



LE PETIT GUIDE CIRCULAIRE DU
**MÉNAGE DU PRINTEMPS
ET DU DÉMÉNAGEMENT**

C'EST PARTI!

C'EST PARTI!

UN DÉMÉNAGEMENT
PLUS CIRCULAIRE À
TOUTES LES ÉTAPES

AVANT DE JETER,
PENSEZ CIRCULARITÉ

PROPRE CHEZ VOUS,
DOUX POUR LA PLANÈTE

DES SOLUTIONS
ÉCORESPONSABLES
PRÈS DE CHEZ VOUS

BIEN S'INFORMER
POUR MIEUX DONNER

MISSION VIDE-FRIGO:
DÉMÉNAGEZ SANS
GASPILLER

À VOUS DE JOUER!

RECYC-QUÉBEC
Québec



RECYC-QUÉBEC vous accompagne tout au long de votre déménagement ou de votre grand ménage du printemps. Notre guide pratique et simple d'utilisation vous aidera à aborder cette transition, tout en adoptant des gestes circulaires et durables. Découvrez dès maintenant nos conseils et astuces pour un ménage et un déménagement écoresponsables, quelle que soit la saison!

LE SAVIEZ-VOUS?

30%

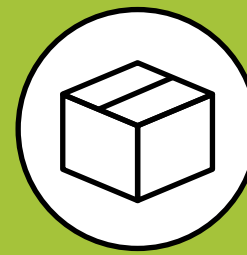
des personnes qui déménagent ne se sentent pas suffisamment outillées pour trier correctement leurs matières résiduelles¹.

1. Source: RECYC-QUÉBEC

1

UN DÉMÉNAGEMENT PLUS CIRCULAIRE À TOUTES LES ÉTAPES

Déménager de façon circulaire, c'est adopter de bonnes pratiques pour mieux réduire, réutiliser et recycler. C'est minimiser les déchets pour limiter son empreinte écologique. Voici des astuces pour vous guider à chaque étape du processus.



AVANT

- Faites le tri de vos biens.
- Préparez-vous en avance afin de revendre ou de donner vos objets en bon état.
- Évaluez vos besoins en matière d'emballage.
- Privilégiez les cartons réutilisables, les couvertures, les draps et les serviettes.
- Pour les boîtes de carton, demandez-en à votre supermarché, dépanneur ou pharmacie de quartier.
- Pensez à la location d'un grand camion afin d'éviter de multiplier les voyages. Et si vous déménagez à moins d'une dizaine de kilomètres de chez vous, certaines compagnies proposent des services de déménagement à vélo.



PENDANT

- N'oubliez pas d'utiliser des bouteilles réutilisables pour garder tout le monde bien hydraté!
- Préparez des lunchs zéro gaspillage avec vos « touskis » pour ne pas perdre la nourriture de votre frigo.
- Remplissez votre glacière et utilisez de la vaisselle réutilisable.
- Placez les bacs ou les sacs de tri de manière visible et accessible pour optimiser le tri tout au long de la journée.



APRÈS

- Réutilisez vos vieux journaux, linges à vaisselle ou guenilles pour recouvrir le plancher lors de vos séances de peinture.
- Renseignez-vous sur les services de collecte de résidus alimentaires, de récupération et de déchets dans votre nouvelle ville ou quartier.
- Explorez votre nouveau quartier pour découvrir les groupes de partage et de don.
- Veillez à rapporter les canettes et les bouteilles consignées.
- Placez les boîtes de déménagement pliées dans votre bac de récupération ou offrez-les à d'autres personnes.
- Reposez-vous et fêtez ça!



AVANT DE JETER, PENSEZ CIRCULARITÉ

Un déménagement, c'est toujours l'occasion de faire un grand ménage. C'est aussi le moment d'adopter des réflexes circulaires au lieu de jeter: don, revente, recyclage ou encore réparation, ces bons gestes permettent de limiter l'enfouissement des déchets.

Voici un aide-mémoire qui vous indique comment vous départir de vos objets de manière responsable.

LÉGENDE

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| Bac de récupération | Point de dépôt |
| Bac brun | Collecte spéciale |
| Écocentre | Poubelle |
| Organisation de réemploi | |



PETITS ÉLECTROMÉNAGERS

S'ILS SONT TOUJOURS FONCTIONNELS
Déposez-les à un centre de dons.

S'ILS NE FONCTIONNENT PLUS DU TOUT
Consultez l'application mobile [Ça va où?](#) pour trouver un point de dépôt près de chez vous.



APPAREILS MÉNAGERS ET CLIMATISEURS

S'ILS SONT TOUJOURS FONCTIONNELS
Utilisez les petites annonces pour vous en départir ou offrez-les à un centre de dons de votre localité.

S'ILS NE FONCTIONNENT PLUS DU TOUT
Consultez l'application mobile [Ça va où?](#) pour trouver un point de dépôt près de chez vous.



Les halocarbures contenus dans les appareils réfrigérants sont d'importants gaz à effet de serre qui contribuent aux changements climatiques.



VÊTEMENTS

S'ILS SONT ENCORE EN BON ÉTAT
Offrez-les ou déposez-les à un centre de dons.

S'ILS SONT EN MAUVAIS ÉTAT
Ne les mettez pas au bac de recyclage. Allez plutôt les porter à un écocentre près de chez vous ou faites-en des guenilles pour le ménage.



HABILLAGE DE FENÊTRES

S'ILS SONT ENCORE EN BON ÉTAT
Déposez-les à un centre de dons.

S'ILS SONT EN MAUVAIS ÉTAT
Apportez-les à l'écocentre de votre quartier.



TRUCS ET CONSEILS:

Pour connaître les points de dépôt les plus proches de chez vous ou pour savoir comment vous départir des objets dont vous ne voulez plus, téléchargez notre application mobile [Ça va où?](#)



MEUBLES

S'ILS SONT ENCORE EN BON ÉTAT

Vendez-les ou donnez-les en profitant des petites annonces ou déposez-les à un centre de dons.

S'ILS SONT EN MAUVAIS ÉTAT

Vérifiez auprès de votre municipalité pour connaître la date de collecte des déchets encombrants.



PEINTURE

SI ELLE PEUT ENCORE ÊTRE UTILISÉE

Conservez-la dans un endroit sec et frais, et inscrivez la date d'ouverture du pot de peinture sur le couvercle.

SI ELLE NE PEUT PLUS ÊTRE UTILISÉE

La Société québécoise de gestion écologique de la peinture (Éco-Peinture) est l'organisme de gestion reconnu par RECYC-QUÉBEC pour la récupération et la valorisation de la peinture. Consultez l'application mobile [Ça va où?](#) pour trouver un point de dépôt près de chez vous.



VAISSELLE CASSÉE

Déposez-la dans le sac à ordures.

Les verres à boire ne sont pas composés du même type de verre que les pots de cornichons et ne sont pas recyclables.



BOÎTES EN CARTON

SI ELLES SONT ENCORE EN BON ÉTAT

Offrez-les à vos proches qui sont aussi en plein déménagement.

SI ELLES SONT EN MAUVAIS ÉTAT

Placez les boîtes pliées dans votre bac de récupération.

SI VOUS COMMANDEZ DE LA PIZZA LORS DE VOTRE DÉMÉNAGEMENT

Déposez le carton souillé et gras dans le bac de compostage et le carton non souillé dans le bac de récupération.



MIEUX ENCORE!

- Vous pouvez également opter pour des contenants réutilisables, comme des bacs en plastique. Plusieurs entreprises québécoises proposent la location de ces boîtes de déménagement.
- Découvrez aussi les réseaux de partage et de dons qui animent votre quartier.










AVANT DE JETER, PENSEZ CIRCULARITÉ

Cabanon, garage, remise:
triez avant de tourner la page!

Il suffit d'ouvrir ces portes pour tomber sur des objets oubliés ou hors d'usage. Profitez-en pour vous en départir de façon écoresponsable, en les déposant aux bons endroits.

LÉGENDE

- | | |
|--|---|
|  Bac de récupération |  Point de dépôt |
|  Bac brun |  Collecte spéciale |
|  Écocentre |  Poubelle |
|  Organisation de réemploi | |

PILES ET BATTERIES

Jamais à la poubelle ni dans le bac de récupération, elles peuvent provoquer des étincelles, voire un incendie. Déposez-les plutôt dans les points de dépôt du programme Appel à recycler, disponibles dans plusieurs pharmacies, épiceries et magasins d'électronique. Consultez l'application mobile [Ça va où?](#) pour trouver un point de dépôt près de chez vous.



AMPOULES ET TUBES FLUORESCENTS

Déposez-les dans l'un des points de dépôt de RecycFluo. Consultez l'application mobile [Ça va où?](#) pour trouver un point de dépôt près de chez vous.



HUILES USÉES, FILTRES ET CONTENANTS D'HUILE

Rapportez-les dans un point de dépôt participant au programme de la SOGHU. Consultez l'application mobile [Ça va où?](#) pour trouver un point de dépôt près de chez vous.



PNEUS

S'ILS SONT ENCORE EN BON ÉTAT

Rangez-les à l'abri de la lumière, dans un endroit frais et sec.

S'ILS SONT HORS D'USAGE

Rapportez-les chez un garagiste, un détaillant, un concessionnaire ou à l'écocentre.



PRODUITS ÉLECTRONIQUES

S'ILS SONT ENCORE EN BON ÉTAT

Téléviseurs, ordinateurs, téléphones: donnez-les à un organisme de réemploi ou retournez-les chez le fabricant.

S'ILS SONT EN MAUVAIS ÉTAT

Déposez-les dans un point de collecte officiel de l'ARPE-Québec. Consultez l'application mobile [Ça va où?](#) pour trouver un point de dépôt près de chez vous.





PROPRE CHEZ VOUS, DOUX POUR LA PLANÈTE

Déménager, c'est l'occasion rêvée de faire le grand ménage du sous-sol au grenier. Réduire, réutiliser, donner, récupérer, composter: des gestes simples qui font du bien à la planète!

Pour des astuces supplémentaires, jetez un œil au [guide de l'ADEME](#)!

3 ASTUCES POUR UN MÉNAGE ÉCORESPONSABLE

1 FAITES VOS PRODUITS MÉNAGERS MAISON

Fini les produits chimiques! Voici vos alliés naturels:

- **Bicarbonate de soude:** nettoie, débouche, désodorise.
- **Vinaigre blanc dilué:** détartre, nettoie, désinfecte.
- **Savon noir dilué:** dégraisse, nettoie à fond.
- **Citron:** désinfecte, désodorise et fait briller.

2 DONNEZ UNE SECONDE VIE À VOS VIEUX VÊTEMENTS

Transformez-les en guenilles.
Zéro déchet, zéro gaspillage!

3 TRIEZ ET FAITES DU BIEN À LA PLANÈTE

- **Donnez** ce qui est encore en bon état, mais inutilisé.
- **Recyclez** les contenants, les emballages et les imprimés.
- **Déposez** les produits spécifiques dans les points de collecte.
- **Compostez** les résidus organiques.

4

DES SOLUTIONS ÉCORESPONSABLES PRÈS DE CHEZ VOUS

Pensez au service 211 de [Québec et régions](#) ou [Grand Montréal et Gatineau](#): une aide par téléphone, clavardage et Web pour vous orienter vers tous les organismes et les programmes sociaux et communautaires du Québec.

Optez pour la réparation de vos appareils électroniques, électroménagers (petits et gros), vélos électriques ou systèmes de climatisation.

Donnez une seconde vie à vos biens!

Consultez la carte interactive dans l'application mobile [Ça va où?](#) pour trouver un réparateur près de chez vous.



C'EST PARTI!

UN DÉMÉNAGEMENT PLUS CIRCULAIRE À TOUTES LES ÉTAPES

AVANT DE JETER, PENSEZ CIRCULARITÉ

PROPRE CHEZ VOUS, DOUX POUR LA PLANÈTE

DES SOLUTIONS ÉCORESPONSABLES PRÈS DE CHEZ VOUS

BIEN S'INFORMER POUR MIEUX DONNER

MISSION VIDE-FRIGO: DÉMÉNAGEZ SANS GASPILLER

À VOUS DE JOUER!

RECYC-QUÉBEC
Québec

5

BIEN S'INFORMER POUR MIEUX DONNER

Quelques gestes simples peuvent faire toute la différence pour les organismes comme pour l'impact de vos dons.

VOUS ÊTES DANS LE BESOIN ?

Certaines friperies et ressourceries offrent du soutien matériel aux personnes dans le besoin. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre municipalité.

→ INFORMEZ-VOUS AVANT DE DONNER

Chaque organisation a ses besoins et ses critères. Vérifiez ce qui est accepté pour éviter les dons inutilisables.

→ DONNEZ DES ARTICLES PROPRES ET EN BON ÉTAT

Lavez les vêtements et évitez ce qui est trop abîmé, sauf si l'organisme accepte ces articles pour revalorisation.

→ TRIEZ VOS DONNS

Séparez vêtements et objets pour faciliter le traitement.

→ RESPECTEZ LES CONSIGNES DE DÉPÔT

Apportez vos dons aux heures prévues et évitez de les laisser à côté de la porte ou de la cloche à dons.

→ CHOISISSEZ LE BON MOMENT

Évitez les périodes de pointe: après les Fêtes, aux changements de saison ou encore... pendant les déménagements du 1^{er} juillet. Si possible, prévoyez de faire votre tri en amont.

→ PENSEZ À LA SÉCURITÉ DES EMPLOYÉ.E.S

N'incluez pas d'objets dangereux (verre, couteaux) ni de contenants pouvant fuir.

→ PRENEZ SOIN DE VOS DONNS

Assurez-vous qu'ils ne seront pas abîmés par les intempéries.

→ ENCOURAGEZ LES ORGANISMES LOCAUX

Priorisez les friperies et ressourceries locales ou à mission sociale.



* Source: [TIESS](#). (2025). Choisir le réemploi des vêtements et des textiles: mini-guide pour une consommation plus responsable, écologique et solidaire.



MISSION VIDE-FRIGO: DÉMÉNAGEZ SANS GASPILLER

AVANT LE GRAND DÉPART

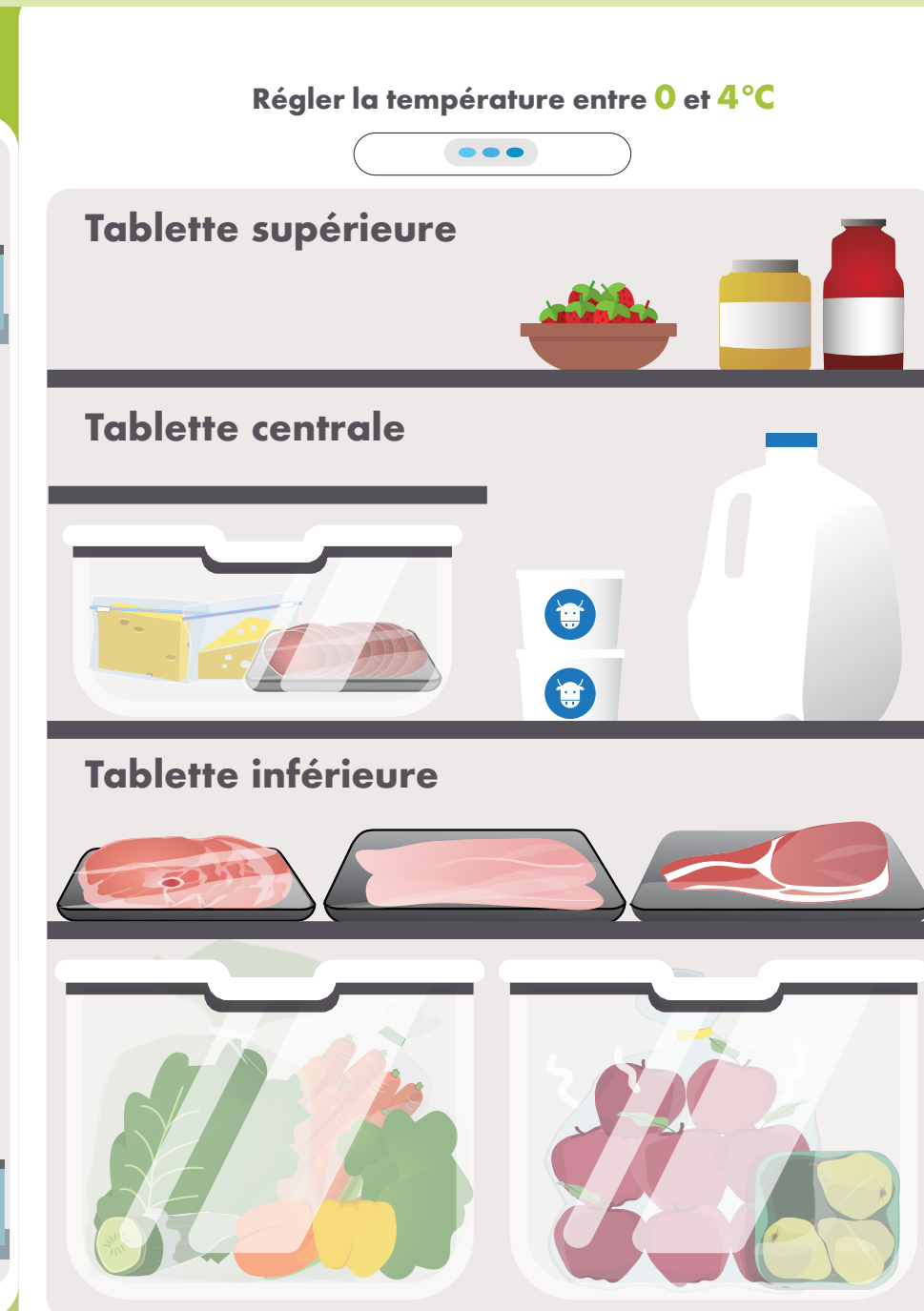
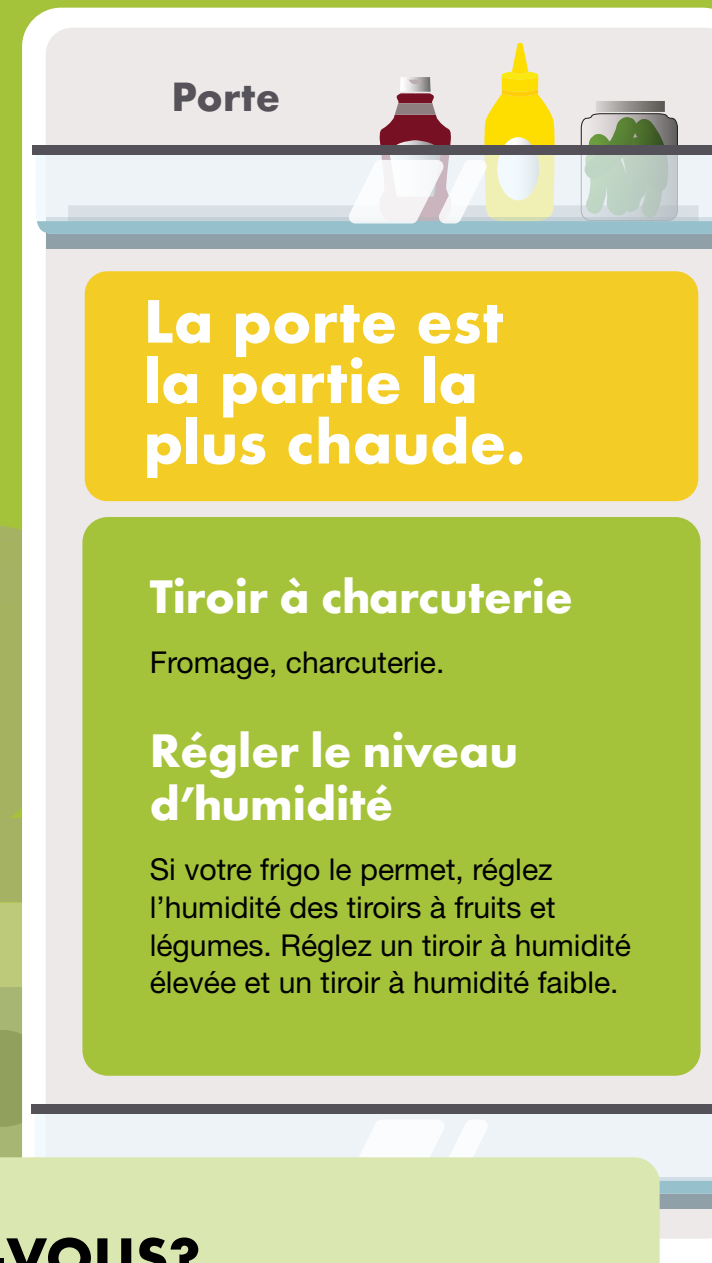
Profitez des jours qui précèdent le déménagement pour faire le tri dans votre frigo et dans vos armoires. Moins vous aurez à transporter, mieux ce sera, pour vous et pour la planète!

ASTUCES GOURMANDES ET FUTÉES:

- Cuisinez ce que vous avez sous la main → utilisez les restes, les condiments et les épices oubliées.
- Créez à partir de vos réserves → riz, pâtes, conserves, sauces... tout peut devenir un repas de chef.
- Maximisez les fonds de frigo → une sauce oubliée peut être la touche magique pour rehausser un plat.
- Videz le congélateur → cuisinez vos surgelés pour éviter le gaspillage.
- Compostez ce qui ne se mange plus et recyclez les contenants.

NOUVELLE VIE, NOUVELLE CUISINE!

Pour bien commencer, misez sur un rangement efficace: c'est la clé pour réduire le gaspillage alimentaire. Ce visuel pratique vous aide à placer vos aliments au bon endroit et à les garder frais plus longtemps.



Tablette supérieure

Restes, boissons, aliments, prêts-à-manger, petits fruits, herbes fraîches.

Tablette centrale

Lait, œufs, produits laitiers.

Tablette inférieure

Viande crue, volaille et fruits de mer.
ASTUCE: les conserver dans leur emballage d'origine avec une assiette en dessous ou dans un contenant hermétique pour empêcher les dégâts.

Contrôle du mûrissement

Certains aliments dégagent un gaz appelé éthylène qui accélère le mûrissement. Pour éviter de faire mûrir prématurément certains aliments, conservez ceux qui produisent de l'éthylène dans un sac partiellement fermé, à l'écart de ceux qui sont déjà mûrs. **Les fruits et légumes qui dégagent beaucoup d'éthylène** sont les pommes, les kiwis, les tomates et les avocats.

LE SAVIEZ-VOUS?

Certains aliments se consomment encore après la date « meilleur avant » :

ALIMENTS PÉRISSABLES À FAIBLE RISQUE :

Produits laitiers ou de boulangerie, fruits et légumes entiers, vinaigrettes, huiles, marinades, margarine, fromage fondu.
Avant de les consommer, laissez vos sens valider la comestibilité, regardez, touchez, sentez, goûtez!

ALIMENTS NON PÉRISSABLES OU CONGELÉS :

Les denrées sèches, viandes congelées, condiments et conserves bien scellées. **Ils peuvent être consommés sans risque pour la santé, même après la date « meilleur avant ».**



À VOUS DE JOUER!

RECYC-QUÉBEC est fière de vous accompagner dans vos réflexes circulaires. Tri, dons, recours aux organismes de réemploi, organisation: chaque action compte pour un déménagement écoresponsable et gratifiant.

Rejoignez L'effet circulaire

Faites partie d'un grand mouvement et contribuez à rendre notre économie toujours plus circulaire, optimale et durable. Inspirez votre entourage en publiant vos bonnes pratiques accompagnées du mot-clic #EffetCirculaire.

**POUR SAVOIR
ÇA VA OÙ?,
TÉLÉCHARGEZ
L'APPLI.**



Pour en savoir plus sur
L'effet circulaire, visitez
[recyc-quebec.gouv.qc.ca/
effet-circulaire](http://recyc-quebec.gouv.qc.ca/effet-circulaire)

Pour continuer votre lecture,
consultez notre guide,
[«Pour un mode de vie plus
écoresponsable dans
les quartiers du Québec».](#)

C'EST PARTI!

UN DÉMÉNAGEMENT
PLUS CIRCULAIRE À
TOUTES LES ÉTAPES

AVANT DE JETER,
PENSEZ CIRCULARITÉ

PROPRE CHEZ VOUS,
DOUX POUR LA PLANÈTE

DES SOLUTIONS
ÉCORESPONSABLES
PRÈS DE CHEZ VOUS

BIEN S'INFORMER
POUR MIEUX DONNER

MISSION VIDE-FRIGO:
DÉMÉNAGEZ SANS
GASPILLER

À VOUS DE JOUER!

RECYC-QUÉBEC
Québec