



Une rentrée qui a bon goût...

Volume 18, Numéro 8, Août 2026

Pour les élèves et pour l'environnement!

La rentrée scolaire est une période bien remplie pour les familles. Entre l'achat des fournitures scolaires, l'organisation des horaires et la préparation des boîtes à lunch, c'est aussi le moment idéal pour adopter de bonnes habitudes qui feront toute la différence au cours de l'année. En planifiant les repas, en réutilisant le matériel scolaire lorsque possible et en privilégiant des solutions durables, chacun peut contribuer à réduire le gaspillage, limiter les déchets et poser des gestes concrets pour l'environnement.

La rentrée commence avant les achats : faites d'abord l'inventaire!

À l'approche de la rentrée scolaire, la liste de fournitures peut sembler longue. Avant de partir magasiner, prenez quelques minutes pour faire l'inventaire du matériel déjà à la maison. Cahiers à moitié remplis, crayons, règles, ciseaux, cartables et sacs d'école sont souvent encore en excellent état et prêts à servir une année de plus.

Réutiliser ce que l'on possède permet non seulement de réduire les dépenses, mais aussi de limiter la consommation de ressources naturelles et la production de déchets. Lorsque certains achats sont nécessaires, privilégiez des fournitures durables, rechargeables et de qualité afin qu'elles puissent accompagner les élèves pendant plusieurs années.

Chaque rentrée est une belle occasion d'adopter des habitudes de consommation plus responsables. En choisissant de réutiliser avant d'acheter, chaque famille contribue concrètement à la réduction des matières résiduelles et à la protection de notre environnement.

Le conseil vert de la rentrée
Réutilisez, planifiez, savourez! Avant
d'acheter du neuf, vérifiez ce que vous
avez déjà. Préparez les lunches à
l'avance, cuisinez les restes et
privilégiez les produits réutilisables.
De petits gestes qui ont un grand
impact sur l'environnement.

Le saviez-vous?
Une boîte à lunch composée de
contenants réutilisables et de collations
de maison peut éviter l'utilisation de
centaines d'emballages jetables au cours
d'une année scolaire. Un petit
changement d'habitude... pour un grand
impact!

Une boîte à lunch zéro déchet, c'est plus simple qu'on le pense

Chaque journée d'école génère une quantité importante de déchets provenant des lunches. Pourtant, quelques gestes simples permettent de faire une grande différence. En remplaçant les sacs et emballages jetables par des contenants réutilisables, une gourde et des ustensiles lavables, il est possible de réduire considérablement les déchets produits tout au long de l'année scolaire.

Préparer les collations en vrac, cuisiner des portions maison et utiliser des contenants adaptés contribuent également à diminuer le gaspillage alimentaire. Ces habitudes sont économiques, pratiques et faciles à intégrer à la routine familiale.

Une boîte à lunch écoresponsable est un excellent moyen de sensibiliser les jeunes à l'importance de poser des gestes concrets pour l'environnement. Ce sont de petites actions quotidiennes qui, mises bout à bout, produisent de grands résultats.

La rentrée, une occasion d'adopter de nouvelles habitudes durables

Le début d'une nouvelle année scolaire est aussi le moment parfait pour instaurer de nouvelles habitudes qui profiteront à toute la famille. Marcher ou utiliser le transport scolaire lorsque c'est possible, apporter une gourde réutilisable, utiliser les deux côtés des feuilles et bien trier ses matières sont autant de gestes simples qui ont un impact positif sur l'environnement.

Les parents, les élèves et le personnel scolaire jouent tous un rôle dans la réduction des déchets et la préservation des ressources. En intégrant ces bonnes pratiques au quotidien, chacun participe à bâtir une communauté plus responsable et plus respectueuse de son environnement.

En cette rentrée 2026, faisons de chaque petit geste une habitude durable. Ensemble, nous pouvons réduire notre empreinte environnementale et transmettre aux générations futures le réflexe de protéger les ressources qui nous entourent.



Chronique VERTE

Ensemble pour une saine gestion de nos matières résiduelles



Le grand ménage avant la rentrée : où vont vos vieux cahiers et fournitures?

La préparation de la rentrée est souvent le moment idéal pour faire un peu de rangement. Avant de jeter les vieux cahiers, cartables ou fournitures scolaires, prenez le temps de vérifier ce qui peut être réutilisé, donné ou recyclé. Plusieurs articles peuvent facilement trouver une seconde vie auprès d'une autre famille ou d'un organisme de votre communauté.

Les feuilles de papier, les cahiers et les boîtes de carton peuvent généralement être déposés dans le bac de récupération lorsqu'ils sont propres et secs. Certains objets, comme les appareils électroniques ou les piles, doivent quant à eux être apportés à un point de dépôt ou à l'écocentre afin d'être récupérés adéquatement.

Bien trier ses matières permet de préserver les ressources, de réduire l'enfouissement et de favoriser la valorisation des matériaux. Chaque geste compte pour garder notre milieu de vie propre et durable.

Les indispensables d'un lunch écologique

Une gourde réutilisable remplie d'eau;
Des contenants lavables plutôt que des sacs jetables;
Une serviette de table en tissu;
Des ustensiles réutilisables;
Un sac à lunch isolé avec un bloc réfrigérant pour conserver les aliments à une température sécuritaire.

Les restes du souper, les fruits transformés en compotes ou muffins et les légumes en collation sont de bonnes façons de donner une deuxième vie aux aliments. En planifiant les repas et en choisissant des aliments peu emballés, les familles réduisent à la fois le gaspillage et la quantité de déchets. Chaque aliment sauvé permet aussi d'économiser des ressources précieuses comme l'eau, l'énergie et le temps, tout en posant un geste simple bénéfique pour le portefeuille, l'environnement et les générations futures.

Idées de collations santé

Fruits ou légumes frais avec houmous;
Yogourt nature garni de petits fruits;
Fromage et craquelins de grains entiers;
Muffin maison aux bananes ou aux légumes;
Œuf cuit dur;
Pois chiches rôtis ou, maïs soufflé nature.

Le gaspillage alimentaire commence... ou s'évite, dans la boîte à lunch!

Chaque année, une quantité importante d'aliments encore comestibles se retrouve à la poubelle après le dîner. Une boîte à lunch bien planifiée permet de réduire ce gaspillage tout en réalisant des économies. En préparant des portions adaptées et en tenant compte des préférences de l'enfant, il est plus facile d'éviter que des aliments reviennent intacts à la maison.

Exemples de lunches écologiques et nutritifs

Wrap de blé entier au poulet, au fromage ou au houmous, garni de laitue, concombre et poivrons.

Salade de pâtes avec légumes croquants et fromage ou légumineuses.

Restes du souper (chili, sauté de légumes, casserole, soupe maison) dans un thermos.

Sandwich sur pain de grains entiers accompagné de crudités et d'un fruit.

Bento maison : cubes de fromage, craquelins de grains entiers, légumes, fruits et œuf cuit dur.

Salade-repas composée de légumes, de quinoa ou de riz, et d'une source de protéines (pois chiches, poulet, œufs, tofu).

Liens utiles :

- Guide alimentaire canadien – Manger sainement à l'école
- Guide alimentaire canadien – Idées de collations santé
- Guide alimentaire canadien – Composer un repas équilibré
- Santé Canada – Lunchs scolaires sécuritaires



CONSEIL EXPRESS...

Liens utiles : [Mission bac libre](#) et [ZéroDéchetAO.ca](#)

Contactez-nous :

pour toutes informations,

✉ ZeroDechet@mrcao.qc.ca / ☎ 819 339-5671, poste 257

**ÉCOCENTRE ET CENTRE DE VALORISATION
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES (CVMR)**
15, boulevard Industriel, La Sarre
819-333-2807

LE PRINCIPE DES 3RV
Réduction à la source
Réemploi
Recyclage
Valorisation

MRC D'ABITIBI-OUEST
11, 5e Avenue Est
La Sarre (Québec) J9Z 1K7
819-339-5671

ZeroDechet@mrcao.qc.ca
ZeroDechetAO.ca