



# Défi « Survivre Sans Emballage! »

## Idées de gestes à l'épicerie, à la maison, au travail ou à l'école et pendant ses loisirs !



**Niveau de difficulté:** En choisissant vous-mêmes les gestes proposés, vous créez votre propre niveau de défi.



### En quoi consiste le Défi « Survivre Sans Emballage! »

Le but est simple : éviter un maximum de suremballages pendant la SQRD et multiplier les gestes de réduction entre le 16 et le 23 octobre 2011 inclusivement. Nous vous invitons à prolonger ce défi tout au long de l'année!



### Comment participer :

Vous remplissez le [formulaire du Défi « Survivre Sans Emballage! »](#) à titre individuel ou collectif (famille, groupe d'amis ou de collègues, classe, ...) et vous cochez les gestes que vous tentez de relever pendant la semaine.



### Gestes proposés... À L'ÉPICERIE

#### Je pense à:

1. apporter mon sac réutilisable
2. apporter mes contenants réutilisables pour acheter en vrac (ou du pain tranché)
3. apporter mes contenants réutilisables pour acheter des portions à la demande (fromage, poisson, viande, ...)
4. ne choisir aucun produit en portions individuelles (yaourt, gâteau, boisson, ...)
5. ne choisir aucun contenant à usage unique (styromousse, conserve, barquette surgelée, ...)
6. choisir du pain sans demander de papier d'emballage
7. apporter mes contenants consignés
8. choisir des produits étiquetés avec un label écologique

#### Si j'ai besoin d'acheter un produit alimentaire je pense à :

9. choisir du thé ou café en vrac ou grand format
10. choisir des légumineuses (haricots, soja, gousses, ... et autres fèves et haricots secs ; pois secs entiers, cassés, chiches, ... ; lentilles vertes brunes, rouges, ...) en vrac ou grand format
11. choisir des céréales (riz, pâtes, farines, blé, maïs, avoine, lin, seigle, millet, ...) en vrac ou grand format
12. choisir des condiments (sucre, sel, épices, huiles, vinaigres, ...) en vrac ou grand format
13. choisir des fruits et légumes frais uniquement en vrac
14. choisir des fruits et légumes secs en vrac ou grand format
15. choisir des yogourts en contenant consigné
16. ne pas choisir de l'eau embouteillée
17. choisir des boissons en contenant consigné
18. choisir des gâteaux et autres préparations (apéritifs, mélanges santé, ...) en vrac ou grand format
19. ne pas choisir des plats préparés emballés en vrac ou grand format

#### Si j'ai besoin d'acheter un produit non-alimentaire je pense à :

20. choisir un tube de pâte dentifrice sans emballage de présentation
21. choisir du savon et du shampoing en vrac ou grand format
22. choisir des produits d'hygiène intime réutilisables (réservoir en silicone, serviette hygiénique, couches lavables, ...)
23. choisir des produits d'hygiène corporelle sans emballage de présentation ou dans des contenants consignés
24. choisir des produits de ménage (lessive, liquide vaisselle, ...) en vrac ou grand format



## Défi « Survivre Sans Emballage! »

### Idées de gestes à l'épicerie, à la maison, au travail ou à l'école et pendant ses loisirs ! (suite)



#### Gestes proposés... À LA MAISON

##### Je pense à:

25. cuisiner plutôt que d'acheter des plats préparés emballés
26. composter mes matières organiques résiduelles
27. boire de l'eau du robinet et pas d'eau embouteillée
28. utiliser une serviette en tissu plutôt qu'un tissu jetable (mouchoir, etc...)
29. utiliser de la vaisselle réutilisable plutôt que de la vaisselle jetable
30. confectionner moi-même mes produits d'entretien ménager
31. confectionner moi-même mes produits d'entretien corporel
32. placer l'autocollant « Pas de circulaire » sur ma boîte aux lettres
33. écrire une lettre à l'entreprise qui sur-emballe les produits que j'affectionne, les emballe dans un contenant qui pourrait être consigné ou plus écologique et lui demander de faire évoluer ses pratiques



#### Gestes proposés... À L'ÉCOLE ou AU BUREAU

##### Je pense à:

34. emmener mon lunch zéro déchet
35. apporter mon contenant réutilisable à la cafétéria
36. utiliser une serviette en tissu plutôt qu'un tissu jetable (mouchoir, etc.)
37. utiliser de la vaisselle durable plutôt que de la vaisselle jetable
38. boire dans ma tasse réutilisable
39. limiter les impressions ou copies ou le faire recto/verso
40. utiliser des stylos rechargeables et des pousse-mines
41. m'approvisionner dans les ressourceries, choisir des produits avec le moins d'emballage possible et réutilisables



#### Gestes proposés... PENDANT MES LOISIRS

##### Je pense à:

42. emmener ma tasse réutilisable quand j'achète une boisson sur le trajet ou quand je vais boire dans un café/bar/restaurant
43. emmener mon contenant réutilisable pour emporter ma commande au restaurant de vente à emporter
44. emmener un contenant réutilisable pour emporter mon reste de souper au restaurant
45. emmener ma gourde ou ma tasse réutilisable à la salle de sports ou à une activité
46. emmener ma collation dans un sachet réutilisable pour éviter les collations au format individuel à la salle de sports ou à une activité
47. choisir des piles rechargeables
48. choisir des objets provenant du réemploi (ustensiles divers, meubles, vêtements, ...)