DÉFI #3
LA BOÎTE À LUNCH ÉCOLOGIQUE

Pour dîner, plusieurs élèves apportent à l'école une boîte à lunch remplie de contenants jetables et d'emballages superflus. Imaginez la quantité impressionnante de résidus qui se retrouvent dans les poubelles des cafétérias à chaque année scolaire! Il est toutefois possible de faire sa part pour corriger cette situation grâce aux boîtes à lunch écologiques!

OBJECTIF
Sensibiliser les élèves à analyser et à modifier le contenu habituel de leur boîte à lunch afin de la rendre plus écologique et d'ainsi réduire leurs émissions de gaz à effet de serre en lien avec l'alimentation.

MATÉRIEL
Grille d'analyse de la boîte à lunch écologique, modèle de lettre à proposer aux parents.

DÉROULEMENT PROPOSÉ
ÉTAPE 1 : PRÉPARATION ET SENSIBILISATION
- Répondre aux questions de la Fiche préparatoire;
- Choisir une date pour la tenue de la journée ou de la semaine du défi de la boîte à lunch écologique;
- Vous informer sur le concept des 3RV (Réduction, Réemploi, Recyclage et Valorisation des matières résiduelles) et sur les gestes qui y sont associés à partir des outils pédagogiques proposés dans la Fiche préparatoire;
- Prendre connaissance de la Grille d'analyse de la boîte à lunch écologique;
- Convenir, avec les brigadiers, du déroulement et des actions à poser dans la réalisation de ce défi en mettant par écrit les rôles et les responsabilités de chacun.

ÉTAPE 2 : MOBILISATION
- Présenter le défi de la boîte à lunch écologique aux élèves, aux enseignants et aux parents par le biais d'un kiosque, de la radio étudiante, du journal de l'école, d'une tournée des classes, etc.;
- Présenter aux élèves participants les 10 trucs pour une boîte à lunch saine et écologique;
- Rédiger une lettre à faire parvenir aux parents pour leur présenter le défi de la boîte à lunch écologique. Une ébauche de lettre vous est proposée;
- Imprimer l'affiche « Quoi mettre dans sa boîte à lunch écologique » téléchargeable au www.sqrd.org ou créer une affiche qui pourrait être apposée sur les murs de la cafétéria de l'école;
- Diffuser l'information une semaine avant la date de l'événement avec les moyens de communication choisis (radio, tournée dans les classes, journal étudiant...).

ÉTAPE 3 : ACTION
- Procéder à l'inspection des boîtes à lunch des élèves et des membres du personnel participant au défi à l'aide de la Grille d'analyse de la boîte à lunch écologique;
- Mettre en lumière la quantité de déchets évitée grâce à la journée Boîte à lunch écologique;
- Faire la différence, si vous le jugez pertinent et approprié, entre une boîte à lunch écologique et une boîte à lunch n'ayant pas participé au défi. Le but n'est pas de culpabiliser les élèves, mais bien de les sensibiliser à changer leur comportement;
- Annoncer publiquement les résultats du défi;
- Compiler les résultats à l'aide de la fiche de Compilation des données.

ÉTAPE 4 : ÉVALUATION
- Répondre aux questions de la Fiche d'évaluation.

FICHE PRÉPARATOIRE
QUELQUES QUESTIONS POUR VOUS AIDER À RÉALISER CE DÉFI
- Pour quelle raison avez-vous choisi de réaliser ce défi?
- Comment une boîte à lunch plus écologique permet-elle de réduire les GES?
- Afin d'orienter vos recherches, tentez de répondre à la question suivante : « De quelle façon les matières résiduelles contribuent-elles à l'augmentation des émissions de gaz à effet de serre? ».
- Quelle sera la durée de l'activité? (1 jour, 1 semaine, 1 mois, etc.)
- Qui seront les personnes ciblées par ce défi? (Les élèves de la classe, l'ensemble de l'école - incluant le personnel et les élèves, la communauté, etc.)
- Quelles seront les personnes qui devront travailler en collaboration avec vous à la réussite de ce projet? (Directeur d'école, collègues, parents, membres de la communauté, etc.)
- Quel serait le moment idéal pour réaliser ce défi ?
- Aurez-vous besoin de ressources financières pour réaliser ce défi?
- À partir de vos recherches, comment comptez-vous sensibiliser les élèves et le personnel de l'école à la problématique ciblée? (Kiosque, radio étudiante, journal de l'école, animation, tournée des classes...)

DÉFI #3
LA BOÎTE À LUNCH ÉCOLOGIQUE

DES RÉFÉRENCES À CONSULTER POUR VOUS AIDER À RÉALISER CE DÉFI

Le site web du Réseau In-Terre-Actif, dans la section « Nos outils par thèmes/Environnement/Gestion des déchets » vous donnera accès à une foule d'informations sur les 3RV.

www.in-terre-actif.com

Sur le site web des Établissements verts Brundtland (EVB), qui propose un « Défi de la boîte à lunch écologique », vous retrouverez également des affiches et fiches pertinentes pour sensibiliser votre milieu.

www.evb.csq.qc.net

Le site web de la Semaine québécoise de la réduction des déchets vous propose des fiches pratiques pour réaliser ce défi telles que : un modèle de lettre destinée aux parents, des indications sur les éléments à inclure dans une boîte à lunch écologique et plus encore.

www.sqrd.org

Le site web Vedura est un portail spécialisé en développement durable dont l'objectif est l'information et la sensibilisation des citoyens aux enjeux du développement durable.

www.vedura.fr

Recyc-Québec propose une section « Gérer les matières résiduelles - À l'école - Réduction à la source et réemploi » sur son site web.

www.recyc-quebec.gouv.qc.ca

DES SUGGESTIONS DE GESTES À POSER POUR ALLER PLUS LOIN

RÉALISER UNE SEMAINE DE SENSIBILISATION AVEC LA TROUSSE PÉDAGOGIQUE « À LA SOUPE! »

Cette trousse développée par l'organisme Équiterre vise à éveiller les élèves sur le thème de l'alimentation responsable. Elle les invite à explorer l'envers du système agroalimentaire actuel et à réfléchir aux impacts de leurs choix alimentaires sur leur santé, leur environnement et le monde qui les entoure.

www.equiterre.org/solution/trousse-a-la-soupe

METTRE EN PLACE LA JOURNÉE « LUNDI SANS VIANDE » DANS VOTRE MILIEU

La campagne québécoise « Lundi sans viande » vise à informer le public québécois des impacts de la consommation de viande sur l'environnement, la santé et l'éthique animale. Elle a pour but de conscientiser et de motiver un maximum de Québécois à remplacer, chaque lundi, leurs repas à base de viande par des mets à base de végétaux (légumineuses, noix et graines, céréales, légumes, fruits...).

www.lundisansviande.net

10 TRUCS POUR UNE BOÎTE À LUNCH SAINE ET ÉCOLOGIQUE

- **TRUC 1** : Ajuster la quantité de nourriture selon la faim de l'élève pour éviter le gaspillage.
- **TRUC 2** : Mettre les divers aliments dans des plats réutilisables plutôt que d'utiliser une pellicule adhésive transparente ou un sac de plastique qui se retrouvera à la poubelle.
- **TRUC 3** : Privilégier les aliments issus de l'agriculture biologique et les aliments locaux ; moins de transport et de pesticides sont impliqués, moins les dommages causés à l'environnement sont importants!
- **TRUC 4** : Se servir de contenants réutilisables pour les sandwiches, fruits, légumes, breuvages, etc.
- **TRUC 5** : Éviter les emballages individuels de yogourt, biscuits, craquelins, etc.
- **TRUC 6** : Remplacer les ustensiles jetables par des ustensiles réutilisables.
- **TRUC 7** : Éviter d'utiliser des emballages qui ne se recyclent pas.
- **TRUC 8** : Utiliser une bouteille d'eau, de jus ou de lait réutilisable.
- **TRUC 9** : Choisir des sacs ou boîtes à lunch durables afin d'éviter de jeter quotidiennement des sacs en plastique ou en papier.
- **TRUC 10** : Réutiliser le même sac « Ziploc » pour plusieurs lunchs afin de réduire la quantité d'emballages que l'on jette.

DÉFI #3
LA BOÎTE À LUNCH ÉCOLOGIQUE

GRILLE D'ANALYSE DE LA BOÎTE À LUNCH ÉCOLOGIQUE

Lors de la tenue de l'activité, sur l'heure du diner ou au moment de la collation, cette grille d'analyse peut être utilisée par la brigade GES pour inspecter le contenu de la boîte à lunch des élèves participants.

Grille d'analyse de la boîte à lunch de (nom) _____. Date : _____.

Inspectée par : _____

1. PRÉSENCE D'ALIMENTS LOCAUX ET DE SAISON

La boîte à lunch contient des fruits et/ou des légumes du Québec et de saison.	3 points
La boîte à lunch contient des fruits et/ou des légumes du Québec.	2 points
La boîte à lunch contient des fruits et/ou des légumes de l'extérieur du Québec.	0 point

Explication : Les produits locaux nécessitent peu de transport ; ils émettent donc peu de gaz à effet de serre (GES). Les produits de saison ne sont généralement pas cultivés dans des serres chauffées, ils ne nécessitent pas d'agents de conservation chimiques ou de réfrigération et ils sont moins emballés.

2. PRÉSENCE DE VIANDE

La boîte à lunch ne contient pas de viande.	3 points
La boîte à lunch contient de la viande.	0 point

Explication : Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, la production de viande (incluant l'élevage, l'abattage, le transport du bétail ainsi la production de la nourriture que celui-ci consomme) est responsable de 18 % des émissions globales de GES.

3. PRÉSENCE DE CONTENANTS ET/OU D'USTENSILES RÉUTILISABLES

On compte plusieurs contenants et ustensiles réutilisables dans la boîte à lunch.	2 points
On compte un contenant ou des ustensiles réutilisables dans la boîte à lunch.	1 point
Il n'y a aucun contenant ou ustensile réutilisable dans la boîte à lunch.	0 point

Explication : Utiliser des contenants et/ou des ustensiles réutilisables plutôt que jetables permet de réduire la quantité de gaz à effet de serre émise dans l'atmosphère grâce à la réduction des matières résiduelles produites.

4. PRÉSENCE D'EMBALLAGES ET/OU DE CONTENANTS RECYCLABLES

La boîte à lunch contient plusieurs emballages et/ou contenants recyclables.	2 points
La boîte à lunch contient un emballage ou un contenant recyclable.	1 point
La boîte à lunch ne contient aucun emballage ou contenant recyclable.	0 point

Explication : La fabrication de contenants et d'emballages nécessite l'utilisation de ressources non renouvelables (pétrole, gaz naturel, etc.) et émet une grande quantité de GES dans l'air.

Total des points cumulés : _____ (sur une possibilité de 10 points)

DÉFI #3
LA BOÎTE À LUNCH ÉCOLOGIQUE

FICHE DE COMPILATION DES DONNÉES

Afin d'arriver à des résultats quantifiables en termes d'émissions de GES évitées, il importe de recueillir et de noter les données suivantes :

- Combien de boîte à lunch ont été inspectées? _____
- Sur une période de combien de temps le défi a-t-il été réalisé? _____

Compiler les résultats des grilles d'analyse recueillies en additionnant le nombre de personnes dont le comportement correspond à chacun des choix de réponse proposés, et ce, pour chacune des 4 questions posées. (Par exemple : Combien de personnes avaient une boîte à lunch contenant des fruits et/ou des légumes du Québec et de saison ? Combien de personnes avaient une boîte à lunch contenant des fruits et/ou des légumes du Québec ? Etc.)

N.B. Avec ces données, un intervenant du Réseau In-Terre-Actif vous aidera à calculer la quantité d'émissions de GES que vous aurez permis d'éviter grâce à la réalisation de ce défi.

FICHE D'ÉVALUATION

- Selon vos estimations, combien d'élèves ont participé à ce défi?
- Selon vous, les élèves de l'école ont-ils aimé participer aux activités proposées par la brigade?
- Quels ont été les principaux obstacles rencontrés lors de la préparation et de la réalisation de ce défi?
- Avez-vous réussi à les contourner? Si oui, comment? Si non, pourquoi?
- Quelles sont les retombées positives de ce projet dans votre école?
- Êtes-vous satisfaits des résultats obtenus?
- Si vous pouviez modifier ce défi, quels changements apporteriez-vous (durée, collaborations, étapes de réalisation, ...)?
- Aimeriez-vous recommencer ce défi ou en réaliser un autre? Si oui, lequel? Si non, pourquoi?

MODÈLE DE LETTRE À PROPOSER AUX PARENTS
DÉFI « LA BOÎTE À LUNCH ÉCOLOGIQUE »

(Date et lieu à inscrire)
Chers parents,

Dans le cadre du projet « Les brigades vertes : Halte aux GES! », une initiative du Réseau In-Terre-Actif du Comité de Solidarité/Trois-Rivières visant à réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES) dans les milieux scolaires, la classe de votre enfant a décidé de participer au défi de la boîte à lunch écologique. Ce défi permettra à votre enfant de poser des gestes concrets pour réduire ses émissions de GES et d'ainsi devenir un agent multiplicateur et une source d'inspiration écologique pour ses pairs. Le défi de la boîte à lunch écologique aura lieu à l'école le (inscrire la date).

Au Québec, chaque personne génère plus de 4,6 kg de déchets par jour. Des efforts de réduction, de réemploi, de recyclage et de compostage des matières résiduelles sont donc essentiels pour diminuer la quantité de déchets que nous produisons.

Pour relever le défi de la boîte à lunch écologique, votre enfant est invité à apporter un lunch le moins dommageable possible pour l'environnement. Pour ce faire, voici quelques idées d'éléments que la boîte à lunch écologique de votre enfant pourrait contenir :

- Un sac ou une boîte à lunch réutilisable;
- Des contenants réutilisables;
- Une bouteille d'eau, de jus ou de lait réutilisable;
- Des ustensiles réutilisables;
- Une serviette de table en tissu;
- De la nourriture en quantité suffisante pour combler l'appétit de votre enfant mais qui permet d'éviter le gaspillage en n'étant pas surabondante.

De plus, si la boîte à lunch de votre enfant contient l'un et/ou l'autre des deux éléments suivants, il gagnera davantage de points lors de l'inspection qui sera réalisée dans son milieu scolaire au moment de la réalisation du défi :

- Aliments locaux (ou du Québec) et de saison;
- Un repas sans viande.

Enfin, pour obtenir la boîte à lunch la plus écologique possible, les éléments suivants sont, dans la mesure du possible, à éviter :

- Un sac à lunch en papier ou en plastique;
- Des emballages individuels;
- Des ustensiles jetables;
- Une serviette de table en papier;
- Des emballages qui ne sont pas réutilisables ou recyclables.

Le défi de la boîte à lunch écologique vise à responsabiliser et non à culpabiliser les élèves qui y participent. La collaboration des parents permet d'engendrer une réflexion et une discussion avec les enfants sur les différentes manières de réduire les émissions de gaz à effet de serre à la maison et dans nos assiettes ou boîtes à lunch.

Merci de votre compréhension et de votre participation. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec l'enseignant(e) de votre enfant ou avec l'équipe du Réseau In-Terre-Actif au 819 373-2598 #312.

(Signature)

(Indiquer le(s) nom(s), titre(s) et coordonnées de la ou des personne(s) responsable(s))

(P.S. Au besoin, vous pouvez insérer, au verso de la lettre, la Grille d'analyse de la boîte à lunch écologique qui sera utilisée lors de l'inspection des boîtes à lunch. Celle-ci fournit des explications pertinentes sur les réductions d'émissions de GES en lien avec une boîte à lunch plus saine et écologique.)