

# Chronique préventive

SURCONSOMMATION – JUIN 2020

## Surconsommation: quels effets sur notre santé ?

Les tentations qui nous amènent à acheter et à consommer, nous y sommes exposés plusieurs fois par jour. Et nous sommes nombreux à y céder !

Si l'humanité consommait au même rythme que les Canadiens, nous aurions besoin de [4,7 planètes Terre](#) pour éviter de dépasser la capacité de la planète à se régénérer.

La maison d'un Américain moyen contiendrait environ [300 000 objets](#).

En 2017, [93 millions de voitures](#) ont été vendues à l'échelle de la planète.

Le Canadien moyen délaisserait [37 kg de vêtements au rebut](#) chaque année.



VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :

[viva.lacapitale.com](http://viva.lacapitale.com)



Programme santé  
en milieu de travail

La Capitale 

Assurance et services financiers

# Surconsommation : quels effets sur notre santé ?

Le téléphone intelligent dernier cri, la maison plus grande, avec un garage double et une cuisine tout équipée, une voiture spacieuse pour chaque membre de la famille, des vêtements tendance, dont on se départit après une année ou deux... Les tentations qui nous amènent à acheter et à consommer, nous y sommes exposés plusieurs fois par jour. Et nous sommes nombreux à y céder !

Dans une société qui valorise le profit, l'argent, le beau, le grand et le luxueux, s'entourer de biens de valeur est souvent perçu comme un symbole de réussite. Or, à l'ère de la surconsommation et de la recherche du profit à tout prix, sommes-nous plus heureux et en santé ? Rien n'est moins certain. Une planète qui ne fournit plus et dont les ressources s'épuisent plus rapidement que leur capacité à se régénérer, des populations qui s'appauvrissent, des problèmes sociaux plus répandus, des personnes confrontées à du stress et qui en subissent les contrecoups... À n'en pas douter, la surconsommation entraîne son lot de problèmes et mine notre santé. Heureusement, on peut renverser la vapeur et adopter des habitudes plus saines. ■

## Une société axée sur la consommation

Des études soutiennent que la maison d'un Américain moyen compterait environ 300 000 objets. [En Grande-Bretagne, 1 enfant de 10 ans posséderait en moyenne 238 jouets](#), alors qu'il ne jouerait qu'avec 12 d'entre eux. [Chaque seconde, il se vend 54 téléphones portables dans le monde, tandis qu'il se vend 3 voitures](#). En 2017, il s'est vendu 93 millions de voitures sur le globe. Le [Conseil du recyclage de l'Ontario](#) soutient que le Canadien moyen délaisse 37 kg de vêtements au rebut annuellement.

**Les Nord-Américains se départissent pour leur part de près de 10 millions de tonnes de vêtements**, lesquels atterrissent dans des sites d'enfouissement.

Des chiffres qui donnent le vertige et qui illustrent de façon éloquente notre propension à consommer. Notre société valorise le beau, le neuf, le coûteux, le luxe et se lasse rapidement des biens de consommation. L'argent et l'accumulation de biens matériels sont en quelque sorte un moyen de rayonner aux yeux des autres, de susciter l'envie et l'admiration.

Une belle voiture, des vêtements griffés, les gadgets technos fraîchement sortis sur le marché sont autant de symboles de réussite et de sources de valorisation sociale. Si certains d'entre nous se consolent lorsqu'ils se comparent, d'autres ressentent une pression afin de maintenir le même niveau de vie. ■

## L'ARGENT ET LES BIENS MATÉRIELS FONT-ILS LE BONHEUR ?

Des études ont démontré que notre bonheur découle en partie de notre revenu. Mais est-ce qu'il augmente en proportion de nos moyens ? Il semble que non. Des chercheurs de l'Université Purdue auraient mené des travaux auprès de 1,7 million de personnes dans 164 pays pour conclure que le bien-être émotionnel d'une personne serait lié à un revenu variant de 60 000 \$ à 75 000 \$ US et que **le revenu idéal serait de 95 000 \$ US**. Au-delà de ces seuils, rien ne garantit qu'une personne soit plus heureuse.

Ainsi, faire plus d'argent pour être plus heureux semble relever davantage du mirage que de la réalité. La preuve : le taux d'endettement ne cesse d'augmenter depuis des années. Au point où une hausse de deux points de pourcentage des taux d'intérêt des prêts hypothécaires, selon l'Association des comptables généraux accrédités du Canada, obligerait les familles à revenu moyen ou élevé à resserrer leur budget et à réduire diverses dépenses de 9 % à 11 % pour respecter leurs obligations de logement, d'impôt, de nourriture et de transport<sup>1</sup>.

**En 20 ans, le taux d'endettement serait passé de 4,5 % à 38 %, une hausse de plus de 700 %.** Selon [Equifax](#), le taux moyen d'endettement des Canadiens à l'exclusion des emprunts hypothécaires et de défaillance serait de 23 271 \$. Les plus endettés : les 36 à 45 ans, avec près de 35 000 \$ et les 56-65 ans, avec près de 30 000 \$. La dette totale des ménages du pays serait évaluée à plus de 2000 milliards de dollars à la fin de 2017 selon la [Banque du Canada](#). Voilà un nuage bien noir qui plane au-dessus de nos têtes et qui pourrait faire bien du ravage si une crise financière devait poindre. ■



« SI L'HUMANITÉ CONSOMMAIT AU MÊME RYTHME QUE LES CANADIENS, [...] POUR SOUTENIR LA DEMANDE, C'EST DE 4,7 PLANÈTES TERRE DONT NOUS AURIONS BESOIN. »

## DES EFFETS sur la santé de la planète

Selon le [Global Footprint NetWork](#), en 2019, le « Jour du dépassement », c'est-à-dire le jour où l'humanité commence à consommer davantage de ressources que la capacité de la planète à en produire, a été fixé au 29 juillet. À compter de ce moment et pour le reste de l'année, nous avons collectivement commencé à gruger littéralement le capital naturel de la planète. À ce rythme, [l'humanité aurait besoin de 1,75 planète comme la Terre pour éviter d'être en déficit](#).

Mais il y a pire. [Si l'humanité consommait au même rythme que les Canadiens, le jour du dépassement aurait lieu aussi tôt que... le 18 mars](#). Pour soutenir la demande, c'est de 4,7 planètes Terre dont nous aurions besoin. En d'autres mots, la consommation effrénée exerce une pression immense sur la Terre et s'exerce au détriment des générations à venir.

Parmi les conséquences, il y a la pollution. [Selon l'ONU](#), 75 % de l'environnement à l'échelle de la planète a été altéré par les activités humaines et les deux tiers de l'environnement marin ont été altérés. Il y a moins de biodiversité. Des substances nocives se retrouvent dans l'air que nous respirons, dans la nourriture que nous consommons... ■

## Et l'équilibre personnel ?

À la pression que suscite le désir de maintenir le même niveau de vie s'ajoute bien entendu le stress financier lié à l'endettement. C'est connu : beaucoup de ménages au pays vivent d'une paie à l'autre. Voilà de quoi fragiliser leur équilibre. Perte d'emploi, maladie occasionnant un arrêt de travail, imprévus entraînant une dépense importante sont autant de situations qui peuvent compromettre la santé financière – et mentale – de plusieurs.

### Plusieurs signes peuvent traduire un stress financier lié au surendettement :

- Des conflits entre conjoints pour des raisons d'argent ;
- Des symptômes d'anxiété allant de l'insomnie aux pensées suicidaires en passant par le présentisme et la baisse de productivité au travail ;
- Des problèmes de santé physique : maux de tête, douleurs lombaires, et même des maladies cardiovasculaires.

Mais au-delà des questions financières, la surconsommation entraîne d'autres problèmes. L'accumulation de biens fait en sorte que nous avons toujours besoin de plus d'espace pour vivre, pour entreposer, pour ranger. Nous vivons avec beaucoup d'objets au détriment parfois de la qualité de nos relations. ■

## REVOIR SA CONSOMMATION POUR MIEUX VIVRE

**Bonne nouvelle :** il est possible de renverser la vapeur et de reprendre le contrôle de nos habitudes de consommation. Plusieurs actions peuvent être entreprises pour y arriver.

- **Faire un budget** et noter l'ensemble de nos dépenses, pour savoir où va l'argent et pour connaître les limites à ne pas dépasser. Plus le budget est détaillé, plus on sait où couper en cas de problème.
- **Prendre conscience de nos comportements** à l'égard de l'argent et du crédit. En effet, l'accès facile à toutes sortes de solutions de crédit fait en sorte qu'il est tentant d'acheter de façon compulsive sans vraiment réfléchir et de dépenser plus que ce que nos moyens nous permettent. Un truc : reporter au lendemain un achat imprévu. Une bonne façon de relativiser, de prendre de la distance. En ai-je vraiment besoin ? Est-ce vraiment nécessaire ?
- **Prendre le temps** de magasiner et de comparer nos options lorsqu'il s'agit de faire une dépense, question d'acheter de façon plus réfléchie et durable. Opter pour des biens de qualité, plus durables, et tenter autant que possible d'éviter les biens qui sont susceptibles de se démoder ou de s'endommager rapidement.
- **Réutiliser et recycler :** c'est une bonne façon de limiter aussi la consommation. Des vêtements dont on se lasse ? Les friperies et les ressourceries sont à coup sûr de meilleures options que les rebuts. ■

## En bref

On le constate, il n'y a pas de secrets. Moins consommer implique que l'on prenne la décision consciente de s'entourer de moins de biens et de miser sur d'autres valeurs pour se définir : la solidarité, la qualité des relations interpersonnelles, l'amitié, la famille, etc. ■