

# SERVICES AUX ORGANISATIONS

DÉVELOPPEMENT DURABLE

SAINES ALIMENTATION



**ATELIERS +  
CONFÉRENCES +  
PROJETS DURABLES +**



## **Ville en vert est le partenaire de choix des entreprises et des organismes désireux d'améliorer leurs pratiques écoresponsables.**

Nous offrons une gamme d'ateliers et de services qui s'articulent autour de deux grands axes: le développement durable et la saine alimentation. De la prise de conscience à l'implantation des meilleures pratiques, ces sessions s'adressent aux employés et aux citoyens désirant d'améliorer leurs connaissances et compétences à travers des initiatives concrètes et durables.

Nos formations ont pour intention d'encourager et d'outiller les personnes et les organisations dans l'adoption de gestes et d'habitudes qui favorisent un mode de vie sain et en harmonie avec l'environnement.

### **Grâce à nos formations vous pourrez:**

- Diminuer notablement l'impact environnemental de vos activités
- Ancrer des valeurs environnementales dans votre organisation
- Devenir une influence positive en développement durable et en saine alimentation

### **Nos atouts et nos engagements:**

- Des interlocuteurs professionnels, dynamiques et passionnés dans leur domaine d'activité
- Une approche humaine, interactive et stimulante
- Des informations novatrices et adaptées aux enjeux
- Des conseils et des outils clés pour comprendre et pour agir
- Des formations faites sur mesure, adaptées aux besoins des entreprises et organismes
- De l'accompagnement dans l'implantation de vos initiatives

# SOMMAIRE

## VILLE EN VERT

**Qui sommes-nous, mission, vision et valeurs..... 3**

## ATELIERS ET CONFÉRENCES EN DÉVELOPPEMENT DURABLE

**AGRICULTURE URBAINE, VERDISSEMENT ET BIODIVERSITÉ..... 6**

À la découverte de l'agriculture urbaine  
Planter des végétaux pour des villes durables  
Pelouse alternative : écologique et fleurie  
En connaître plus sur les plantes d'intérieur  
Démarrer son potager  
Un jardin l'hiver - germeoir

**SANTÉ ET ENVIRONNEMENT..... 10**

Tout sur les plastiques  
Avec ou sans BPA, l'industrie vous laisse-t-elle choisir?  
Introduction aux Perturbateurs endocriniens dans la maison  
Sabotage hormonal (développé par le Réseau des femmes en environnement)

**ÉCORESPONSABILITÉ : DE LA MAISON AU BUREAU..... 13**

Petits gestes au quotidien contre les changements climatiques  
Comment réduire sa facture d'électricité  
La gestion durable de l'eau  
Réduire sa consommation d'essence avec l'écoconduite  
Le véhicule électrique : mythes et réalités

**CONSOMMATION RESPONSABLE..... 17**

Le consom'acteur  
Confectionnez vos produits écologiques nettoyants

**GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES..... 19**

3RV : comment réduire 85% de ses déchets ?  
Le compostage domestique : de l'assiette au jardin

## ATELIERS ET CONFÉRENCES EN SAINE ALIMENTATION

**POUR LES ENTREPRISES ..... 21**

Démystifions l'étiquetage nutritionnel  
Les mythes alimentaires  
Faire des achats éclairés à l'épicerie  
Comment mieux manger au resto  
Des conseils pour une boîte à lunch saine  
Avoir plus d'énergie au travail

**POUR LES OBNL ..... 25**

Démystifions l'étiquetage nutritionnel  
Les mythes alimentaires  
Déjeuner équilibré  
Alimentation des enfants d'âge préscolaire (2 à 5 ans)  
Atelier d'éveil au goût  
Faire des achats éclairés à l'épicerie

**PROJETS DURABLES..... 30**

1. Potager clé en main : tout pour construire et gérer son potager  
2. Aménagements paysagers durables  
3. Mise en place d'un plan d'action en développement durable  
4. Mobilisation citoyenne et organisation de consultations publiques

**MODALITÉS..... 35**



## QUI SOMMES-NOUS?

**Ville en vert** est un organisme à but non lucratif oeuvrant dans le domaine du développement durable et des saines habitudes de vie depuis plus de 20 ans.

Notre force réside dans notre capacité à mobiliser la société : citoyens, entreprises, organismes et institutions, dans la réalisation de projets environnementaux, l'adoption de comportements durables et l'amélioration de leur milieu de vie.

## NOTRE MISSION

Ville en vert a pour mission de sensibiliser, d'éduquer et de soutenir les résidents et les organisations en matière de développement durable en favorisant l'adoption de comportements favorables à la protection de l'environnement et à l'adoption de saines habitudes de vie.

## NOTRE VISION

- 1 Avoir des pratiques novatrices, mobilisatrices et efficaces.
- 2 Être une référence et une interlocutrice incontournable en matière de développement durable et de saines habitudes de vie.
- 3 Améliorer la qualité et les conditions de vie des résidents en leur donnant accès à un milieu plus accueillant, attrayant, sécuritaire, propre, vert et biodiversifié.
- 4 Permettre aux résidents et aux organisations d'être une partie prenante de l'amélioration de la qualité de leur environnement de vie et de travail notamment en fournissant les outils nécessaires aux résidents et aux organisations.

# NOS VALEURS

## EXPERTISE

Ville en vert est animée par le souci du travail bien fait et par la contribution équitable de toutes les personnes engagées au sein de l'organisation.

Les membres du personnel ainsi que ses administrateurs, qui possèdent des expertises et expériences diverses et complémentaires, allient leur savoir-faire à un savoir-être positif.

Ceux-ci contribuent au développement et au rayonnement de l'organisation, en fonction de leurs expertises et leurs compétences.

## COOPÉRATION ET ENGAGEMENT

Les individus engagés au sein ou auprès de Ville en vert travaillent ensemble dans un souci d'entraide, d'échange, de partage et de mise en commun des expertises.

Ils sont animés par un sens de responsabilité face au bien commun, dans une perspective de développement durable.

L'engagement envers l'adoption de pratiques et de comportements responsables tant aux points de vue social, environnemental et économique, s'exprime dans toutes les initiatives, les projets, les activités et les services soutenus ou développés par Ville en vert.

## INNOVATION

Ville en vert encourage au quotidien son personnel, ses bénévoles et ses administrateurs à explorer de nouvelles façons de concrétiser sa mission, dans une perspective d'amélioration continue.

Elle encourage également, par ses approches et ses actions novatrices et créatives, les citoyens et les organisations auprès de qui elle intervient, à penser et à agir différemment afin d'adopter des comportements et des attitudes conformes aux principes de développement durable ainsi qu'à l'adoption de saines habitudes de vie.

An aerial photograph of a courtyard featuring a central fountain, several trees, and a brick-paved area with geometric patterns. The text is overlaid on this image in four white boxes.

# ATELIERS ET CONFÉRENCES EN DÉVELOPPEMENT DURABLE

Les **conférences** proposent aux participants une sensibilisation pédagogique et pratique. Il s'agit de **séquences courtes de 1h ou 1h30** (atelier interactif sur l'horaire du dîner par exemple), pouvant être regroupées en séries de plusieurs séances consécutives.



CONFÉRENCES EN DÉVELOPPEMENT DURABLE

# agriculture urbaine, verdissement et biodiversité



CONFÉRENCE

## À LA DÉCOUVERTE DE L'AGRICULTURE URBAINE

Pas besoin d'être à la campagne pour cultiver des fruits et légumes frais : les petits espaces extérieurs, que l'on ait un jardin ou un balcon, peuvent être convertis en de véritables garde-mangers saisonniers! Notre équipe se fera un plaisir de vous apprendre les rudiments de l'agriculture urbaine. Les notions suivantes seront présentées :

- Introduction aux principes de base de l'agriculture urbaine écologique
- Conseils pour démarrer son potager
- Conseils sur l'aménagement et la gestion d'espaces de culture de légumes, fruits et fines herbes

---

**Durée** : 1 heure

CONFÉRENCE

## PLANTER DES VÉGÉTAUX POUR DES VILLES DURABLES

Tout comme il est possible de verdir une ruelle, il est possible de verdir un bâtiment. Que ce soit par l'utilisation de toits verts, par la végétalisation de murs, d'un stationnement ou des abords d'un bâtiment. Les végétaux procurent de nombreux bienfaits pour nous-mêmes comme pour l'environnement urbain : réduction des îlots de chaleur urbains, amélioration de la qualité de l'air, soutien à la biodiversité en ville, impacts sociopsychologiques de la végétalisation.

Découvrez ce que la végétalisation peut vous apporter et les nombreuses manières de l'appliquer.

---

**Durée** : 1 heure



CONFÉRENCE

## PELOUSE ALTERNATIVE : ÉCOLOGIQUE ET FLEURIE

Terminée la pelouse parfaitement uniforme, sans un brin plus haut que l'autre, demandante et énergivore. Voici venue la pelouse écologique diversifiée dans ses formes, ses couleurs et ses parfums!

En plus de proposer de la diversité, les pelouses écologiques requièrent moins d'entretien et sont des aménagements vivants et durables.

Nous vous proposons, à travers cette conférence, de découvrir les méthodes d'entretien écologique et la diversité de plantes qu'une pelouse peut inclure pour un espace coloré et champêtre.

---

**Durée : 1 heure**



CONFÉRENCE

## EN CONNAÎTRE PLUS SUR LES PLANTES D'INTÉRIEUR

Nous savons tous qu'il y a plusieurs bénéfices à avoir des plantes dans nos maisons par contre il est facile de se décourager lorsqu'on se lance dans la culture des plantes d'intérieur. Elles peuvent dépérir rapidement et il n'est pas toujours évident de comprendre pourquoi.

Lors de cette conférence, les participants en apprendront plus sur la culture, les différentes méthodes de multiplication, les engrais à utiliser, les terreaux, les contenants idéaux et les plantes à privilégier, dont les plantes dépolluantes!

---

**Durée : 1 heure**



CONFÉRENCE

## DÉMARRER SON POTAGER

Au printemps, avec l'arrivée du beau temps vient aussi le jardinage. Venez voir comment on démarre un potager en pleine terre ou bien en contenant.

Quels terreaux utiliser, les techniques de semis, quels engrais sont bénéfiques, quels végétaux choisir? Nous répondrons à vos questions.

---

**Durée :** 1h30



CONFÉRENCE

## UN JARDIN L'HIVER – GERMOIR

Quoi de mieux que de faire pousser des germinations (lentilles, luzerne, pois, betterave...) chez soi?

Fraîches, ultra-locales, nutritives, diversifiés, simple et peu coûteuse c'est ce que nous offrent les germinations et les pousses.

Lors de cette conférence, les participants pourront apprendre les différentes techniques de culture pour faire pousser leurs propres pousses et germinations ainsi que pour diversifier leur alimentation en explorant de bonnes idées pour les apprêter en cuisine.

---

**Durée :** 1 heure



CONFÉRENCES EN DÉVELOPPEMENT DURABLE

# santé et environnement



CONFÉRENCE

## TOUT SUR LES PLASTIQUES

Bisphénol A et biberons, phtalates et jouets pour enfants... comment s'y retrouver! Les matières plastiques sont intégrées dans notre quotidien, que ce soit pour l'emballage alimentaire ou les bottes de pluie des enfants.

On entend régulièrement parler des plastiques et des dangers qu'ils pourraient représenter pour la santé. Venez apprendre à identifier les différents plastiques et même davantage à propos de leur provenance, des produits à partir desquels ils sont fabriqués ou encore comment les utiliser.

---

**Durée : 1 heure**



CONFÉRENCE

## AVEC OU SANS BPA, L'INDUSTRIE VOUS LAISSE-T-ELLE CHOISIR?

Le bisphénol A est une substance présente dans plusieurs produits inattendus.

Comme il a eu mauvaise presse, il a été retiré de plusieurs produits par les industriels.

SANS BPA, vous promet-on. Mais par quoi remplace-t-on le BPA, dans quels produits peut-on le retrouver et surtout, quels effets possibles sur la santé ont été identifiés par les chercheurs?

---

**Durée : 1 heure**



CONFÉRENCE

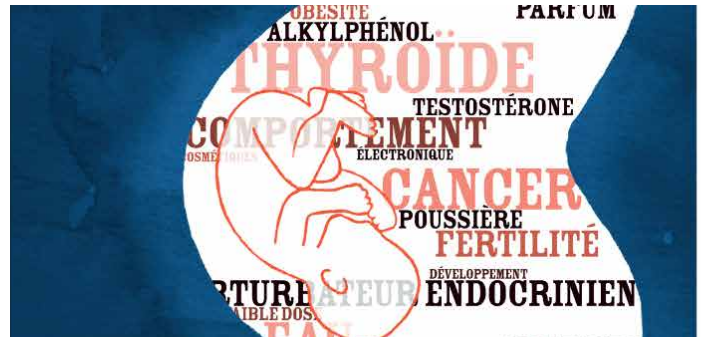
## INTRODUCTION AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS LA MAISON

Nos hormones sont responsables de notre reproduction, notre croissance, notre développement, notre maintien physique interne et notre niveau énergétique. Les perturbateurs endocriniens (des produits chimiques qui reproduiraient l'action des hormones naturelles), copient les effets de ces hormones, mais de façon indésirable.

Cette conférence présente sept perturbateurs endocriniens, les problématiques de santé qui seraient reliées à ceux-ci, les produits qui les contiennent ainsi que des solutions pour réduire leur contact.

---

**Durée :** 1 heure



CONFÉRENCE

## SABOTAGE HORMONAL (développé par le Réseau des femmes en environnement)

L'industrie et la technologie ont profondément transformé nos demeures et la vie domestique. Elles nous facilitent certes la vie, mais introduisent par la même occasion, dans nos maisons, dans notre alimentation et même dans notre garde-robe, des substances nocives. On appelle ces substances perturbateurs endocriniens du fait qu'elles provoquent des désordres hormonaux et envoient des signaux néfastes à l'organisme. Dès lors, la vie des générations futures pourrait s'en trouver transformée, mais de bien mauvaise façon.

Peut-on éviter les perturbateurs endocriniens? Quels sont leurs effets sur la santé et la reproduction de l'espèce humaine? Où les trouve-t-on? Sommes-nous protégés par les lois et règlements en place? Autant de questions auxquelles cette conférence tente de répondre.

---

**Durée :** 1h30 à 2 heures



CONFÉRENCES EN DÉVELOPPEMENT DURABLE

# écoresponsabilité: de la maison au bureau



CONFÉRENCE

## **PETITS GESTES AU BUREAU CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES**

Nous explorerons l'évolution des changements climatiques, les causes et les conséquences... mais surtout, nous présenterons divers changements que nous pouvons effectuer quotidiennement au travail afin d'apporter des solutions simples, réduire notre impact et lutter contre les changements climatiques.

---

**Durée :** 1 heure



CONFÉRENCE

## **COMMENT RÉDUIRE SA FACTURE D'ÉLECTRICITÉ**

Cette conférence présentera des gestes simples pour réduire votre facture d'électricité au quotidien!

Du chauffage en passant par l'éclairage et les électroménagers, une vision d'ensemble est présentée pour vous aider à faire des économies au bureau et à la maison.

---

**Durée :** 1 heure



CONFÉRENCE

## LA GESTION DURABLE DE L'EAU

L'eau est clairement présente sur toute notre planète, mais est-elle si facilement disponible?

Les réserves d'eau au Québec se trouvent dans des situations précaires, c'est donc à nous de sauvegarder cet élément vital en adoptant quelques bonnes habitudes. Venez vous renseigner sur les gestes essentiels à mettre en place dans votre vie quotidienne pour préserver l'eau et conserver votre accès gratuit à l'eau.

---

**Durée :** 1 heure



CONFÉRENCE

## RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ESSENCE AVEC L'ÉCOCONDUITE

L'écoconduite aide à lutter contre l'intensification du trafic et apaiser la circulation.

Cette attitude responsable permet également de limiter le bruit, les rejets polluants et aussi de diminuer les risques d'accident.

Cette conférence vous aidera à connaître différentes méthodes permettant d'économiser le carburant et minimiser l'usure de votre véhicule.

---

**Durée :** 1 heure



CONFÉRENCE

## **LE VÉHICULE ÉLECTRIQUE : MYTHES ET RÉALITÉS**

Remplacement de batteries, autonomie du véhicule, manque de puissance, coût d'utilisation. Une utilisatrice et propriétaire de véhicule électrique vient expliquer comment fonctionnent les véhicules électriques, démystifier leur utilisation et partager son expérience.

Venez découvrir combien il en coûte pour l'utiliser et déboulonner les mythes qui y sont rattachés.

---

**Durée** : 1 heure



ATELIERS ET CONFÉRENCES EN DÉVELOPPEMENT DURABLE

# consommation responsable



CONFÉRENCE

## LE CONSOM'ACTEUR

Si vous saviez d'où viennent vos produits et où ils vont après leur consommation, changeriez-vous vos habitudes? Acheter et consommer, deux gestes faciles. Mais, connaissez-vous le cycle de vie de vos objets et leur impact sur la planète?

Avoir un regard sur le côté caché des objets permettra de vous questionner sur vos habitudes de consommation. Cette conférence vous aidera à faire des choix de consommation plus éclairés et réduire votre empreinte écologique, un geste à la fois.

---

**Durée :** 1 heure



ATELIER

## CONFECTIONNEZ VOS PRODUITS ÉCOLOGIQUES NETTOYANTS

Chaque année, la famille canadienne moyenne utilise entre 20 et 40 litres de nettoyeurs. Bon nombre de ces produits contiennent des substances nocives qui peuvent affecter le système nerveux ou encore occasionner des allergies et des troubles respiratoires.

Par ailleurs, ces substances finissent par se retrouver dans l'environnement.

Dans cet atelier vous apprendrez des recettes simples qui vous permettront d'entretenir votre maison de façon écologique et remplacer les produits nettoyeurs conventionnels.

---

**Durée :** 1 heure



CONFÉRENCES EN DÉVELOPPEMENT DURABLE

# gestion des matières résiduelles



CONFÉRENCE

## **3RV : COMMENT RÉDUIRE 85% DE SES DÉCHETS ?**

Saviez-vous qu'en 2010, les Montréalais ont rejeté plus d'un million de tonnes de déchets dans les poubelles?

Aujourd'hui, nous ne parlons plus de déchet. Ce terme a évolué et est désormais intitulé matière résiduelle: une matière première importante, accessible et moins chère à extraire. Dans cette conférence, vous découvrirez les principes des 3RV (Réduire, Réutiliser, Recycler et Valoriser) ainsi que toutes les astuces pour produire moins de déchets et limiter votre impact sur l'environnement.

---

**Durée : 1 heure**



CONFÉRENCE

## **LE COMPOSTAGE DOMESTIQUE : DE L'ASSIETTE AU JARDIN**

Quoi, comment, quand et pourquoi composter? Nous explorerons tous les mythes et les merveilles du compostage.

Lors de cette conférence, les techniques de base du compostage seront décrites afin que celles-ci puissent être appliquées autant à la maison qu'en entreprise.

---

**Durée : 1 heure**



# CONFÉRENCES EN SAINNE ALIMENTATION

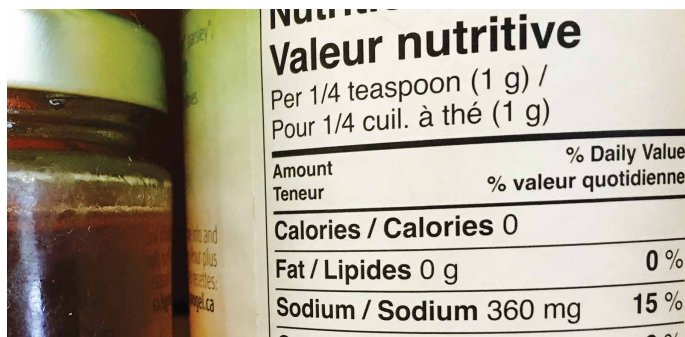
Nos conférences en saine alimentation proposent des conseils pratiques pour aider les participants à faire des choix éclairés en matière de saine alimentation.

Chaque séance a une durée de **1h ou 1h30** selon le thème. Si vous souhaitez avoir plus d'une conférence nous pouvons créer des séries sur mesure enchaînant les sujets de votre choix.



CONFÉRENCES EN SAINTE ALIMENTATION

# dirigés aux entreprises



CONFÉRENCE

## DÉMYSTIFIONS L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

D'ici 2021, l'industrie devra se conformer aux nouveaux changements apportés par Santé Canada. Cette conférence vous permettra d'en savoir plus sur les nouveaux changements et de mieux comprendre les étiquettes nutritionnelles pour vous aider à faire des choix sains. Les participants seront en mesure, après la conférence de:

- Analyser les portions
- Savoir lire la liste des ingrédients
- Comprendre le tableau de la valeur nutritive
- Mieux reconnaître les produits à privilégier
- Éviter les pièges de l'industrie et reconnaître les allégations nutritionnelles
- Mettre en pratique avec des exemples de produits

---

**Durée :** 1h30 minutes

CONFÉRENCE

## LES MYTHES ALIMENTAIRES

Tous les jours, les médias nous bombardent de nouveautés quant à l'alimentation. Collègues et voisins ont tous des connaissances surprenantes sur les aliments. Ces croyances sur la nutrition sont-elles toujours vraies?

Afin d'améliorer votre vigilance pour reconnaître le vrai et les mythes, notre nutritionniste vous parle des mythes les plus populaires et répond également aux questions des participants sur les mythes.

### Exemples des sujets abordés :

- Devrions-nous manger sans gluten?
- Les œufs bruns sont-ils plus nutritifs?
- Est-il préférable de manger les fruits 30 minutes avant le repas?

---

**Durée :** 1h30 minutes



CONFÉRENCE

## FAIRE DES ACHATS ÉCLAIRÉS À L'ÉPICERIE

Vous aimeriez obtenir de nouveaux trucs et astuces pour faire des achats éclairés et économiques à l'épicerie? Cette conférence est pour vous!

### Sujets abordés :

- Trucs et astuces selon les différentes catégories de produits
- Planifier les menus
- Comparer les prix de formats différents

---

**Durée :** 1 heure



CONFÉRENCE

## COMMENT MIEUX MANGER AU RESTO

Vous visitez les restaurants sur l'heure du dîner ? Vous devez participer ou organiser des repas d'affaires ? Cette conférence vous aidera à faire de meilleurs choix au cours de ces repas.

### Sujets abordés :

- Réduire sa consommation de matières grasses, de sodium et de sucre ajouté
- Faire des choix gagnants
- Respecter ses signaux de satiété
- Analyser des repas offerts dans quelques restaurants

---

**Durée :** 1 heure



CONFÉRENCE

## DES CONSEILS POUR UNE BOITE À LUNCH SAIN

Aimeriez-vous savoir comment faire une boîte à lunch saine et équilibrée pour vous et votre famille ? Voici quelques sujets abordés lors de cette conférence :

- Composition de l'assiette équilibrée
- Les breuvages à privilégier
- Les collations les plus nutritives
- Idées collations
- Recettes et suggestions de lunch

---

**Durée :** 1h30 minutes



CONFÉRENCE

## AVOIR PLUS D'ÉNERGIE AU TRAVAIL

Voici une conférence qui permettra à vos employés de préparer leurs repas et collations dans une optique d'amélioration de la performance.

### Sujets abordés :

- Mieux reconnaître ses signaux de faim et de satiété
- Aliments qui peuvent vous aider à avoir de l'énergie
- Aliments qui aident et nuisent à la concentration
- Idées-collations et repas

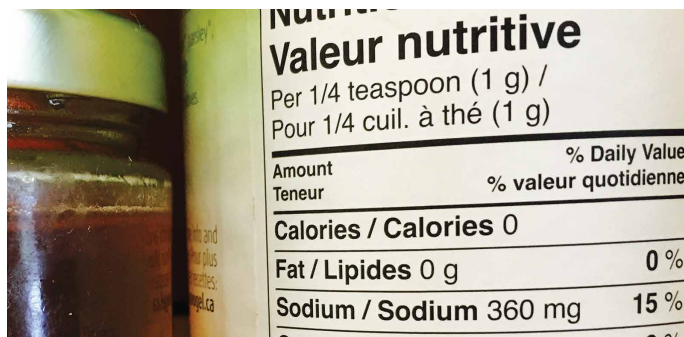
---

**Durée :** 1 heure



CONFÉRENCES ET ATELIERS EN SAINNE ALIMENTATION

**dirigés aux**  
**OBNL**



CONFÉRENCE

## DÉMYSTIFIONS L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

D'ici 2021, l'industrie devra se conformer aux nouveaux changements apportés par Santé Canada. Cette conférence vous permettra d'en savoir plus sur les nouveaux changements et de mieux comprendre les étiquettes nutritionnelles pour vous aider à faire des choix sains. Les participants seront en mesure, après la conférence de:

- Analyser les portions
- Savoir lire la liste des ingrédients
- Comprendre le tableau de la valeur nutritive
- Mieux reconnaître les produits à privilégier
- Éviter les pièges de l'industrie et reconnaître les allégations nutritionnelles
- Mettre en pratique avec des exemples de produits

---

**Durée :** 1h30 minutes

CONFÉRENCE

## LES MYTHES ALIMENTAIRES

Tous les jours, les médias nous bombardent de nouveautés quant à l'alimentation. Collègues et voisins ont tous des connaissances surprenantes sur les aliments. Ces croyances sur la nutrition sont-elles toujours vraies? Afin d'améliorer votre vigilance pour reconnaître le vrai et les mythes, notre nutritionniste vous parle des mythes les plus populaires et répond également aux questions des participants sur les mythes.

### Exemples des sujets abordés :

- Devrions-nous manger sans gluten?
- Les œufs bruns sont-ils plus nutritifs?
- Est-il préférable de manger les fruits 30 minutes avant le repas?

---

**Durée :** 1h30 minutes



CONFÉRENCE

## DES CONSEILS POUR UNE BOITE À LUNCH SAIN

Aimeriez-vous savoir comment faire une boîte à lunch saine et équilibrée pour vous et votre famille ? Voici quelques sujets abordés lors de cette conférence :

- Composition de l'assiette équilibrée
- Les breuvages à privilégier
- Les collations les plus nutritives
- Idées collations
- Recettes et suggestions de lunch

---

**Durée :** 1h30 minutes



CONFÉRENCE

## DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Le déjeuner est un repas important et il peut nous arriver de manquer d'inspiration. Idées pour un déjeuner équilibré, conseils pour intégrer ce repas à la routine matinale, tant pour vous que pour votre enfant et bien plus sont offerts dans cette conférence.

- Qu'est-ce qu'un déjeuner équilibré?
- Quoi faire lorsque mon enfant ne veut pas déjeuner?
- Idées de déjeuners rapides

---

**Durée :** 1h30 minutes



CONFÉRENCE

## ALIMENTATION DES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE (2 À 5 ANS)

Vous aimeriez avoir des trucs pour faciliter la prise alimentaire chez votre enfant et savoir comment réagir lorsqu'il mange peu ou refuse de manger, cette conférence est pour vous!

### Plusieurs autres sujets seront abordés :

- Les signaux de faim et de satiété des enfants
- Vocabulaire alimentaire à utiliser ou non
- Besoins alimentaires des enfants

---

**Durée :** 1h30 minutes

ATELIER

## ÉVEIL AU GOUT

Les enfants de 2 à 5 ans, accompagnés de leurs parents, sont invités à faire la découverte de différents aliments.

### Sujets possibles :

- Découverte des saveurs
- Découverte des légumes en lien avec les sens
- Découverte des fruits en lien avec les sens
- Découverte des produits céréaliers

Un léger supplément est demandé pour l'achat des aliments.

---

**Durée :** 30 minutes



CONFÉRENCE

## **FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS À L'ÉPICERIE**

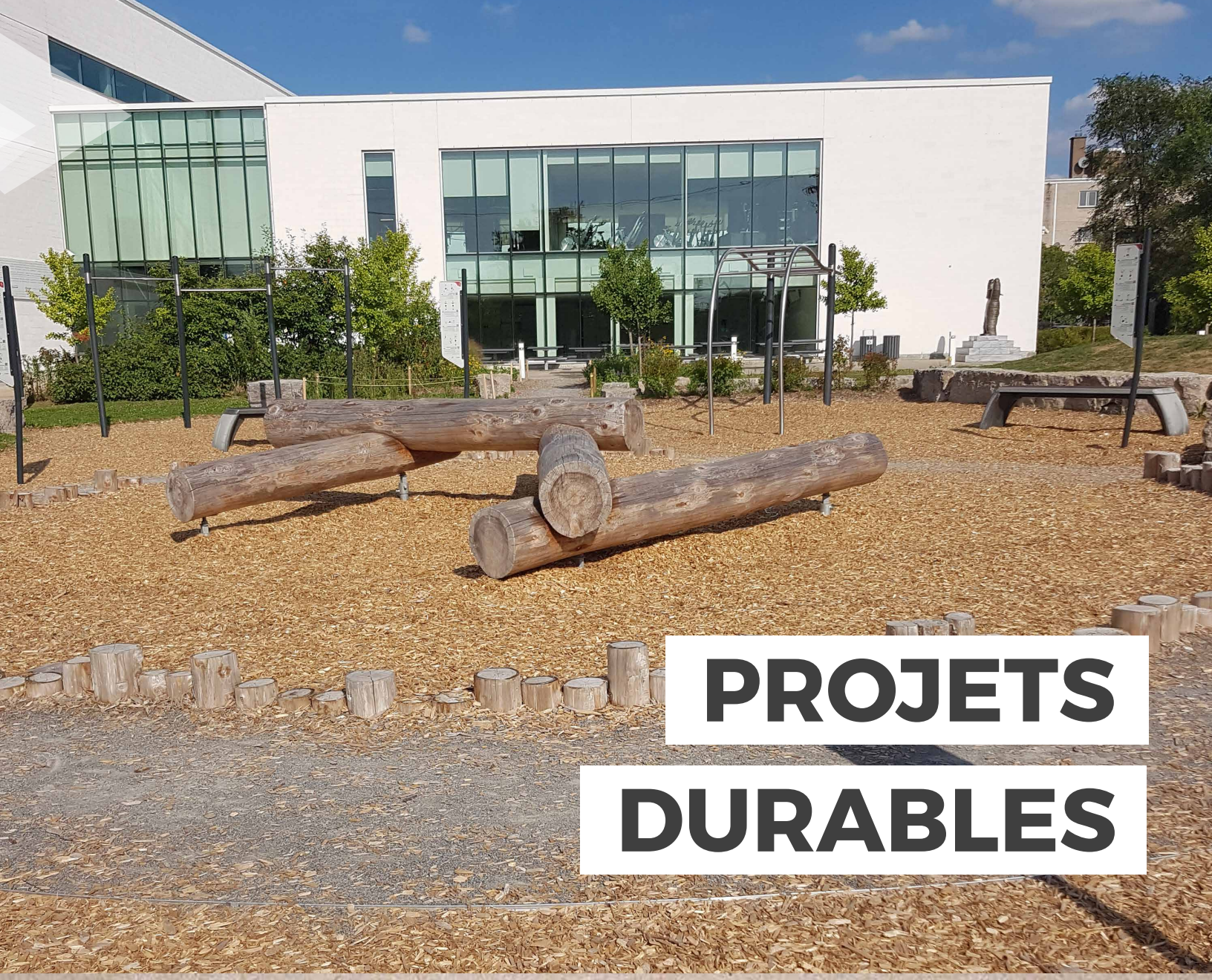
Vous aimeriez avoir des trucs et astuces pour faire des achats éclairés et économiques à l'épicerie?

**Voici quelques sujets abordés :**

- Les spéciaux dans les circulaires
- Conseils avant de faire l'épicerie
- Trucs et astuces selon les différentes catégories de produits

---

**Durée :** 1h30 minutes



# PROJETS

# DURABLES

Notre équipe d'architectes, horticulteurs et professionnels en environnement est à votre disposition pour mettre en œuvre des projets sur mesure en matière d'architecture du paysage écologique. Nous vous aiderons à augmenter la biodiversité, à réduire les îlots de chaleur, créer des espaces d'agriculture urbaine, gérer les eaux pluviales et favoriser la création d'habitats fauniques, peu importe l'espace, petit ou grand.

Nous avons une grande expertise dans la mobilisation citoyenne et pouvons vous appuyer dans l'atteinte d'une plus grande implication de la communauté, ainsi que dans l'organisation et l'animation de consultations.

**Pour obtenir une soumission pour vos projets en développement durable, contactez Greicy Bialikamien au [greicy@villeenvert.ca](mailto:greicy@villeenvert.ca), 514 447-6244**

# POTAGER CLÉ EN MAIN : TOUT POUR CONSTRUIRE ET GÉRER SON POTAGER

Un **potager dans votre entreprise**, une merveilleuse idée afin d'approvisionner votre cafétéria en fines herbes, fruits et légumes ou pour permettre à vos employés de jardiner et de relaxer dans un espace bucolique pendant leurs pauses tout en créant un sentiment d'appartenance. Notre offre est adaptable autant aux restaurants et cafés qu'aux plus grandes entreprises.

Notre service comprend:

- Consultation
- Design et conception
- Installation
- Formations et animations
- Entretien et récoltes
- Fermeture et hivernage

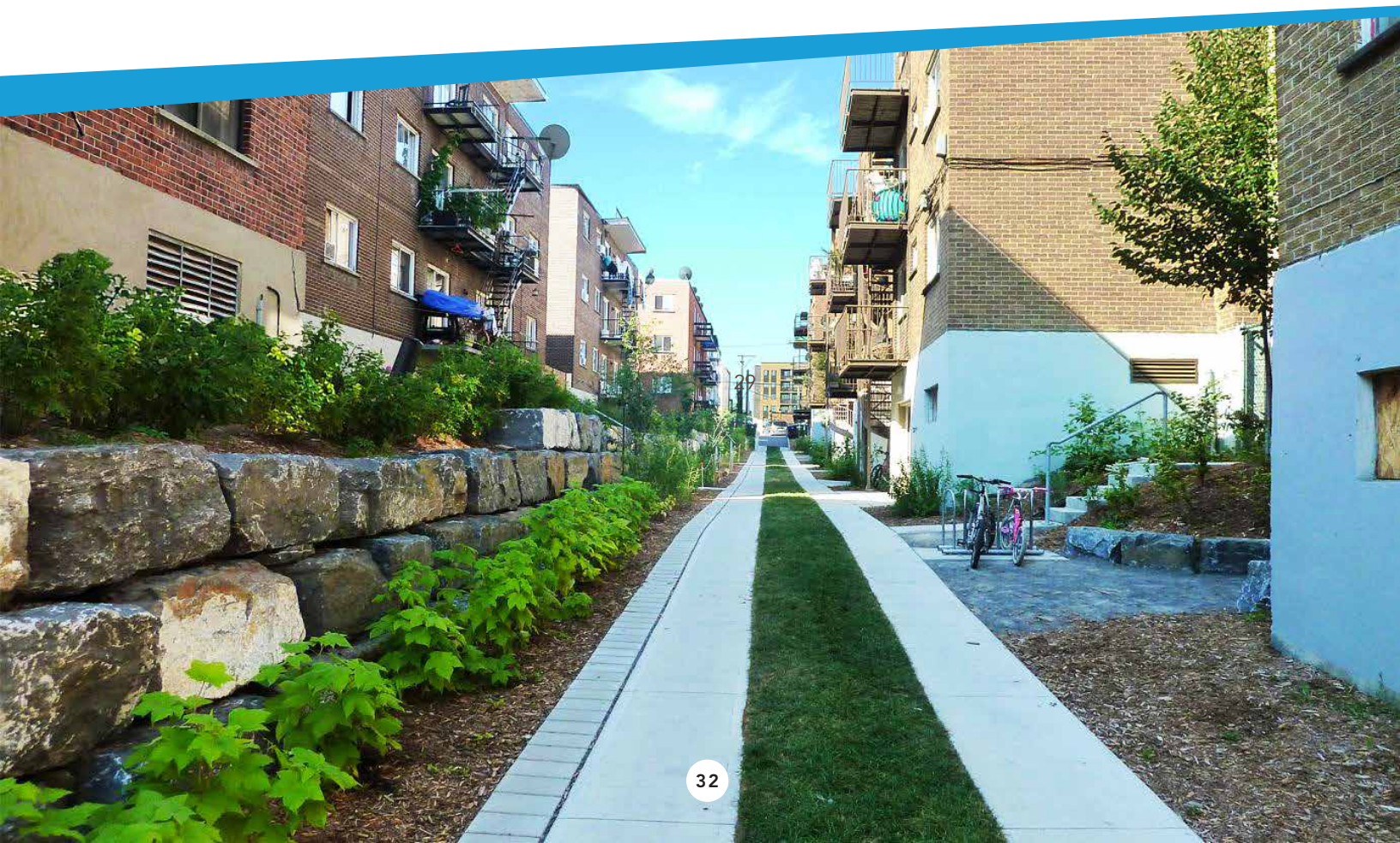


# 2

## AMÉNAGEMENTS PAYSAGERS DURABLES

La végétalisation urbaine comporte de nombreux bienfaits environnementaux, sociaux et sanitaires, de la réduction de l'effet d'îlot de chaleur urbain à la saine gestion des eaux de pluie en passant par l'amélioration de la qualité de l'air et l'amélioration du confort des usagers de la ville. Il existe, pour ce faire, de nombreuses manières d'accorder contraintes urbaines et végétalisation :

- Espace ludiques
- Aménagement de terrasses
- Création de jardins collectifs
- Verdissement de stationnement
- Végétalisation des bâtiments
- Installation de pelouse écologique
- Aménagements comestibles et vergers urbains



# 3

## MISE EN PLACE D'UN PLAN D'ACTION EN DÉVELOPPEMENT DURABLE

Ville en vert vous aidera à concevoir et à mettre en place un plan de gestion environnemental vous permettant de réduire significativement l'impact des activités de votre entreprise dans les domaines de la gestion des matières résiduelles, la gestion de l'eau, la consommation énergétique, le transport et les approvisionnements.

Nous aboutirons à l'élaboration d'un plan d'action sur mesure, comportant:

- Des objectifs spécifiques et mesurables
- Des cibles à atteindre
- Des indicateurs environnementaux
- La collecte d'information et l'analyse des données;
- Un tableau de bord environnemental
- La diffusion et la communication au sein de l'entreprise et auprès des parties prenantes

**Ville en vert vous accompagnera durant la phase d'implantation, pourra vous aider à réaliser un suivi ainsi qu'un bilan de vos actions.**



# MOBILISATION CITOYENNE ET ORGANISATION DE CONSULTATIONS PUBLIQUES

Pendant la planification d'un projet en développement durable, il est primordial d'obtenir l'appui des citoyens intéressés et de les mobiliser afin d'assurer la réussite et surtout la pérennité du projet.

**Ville en vert peut vous aider à organiser des soirées de consultation visant à impliquer la population dans la conception d'un projet et lui permettre de contribuer dans la mise en valeur du milieu.**

Nous coordonnons toutes les différentes activités de communication visant à favoriser la participation des acteurs concernés, encourager l'expression des attentes et des idées, stimuler l'imagination des participants et aboutir à une proposition riche et concertée.

**Ville en vert a développé une expertise dans la mobilisation des collectivités.** Nos démarches comprennent des activités de porte-à-porte, la diffusion d'outils de communication, l'élaboration de sondages, l'animation d'activités de consultation et de séances de présentation.

Contactez notre équipe afin d'obtenir un devis pour une mobilisation et consultation citoyenne :

**Greicy Bialikamien**

Directrice - Gestion de projet  
greicy@villeenevert.ca  
514 447-6244

# MODALITÉS

## ATELIERS ET CONFÉRENCES

### Développement durable

Session d'atelier de 1h

Série de trois ateliers / conférences d'une heure

### Saine alimentation

Session de 1h

Session de 1h30

Série de trois conférences d'une heure

**Pour plus d'informations sur les ateliers de saine alimentation contactez:**

Geneviève Gagné / 514 276-2176 / genevieve@villeenvert.ca

## PROJETS DURABLES

- Potager clé en main : tout pour construire et gérer son potager
- Aménagements paysagers durables
- Mise en place d'un plan d'action en développement durable
- Mobilisation citoyenne et organisation de consultations publiques

## TARIFS

*Nous sommes soucieux de vous offrir des conférences, ateliers et propositions de projets qui correspondent à vos besoins. Notre équipe se fera un plaisir de répondre à toutes vos interrogations et vous présentera une estimation de cout après avoir évalué vos objectifs.*

## NOUS JOINDRE

**Téléphone** | 514 856-9053

**Courriel** | atelier@villeenvert.ca

**Adresses** | 10416, rue Lajeunesse, Montréal QC H3L 2E5  
5765, Gouin Ouest, Montréal QC H4J 1E2



**villeenvert.ca**



Ville en  
vert