



**Soyez créatifs à la maison et informez-vous sur des façons efficaces de réduire l'empreinte écologique de votre foyer en réduisant, réutilisant et recyclant le papier !**

Une façon simple de réduire l'utilisation du papier à la maison est d'utiliser du papier BERNAche.

### ■ Le papier BERNAche ?

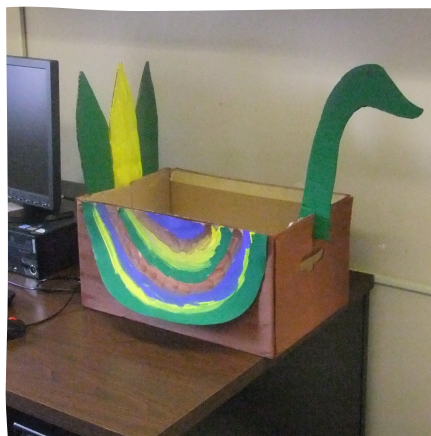
**BERNAche** signifie **Bo**îte **É**co-**R**verso **N**ationale.

Le papier BERNAche est un papier utilisé d'un côté mais encore vierge et utilisable au verso. Utiliser le côté vierge du papier BERNAche, c'est optimiser votre utilisation du papier avant de le recycler.

Le papier BERNAche a toutes sortes d'utilités : dessiner, planifier, s'entraîner à écrire, prendre des notes ou faire des cahiers.

### ■ La boîte BERNAche ?

La boîte BERNAche collecte et conserve votre papier BERNAche.





### Comment fabriquer une boîte BERNAche pour la maison

Votre boîte BERNAche collecte et conserve votre papier BERNAche à un endroit pratique, tel que la cuisine ou le salon. La boîte peut être un simple contenant ou un panier. Vous pouvez aussi être créatifs et décorer vos boîtes BERNAche en utilisant le thème "bernache" ou tout autre visuel attrayant.

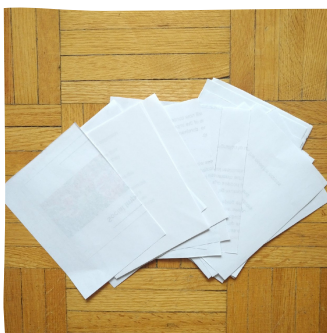
#### 1 Fabriquez votre boîte BERNAche

- Choisissez votre matériel de construction et de décoration.
- Rassemblez le matériel
  - Pour la boîte : Réutilisez une boîte de céréales, d'appareil électronique ou autre.
  - Pour la décoration : Utilisez le matériel que vous avez à la maison tel que des crayons, marqueurs et bouts de papier.
- À vos créations ! Fabriquez et décorez votre boîte BERNAche de façon amusante.
- Placez votre boîte dans un endroit pratique (ex. près d'un téléphone/ordinateur).

#### 2 Diffusez !

- Montrez votre boîte BERNAche à votre famille et à vos amis.
- Partagez des faits sur le papier BERNAche en tant que bienfait pour l'environnement - inspirez-vous de la page de faits ci-dessous !
- Encouragez d'autres à créer des boîtes BERNAche à la maison.
- Diffusez cette activité amusante par courriel - voir le modèle de courriel.
- Prenez une photo de votre boîte BERNAche et partagez-la sur Twitter @EcoEcolesCAN et Facebook et Instagram @EcoSchoolsCAN. N'oubliez pas de citer ÉcoÉcoles Canada !

Pour plus d'information : [www.ecoschools.ca/fr/journeedupapierbernache](http://www.ecoschools.ca/fr/journeedupapierbernache)





### Prolonger l'apprentissage

---

Complétez votre projet BERNAche avec des activités supplémentaires d'apprentissage pour développer des compétences en calcul, art, science, alphabétisation et plus !

#### **Voici quelques idées pour vous inspirer :**

- **Faites un audit et réduisez !** Faites un audit du papier utilisé à la maison et dessinez un graphique. Planifiez une amélioration de ces pratiques. Partagez avec votre famille en écrivant une chanson, en préparant une présentation PowerPoint ou un court discours convaincant.

*Compétences : calcul, alphabétisation*

- **Faites des recherches sur le cycle de vie du papier :** Comment est fabriqué le papier ? Que se passe-t-il quand vous recyclez le papier et le carton ? Quels sont les bénéfices environnementaux de recycler le papier ? Choisissez une question et menez votre enquête !

*Compétences : recherche, science, études sociales*

- **Sortez et connectez-vous à la nature :** Sortez pour explorer la nature près de vous, dans votre jardin, un parc ou en forêt. Choisissez un lieu, asseyez-vous et observez autour de vous. Pensez aux nombreux services rendus par les arbres, en plus de nous fournir du papier. Dessinez, prenez une photo ou écrivez vos pensées et observations.

*Compétences : art, alphabétisation, éducation physique*

- **Informez-vous sur les ODDs !** Prenez connaissance des [objectifs mondiaux de développement durable](#) de l'ONU. Créez une affiche informative sur un des ODDs qui représente le mieux la production et la consommation du papier.

*Compétences : alphabétisation, art*

- **Appliquez la hiérarchie des 3Rs :** Améliorez la gestion des matières résiduelles à la maison en donnant la priorité dans cet ordre : réduire, réutiliser et recycler. Faites des recherches sur comment récupérer pour mieux recycler dans votre région. Fabriquez des affiches à installer dans votre maison afin d'aider le tri des matières.

*Compétences : recherche, art, alphabétisation*



### Des faits sur le papier

À la maison, informez-vous sur la production et la consommation du papier. Lisez les faits ci-dessous. Pouvez-vous trouver d'autres faits sur la réduction, la réutilisation et le recyclage du papier ?

- Malgré la prolifération des appareils électroniques, la consommation mondiale de papier continue d'augmenter (1). En réduisant votre consommation de papier, vous contribuez à réduire votre empreinte écologique.
- Le papier et ses sous-produits représentent plus du tiers des matières résiduelles générées au Canada (2). Vous pouvez travailler à réduire cette quantité en utilisant le verso de vos papiers.
- Comparativement à celle du papier conventionnel vierge, la production de papier recyclé permet de baisser la consommation d'énergie de 33 % et les émissions de CO2 de 37 % (3). En utilisant du papier recyclé, vous réduisez la pollution, la production de déchets solides, la consommation d'énergie, d'eau, de produits chimiques, tout en préservant les forêts (4).
- Le recyclage de 54 kg de papier journal évite la coupe d'un arbre (2). En recyclant le papier, vous aidez à réduire la pression exercée sur les forêts, qui jouent un rôle essentiel dans la lutte contre les changements climatiques.

Calculez l'impact environnemental de la consommation de papier de votre foyer à l'aide de cet [outil de calcul](#) (anglais seulement).

### Références (anglais seulement)

1. Environmental Paper Network. [Unwrap the Truth](#). Consulté en 2020.
2. LBF Group. (2016). [Facts about paper and paper waste](#). Consulté en 2020.
3. Environmental Paper Network. (2012). [Comparing Recycled to Virgin Paper](#). Consulté 2020.
4. Environmental Paper Network. [Paper to protect the planet](#). Consulté en 2020.

# BERNAche

## Papier à la maison



### ■ Modèle de courriel

---

*Utilisez le modèle de courriel ci-dessous pour encourager votre famille, vos amis et votre communauté à réduire leur consommation de papier à la maison.*

Chère famille, Chers amis,

### **Saviez-vous que le papier et ses sous-produits représentent plus du tiers de toutes les matières résiduelles générées au Canada ?**

Nous voulons faire notre part en agissant et en faisant la promotion de manières efficaces pour réduire, réutiliser et recycler le papier tout en s'informant sur la consommation et la production responsables du papier.

Un outil efficace pour consommer moins de papier est d'utiliser du papier BERNAche. **BERNAche** signifie **Bo**îte **Eco-Reverse** **N**ationale. Le papier BERNAche est un papier utilisé d'un côté mais encore vierge et utilisable au verso. Utiliser le côté vierge du papier BERNAche, c'est optimiser votre utilisation du papier avant de le recycler. En famille, nous avons fabriqué une boîte BERNAche amusante pour collecter notre papier BERNAche.

### **[Insérer une photo de votre boîte BERNAche]**

Nous vous encourageons à participer à cette initiative en fabriquant votre propre BERNAche et en explorant les façons de réduire votre consommation de papier à la maison. Appliquez la hiérarchie des 3R au quotidien, dans cet ordre : réduire, réutiliser et recycler. Cela peut avoir un grand impact sur l'environnement.

Nous avons hâte de voir comment vous et votre famille participerez à cette prise de conscience et journée d'action.

Avec amour,

**[Insérer nom de famille]**

---