Canada, 2024)

DEC-09

Du lavabo au fleuve

Les microbilles de plastique des exfoliants et des dentifrices partaient à l'égout, et les usines de traitement des eaux usées ne pouvaient pas toutes les retenir. En 2014, des chercheurs de McGill en ont trouvé dans les sédiments du Saint-Laurent ; à certains endroits, à des densités comparables aux fonds marins les plus contaminés du monde. La vente de produits de toilette qui en contiennent est interdite au Canada depuis 2018.

(Castañeda et al., 2014 ; Gouvernement du Canada, 2017)

DEC-10

La mode rapide déborde des poubelles

Les textiles jetés au Québec ont plus que doublé depuis 2011, pour atteindre 344 000 tonnes en 2023. RECYC-QUÉBEC y voit l'effet de la mode rapide : des vêtements bon marché, produits à grande vitesse, qu'on achète et qu'on jette tout aussi vite.

(RECYC-QUÉBEC, 2025c, p. 2)

Alimentation

Le poids climatique de l'assiette, de la ferme à la poubelle.

ALI-00 · INTRODUCTION

Un tiers du climat passe par l'assiette

Les systèmes alimentaires ont émis 18 milliards de tonnes d'équivalent CO₂ en 2015, soit 34 % des émissions mondiales. L'essentiel (71 %) ne vient ni de l'emballage ni du transport, mais de l'agriculture et de l'usage des terres, dont la déforestation.

(Crippa et al., 2021)

ALI-01

34 % ou 26 % ? Tout dépend de ce qu'on compte

Deux études de référence donnent des parts différentes : 34 % quand on compte tout le système alimentaire, de l'usage des terres jusqu'aux déchets, et 26 % quand on s'en tient à la chaîne d'approvisionnement. L'écart ne vient pas d'une erreur, mais du périmètre de calcul : il faut toujours vérifier ce qu'un chiffre mesure avant de le comparer à un autre.

(Crippa et al., 2021 ; Poore et Nemecek, 2018)

ALI-02

Près de la moitié des aliments n'est jamais mangée

Au Canada, 46,5 % des aliments qui entrent dans le système alimentaire sont perdus ou gaspillés. Ce gaspillage ne se produit pas seulement à la maison : il survient à chaque étape, et les dates « meilleur avant » expliquent à elles seules 23 % du gaspillage évitable entre l'usine et l'achat.

(Gooch et al., 2024)

ALI-03

8,8 millions de tonnes encore comestibles

Chaque année au Canada, 8,83 millions de tonnes d'aliments jetés étaient encore mangeables, ce qui représente environ 25,7 millions de tonnes d'équivalent CO₂. Ces aliments polluent deux fois : pendant leur production, puis au dépotoir, où ils se décomposent en méthane.

(Gooch et al., 2024 ; Gouvernement du Canada, 2024)

ALI-04

Le gaspillage pèse de 8 à 10 % du climat mondial

À l'échelle mondiale, les pertes et le gaspillage alimentaires génèrent de 8 à 10 % des émissions de gaz à effet de serre. Ces aliments jamais mangés ont aussi occupé l'équivalent de près de 30 % des terres agricoles de la planète.

(United Nations Environment Programme, 2024)

ALI-05

« Meilleur avant » ne veut pas dire « dangereux après »

La date « meilleur avant » indique jusqu'à quand un aliment non ouvert garde toute sa fraîcheur et sa saveur, pas jusqu'à quand il est sécuritaire. Après cette date, il peut être un peu moins savoureux ou moins frais, mais rester bon. Seule la date limite d'utilisation, exigée pour quelques produits comme les préparations pour nourrissons, marque une limite à ne pas dépasser.

(Agence canadienne d'inspection des aliments, 2023)

ALI-06

Le bœuf et les pois ne jouent pas dans la même ligue

Même le bœuf le moins émetteur (celui des troupeaux laitiers, chez les 10 % de producteurs les plus performants) produit 36 fois plus de gaz à effet de serre par gramme de protéine que les pois. La raison se trouve dans la digestion des bovins : un processus biologique appelé fermentation entérique produit du méthane dans le système digestif des ruminants. Au Canada, il cause environ 86 % du méthane agricole.

(Impact Canada, s. d. ; Poore et Nemecek, 2018)

ALI-07

Une assiette sans produits animaux : -49 %

Les produits animaux fournissent seulement 18 % des calories et 37 % des protéines de l'humanité, mais occupent la grande majorité des terres agricoles. C'est pourquoi, selon une étude portant sur près de 39 000 fermes, une alimentation sans produits animaux réduirait de 49 % les émissions du système alimentaire mondial.

(Poore et Nemecek, 2018)

ALI-08

Le transport n'est pas le gros morceau

Pour un aliment comme le bœuf, l'emballage, le transport et la vente au détail réunis ne comptent que pour 1 à 9 % des émissions. L'essentiel se joue avant : l'étape de la ferme représente 61 % des émissions de l'alimentation, et 81 % si l'on compte la déforestation. Ce qu'on mange compte donc plus que la distance parcourue.

(Poore et Nemecek, 2018)

ALI-09

Sept municipalités sur dix collectent les restes de table

En 2023, environ 70 % des municipalités québécoises collectaient les résidus alimentaires, et 64 % des matières organiques ont été recyclées. C'est une vraie victoire climatique : envoyer les restes au compost ou à la biométhanisation plutôt qu'au dépotoir empêche la formation de méthane à la source.

(Gouvernement du Canada, 2024 ; RECYC-QUÉBEC, 2025b, p. 1 et 3)

ALI-10

Jeter un aliment, c'est jeter de l'eau

L'irrigation représente 70 % de tous les prélèvements mondiaux d'eau douce. Chaque aliment gaspillé emporte donc avec lui l'eau qui a servi à le faire pousser : au Canada, le gaspillage évitable représente plus de 13 milliards de mètres cubes d'eau par année.

(Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2022 ; Gooch et al., 2024)

Transport

Le premier poste d'émissions du Québec, et ce qui le fait grossir.

TRA-00 • INTRODUCTION

Au Québec, le climat se joue sur la route

Les transports sont le premier émetteur de gaz à effet de serre du Québec : 34,9 millions de tonnes d'équivalent CO₂ en 2023, soit 44,8 % du total. Leurs émissions ont augmenté de 27,7 % depuis 1990, alors que celles du Québec dans son ensemble ont baissé de 8,5 %.

(Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs [MELCCFP], 2025, p. 9)

TRA-01

Pourquoi la route pèse de plus en plus

En 2023, le transport routier produisait 33,4 % de toutes les émissions du Québec, contre 24,4 % en 1990. Depuis 1990, le nombre de véhicules légers a augmenté de 68 % et les kilomètres parcourus de 62 %, et leur masse moyenne est en hausse : or, plus un véhicule est lourd, plus il consomme de carburant.

(MELCCFP, 2025, p. 34-36)

TRA-02

La moitié du parc québécois est un camion léger

Entre 2013 et 2021, la part des camions légers (VUS, camionnettes, fourgonnettes) dans le parc québécois est passée de 37,4 % à 49,3 %. Résultat : les camions légers produisent maintenant 42,3 % des émissions de la route, contre 29,3 % pour les automobiles.

(MELCCFP, 2025, p. 34 ; Pineau et Vincent, 2023)

TRA-03

Des moteurs plus efficaces, dans des véhicules plus gros

Entre 2013 et 2021, la consommation moyenne des véhicules québécois s'est améliorée, passant de 9,9 à 9,2 litres aux 100 km. Mais le parc a grossi plus vite que la population, et les véhicules sont devenus plus lourds et plus gros : c'est pourquoi les émissions de la route ont quand même continué d'augmenter.

(MELCCFP, 2025 ; Pineau et Vincent, 2023)

TRA-04

Le VUS a remplacé la berline

Au Canada, les VUS et les multisegments représentaient 41,9 % des véhicules légers immatriculés en 2024, contre 29,8 % en 2017, tandis que les voitures passaient de 45,0 % à 35,0 %. Et la tendance va se poursuivre : ces véhicules représentaient 62,9 % des véhicules neufs immatriculés en 2024.

(Statistique Canada, 2025)

TRA-05

Un litre d'essence, 2,3 kg de CO₂

Chaque litre d'essence brûlé produit environ 2,3 kg de CO₂ : toute économie de carburant réduit donc directement les émissions. Et la vitesse compte beaucoup : à 120 km/h, un véhicule consomme environ 20 % plus qu'à 100 km/h, pour seulement deux minutes gagnées sur un trajet de 25 km.

(Ressources naturelles Canada [RNCan], 2022, s. d.-d)

TRA-06

L'auto domine encore les heures de pointe

Dans la région de Québec-Lévis, en 2023, l'auto représentait 71,5 % des déplacements à l'heure de pointe du matin, devant le transport en commun (10 %), la marche (8,5 %) et le vélo (2,2 %). Le télétravail, principal facteur de changement selon l'enquête, a aussi transformé les habitudes : sur 24 h, les déplacements en transport en commun ont baissé de 8,9 % depuis 2017.

(Ministère des Transports et de la Mobilité durable, 2025)

TRA-07

Freiner, c'est jeter de l'élan

Chaque fois qu'on freine, on perd l'élan qu'il faudra recréer en brûlant du carburant. Selon Ressources naturelles Canada, accélérer doucement, anticiper la circulation et garder une vitesse constante peut réduire jusqu'à 25 % la consommation et les émissions de CO₂ d'un véhicule.

(RNCan, s. d.-d)

TRA-08

Le parc automobile change lentement

En 2024, les véhicules à émission zéro ne représentaient que 2,8 % des véhicules légers immatriculés au Canada, même si leur nombre a bondi de 47,6 % au Québec en un an. La raison : un parc se renouvelle lentement, et l'âge moyen des véhicules québécois atteignait 8,2 ans en 2021.

(Pineau et Vincent, 2023 ; Statistique Canada, 2025)

TRA-09

Le ralenti, ça ne mène nulle part

Laisser tourner un moteur plus de 10 secondes au ralenti consomme plus de carburant, et produit plus de CO₂, que de le couper et le redémarrer. Ressources naturelles Canada recommande tout de même de couper le moteur après 60 secondes d'arrêt, sauf dans la circulation : ce seuil équilibre les économies de carburant et l'usure du démarreur et de la batterie.

(RNCan, s. d.-c)

TRA-10

Le train et le bateau, champions des marchandises

Pour transporter une même tonne sur un même kilomètre, le transport maritime et le transport ferroviaire émettent en moyenne 86 % et 92 % moins de gaz à effet de serre que le transport routier. Pourtant, au Québec, les émissions des camions et autres véhicules lourds ont augmenté de 61 % entre 1990 et 2021.

(Comité consultatif sur les changements climatiques, 2023a, 2023b)

Énergie et eau

Une électricité propre, mais pas illimitée, et l'eau qui coûte de l'énergie.

ENE-00 • INTRODUCTION

Ici, l'électricité est presque entièrement renouvelable

Plus de 99 % de l'électricité d'Hydro-Québec provient chaque année de sources renouvelables. Au Québec, le défi énergétique se joue donc surtout ailleurs : dans les maisons encore chauffées aux combustibles, et sur la capacité du réseau pendant les grands froids.

(Hydro-Québec, 2023, s. d.-a)

ENE-01

D'où viennent les émissions d'une maison québécoise ?

Au Québec, les émissions d'une maison viennent presque uniquement du chauffage aux combustibles (gaz naturel, mazout, bois) ; l'électricité, elle, n'en émet presque pas. Comme le mazout est progressivement délaissé au profit de l'électricité, le secteur résidentiel ne produit plus que 2,8 % des émissions du Québec, 66 % de moins qu'en 1990.

(MELCCFP, 2025, p. 20, 48-50)

ENE-02

Le chauffage, près de 60 % de l'énergie de la maison

Au Québec, le chauffage des locaux représentait 59,8 % de l'énergie consommée par le secteur résidentiel en 2021, loin devant tous les autres usages. Et c'est surtout pour se chauffer, pendant les journées les plus froides de l'hiver, que la demande d'électricité atteint ses sommets.

(Hydro-Québec, 2023 ; RNCAN, 2024)

ENE-03

L'eau chaude, un poste qui compte

Chauffer l'eau représentait 14 % de l'énergie résidentielle québécoise en 2021. Un ménage québécois utilise en moyenne 186 litres d'eau chaude par jour, et chaque litre économisé est de l'énergie en moins : une douche de 6 minutes avec une pomme de douche à faible débit ne demande qu'environ 35 litres d'eau.

(Gouvernement du Québec, s. d.-a ; RNCAN, 2024)

ENE-04

Pourquoi une DEL consomme si peu

Une ampoule à DEL certifiée ENERGY STAR procure la même intensité lumineuse qu'une ampoule à incandescence en consommant jusqu'à 90 % moins d'énergie, et elle dure 15 fois plus longtemps. Autrement dit, elle transforme beaucoup mieux l'électricité en lumière. Résultat : l'éclairage ne représente plus que 3,6 % de l'énergie consommée dans le foyer canadien moyen.

(RNCAN, s. d.-b)

ENE-05

Éteint ne veut pas dire débranché

Même en mode attente, beaucoup d'appareils consomment de l'électricité 24 heures sur 24 pour rester connectés au réseau et alimenter leurs horloges, minuteries et télécommandes. Cette consommation invisible peut représenter de 5 à 10 % de la facture d'électricité ; une barre d'alimentation intelligente permet de la couper. Au Québec, les appareils ménagers sont le deuxième poste d'énergie de la maison, avec 18,7 % en 2021.

(RNCAN, 2024, s. d.-a)

ENE-06

43 124 mégawatts un matin de février

Le 3 février 2023, par un froid atteignant -52°C dans Charlevoix, la demande d'électricité au Québec a atteint un sommet historique de 43 124 MW, poussant le réseau au maximum de sa capacité. Ces pointes, causées surtout par le chauffage, ne durent qu'une centaine d'heures par année, mais Hydro-Québec doit alors importer de l'électricité moins propre des réseaux voisins.

(Hydro-Québec, 2023, s. d.-b)

ENE-07

Chaque litre du robinet coûte de l'énergie

Chaque litre d'eau potable consommé devient une eau usée qu'il faut ensuite traiter : consommer moins d'eau réduit donc l'énergie et les produits utilisés pour ce traitement. Et la demande n'est pas constante : à Québec, elle peut grimper jusqu'à 40 % l'été, surtout à cause des usages extérieurs comme l'arrosage.

(Gouvernement du Québec, s. d.-b ; Ville de Québec, s. d.)

ENE-08

245 litres par personne, chaque jour

En 2023, la consommation résidentielle d'eau potable au Québec atteignait 245 litres par personne par jour, au-dessus des moyennes de référence de l'Ontario (184 litres) et du Canada (220 litres). Cette surconsommation use prématurément les équipements, alors que les investissements représentent déjà 63 % du coût des services d'eau.

(Gouvernement du Québec, s. d.-b)

ENE-09

Laver à froid, c'est chauffer moins d'eau

Un cycle de lavage à l'eau froide avec une laveuse à chargement frontal permet d'économiser environ 50 litres d'eau chaude, donc toute l'énergie qu'il aurait fallu pour la chauffer. Le type de laveuse compte aussi : un modèle à chargement frontal consomme environ 65 litres d'eau par brassée, contre 160 litres pour une laveuse classique.

(Gouvernement du Québec, s. d.-a ; Ville de Québec, s. d.)

ENE-10

La climatisation progresse

La climatisation ne représentait que 3,0 % de l'énergie résidentielle québécoise en 2021, mais c'était 0,4 % en 2000. Les données montrent aussi pourquoi : l'indice qui mesure les besoins de climatisation liés à la chaleur estivale a plus que doublé sur la même période.

(RNCAN, 2024)

Références

- Agence canadienne d'inspection des aliments. (2023, 15 novembre). *Trois faits sur les dates « meilleur avant » qui pourraient vous faire économiser de l'argent*. <https://inspection.canada.ca/fr/inspecter-proteger/salubrite-aliments/trois-faits-dates-meilleur-qui-pourr>
- Castañeda, R. A., Avlijas, S., Simard, M. A. et Ricciardi, A. (2014). Microplastic pollution in St. Lawrence River sediments. *Canadian Journal of Fisheries and Aquatic Sciences*, 71(12), 1767-1771. <https://doi.org/10.1139/cjfas-2014-0281>
- Comité consultatif sur les changements climatiques. (2023a). *Décarbonation du transport lourd de marchandises : construire une voie durable*. Gouvernement du Québec. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/org/comite-consultatif-changements-climatiques/avis/decarbonation-transport-lourd.pdf>
- Comité consultatif sur les changements climatiques. (2023b, 20 septembre). « *Le Québec doit s'attaquer au défi de la décarbonation du transport de marchandises* », affirme le Comité consultatif sur les changements climatiques [communiqué de presse]. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/le-quebec-doit-sattaquer-au-de-fi-de-la-decarbonation-du-transport-de-marchandises-affirme-le-comite-consultatif-sur-les-changements-climatiques-50654>
- Crippa, M., Solazzo, E., Guizzardi, D., Monforti-Ferrario, F., Tubiello, F. N. et Leip, A. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food*, 2(3), 198-209. <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00225-9>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2022). *The state of the world's land and water resources for food and agriculture 2021: Systems at breaking point*. <https://doi.org/10.4060/cb9910en>
- Gooch, M., Nikkel, L., Bucknell, D., Marchildon, J., LaPlain, D., Whitehead, P. et Chin Sang, G. (2024). *The avoidable crisis of food waste: Update*. Second Harvest et Value Chain Management International. <https://www.secondharvest.ca/research/avoidable-crisis-updated>
- Gouvernement du Canada. (2017, 14 juin). Règlement sur les microbilles dans les produits de toilette. *Gazette du Canada, Partie II*, 151(12). <https://gazette.gc.ca/rp-pr/p2/2017/2017-06-14/html/sor-dors111-fra.html>
- Gouvernement du Canada. (2024, 29 juin). Règlement sur la réduction des rejets de méthane (secteur des déchets). *Gazette du Canada, Partie I*, 158(26). <https://gazette.gc.ca/rp-pr/p1/2024/2024-06-29/html/reg5-fra.html>
- Gouvernement du Québec. (s. d.-a). *Eau chaude*. Innovation et transition énergétiques. <https://transitionenergetique.gouv.qc.ca/residentiel/conseils-pratiques/eau-chaude>
- Gouvernement du Québec. (s. d.-b). *Faits saillants sur la consommation d'eau potable*. <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/eau-potable/economiser/faits-saillants>
- Hydro-Québec. (s. d.-a). *Peak periods*. <https://www.hydroquebec.com/residential/energy-wise/why-be-energy-wise/peak-periods-explained.html>

- Hydro-Québec. (s. d.-b). *Power demand and the grid's capacity*.
<https://www.hydroquebec.com/residential/energy-wise/offers-to-save-this-winter/grid-capacity.html>
- Hydro-Québec. (2023, 3 février). *Froid extrême : les conseils d'Hydro-Québec pour participer à la réduction de la pointe* [communiqué de presse]. Cision. <https://www.newswire.ca/fr/news-releases/froid-extreme-les-conseils-d-hydro-quebec-pour-participer-a-la-reduction-de-la-pointe-868331311.html>
- Impact Canada. (s. d.). *Agricultural methane reduction challenge*.
<https://impact.canada.ca/en/challenges/methanechallenge>
- Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs. (2025). *Inventaire québécois des émissions de gaz à effet de serre en 2023 et leur évolution depuis 1990*. Gouvernement du Québec. <https://www.environnement.gouv.qc.ca/changements/ges/2023/inventaire-ges-1990-2023.pdf>
- Ministère des Transports et de la Mobilité durable. (2025, 20 juin). *Résultats de l'Enquête origine-destination 2023 : région Québec-Lévis* [communiqué de presse]. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/resultats-de-lenquete-origine-d-estimation-2023-region-quebec-levis-63856>
- Pineau, P.-O. et Vincent, B. (2023). *Tendances du parc automobile québécois 2013-2021*. Chaire de gestion du secteur de l'énergie, HEC Montréal.
https://energie.hec.ca/wp-content/uploads/2023/10/Rapport-ParcAutomobile_web.pdf
- Politique québécoise de gestion des matières résiduelles*, RLRQ, c. Q-2, r. 35.1 (2011).
<https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/q-2,%20r.%2035.1>
- Poore, J. et Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. <https://doi.org/10.1126/science.aaq0216>
- RECYC-QUÉBEC. (2018). *Contenants de verre* [fiche informative]. <https://icionrecycle.recyc-quebec.gouv.qc.ca/Documentation/Sections/TelechargerPieceJointe/Contenants%20Verre>
- RECYC-QUÉBEC. (2025a). *Bilan 2023 de la gestion des matières résiduelles au Québec : la collecte sélective*. <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/bilan-gmr-2023-collecte-selective.pdf>
- RECYC-QUÉBEC. (2025b). *Bilan 2023 de la gestion des matières résiduelles au Québec : les matières organiques*. <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/bilan-gmr-2023-matieres-organiques.pdf>
- RECYC-QUÉBEC. (2025c). *Bilan 2023 de la gestion des matières résiduelles au Québec : la récupération des textiles*. <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/bilan-gmr-2023-textiles.pdf>
- RECYC-QUÉBEC. (2025d, 3 mars). *Foire aux questions sur la consigne*. <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/entreprises-organismes/se-conformer/consigne/foire-aux-questions>
- RECYC-QUÉBEC. (2025e, 17 juin). *15e Bilan de la gestion des matières résiduelles au Québec : les efforts de la population portent fruit* [communiqué de presse]. <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/communiques-de-presse/15e-bilan-de-la-gestion-des-matieres-residuelles-au-quebec-les-efforts-de-la-population-portent-fruit/>

- Ressources naturelles Canada. (s. d.-a). *Comment puis-je rendre ma maison plus écoénergétique?* <https://ressources-naturelles.canada.ca/efficacite-energetique/efficacite-energitique-maison/comment-puis-rendre-maison-plus-ecoenergetique>
- Ressources naturelles Canada. (s. d.-b). *Des conseils simples pour des économies brillantes.* <https://ressources-naturelles.canada.ca/histoires/pleins-feux-efficacite-energitique/conseils-simple-s-economies-brillantes>
- Ressources naturelles Canada. (s. d.-c). *Marche au ralenti : foire aux questions.* <https://oee.nrcan.gc.ca/transports/marche-au-ralenti/faqs.cfm?attr=28>
- Ressources naturelles Canada. (s. d.-d). *Techniques de conduite écoénergétique.* <https://ressources-naturelles.canada.ca/efficacite-energetique/efficacite-energetique-transports-carburants-r-emplacement/vehicules-personnels/techniques-de-conduite-ecoenergetique/21039>
- Ressources naturelles Canada. (2022). *Guide de consommation de carburant 2022.* <https://ressources-naturelles.canada.ca/sites/nrcan/files/oee/pdf/transportation/fuel-efficient-technologies/Guide%20de%20consommation%20de%20carburant%202022.pdf>
- Ressources naturelles Canada. (2024, 26 mars). *Secteur résidentiel, Québec, tableau 2 : consommation d'énergie secondaire et émissions de GES par utilisation finale [données 2021].* Base de données nationale sur la consommation d'énergie. <https://oee.nrcan.gc.ca/organisme/statistiques/bnce/apd/showTable.cfm?type=CP§or=res&juris=qc&year=2021&rn=2&page=0>
- Statistique Canada. (2025, 17 octobre). *Immatriculations de véhicules, 2024. Le Quotidien.* <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/251017/dq251017c-fra.htm>
- Statistique Canada. (2026, 26 mars). *Les matières plastiques au Canada : de la production au recyclage, 2022* (publication no 11-627-M). <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2026012-fra.htm>
- United Nations Environment Programme. (2024). *Food waste index report 2024. Think eat save: Tracking progress to halve global food waste.* <https://wedocs.unep.org/handle/20.500.11822/45230>
- Ville de Québec. (s. d.). *Utilisation de l'eau.* <https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/propriete/eau/index.aspx>