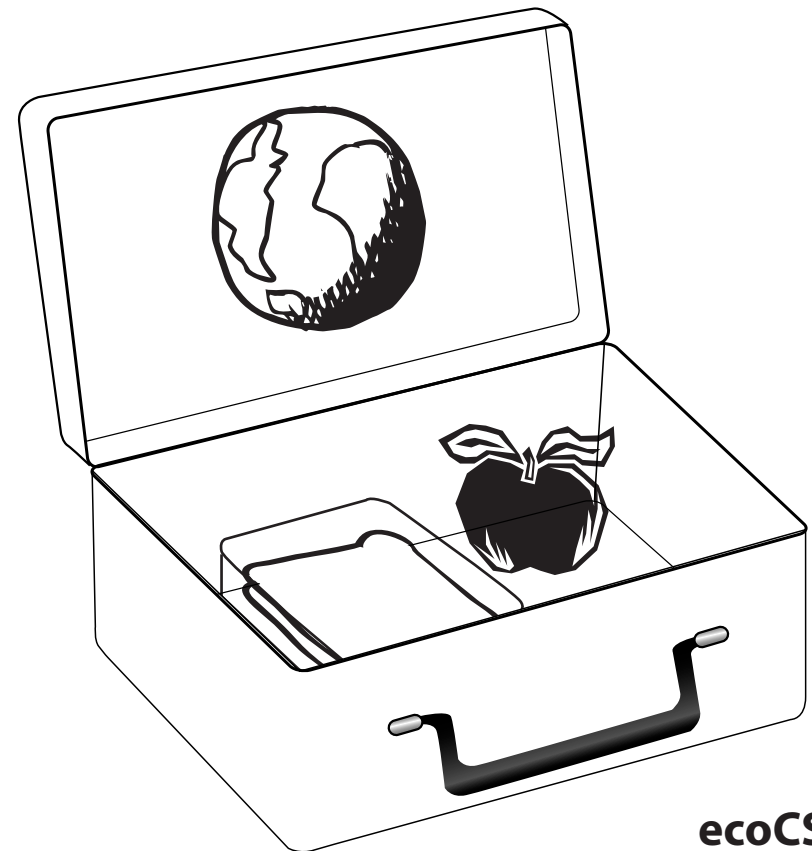
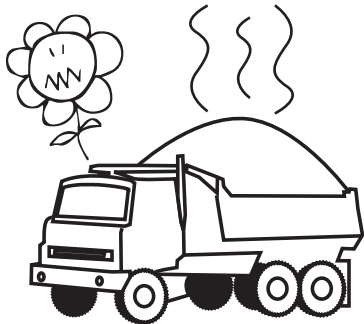


Une boîte à lunch écologique



Recyclez, S.V.P.

Pourquoi préparer une boîte à lunch écologique?



Les **dépotoirs** à travers l'Amérique du nord commencent à atteindre leur capacité maximale. De nouveaux dépotoirs sont construits dans des emplacements plus lointains; donc, des frais d'enfouissement plus élevés, davantage de circulation de camions, de pollution de l'air et d'usure sur nos routes locales.

Les **incinérateurs** créent de la pollution de l'air : en réduisant la quantité de déchets incinérés, on contribue à réduire le taux d'émissions nocives que l'on respire.

Réduire



Évite les produits présentés en portions individuelles (fromages, boîtes à boire, yogourts, sachets de biscuits, etc.) qui produisent plus de déchets...et qui coûtent souvent plus cher.

Évalue bien tes besoins en nourriture pour ne pas gaspiller et "nourrir la poubelle".

EXEMPLES:

On peut, par exemple, couper fruits et légumes et les mettre dans des contenants réutilisables. Ainsi, on mange ce que l'on veut et l'on peut garder le reste pour plus tard. En fait, il y a aussi bien d'autres façons de t'impliquer pour réduire les déchets dans ta boîte à lunch...

- 1) Connais-tu les 3NJ? Dans son livre, *L'envers de l'assiette*, Laure Waridel nous encourage à choisir des produits **nus** (donc sans emballage superflu), **non loin** (locaux), **naturels** (non transformés) et **justes** (ne provenant pas de multinationales).
- 2) Et pour les **profs et parents...**
Pour un **café écologique** : apportez votre tasse au bureau et remplacez les bâtonnets par des cuillères, les sachets de sucre par du sucre en vrac, les petits contenants de lait par de plus grands formats recyclables.

Réutiliser

- Utilise des **contenants réutilisables** pour tes sandwichs, fruits, légumes et breuvages.
- Apporte ta **serviette en tissu**. Celle-ci a l'avantage d'être réutilisable.
- Il est toujours préférable d'utiliser des **couverts de métal**. On évite ainsi de jeter des ustensiles de plastique.



Recycler

Sois aux aguets des bacs à recyclage plutôt que de jeter tes déchets recyclables dans la poubelle. S'il n'y a pas de bacs de recyclage, au travail ou à l'école, apporte tes recyclables à la maison.

Composter

Installe un bac à compostage à la maison, s'il manque de place opte pour un bac à vers pour faire du vermicompostage.

Sur le pouce...

Préparer un lunch sans déchet pour:

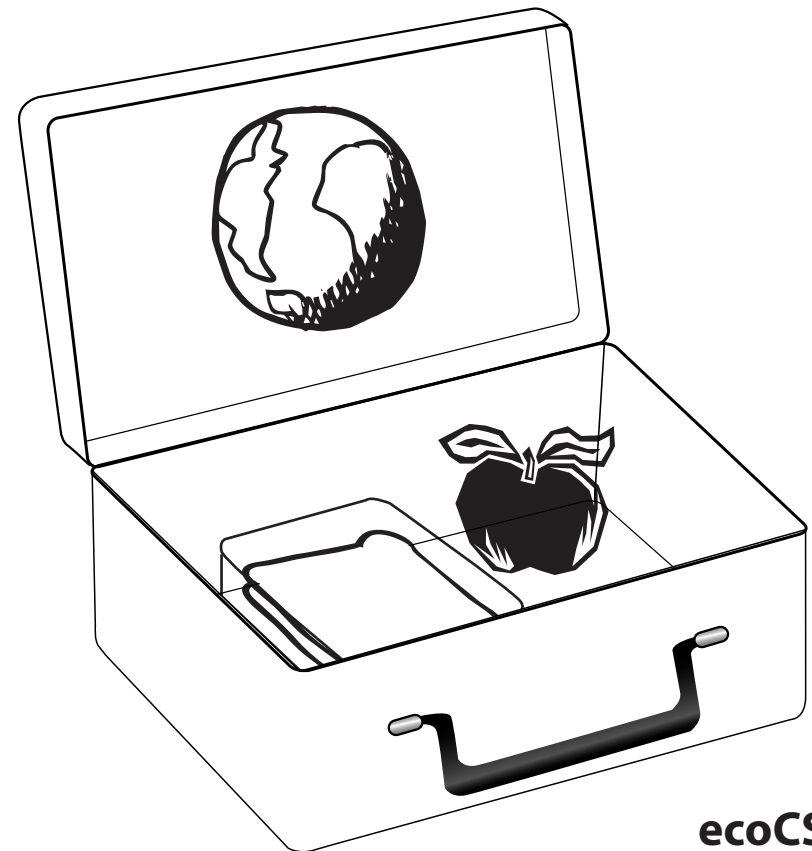
- l'école
- le travail
- l'avion
- la voiture
- les rendez-vous entre amis
- le parc
- les sorties de famille
- des expéditions
- des pique-niques
- des excursions d'un jour



Aussi

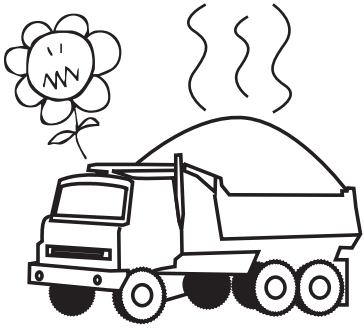
Parles-en avec ta famille, tes amis et tes profs.
Ça relève de petits gestes quotidiens!

A waste-free lunchbox



Recyclez, S.V.P.

Why pack a waste-free lunch?



Landfills across North America are reaching capacity. New landfills are built farther from the source of the waste, leading to increased disposal fees, truck traffic, air pollution, and wear and tear on local roads.

Incinerators create air pollution. If your trash is incinerated, creating less trash will reduce the amount of harmful emissions in the air you breathe.



Reduce

Avoid products in single-portion packaging (cheese, juice boxes, yoghurt, cookies, etc.) that produce more waste...and usually have a higher cost.

Carefully evaluate your eating needs as not to waste and “feed” the garbage.

EXAMPLES:

One tip is to cut up fruits and vegetables and pack them in reusable containers. That way, you can eat some and save the rest for later. In fact, there are other ways in which you can get involved to reduce waste from your lunch box...

- 1) Have you heard of the **3NJ's**? In her book, *The Other Side of the Plate* (L'Envers de l'assiette), Laure Waridel encourages us to choose products that are **naked** (without extra packaging), **not far** (local), **natural** (non transformed), and **just** (not coming from multinationals).
- 2) **And for parents and teachers...**
For a **waste-free coffee**: bring your own mug for your desk and replace stirring sticks for spoons, individually packed sugar for bulk sugar, and small milk containers for bigger recyclable formats.

Reuse

- Use **reusable containers** for your sandwiches, fruits, vegetables and drinks.
- Bring your **cloth napkin**. That way, you avoid disposing of paper ones.
- Try to use **metal utensils** and avoid disposing of plastic ones.



Recycle

Look for recycle bins instead of tossing recyclables in the trash. If you can't find a recycle bin at work or school, take your recyclables home.

Compost

Start a compost pile at home, work, or school. If you're low on space, opt for a worm bin to start vermicomposting.

On the go?

Pack waste-free meals for:

- school
- work
- air travel
- car trips
- play dates
- the park
- family outings
- field trips
- picnics
- day hikes



Also...

Talk to your family, friends, and teachers.

All it takes is tiny efforts on a day-to-day basis!