

16 AU 23 OCTOBRE 2011

# SEMAINE QUÉBÉCOISE DE RÉDUCTION DES DÉCHETS

Activités  
à travers le  
Québec

Réduire,  
c'est agir!



[www.sqrd.org](http://www.sqrd.org)



Défi scolaire | Défi municipalités | Défi survivre sans emballage | Défi PME

Organisée par



Partenaire majeur



Recycle  
c'est la solution pour  
les matières premières



Cahier spécial présenté par  
Action RE-buts



À découper et à afficher au bureau

À découper et à glisser dans mon sac

## PENSEZ-Y !



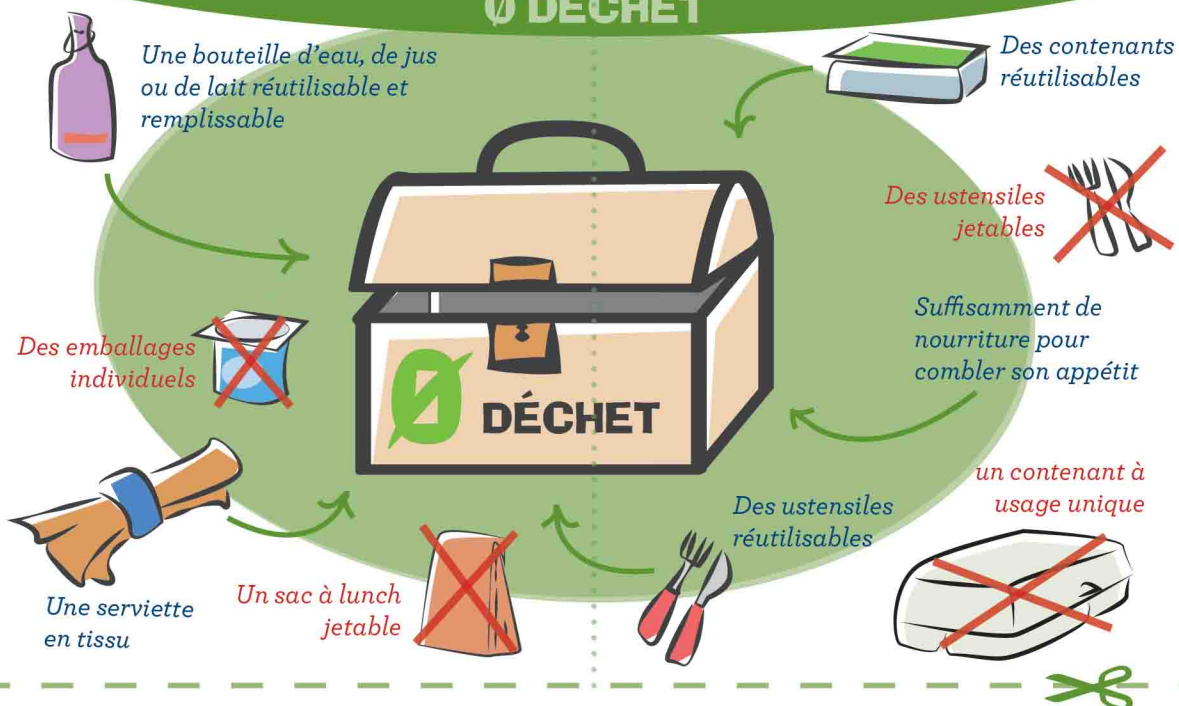
Programmer l'imprimante et la photocopieuse en mode recto-verso permet d'économiser du papier.

Une gourde réutilisable permet d'éviter la consommation de bouteilles d'eau ou de gobelets à usage unique. Pensez à la remplir en quittant le matin pour le bureau et traînez-la partout où vous allez !

Le compostage permet de réduire de 40 % le volume des déchets envoyés à la poubelle en plus de diminuer la pollution des sols, de l'eau et de l'air que l'on retrouve dans les sites d'enfouissement.

## BOÎTE À LUNCH

### 0 DÉCHET



## LA SQRD

Du 16 au 23 octobre 2011

La Semaine québécoise de réduction des déchets permet à tous les Québécois de s'approprier l'approche 3R pour gérer de manière durable nos déchets-ressources.



Vous pouvez participer à nos défis et même organiser votre propre activité en vous inscrivant sur [www.sqrd.org](http://www.sqrd.org) !

### DÉFI SCOLAIRE

Primaire, Secondaire, Cégeps et Universités ont une semaine pour organiser un « Lunch Zéro Déchet ! », une activité « Réduisons le papier ! », une zone libre d'eau embouteillée ou devenir relais du Défi Survivre Sans Emballage !

### DÉFI MUNICIPALITÉS

En tant que citoyen, vous pouvez consulter sur le calendrier de la SQRD les activités organisées par votre ville et découvrir les engagements exemplaires de municipalités en matière de gestion 3R des déchets.

### DÉFI PME

Si vous voulez organiser une activité 3R au bureau, des fiches pratiques accessibles sur notre site Internet vous guideront dans votre initiative.

### DÉFI SURVIVRE SANS EMBALLAGE

Facile ? ...Tentez l'expérience d'éviter le maximum d'emballages pendant une semaine et devenez Survivant du défi !

### ACTIVITÉS À TRAVERS LE QUÉBEC

Vous êtes curieux et vous souhaitez participer ? Consultez le calendrier en ligne pour connaître l'activité 3R la plus proche de chez vous.

## FRUITS DE SAISON



Bleuet

Mi-juillet > Fin septembre



Melon d'eau

Début août > Mi-septembre



Framboise

Début juillet > Mi-août



Tomate cerise

Mi-juillet > Fin octobre



Pomme

Toute l'année



Fraise

Mi-juin > Mi-octobre



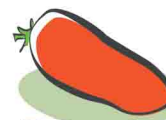
Rhubarbe

Début mai > Mi-novembre



Canneberge

Toute l'année



Tomate italienne

Mi-juillet > Fin octobre



Melon cantaloupe

Mi-juillet > Mi-septembre

**Le savez-vous ?** Le système des paniers fermiers limite le transport des aliments, réduit l'emballage et favorise l'usage des produits à contenant consigné (comme le lait et le yogourt) : une initiative 3R par excellence !

## LES 3R, C'EST QUOI ?

... Une méthode simple pour réduire nos déchets !

D'abord, **Réduire** : Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas ! À faire ? Acheter en vrac et éviter de consommer des produits à usage unique.

Ensuite, **Réemployer** : Les rejets des uns sont les ressources des autres ! À faire ? Acheter des produits usagés et réparer nos objets.

Enfin, **Recycler** : Plus on recycle, moins on utilise de matières premières. À faire ? Acheter des produits à contenu recyclé.

