

# Comment se sortir du piège de la surconsommation en contexte de plein air?

Par **Valérie Lafond**, candidate au doctorat en philosophie à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), et **Marie-Josée Drolet**, professeure titulaire au département d'ergothérapie de l'UQTR

Depuis quelques années, la pratique du plein air gagne en popularité (Société des établissements de plein air du Québec [SÉPAQ], 2021). Cet engouement implique inévitablement une augmentation de la consommation associée à cette pratique, notamment en matière d'équipements sportifs (Léouzon, 2021), mais aussi de vêtements et d'accessoires spécifiques. Or, cette consommation, voire cette surconsommation, a plusieurs conséquences néfastes sur l'environnement naturel, lui-même nécessaire à la pratique du plein air (Gouvernement du Québec, 2008a). Ce bulletin présente le phénomène de la surconsommation en contexte de plein air et les effets néfastes qui y sont associés, de même que des pistes de solutions pour réduire la consommation qui en résulte. Il est un complément au bulletin intitulé *Plein air et numérique : un paradoxe insurmontable?*

## Amorce de questionnement

Combien de bouteilles d'eau isothermes logent dans vos armoires? Combien de vélos possédez-vous? Combien de bottes ou de chaussures de randonnée dorment dans votre garde-robe? Que dire de vos paires de skis, de vos raquettes, de vos casquettes et chapeaux, de vos sous-vêtements thermiques ou de tout autre vêtement conçu pour la pratique d'activités de plein air?

Par ailleurs, dans quelle mesure utilisez-vous tous ces articles, pièces d'équipement et gadgets de plein air que vous avez accumulés au fil des années? À quelle fréquence renouvelez-vous votre matériel de plein air? Êtes-vous influencé par les campagnes de marketing orchestrées par l'industrie du plein air qui propose de nouveaux produits, toujours soi-disant plus performants?

La consommation, voire la surconsommation, est un fléau de plus en plus manifeste au sein de nos sociétés contemporaines (Julien, 2011), et l'industrie du plein air n'y échappe pas. Les articles proposés pour faire du plein air sont de plus en plus nombreux, spécifiques et performants, au point que l'on peut se demander si l'on n'a pas perdu de vue l'objectif principal de la pratique du plein air, soit se retrouver dans la

nature l'espace d'un moment d'aventure (St-Pierre, 2019) afin d'en retirer des bénéfices pour sa santé physique, mentale, cognitive et sociale (Franco, Shanahan et Fuller, 2017; Gouvernement du Québec, 2017).

Ce bulletin, qui articule une réflexion éthique sur la surconsommation en contexte de plein air, vise à outiller toute personne intéressée par cette question à prendre un pas de recul sur sa propre consommation en vue de faire des choix plus écoresponsables et, par le fait même, plus respectueux des environnements naturels nécessaires à la pratique du plein air.

## La surconsommation et ses impacts environnementaux

De plus en plus présent dans les sociétés occidentales contemporaines (Julien, 2011), le phénomène de la surconsommation renvoie à l'utilisation « déraisonnable et non justifiée de ressources limitées » (Équiterre, 2022, paragr. 10). Concrètement, elle fait référence au fait de consommer des ressources et de faire des achats sans en avoir véritablement besoin (Gouvernement du Québec, 2008).



Plusieurs chiffres et statistiques témoignent de la croissance de ce phénomène. Ainsi, le « jour du dépassement de la Terre » a lieu de plus en plus tôt chaque année (Earth Overshoot Day, s.d.; Global Footprint Network, s.d.). Cette journée marque le moment où la consommation annuelle des ressources dépasse la capacité de régénération de la Terre, ce qui génère une dette écologique (Earth Overshoot Day, s.d.). En 1971, cette journée était le 25 décembre, alors qu'en 2022, elle a eu lieu le 28 juillet (Earth Overshoot Day, s.d.). Cette date reflète la moyenne de la consommation de l'ensemble des pays, mais au Canada, elle se situe encore plus tôt dans l'année : cette année (2023), elle s'est produite le 13 mars (Earth Overshoot Day, s.d.), ce qui est vraiment préoccupant. La consommation moyenne des Canadiens équivaut à cinq Terres (nous consommons cinq fois plus que ce que la planète peut nous offrir), ce qui n'est nullement durable.

L'augmentation de la consommation ne va évidemment pas sans impacts environnementaux. Ce phénomène exerce une pression à différents niveaux sur l'environnement. D'abord, la production de biens, dont fait partie le matériel de plein air, implique de prélever des ressources naturelles, ce qui contribue à la destruction d'écosystèmes nécessaires à la survie de différentes espèces (Gouvernement du Québec, 2008a.) Par la suite, ces ressources naturelles doivent être transformées pour la production d'objets, ce qui implique une grande quantité d'énergie qui n'est pas nécessairement renouvelable (Gouvernement du Québec, 2008a). Les produits doivent ensuite être acheminés dans les centres de distribution via différents moyens de transport, lesquels, à leur tour, émettent des gaz à effet de serre qui contribuent au réchauffement climatique (Gouvernement du Québec, 2008a; Rockström et coll., 2009). Enfin, consommer produit des effets néfastes sur l'environnement puisque les articles achetés se retrouvent souvent dans des emballages qui sont jetés à la poubelle, mais également parce que les produits eux-mêmes risquent de se retrouver aux ordures après une certaine période d'utilisation ou à la suite d'un bris (Gouvernement du Québec, 2008a).

La surconsommation tient notamment à des raisons économiques et sociales (Équiterre, 2022). La société la valorise et le système économique en dépend (Équiterre, 2022). Elle est facilitée par des pratiques publicitaires efficaces qui fixent des normes sociales à respecter pour témoigner de son statut social, voire de sa réussite sociale et économique (Équiterre, 2022). Il en résulte une difficulté à distinguer les besoins réels des désirs humains que l'industrie de la publicité a créés de toutes pièces (Drolet et Désormeaux-Moreau, 2022). Cette surconsommation s'inscrit dans un système capitaliste qui considère que les ressources naturelles sont infinies, donc que la croissance de la consommation est souhaitable, ce qui n'est nullement le cas, bien entendu, puisqu'elles ne sont pas infinies.

## Comment s'en sortir pour se montrer plus écoresponsable?

Même s'il est tentant et facile de verser dans la surconsommation, plusieurs pistes de solutions permettent de se montrer plus écoresponsable dans sa consommation en contexte de plein air. Comme l'illustre la Figure 1 ci-dessous, une de ces pistes consiste à gérer sa consommation en fonction de la pyramide des besoins en contexte de consommation qu'a conçue Sarah Lazarovic (2021) et dont nous proposons une adaptation.



Figure 1. La pyramide des besoins en contexte de consommation de Lazarovic (2021) adaptée



Cette pyramide, qui s'inspire de la célèbre pyramide des besoins du psychologue états-unien Abraham Maslow (Maslow et Nicolaieff, 2008), se fonde principalement sur la règle des 5R (refuser, réduire, réutiliser, rendre à la terre et recycler); ce sont les piliers du « zéro déchet », ce mouvement de protection de l'environnement qui vise à réduire la quantité de déchets produite par la consommation d'objets et d'aliments (Johnson, 2014). Cette pyramide met en valeur les niveaux inférieurs, qui invitent à adopter une consommation plus écoresponsable avant d'acheter du neuf (au sommet de la pyramide), qui s'avère le comportement que l'on ne devrait adopter qu'en dernier recours (Lazarovic, 2021).

En contexte de consommation, la base de la pyramide correspond au niveau le plus souhaitable puisqu'il n'implique ni l'exploitation ni l'utilisation de nouvelles ressources naturelles. Il s'agit en effet d'utiliser ce que nous possédons déjà plutôt que de nous procurer de nouveaux produits (Lazarovic, 2021; Sail, 2022). Ce niveau suscite ainsi une réflexion sur nos biens actuels : pouvons-nous les réutiliser ou même nous en servir pour des usages ou des contextes différents de ceux pour lesquels ils ont été conçus ou pour les lesquels nous les avons achetés? Par exemple, il est possible d'utiliser un sac acheté initialement pour faire des voyages en sac à dos comme sac de randonnée d'une journée. Cette réflexion amène à distinguer nos véritables besoins de nos désirs, entre autres ceux que l'industrie nous a fait miroiter. Par ailleurs, le niveau de base implique de prendre soin de son matériel de plein air, c'est-à-dire l'entretenir selon les règles de l'art et de le réparer au besoin de façon qu'il puisse durer le plus longtemps possible.

S'il n'est pas possible de réutiliser certains de nos biens, passons au deuxième niveau. Il s'agit ici d'emprunter le matériel nécessaire à un proche, un ami ou une connaissance, ou encore de le louer d'un organisme de plein air. Par exemple, l'entreprise québécoise Locapaq a pour objectif de faciliter l'accès au plein air en offrant la possibilité de louer des équipements à coût réduit (Jeune chambre de commerce de Montréal, 2020), sur fond de valeurs de partage, de préservation de la nature et d'écoresponsabilité (Locapaq, s.d.). Cette option s'avère particulièrement pertinente dans un

contexte d'initiation à une nouvelle activité de plein air ou lorsque la pratique de l'activité se fait sur une base occasionnelle (Sail, 2022), ce qui est souvent le cas.

Le niveau suivant, qui s'apparente au second, consiste à échanger du matériel entre amis ou connaissances (Lazarovic, 2021; Sail, 2022). Il est fort possible qu'un de nos proches possède un article de plein air que nous aimerions utiliser, et vice-versa. Et pourquoi ne pas organiser des échanges de matériel de plein air pour découvrir de nouvelles activités? On peut à cette fin créer un cercle d'échanges de matériel ou de vêtements de plein air. Autrement, il peut être possible d'offrir un service en échange d'un article prêté pour un moment déterminé. Par exemple, vous pourriez emprunter la planche à pagaie d'un ami auquel vous pourriez offrir, si naturellement vous en avez la compétence, d'entretenir son vélo ou de réparer ses bottes de randonnée (Sail, 2022). Il importe cependant de prendre soin du matériel de plein air échangé pour que cette pratique de partage puisse perdurer.

Le quatrième niveau invite à fabriquer soi-même le matériel nécessaire, ce qui favorise la créativité (Lazarovic, 2021; Sail, 2022). Il s'agit ici d'examiner quelques options avant de songer à acheter du matériel neuf ou d'occasion. S'il n'est pas possible de fabriquer soi-même l'article désiré, peut-on prendre un article usagé pour l'adapter au nouvel usage envisagé? C'est là une variante de réutilisation que l'on retrouvait au premier niveau et qui correspond au troisième R de la règle des 5R. Par exemple, pour effectuer une randonnée de quelques jours avec étapes de camping, il est possible de prendre une taie d'oreiller à la maison et de la remplir de vêtements pour y apposer sa tête plutôt que d'acheter un oreiller spécialisé. Par ailleurs, on peut fabriquer soi-même un support à vélo à partir de planches de bois pour l'entreposage d'hiver. Bref, ce niveau invite à la créativité afin d'éviter de consommer.

Lorsqu'il n'est pas possible d'emprunter ou de louer, d'échanger des articles de plein air ou encore d'en fabriquer, il est souhaitable de privilégier l'achat d'occasion (Lazarovic, 2021; Sail, 2022). C'est le cinquième niveau. Il s'agit ici d'envisager autrement notre façon d'acheter. Le marché de la revente fourmille de sites



qui offrent des équipements de plein air, comme Backpacking Light, TruNorthwest Exchange, Vinted, Kijiji et Marketplace (Gagné-Acoulon, 2022). Il est possible qu'un article de plein air qui ne répond plus aux besoins d'une personne soit tout indiqué pour vous. Pour ne pas acheter inutilement, empruntez d'abord l'article que vous convoitez à l'un de vos proches ou louez-le d'un organisme, puis testez-le. S'il vous convient et que vous désirez pratiquer l'activité régulièrement, recherchez le même modèle sur les sites de ventes d'occasion. Cette démarche permet d'une part de réduire la quantité de ressources nécessaires à la fabrication d'articles neufs en favorisant la consommation d'occasion, ce qui allonge la durée de vie des objets déjà produits, et d'autre part de diminuer les coûts d'achat de matériel.

Si aucun des cinq niveaux ne vous convient, l'achat de matériel peut s'imposer, ce qui correspond au sixième niveau (Lazarovic, 2021; Sail, 2022). Acheter du neuf devrait cependant se faire de manière écoresponsable,

même si cela implique souvent de payer plus cher. Il est recommandé de privilégier l'achat durable, de favoriser les entreprises locales, et d'acheter un produit fabriqué dans des conditions respectueuses des droits des travailleurs et dont les composantes sont renouvelables et consomment peu de ressources. Évitez surtout les produits dont l'obsolescence a été programmée, c'est-à-dire qui briseront après quelques années et dont les pièces de rechange sont introuvables ou à prix prohibitif (presque aussi chères que l'objet neuf). Certes, il faut faire plusieurs vérifications, consulter les opinions d'autres consommateurs, mais l'achat durable exige une démarche un peu plus complexe que l'achat impulsif.

## Les questions à se poser

Comme le passage à une consommation écoresponsable en contexte de plein air implique peut-être la mise en place de nouvelles habitudes, le Tableau 1 ci-dessous présente une série de questions à se poser pour chacun des différents niveaux de notre pyramide (Lazarovic, 2021).

**Tableau 1.** Questions à se poser pour chacun des niveaux de la pyramide (Lazarovic, 2021)

Niveaux	Questions à se poser
<b>1. Utiliser ce que l'on possède</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que je possède un article similaire?</li> <li>• Est-ce que j'ai un article qui accomplit la même fonction?</li> <li>• Est-ce que je pourrais revaloriser mon article d'une certaine façon?</li> <li>• Est-ce que je peux réparer un article que je possède ?</li> </ul>
<b>2. Emprunter ou louer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce qu'un de mes proches possède l'article que je souhaite acheter? Si c'est le cas, puis-je lui emprunter?</li> <li>• Est-il possible de louer cet article d'un organisme de plein air ou d'un autre?</li> </ul>
<b>3. Échanger avec des proches</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que je pourrais faire un échange de matériel de plein air avec des proches ou des amis?</li> <li>• Puis-je offrir un service en échange de l'article échangé?</li> <li>• Existe-t-il un cercle de partage de matériel de plein air près de mon lieu de résidence?</li> </ul>
<b>4. Fabriquer soi-même</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puis-je prendre un article que je possède déjà pour fabriquer l'article souhaité?</li> <li>• Suis-je en mesure de fabriquer moi-même l'article que je désire?</li> </ul>
<b>5. Acheter d'occasion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'article souhaité est-il disponible sur des sites de ventes d'occasion?</li> <li>• Puis-je rejoindre un groupe de ventes d'occasion pour des articles de plein air (Backpacking Light, TruNorthwest Exchange, Vinted, Kijiji, Marketplace, etc.)?</li> </ul>
<b>6. Acheter durable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que je peux encourager une entreprise locale?</li> <li>• Où l'article a-t-il été fabriqué?</li> <li>• Par qui a-t-il été fabriqué et dans quelles conditions?</li> <li>• Quels sont les ressources et les matériaux nécessaires à sa fabrication? Sont-ils renouvelables ou non?</li> <li>• Est-il conçu de façon durable ou est-il obsolète?</li> </ul>



## Conclusion

Les bienfaits du plein air sur la santé et le bien-être humain sont nombreux et documentés (Franco, Shanahan et Fuller, 2017; Gouvernement du Québec, 2017). Ce bulletin a toutefois mis en lumière le fait que la surconsommation en contexte de plein air a des impacts négatifs importants sur l'environnement naturel, dont la pratique du plein air dépend entièrement. Dans ce contexte, il importe de prendre un pas de recul sur sa consommation afin de se montrer plus écoresponsable. Ainsi, il sera possible d'être plus cohérent : soutenir sa santé en même temps que celle de l'environnement, comme le suggère le concept d'une seule santé (One Health High-Level Expert Panel, 2022). Engageons-nous dans la réduction radicale de notre consommation pour préserver les environnements naturels qui permettent la pratique du plein air!

## Références

Drolet, M.-J., & Désormeaux-Moreau, M. (2022). La transition écologique : apports de la science de l'occupation et de l'éthique épicurienne. *Éducation relative à l'environnement*, 17(2), mis en ligne le 14 novembre. <https://journals.openedition.org/ere/8867>

Earth Overshoot Day (s.d.). *Progression du Jour du Dépassement de la Terre au fil des années*. <https://www.overshootday.org/newsroom/dates-jour-depassement-terre/>

Earth Overshoot Day (s.d.-a). *Country Overshoot Days*. <https://www.overshootday.org/newsroom/country-overshoot-days/>

Équiterre (2022, 26 octobre). *Réduire notre consommation : une solution à nos défis socio-environnementaux. Comment un changement de perspective sur la consommation pourrait contribuer à solutionner plusieurs défis*. <https://www.equiterre.org/fr/ressources/reduire-notre-consommation-une-solution-a-nos-defis-socio-environnementaux#article-block-202387>

Franco, L. S., Shanahan, D. F., & Fuller, R. A. (2017). A review of the benefits of nature experiences: more than meets the eye. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph14080864>

Gagné-Acoulon, S. (2022, 2 mai). *6 plateformes pour acheter de l'équipement de plein air seconde main*. <https://dehors.urbania.ca/article/6-plateformes-pour-acheter-de-lequipement-de-plein-air-seconde-main>

Global Footprint Network (s.d.). *Earth Overshoot Day*. <https://www.footprintnetwork.org/our-work/earth-overshoot-day/>

Gouvernement du Québec (2008). *La surconsommation, un fléau?* <https://www.environnement.gouv.qc.ca/jeunesse/chronique/2008/0806-Fleau.htm>

Gouvernement du Québec (2008a). *L'environnement, une victime de la surconsommation*. <https://www.environnement.gouv.qc.ca/jeunesse/chronique/2008/0806-victime.htm>

Gouvernement du Québec (2017). *Au Québec, on bouge en plein air ! Faits saillants de l'avis sur le plein air*. [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/Faits-saillants-plein-air.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Faits-saillants-plein-air.pdf)

Jeune chambre de commerce de Montréal (2020, 30 novembre). *Locapaq, la solution pour profiter pleinement d'une expérience de plein air*. <https://www.jccm.org/nouvelles/2020/locapaq-la-solution-pour-profiler-pleinement-dune-experience-de-plein-air>

Johnson, B. (2014). *Zéro déchet. 100 astuces pour alléger sa vie*. J'ai lu.

Julien, F. (2011, 31 octobre). La surconsommation plus terrifiante que la population. *La presse*. <https://www.lapresse.ca/debats/votre-opinion/2011/10/31/01-4463039-la-surconsommation-plus-terrifiante-que-la-population.php>

Lazarovic, S. (2021). *The buyerarchy of needs (with apologies to Maslow)*. <https://www.sarahl.com>

Léouzon, R. (2021, 28 juin). Des pénuries d'équipements de plein air à prévoir. *Le Devoir*. <https://www.ledevoir.com/economie/614205/plein-air-penuries-estivales-a-prevoir>

Locapaq (s.d.). *À propos*. <https://www.locapaq.com/a-propos>

Maslow, A. H., & Nicolaieff, L. (2008). *Devenir le meilleur de soi-même : besoins fondamentaux, motivation et personnalité* ([2e éd.]). Eyrolles.

One Health High-Level Expert Panel (2022, 7 novembre). *One Health theory of change*. [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/one-health/ohhlep/ohhlep-one-health-theory-of-change.pdf?sfvrsn=f0a46f49\\_6&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/one-health/ohhlep/ohhlep-one-health-theory-of-change.pdf?sfvrsn=f0a46f49_6&download=true)

Rockström, J., Steffen, W., Noone, K., Persson, A., Chapin, F.S. III., Lambin, E., Lenton, T. M., Scheffer, M., Folke, C., Schellnhuber, H.J., Nykvist, B., De Wit, C.A., Hughes, T., van der Leeuw, S., Rodhe, H., Sorlin, S., Snyder, P.K., Costanza, R., Svedin, U., ..., Foley, J. (2009). Planetary boundaries: exploring the safe operating space for humanity. *Ecology and Society* 14(2): 32.

Sail (2022, 30 novembre). *5 manières de repenser sa consommation de matériel de plein air*. <https://www.sail.ca/blog/fr/5-manieres-de-repenser-sa-consommation-de-materiel-de-plein-air/>

Société des établissements du plein air du Québec (2021, 5 janvier). *Achalantage historique dans les parcs nationaux : une ruée vers l'air qui a fait du bien*. [https://www.sepaq.com/nouvelles/nouvelle\\_dot?id=b706ca59-04ee-4534-8612-1be535dc0c93&language\\_id=2#:~:text=La%20carte%20annuelle%20Bonjour%20Québec%20%3A%20un%20succès%20retentissant&text=Ces%20cartes%20sont%20à%20l,nationaux%20du%20réseau%20cet%20été](https://www.sepaq.com/nouvelles/nouvelle_dot?id=b706ca59-04ee-4534-8612-1be535dc0c93&language_id=2#:~:text=La%20carte%20annuelle%20Bonjour%20Québec%20%3A%20un%20succès%20retentissant&text=Ces%20cartes%20sont%20à%20l,nationaux%20du%20réseau%20cet%20été)

St-Pierre, G. (2019, 29 octobre). Matériel de plein air : en as-tu vraiment (autant) besoin? *Espaces*. <https://www.espaces.ca/articles/equipement/7583-materiel-de-plein-air-en-as-tu-vraiment-autant-besoin>