



Commission  
scolaire  
de Montréal

# Guide de promotion de **L'ALIMENTATION RESPONSABLE**

---

Destiné au personnel de la Commission scolaire de Montréal



## Auteure

**Marie-Pierre Drolet**, nutritionniste, Bureau des services éducatifs complémentaires, Services à l'élève

## Collaborateurs

**Carole Marcoux**, conseillère pédagogique en environnement, Bureau des services éducatifs complémentaires, Services à l'élève

**Bertille Marton**, analyste, Bureau de la planification et de l'expertise pédagogique, Services éducatifs

**Élaine Lévesque**, régisseuse, Services alimentaires, Service de l'organisation scolaire



### À SAVOIR

Les émissions de CO<sub>2</sub> de la chaîne alimentaire, soit la production des aliments de la terre à l'assiette, représentent environ 30 % des émissions globales planétaires. C'est une bonne raison de réfléchir au contenu de notre assiette afin de réduire notre empreinte écologique<sup>1</sup>.

## Consultation

Les membres du Comité central de l'environnement de la CSDM, soit :

**Stéphane Abran**, directeur,  
École Charles-Lemoyne

**Éric Abry**, parent

**Hugue Asselin**, parent

**Sylvie Boyer**, analyste,  
Bureau des approvisionnements-SRF

**Denis Carignan**, orthopédagogue  
Centre Marie-Médiatrice

**Pierre Chartrand**, coordonnateur  
Bureau des services éducatifs  
complémentaires

**Sacha Fillon**, adjoint administratif  
École des métiers-des-Faubourgs

**Marcel Lauzon**, commissaire-parent  
Comité central de parents

**Carole Marcoux**, conseillère pédagogique en  
environnement, Bureau des services éducatifs  
complémentaires, Services à l'élève

**Françoise Maréchal**, enseignante  
École Saint-Justin

**Claude Martel**, enseignant  
École Saint-Barthélemy

**Bertille Marton**, analyste, Bureau de la  
planification et de l'expertise pédagogique,  
Services éducatifs

**Liliana Romero**, ingénieure, chargée de projet  
Service des ressources matérielles

**Lina Sarraf**, enseignante  
École Évangéline

**Pierre St-Arnauld**, concierge  
École Saint-Justin

**Benoît Thomas**, directeur  
École Louis-Joseph-Papineau

**Marie-Ève Tibi**, enseignante  
École Saint-Luc

**Ben Valkenburg**, commissaire  
Plateau-Mile End

## Table des matières

Introduction.....	3
1. Comment se nourrir de façon responsable?.....	4
L'alimentation responsable.....	4
La chaîne alimentaire et ses effets sur l'environnement.....	4
Une alimentation saine ET responsable.....	5
2. Comment réduire son empreinte écologique?.....	6
3. Qu'est ce qui se fait à la CSDM?.....	7
Les services alimentaires.....	7
Les aliments offerts par les écoles.....	8
4. Comment sensibiliser les élèves à l'alimentation responsable?.....	9
Conclusion.....	11
Références.....	11
Annexe 1. Les pesticides dans les fruits et les légumes.....	12
Annexe 2. La pêche durable.....	13
Annexe 3. Le gaspillage alimentaire.....	14
Annexe 4. La boîte à lunch zéro déchet.....	15

### Introduction

Le [Plan vert 2014-2019](#) de la Commission scolaire de Montréal (CSDM) vise la formation d'écocitoyens. Pour ce faire, la CSDM a prévu différents moyens à mettre en place, dont celui d'élaborer un guide afin d'outiller le personnel des établissements scolaires pour sensibiliser les élèves à une alimentation saine et responsable.

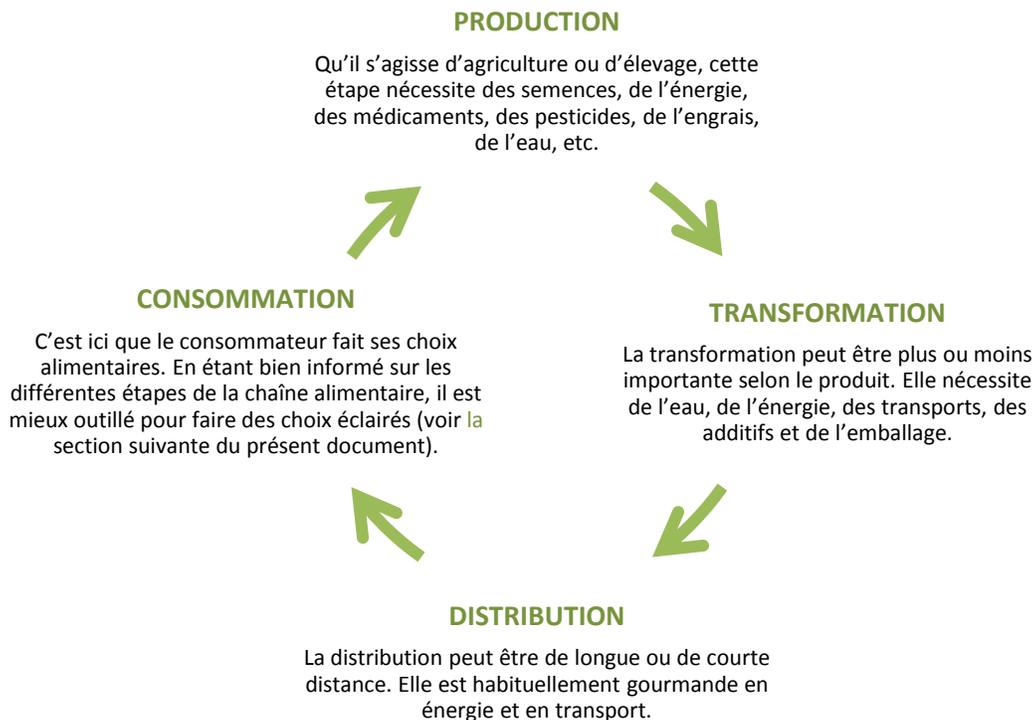
## 1. Comment se nourrir de façon responsable?

### L'ALIMENTATION RESPONSABLE

Avoir une alimentation responsable c'est choisir ses aliments en fonction de leurs impacts sociaux et environnementaux afin de réduire leurs effets sur la santé humaine et animale ainsi que sur l'environnement<sup>2</sup>.

### LA CHAÎNE ALIMENTAIRE ET SES EFFETS SUR L'ENVIRONNEMENT

Tous les aliments passent par différentes étapes qui ont, tour à tour, des effets sur l'environnement :



*Il est possible de faire des choix plus responsables en réduisant le chemin parcouru par les aliments, en choisissant des aliments moins transformés et peu ou pas emballés tout en faisant des choix alimentaires sains.*

## UNE ALIMENTATION SAIN ET RESPONSABLE

Une alimentation saine est tout à fait compatible avec une alimentation responsable. Ce qui est bon pour la santé est souvent aussi bon pour l'environnement. Par exemple, choisir des aliments frais, peu ou pas transformés que l'on cuisinera chez soi est bon pour la santé et pour l'environnement.

La réduction des pesticides dans les aliments que l'on consomme est aussi une bonne façon d'avoir une alimentation saine et responsable. Pour ce faire, voici quatre astuces<sup>3</sup>:

1. acheter des aliments biologiques, principalement les aliments qui contiennent davantage de pesticides (voir le tableau à l'annexe 1, page 11).
2. laver les fruits et les légumes avec de l'eau et une brosse à légumes.
3. peler les fruits et les légumes si désiré.
4. manger local puisque les fruits et les légumes produits au Québec contiennent moins de pesticides que ceux produits ailleurs.

LES BIENFAITS DE LA CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES DÉPASSENT LARGEMENT LES RISQUES ASSOCIÉS AUX PESTICIDES<sup>3</sup>.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES SONT ESSENTIELS À LA SANTÉ QU'ILS CONTIENNENT OU NON DES PESTICIDES<sup>4</sup>.

L'adoption d'une alimentation variée est une manière simple de consommer tous les nutriments nécessaires à une bonne santé en plus de contribuer à réduire son empreinte écologique.

- Varier sa consommation de fruits et de légumes de saison (pour consommer des aliments locaux). Il est possible de les congeler ou de les mettre en conserve pour en consommer toute l'année.
- Varier sa consommation de céréales (pour favoriser la biodiversité) et choisir des grains entiers (pour réduire la transformation industrielle).
- Varier ses sources de protéines :
  - explorer les protéines végétales (légumineuses, tofu, etc.);
  - privilégier le poulet plutôt que le porc ou encore le bœuf;
  - choisir du poisson de la pêche durable (voir annexe 2, page 12).

## 2. Comment réduire son empreinte écologique?

Pour faire des choix responsables, il est recommandé de s'inspirer de la **méthode 3N-J** développé par [ENvironnement JEUnesse](#)<sup>5</sup>.

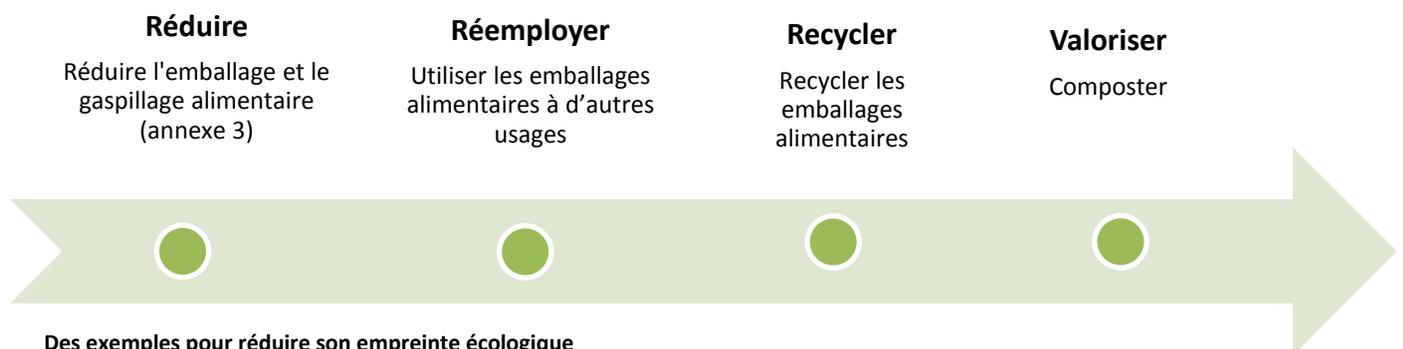
### La méthode 3N-J

#### Des exemples pour réduire son empreinte écologique

<b>Nu</b>	Des produits alimentaires moins emballés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acheter des aliments en vrac (fruits et légumes, farines, riz, etc.)</li> <li>- Choisir des aliments pas ou peu transformés</li> <li>- Utiliser des sacs et des contenants réutilisables pour transporter les aliments (boucherie, charcuterie, fruiterie, etc.)</li> </ul>
<b>Non-loin</b>	Des aliments produits localement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acheter localement</li> <li>- Favoriser l'achat de fruits et de légumes de saison</li> <li>- Effectuer ses achats directement auprès du producteur</li> <li>- Choisir des fruits et légumes produits et congelés localement</li> </ul>
<b>Naturel</b>	Des aliments contenant moins de produits chimiques et moins transformés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir des aliments moins transformés</li> <li>- Choisir des aliments biologiques</li> </ul>
<b>Juste</b>	Des produits alimentaires respectueux des travailleuses et des travailleurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir des produits du commerce équitable</li> <li>- Acheter ses aliments directement du producteur</li> </ul>

Puisque l'alimentation produit une grande quantité de déchets, il est recommandé d'utiliser la méthode des 3R-V pour réduire son empreinte écologique<sup>6</sup>.

### La méthode des 3R-V



#### Des exemples pour réduire son empreinte écologique

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Boire de l'eau non embouteillée plutôt que des boissons sucrées et de l'eau embouteillée</li> <li>▶ Acheter et cuisiner les quantités nécessaires d'aliments sans plus</li> <li>▶ Conserver adéquatement les aliments pour éviter le gaspillage</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cuisiner les restes pour éviter de les jeter</li> <li>▶ Donner les surplus à une banque alimentaire ou à un organisme du quartier</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Acheter des aliments dans des emballages recyclables et les recycler</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rapporter les aliments compostables à la maison</li> <li>▶ Participer à la collecte de matières putrescibles de la Ville de Montréal</li> </ul> |
|---|---|--|--|

### 3. Qu'est ce qui se fait à la CSDM?

#### LES SERVICES ALIMENTAIRES

Le milieu institutionnel est contraint à différents défis et limites en ce qui a trait à l'alimentation responsable. En effet, lorsque des aliments sont offerts à un grand nombre de personnes, en particulier à des clientèles plus à risque de contracter des maladies comme les enfants, les services alimentaires sont dans l'obligation de tenir compte de différentes exigences, telles que :

- la Loi sur les contrats des organisations publics (LCOP);
- les lois et les règlements du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), principalement en lien avec les emballages;
- les exigences nutritionnelles déterminées dans la [Politique pour une saine alimentation à la CSDM](#) et la [Politique-cadre Pour un virage santé à l'école](#).

De plus, certains défis liés au nombre de repas préparés dans les cafétérias scolaires sont à considérer, tels que la disponibilité des produits locaux au cours de l'année scolaire, la régularité dans l'approvisionnement, les coûts engendrés par les achats locaux et biologiques et le temps de préparation nécessaire pour les fruits et les légumes. Pour effectuer des choix écoresponsables, le Secteur des services alimentaires demeure à l'affût des nouveautés (matériaux, produits alimentaires, etc.).

Depuis l'adoption de la [Politique environnementale de la CSDM](#), les Services alimentaires ont mis de l'avant des actions concrètes.

#### Privilégier les aliments locaux

- Dans son appel d'offre concernant les fournisseurs alimentaires, il est inscrit qu'à prix égal, les aliments locaux sont privilégiés. De cette manière, 70 % des aliments achetés par les Services alimentaires sont des produits locaux.
- Les traiteurs externes (écoles primaires) sont encouragés à offrir des aliments locaux.

#### Offrir une alternative aux protéines animales

- Les cafétérias offrent des repas chauds et froids sans viande (poisson, oeuf, légumineuses, fromage, etc). Afin d'éviter le gaspillage, les préférences des utilisateurs demeurent tout de même une priorité.
- Les traiteurs externes (écoles primaires) offrent des repas sans viande tous les jours.

#### Éviter le gaspillage alimentaire

- Les portions des repas principaux sont déterminées en fonction des besoins nutritionnels (Guide alimentaire canadien et autres références dans le domaine de la nutrition) afin de répondre à la majorité des usagers et de réduire le gaspillage. Pour ceux qui ont un plus gros appétit, la double portion est disponible ainsi qu'une variété d'entrées, d'accompagnements et de desserts.

#### Réduire la quantité de déchets

- Il n'y a aucune vente de bouteilles d'eau. L'utilisation des bouteilles d'eau réutilisables est privilégiée.
- Les contenants utilisés pour le service traiteur de la CSDM (et quelques traiteurs externes) sont biodégradables ou recyclables.

## LES ALIMENTS OFFERTS PAR LES ÉCOLES

Chaque activité et chaque évènement constituent une occasion de donner l'exemple et de faire un petit pas vers des choix responsables, voici quelques suggestions :

- Offrir des **collations** constituées de fruits et de légumes locaux et biologiques, lorsque possible;
- Proposer des **campagnes de financement** correspondant à une alimentation responsable :
  - Produits équitables;
  - Paniers de légumes locaux et biologiques ([Écoles enracinées](#), [projet d'Équiterre](#));
  - [Recettes en pot](#), ingrédients à cuisiner à la maison.
- Organiser des **fêtes** et des **évènements écoresponsables**;
  - [Guide des évènements écoresponsables](#) de la CSDM;
  - [«Quels aliments offrir pendant les activités spéciales?»](#).



## QUELQUES ASTUCES POUR RÉDUIRE LES EMBALLAGES ET LE PLASTIQUE

- S'assurer que les fontaines d'eau sont fonctionnelles et encourager les élèves à apporter leur bouteille d'eau réutilisable. Ceci permettra aux élèves de mieux s'hydrater, de choisir la meilleure boisson pour la santé et de réduire les emballages.
- Apporter les ustensiles de la maison pour la collation ou le repas du traiteur ou fournir des ustensiles non emballés;
- Composter ou recycler les contenants du service traiteur;
- Commander les collations en vrac\*.

\*Cette pratique implique que le personnel de l'école prépare et portionne les aliments. Il faut alors prévoir le temps nécessaire et de la formation afin que le personnel connaisse et applique les règles d'hygiène et de salubrité.

Lorsque les repas sont vendus (ex. : service traiteur), un permis et une formation sont nécessaires pour l'école<sup>7</sup>.

Aussi, il est pertinent de tenir compte de la manière dont les aliments seront transportés (dans une assiette jetable, dans un petit sac, etc.) ce qui peut représenter l'équivalent de l'emballage.

## QUATRE ASTUCES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE À L'ÉCOLE

1. Planifier un menu de collations du service de garde (4 ou 8 semaines) permet une plus grande variété qui plaira aux enfants.
2. Conserver adéquatement les aliments pour éviter les pertes.
3. Encourager les parents à engager les enfants dans la confection de leur sac-repas pour mieux cibler leurs besoins.
4. Prévoir un horaire qui répartit bien les apports alimentaires au cours de la journée afin que les enfants aient le temps d'avoir faim sans être affamés.

Pour plus d'information, visiter le site des [Services alimentaires](#) (collations o-s et Lait-école) et le site [cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition](http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition) (collations du service de garde).

## 4. Comment sensibiliser les élèves à l'alimentation responsable?

La sensibilisation vise à outiller les jeunes dans leurs choix. Les élèves doivent être informés pour mieux comprendre l'effet de leur alimentation sur l'environnement tout en leur permettant de mettre en pratique des actions pour réduire leur empreinte écologique.

### Informer

- Lire les étiquettes sur les aliments pour mieux connaître leur provenance.
- Connaître la provenance des aliments :
  - Planifier une sortie à la ferme;
  - Visiter un marché avec les élèves;
  - Visionner des vidéos sur les producteurs d'ici;
  - Inviter un producteur local.
- Animer des activités en lien avec l'alimentation responsable :
  - La terre dans votre assiette (Établissements verts Brundtland);
  - La trousse À la soupe! (Équiterre);
  - L'agriculture ma voisine (pour mieux comprendre la réalité de l'univers agricole québécois).
- Inviter un organisme spécialisé dans la sensibilisation pour faire vivre un atelier aux élèves (Éco-quartier, À vos frigos! Jour de la Terre, Fous de natures, etc.).

#### À RETENIR!

De nombreux liens sont possibles avec le Programme de formation de l'école québécoise.

### Mettre en pratique

- Promouvoir les boîtes à lunch zéro déchet (voir l'annexe 4) :
  - Participer au défi chin-chin, promouvoir la consommation d'eau en favorisant l'utilisation de bouteilles d'eau réutilisables;
  - Fabriquer des sacs à collation réutilisables avec les élèves;
  - Apprendre aux élèves comment faire un lunch zéro-déchet.
- Cultiver un jardin avec les élèves :
  - Dans la cour d'école\* : Ça pousse!, Jardinons à l'école, agriculture urbaine, Croquarium;
  - Dans la fenêtre : un jardin même en hiver;
  - Dans la classe, en faisant des expériences, par exemple : conserver le pied d'un céleri (oignon vert ou laitue) et l'asseoir dans l'eau. En quelques jours, de nouvelles feuilles pousseront.
- Organiser des ateliers culinaires pour cuisiner des aliments locaux peu ou pas transformés et pour découvrir des aliments nutritifs et appétissants :
  - Utiliser le guide Recette pour réussir des ateliers culinaires;
  - Proposer des recettes et astuces anti-gaspillage;
  - Expérimenter des recettes à base de légumineuses.
- Composter.



Jardin de fenêtre  
Photo : Chantal Boudreau,  
conseillère pédagogique, CSDM

\*Les jardins en bac doivent être privilégiés. La direction d'établissement peut s'informer auprès des ressources matérielles.

Pour plus d'information et des suggestions d'activités pédagogiques, visiter le site l'environnement et l'école de la CSDM et le <http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition>.



## BONNE IDÉE

Sensibiliser et informer les parents afin qu'ils offrent à leur enfant une boîte à lunch zéro déchet est une bonne idée. En nommant des astuces qui répondront aussi à leurs besoins d'organisation et de rapidité, la mise en pratique sera plus facile. Par exemple :

- ▶ Au retour du supermarché, prendre quelques minutes pour couper le bloc de fromage en cubes, laver les fruits et les légumes, préparer les crudités et diviser le yogourt en portions individuelles pour la semaine.
- ▶ Impliquer son enfant dans la confection de son lunch, celui-ci peut guider son parent dans la quantité d'aliments et les meilleurs choix à faire selon ses goûts. Cette pratique améliore les apports alimentaires des enfants durant la journée en fonction de leurs besoins, diminue le gaspillage et améliore l'ambiance des repas à l'école.

Pour d'autres idées : [Guide pratique et sympathique, 9 astuces pour une boîte à lunch « zéro déchet »](#)

## Saisir toutes les occasions

Voici quelques idées :

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
<p><b>Le temps des pommes du Québec</b></p> <p><b>Portes ouvertes sur les fermes du Québec</b></p> <p><b>Écoles enracinées :</b> Campagne de financement à base de panier de légumes locaux et biologiques (inscription printemps)</p>	<p><b>13 octobre :</b> Journée mondiale de l'œuf</p> <p><b>16 octobre :</b> Journée mondiale de l'alimentation</p>	<p><b>Après l'Halloween :</b> Démonstration : comment utiliser toutes les parties d'un fruit (chair, graines, etc.).</p> <p>Activité dansante</p>	<p><b>Noël :</b> Organisation d'une fête écoresponsable</p>	<p><b>Les bonnes résolutions :</b> Rappel pour les boîtes à lunch zéro déchet</p>
Février	Mars	Avril	Mai	Juin
<p><b>Ateliers culinaires :</b> Les aliments congelés : des aliments locaux disponibles à l'année</p> <p>Exploration des sources de protéines végétales (légumineuses, tofu, etc.)</p>	<p><b>Mois de la nutrition</b></p> <p><b>20 mars :</b> Journée internationale sans viande</p> <p><b>22 mars :</b> Journée mondiale de l'eau</p> <p><b>27 mars :</b> Journée mondiale du fromage</p>	<p><b>Jardin :</b> Début des semis intérieurs</p>	<p><b>Jardin :</b> Plantation des pousses au jardin</p>	<p><b>8 juin :</b> Journée mondiale des océans [pêches durables]</p> <p>Fête de fin d'année active, pique-nique zéro déchet</p>

## Toute l'année :

Rendre disponible un coupe-pomme lors de la collation en classe pour augmenter l'attrait envers les pommes et les poires entières plutôt que les compotes de fruits.

Récompenser les élèves avec des activités plutôt que des aliments (récréation allongée, partie de soccer enseignants-élèves, etc.).

## Intéressant à lire

- [L'envers de l'assiette](#), Laure Waridel
- [Sauver la planète une bouchée à la fois](#), Bernard Lavallée, nutritionniste

## Pour aller plus loin

**Le Sommet sur l'alimentation (novembre 2017)** : Vous trouverez sur ce site le [résultat d'une grande consultation](#) effectuée par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Les consommateurs ont été questionnés sur leurs inquiétudes, leurs attentes et leurs comportements au sujet de thèmes très variés.

## Conclusion

Pour faire une différence, chaque petit geste compte. L'école est un lieu idéal pour développer le sens critique et expérimenter des façons de faire plus écoresponsables. Il suffit de choisir quelques actions pour discuter de l'alimentation responsable avec les élèves et pour les amener à les mettre en pratique.

## Références

1. [L'alimentation en classe, l'environnement au menu](#), dossier pédagogique, niveaux fondamental et secondaire, Bruxelles environnement, Institut bruxellois pour la gestion de l'environnement, avril 2009.
2. [L'alimentation responsable c'est quoi au juste?](#), Extensio, département de nutrition de l'Université de Montréal.
3. Nutrition : sciences en évolution, Revue de l'ordre professionnel des diététistes du Québec, volume 12 n°1, printemps 2014.
4. [Pesticides : quatre trucs faciles pour en manger moins](#), Le nutritionniste urbain.
5. [Guide alimen...terre d'Environnement JEUnesse](#)
6. [Les 3RV](#), Ville de Montréal ([ministère du Développement durable, Environnement et Lutte contre les changements climatiques du Québec](#)).
7. Règlement sur les aliments, Loi sur les produits alimentaires, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, mise à jour mai 2018.
8. [Politique pour une saine alimentation](#), CSDM, 2011.
9. [Les impacts négatifs de notre système alimentaire actuel](#), Équiterre, 12 pages, 2007.
10. [De la ferme à la cafétéria : guide d'implantation pour mettre l'alimentation responsable au menu](#), Équiterre, 2010.
11. [Du changement au menu : conférence nationale sur l'alimentation scolaire](#), novembre 2015.
12. [Diagnostic du marché institutionnel – Région de Montréal](#), Conseil des Industries Bioalimentaires de l'Île de Montréal (CIBIM), décembre 2015.

## Annexe 1. Les pesticides dans les fruits et les légumes

LES 12 FRUITS ET LÉGUMES CONTENANT LE <b>PLUS</b> DE PESTICIDES		LES 15 FRUITS ET LÉGUMES CONTENANT LE <b>MOINS</b> DE PESTICIDES	
Pomme	Nectarine (importée)	Kiwi	Ananas
Céleri	Pêche	Pamplemousse	Oignon
Tomate cerise	Pomme de terre	Mais sucré	Patate douce
Concombre	Épinard	Avocat	Chou-fleur
Raisin	Fraise	Papaye	Aubergine
Piment fort	Poivron	Chou	Petit pois
		Cantaloup	Mangue
		Asperge	

Source : <https://nutritionnisteurbain.ca/infographiques/les-15-fruits-legumes-contenant-moins-residus-pesticides/> et <https://nutritionnisteurbain.ca/infographiques/les-12-fruits-et-legumes-contenant-le-plus-de-residus-de-pesticides/>

## Annexe 2. La pêche durable

### LES 10 MEILLEURS CHOIX SELON LA FONDATION DAVID SUZUKI

1. Le maquereau
2. La truite arc-en-ciel (élevée en confinement total)
3. L'omble chevalier (élevé en confinement total)
4. Les crevettes (pêchées par chalut)
5. Les moules (élevage)
6. Les huîtres (élevage)
7. Les pétoncles (élevage)
8. Les palourdes (élevage)

*Pour plus d'information, vous pouvez consulter le concept et les principes de la pêche durable selon la Fondation David Suzuki*

### 7 PRODUITS DE LA MER À PROSCRIRE

1. Le thon
2. L'aile de raie
3. Le requin
4. Le bar du Chili (ou du Pérou, aussi appelé légine)
5. Le tilapia
6. Le pangasius
7. Les crevettes en provenance de l'Asie

**L'approvisionnement local** est également un aspect important de l'approvisionnement responsable. Voici quelques exemples :

- Les poissons frais du lac Saint-Pierre
- Les oursins de Gaspé
- Les crevettes nordiques
- Les algues de Gaspé
- Le homard des Îles de la Madeleine
- Le caviar d'esturgeon du lac Saint-Pierre
- La truite arc-en-ciel
- Le crabe des neiges



## Annexe 3. Le gaspillage alimentaire

### **Pour mieux connaître ses habitudes :**

- [Quel type de consommateur êtes-vous?](#) (outil diagnostique en ligne)

### **Quelques pistes de solutions :**

- [Gaspillage alimentaire : comment l'éviter?](#) Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec
  - [Meilleur avant, bon après?](#)
  - [Tout sur les dates de péremption](#)
- [Sauve ta bouffe](#)
- [Gaspillage alimentaire; non merci](#)
- [Gaspillage alimentation : survol des causes et des interventions en cours en matière de prévention au Québec](#)
- [Chic frigo sans fric](#)
- [Les légumes moches : second-life.ca](#)

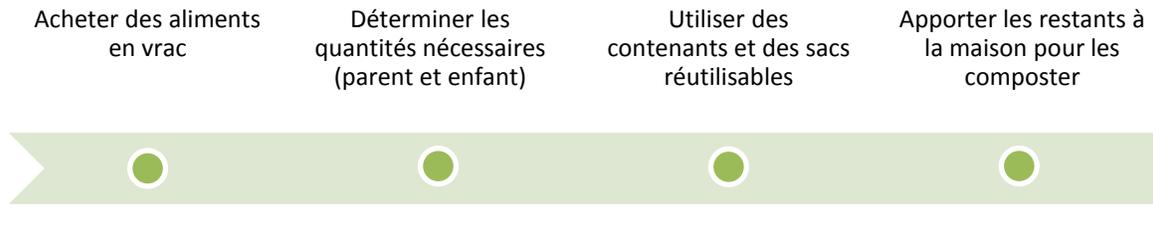
### **Quelques initiatives :**

- La [Transformerie](#) transforme les fruits et légumes invendus dans les épiceries en conserve.
- [LOOP](#), est une entreprise qui fabrique des jus pressés à froid à partir de fruits et légumes moches et flétris.
- [ÉAU](#), est la première ferme verticale en aquaponie du Québec (Écosystèmes Alimentaires Urbains).
- [Eatizz](#), est une application québécoise qui permet aux commerces d'informer instantanément les utilisateurs de la disponibilité de produits alimentaires à rabais.
- [RÉGAL](#) est le réseau contre le gaspillage alimentaire à Montréal.

Pour plus d'information sur le gaspillage alimentaire, voir cette [infographie](#).

## Annexe 4. La boîte à lunch zéro déchet

**Pour préparer une boîte à lunch zéro déchet, voici quelques pistes d'action :**



**Pour acheter des produits biologiques, locaux et écologiques :**

- Épicerie en ligne (ex. : [NousRire](#))
- Épicerie écologique et zéro déchet (ex. : [Épicerie LOCO, Vrac et bocaux, Méga Vrac](#))
- Panier de fruits et légumes biologiques et locaux (ex. : [Réseau des fermiers de famille, LUFA](#))

**Pour choisir des emballages écologiques :**

- Utiliser une boîte à lunch thermique et réutilisable
- Congeler un yogourt ou une bouteille d'eau réutilisable pour garder les aliments froids
- Utiliser des contenants en verre ou en acier inoxydable
- Transporter de l'eau dans une bouteille réutilisable en verre ou en acier inoxydable
  - Se procurer des enveloppes à sandwich ou des sacs à collation en tissu (ex. : [Usage](#))
- Confectionner des sacs d'achats en vrac ou des sacs pour les items de boîtes à lunch en tissu

