



En remplissant le formulaire des engagements que vous allez prendre lors du Défi survivre sans emballage, indiquez le nombre de fois que vous économiserez chaque type d'emballage. Vous connaîtrez alors le poids de vos choix!

N.B. Les poids des emballages ont été pesés sur une balance, mais sont tout de même approximatifs. Ce formulaire se veut une approximation du poids des matières résiduelles économisées durant le Défi par les participants.

Niveau 1 – Défi personnel

1-Choisir le produit avec peu ou pas d'emballage.

Exemple d'un emballage à économiser : emballage de fruits ou de légumes, emballage d'un repas préparé, etc.
(14g = un emballage de champignon).

Si vous ne trouvez pas vos fruits ou légumes préférés en vrac, demandez-en à votre épicier. Vous pouvez parfois retourner les assiettes de polystyrènes à votre épicerie ou fruiterie, renseignez-vous avant de les acheter.

Les emballages de champignons, entre autres, ne sont pas, pour la plupart, recyclables au Québec, parce qu'ils sont faits de plastique #6.

2-Préférer les sacs réutilisables

Exemple d'un emballage à économiser : un sac de plastique donné au dépanneur ou à l'épicerie.
(7g = un sac de plastique)

Pensez à apporter vos sacs réutilisables lorsque vous faites vos courses. Laissez-les dans la voiture. Gardez toujours un petit sac dans votre sac à main, sac à dos, dans vos poches de manteau. Vous ne serez jamais pris au dépourvu!

3-Utiliser une tasse réutilisable

Exemple d'un emballage à économiser: Un gobelet de café en polystyrène, ou en carton, avec son couvercle.
(23g = un gobelet de café moyen et son couvercle, avec le carton de protection contre la chaleur)

Gardez une tasse réutilisable au bureau. Apportez votre tasse thermos au café pour prendre votre breuvage pour emporter. Certains endroits vous accordent un rabais lorsque vous avez votre tasse.

4-Limiter les impressions et le faire recto-verso lorsqu'indispensable

(4,32g = une feuille de papier 8 1/2 x 11, rolland enviro 100 de Cascades)

Placez une boîte près de votre imprimante ou photocopieur afin d'y recueillir (à plat) vos feuilles de papiers qui sont imprimés d'un seul côté. Lorsque vous voudrez faire une impression ou une copie, ou que vous aurez besoin d'une feuille brouillon, vous pourrez prendre les feuilles qui se trouvent dans cette boîte.

Vous pouvez calculer l'impact de votre choix, si vous choisissez du papier avec 30% ou 100% de fibres post-consommation, sur le site de Cascades: <http://www.ecologiquedenature.com/calculatrice.php>

5-Placer l'autocollant "pas de circulaire"

(360g = un sac rempli de ses circulaires)

La plupart des circulaires sont disponibles dans les magasins et parfois aussi en ligne!

À Montréal, vous pouvez vous procurer l'autocollant dans vos Éco-quartiers. Vous pouvez aussi vous en fabriquer un!

6-Boire l'eau du robinet plutôt que l'eau en bouteille

(20g = une bouteille de plastique de 500ml avec son bouchon)

Ayez toujours avec vous une bouteille, une gourde ou un verre réutilisable. Vous pourrez les remplir toute la journée au bureau, et pour vos promenades ou n'importe quel déplacement, ayez une gourde hermétique afin de pouvoir la transporter avec vous, dans votre sac à main, ou sac à dos. On peut remplir sa bouteille à plein d'endroit!

Au Québec, on consomme 1 million de bouteilles d'eau par année! Souvent, ces bouteilles sont consommées à l'extérieur de la maison, dans des endroits où le recyclage n'est pas toujours accessible. Beaucoup de ces bouteilles se retrouvent donc dans les sites d'enfouissements sanitaires.

Certaines compagnies vous vendent même de l'eau embouteillée à même la réserve d'eau municipale d'une ville.

Niveau 2 – Défi collectif:

En plus des 6 premiers engagements, vous prenez les engagements 7 à 9.

7-Économiser les piles

Exemple d'un emballage à économiser: Piles non rechargeables

(65g = 2 piles AA et leur emballage)

Utilisez des appareils qui se rechargent dans une prise électrique ou encore, qui se rechargent dans votre ordinateur, et rechargez-les lorsque vous utilisez votre ordinateur.

Lorsque vos piles rechargeables sont périmées, n'oubliez pas de vous en débarrasser de façon sécuritaire puisqu'elles sont considérées comme des résidus domestiques dangereux (RDD). Informez-vous auprès de votre municipalité sur la façon de les gérer, puisque les piles non rechargeables et les piles rechargeables ne sont pas gérées de la même manière.

8-Réutiliser ce qui peut l'être

Exemple d'un emballage à économiser: Bouteille de savon à vaisselle, pompe de savon à main, bouteille d'huile d'olive, etc.

(60g= bouteille de savon à vaisselle)

Vous pouvez remplir vos contenants de produits nettoyant dans des boutiques qui vendent ces produits en vrac.

Nous avons commencé à répertorier des endroits où vous pouvez vous procurer des produits en vrac. Remplissez le formulaire sur les produits sans emballage et aidez-nous à créer un répertoire de produits sans emballage!

Vous pouvez même préparer vos produits nettoyants vous-même! Voici le guide "Maison propre, jardin vert" préparé par la ville de Montréal.

http://www.ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/PES_PUBLICATIONS_FR/PUBLICATIONS/MAISON_PROPRES

9-Faire du compost

(600g= poids de matières compostables, qui équivaux à une semaine de compost pour une personne, équivalent d'un contenant de 3, 25L)

Parce que l'on générera sûrement plus de matières organiques compostables qu'à l'habitude, puisque tout ce que l'on mangera durant la semaine sera préparé à partir d'aliments qui, pour la plupart, n'auront pas subi de transformation. On pourra donc en profiter pour composter, ce qui réduira la quantité de déchets ultime, et de sacs de poubelles! Vous compostez déjà? Bravo! Si vous ne le faites pas, voici l'occasion de commencer! Nous avons tout mis en place pour vous rendre la tâche plus facile, peu importe où vous habitez.

Vous n'avez pas de compostière à votre disposition? Nous pouvons vous aider à en trouver une façon de composter!

Il est fort possible qu'il existe déjà un **site de compostage communautaire** dans votre quartier si vous habitez dans un milieu urbain.

Plusieurs sites de compostage communautaire sont placés dans différents quartiers à Montréal, vous pouvez consulter le site internet d'Action RE-buts pour en trouver un près de chez vous.

<http://www.actionrebuts.org/projets-services/compostage/repertoire-des-sites>

À l'extérieur de Montréal, vous pouvez contacter les groupes en environnement de votre région. À Québec, vous pouvez communiquer avec l'Éco-quartier du Centre Jacques-Cartier (CJC)(www.eco-quartier.org/urbanus-compostus/accueil.htm). Au Saguenay, consultez le Guide des ressources régionales pour une vie écoresponsable.

http://www.guideecoresponsable.com/bottin/index.php?option=com_content&task=view&id=33&Itemid=25

Nous tentons de répertorier tous les sites de compostage communautaire au Québec, mais c'est un processus qui pourrait prendre beaucoup de temps puisqu'aucun répertoire de ce genre n'existe en ligne pour le moment. Si vous avez de l'information à nous donner sur votre région, où se trouvent les sites de compostage, comment s'en procurer auprès de votre municipalité, et que l'information n'est pas déjà sur notre site, contactez-nous à l'adresse courriel suivante: info@actionrebuts.org

Nous placerons les liens directs vers les sites internet qui répertorient les informations sur le compostage dans votre région.

Vous disposez d'une cour pour y installer un composteur de jardin? Vous avez un grand terrain et pouvez y faire du compostage en andin? Vous avez un balcon?

Il est possible de construire une compostière de jardin à partir de matériaux récupérés, entre autres, à partir de palettes normalement destinées à la livraison de marchandise. Si vous êtes le moins manuel et possédez quelques outils, consultez ce lien afin de savoir comment construire votre propre compostière de jardin. http://www.sqrd.org/material_conseil.php. Vous pouvez aussi vous en procurer une dans un Éco-quartier si vous êtes dans la région de Montréal, ou encore, en acheter une dans une quincaillerie. Les contenants en bois sont souvent plus résistants aux nombreuses périodes de gels et dégèles. Vous pouvez aussi avoir un bac de composte sur votre balcon. Ces bacs sont munis d'un fond avec un plastique qui empêche les matières de s'échapper du bac.

Nova Envirocom a préparé un guide sur le compostage. Vous pouvez le télécharger gratuitement sur le site de RECYC-QUÉBEC au lien suivant:

www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/zzzGUIDE_177.PDF

Vous vivez dans un appartement? N'utilisez qu'un petit espace et faites travailler les vers pour vous!

Le compostage est rendu possible grâce aux micro-organismes présents dans la terre. Pour un compost traditionnel, les micro-organismes doivent se rendre dans votre compostière d'eux-mêmes. Lorsque vous

fabriquez un bac de vermicomposte, vous y placez vous-même vos vers qui digéreront la nourriture pour la transformer en composte. C'est une solution idéale aux petits espaces. Fabriquer une vermicompostière ne coûte pas cher, et peut même ne rien coûter puisque vous avez peut-être déjà ce qu'il vous faut à la maison!
http://www.sqrd.org/material_conseil.php

Nous allons créer un réseau d'échange de vers à vermicompostage afin de vous faciliter la tâche

Peut-être avez-vous des amis qui pourraient vous donner des vers? Sinon, consultez notre site afin de trouver un endroit près de chez vous pour vous en procurer, ou profitez de notre réseau d'échange. (bientôt disponible)

Voici différentes façons de fabriquer vous-même votre Vermicompostière!

L'émission Vert Tendre (www.verttendre.ca), à Vox, vous propose de construire vous-même votre vermicompostière. Visionnez-le ici : <http://verttendre.ca/002/citoyen.html>

Pour en savoir plus sur le compostage, consultez le site d'Action RE-buts
<http://www.actionrebuts.org/compostage-collectif#4>

Niveau 3 - Défi ultime

En plus des 9 premiers engagements, vous prenez les engagements 10 à 12.

10-Choisir des produits avec des éco-étiquettes :www.ecologo.org/fr/

En achetant des objets usagés, vous n'avez habituellement aucun emballage. Si vous achetez des objets neufs, il existe parfois une option plus écologique, lorsque ces objets sont fabriqués de matières recyclées et recyclables, et emballées dans des matériaux recyclés et recyclables. Beaucoup

Cet engagement est plus difficilement quantifiable, on ne le comptera donc pas en poids, mais en nombre de fois que vous poserez le geste.

11- Acheter en vrac

Exemple d'un emballage à économiser: Emballage de noix, farine, sucre, céréales, fruits séchés, beurre d'arachides, café, etc.

(95g=emballage de boîte de céréales, la boîte de carton et le sac à l'intérieur.)

En achetant vos céréales en vrac, vous pourrez vous même choisir la quantité de chacun des éléments qui constitueront vos céréales! Plus de noix, moins de raisins, plus de canneberges, avec chocolats!

En faisant parti d'un groupe d'achat, vous aurez la possibilité d'acheter des produits en gros, les séparer dans votre groupe et ainsi, en plus d'avoir moins d'emballage, vous ferez des économies!

12- Apporter ses contenants réutilisables partout, à la boucherie, fromagerie, crèmerie, etc.

Exemple d'un emballage à économiser: un emballage de viande, de fromage, un contenant de crème glacée à la crèmerie, un contenant de restauration rapide pour emporter, etc.

(15g=un emballage de viande)

Pensez à garder un contenant hermétique avec vous. Lorsque vous irez faire les courses, apportez-en quelques-uns. Vous pourrez vous en servir pour acheter la viande et les fromages au comptoir de charcuterie. Les emballages de viandes à l'épicerie ont souvent tendance à couler dans nos sacs, vous risquez moins de tout salir en ayant un contenant hermétique pour ramener votre viande chez vous!