

Niveau de difficulté : Simple  
Nombre de participants : 2 ou plus  
Durée de préparation : 1 h à 2 h  
Durée de l'action : 1h

Changer ses habitudes de consommation n'est pas une mince affaire mais il existe des activités simples qui peuvent vous aider à y arriver comme le *Lunch Zéro Déchet* ! Vous pouvez le réaliser seul, en famille ou avec des collègues de bureau. Avec plus de 4.4 millions de tonnes de déchets générés annuellement au Québec (RECYC-QUÉBEC, 2012), il y a de quoi se mobiliser ! Étant donné qu'il s'agit d'une activité facile à organiser, vous êtes invités à répéter l'expérience tous les jours de la SQRD et même tout au long de l'année !

## Matériel nécessaire

- 1 affiche de la Semaine québécoise de réduction des déchets (à commander sur [www.sqrd.org](http://www.sqrd.org)).
- 1 affiche expliquant ce qu'un lunch zéro déchet peut et ne peut pas contenir.
- 1 grille de suivi (voir le modèle à la fin de la fiche).
- 1 bac de recyclage bien identifié.
- 1 bac de compostage bien identifié.
- 1 affiche pour présenter les résultats du Défi.

Le savez-vous ?

En 2010, on estime à 1,3 million de tonnes la génération de matières organiques (résidus verts et alimentaires) au Québec.

(Source : Recyc-Québec, 2012)

## Préparation

- S'informer au sujet d'un lunch zéro déchet (voir la fiche pratique [Que mettre dans un lunch zéro déchet](#)) et du concept des 3R-C.
- Déterminer la durée de l'activité (1 jour, 1 semaine ou 1 mois).
- Déterminer si les participants potentiels :
  - apportent leur propre lunch sur leur lieu de travail,
  - achètent leur lunch sur place (à la cantine ou chez des restaurateurs),
  - font appel à un service de traiteur.
- Si les participants apportent leur lunch, préparer un courriel pour leur expliquer ce que contient un *Lunch Zéro Déchet* !
- Si les participants achètent leur lunch sur place, s'informer auprès de la cantine ou des restaurateurs de la possibilité d'apporter de la vaisselle réutilisable pour emporter la nourriture. S'il y a un accord avec la cantine ou les restaurateurs, se procurer de la vaisselle réutilisable pour mettre à la disposition des collègues. Préparer la communication qui informera les collègues de la vaisselle réutilisable mise à leur disposition et des restaurateurs qui acceptent de servir dans de la vaisselle réutilisable.
- Si les participants font appel à un service de traiteur et que ce dernier fait la livraison des repas dans des contenants et/ou emballages à usage unique, s'informer de la possibilité de livrer dans des contenants réutilisables. Préparer la communication qui informera les collègues de ce changement.
- Annoncer la tenue du ou des *Lunch Zéro Déchet* ! aux autres collègues par le biais d'un courriel ou lors d'une réunion.
- Commander une affiche de la SQRD auprès d'Action RE-buts ([sqrd@actionrebut.org](mailto:sqrd@actionrebut.org)) avant le 19 octobre 2013 et apposer l'affiche dans un endroit bien en vue. Inscrire la ou les date(s) du lunch sans déchet sur celle-ci.
- Reproduire la fiche pratique [Que mettre dans un lunch zéro déchet](#) et la mettre à disposition des collègues.

## Préparation (suite)

- Se procurer des bacs pour le recyclage et le compostage. Identifier clairement les bacs et indiquer ce qui est possible d'y déposer (astuce : illustrer ce qui peut et ne peut pas être jeté dans chacun des bacs). Contacter un organisme ou un individu prêt à recevoir vos matières putrescibles si votre institution ou organisme ne fait pas de compostage. S'il n'y a pas d'endroits où déposer vos matières compostables, faire tout de même l'exercice de tri avant de les jeter à la poubelle. Il s'agira ici d'une raison de plus pour mettre en place un programme de compostage dans votre institution ou organisme!

## Déroulement

### Quelques jours avant le *Lunch Zéro Déchet* !

- Imprimer 1 grille de suivi et inspecter les lunchs des collègues participants quelques jours avant le Défi afin de pouvoir comparer la quantité de déchets avant et après l'activité (voir la grille de suivi à la fin de la fiche).
- Imprimer 1 grille de suivi pour le jour du lunch zéro déchet.
- Faire un rappel aux collègues la veille du Défi.

### Pendant le *Lunch Zéro Déchet* !

- Inspecter les lunchs des collègues participants et remplir la grille.

### Après le *Lunch Zéro Déchet* !

- Compiler les résultats recueillis dans les grilles avant et après le lunch zéro déchet et les présenter aux collègues de manière visuelle (ex.: graphique montrant la quantité de déchets avant et après le Défi).
- Demander aux collègues leurs impressions sur le Défi, les difficultés qu'ils ont rencontrés et les inviter à se fixer des objectifs pour le reste de l'année.
- Proposer aux collègues de répéter l'expérience!
- Vous pouvez décerner des mentions aux collègues qui ont réussi à complètement relever le Défi.

## Mémo

- Nous vous suggérons de présenter l'activité aux collègues suffisamment à l'avance, soit au moins une semaine avant, afin de leur permettre de s'y préparer adéquatement.
- Nous vous conseillons également de compiler les résultats le plus rapidement possible alors que l'activité est encore fraîche dans la mémoire des collègues. Ils pourront ainsi adopter plus rapidement de nouvelles habitudes !



## Ressources

- Fiche pratique d'Action RE-buts [Que mettre dans un lunch zéro déchet](#)
- Signalisation pour identifier les bacs : <http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/client/fr/gerer/travail/pictogrammes.asp>
- Capsule vidéo réalisée par Environnement Canada sur la préparation d'un lunch zéro déchet : <http://www.youtube.com/watch?v=03QYpRIhqOY>

# Organiser un lunch zéro déchet (3/3)

## Grille de suivi



### Grille de suivi pour un « *Lunch Zéro Déchet!* »

	Articles réutilisables	Articles non réutilisables mais recyclables	Matières organiques compostables	Résidus ultimes
	Contenants réutilisables, gourdes d'eau, de jus ou de lait réutilisables, ustensiles réutilisables	Contenants recyclables, bouteilles recyclables, ustensiles recyclables, emballages recyclables	Restes de nourriture	Tout ce qui n'est pas réutilisable, recyclable et/ou compostable
<b>Décompte</b> (mettre un crochet par article)				
<b>Total</b>				

Quantité de déchets produits par semaine = Total de Déchets x 5 = \_\_\_\_\_

Quantité de déchets produits par année = Total de Déchets x 180 = \_\_\_\_\_