



GUIDE PRATIQUE

ARRÊTONS D'ALIMENTER LE GASPILLAGE !

**HAUTE-GARONNE
ENVIRONNEMENT**



Hôtel du département
1, Boulevard de la Marquette 31090 TOULOUSE Cedex 9
tel - 05 34 33 48 16

Gaspillage alimentaire ? On désigne par gaspillage alimentaire, le fait **de jeter des denrées alimentaires, entamées ou non, qui auraient pu être consommées par l'homme.**

Le gaspillage alimentaire se produit tout au long de la chaîne d'approvisionnement, de la production agricole et la pêche, à la consommation.

En Haute-Garonne, un individu produit en moyenne 525 kg de déchets par an, dont 279 kg de pertes et déchets alimentaires qui pourraient être évités et cela malgré de nombreux efforts de tri et de valorisation des matières. Fort de ce constat, des initiatives supplémentaires doivent être initiées pour limiter et éviter le gaspillage de nourriture.

Sensibiliser, porter à connaissance et donner les moyens pour que chacun s'interroge sur les conséquences de ses propres gestes sans pour autant s'engluer dans la culpabilité. Donner les moyens aux professionnels intervenant dans le champ de l'éducation, de l'alimentation, de la restauration de prendre conscience des enjeux planétaires, pour adapter les pratiques et ainsi faire évoluer celles des convives, élèves, administrés vers des comportements plus respectueux de notre environnement.

Alors que la malnutrition et la faim touchent près d'un milliard de personnes dans le monde, la lutte contre le gaspillage alimentaire est devenue un enjeu majeur, en termes d'éthique, d'environnement, de santé et d'économie.

En partenariat avec le Conseil départemental, le Syndicat Mixte Haute-Garonne Environnement (HGE) multiplie les actions d'information et de sensibilisation à la protection de l'environnement et au développement durable auprès du grand public, des collégiens et des élus. Son principal objectif est de faire prendre conscience au plus grand nombre des problématiques environnementales et de tendre vers des pratiques toujours plus respectueuses de l'environnement notamment par la mise à disposition gratuitement d'un large panel d'outils pédagogiques qui traitent de nombreuses thématiques environnementales telles que l'eau, l'air, l'énergie, le bruit, les déchets, la biodiversité (...).

Le nouveau kit d'animation « Arrêtons d'alimenter le gaspillage alimentaire » complète l'offre d'outils existants.

« Parce que le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas ! »

Pourquoi ce guide ? Pour vous aider à répondre à vos questions :

De quoi est-il question ? Quelles sont les principales causes du gaspillage alimentaire ? Les chiffres clés ? Qui cela concerne-t-il ? Que peut-on faire pour le réduire ? (...) Les bonnes pratiques ? Quels sont les enjeux (éthiques, économiques, environnementaux,...) de la lutte contre le gaspillage alimentaire ?

SOMMAIRE

A - S'INFORMER

I - Le gaspillage alimentaire ?

- A. Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ? 5
- B. Chiffres clés du gaspillage alimentaire 5
- C. Tous concernés par le gaspillage alimentaire 6
- D. Quelles sont les causes du gaspillage alimentaire ? 7

II - La chasse au gaspillage alimentaire

- A. Pourquoi lutter contre le gaspillage alimentaire ? 8
- B. Contexte réglementaire favorable 9

B - COMMENT AGIR ?

PISTES D'ACTIONS DE SENSIBILISATION

I - Idées de bonnes pratiques en restauration collective

- A. Réalise ta propre enquête au sein de ton collège ou mini-diagnostic 12
- B. Communique au sein de ton collège : sensibilise, échange... 14

II - Idées d'animations sur le gaspillage alimentaire au collège

- A. Animation clé en main 15
- Kit gratuit « *Arrêtons d'alimenter le gaspillage alimentaire* » 16
- B. Animations pour aller plus loin au sein de ton collège 17

III - Idées de bonnes pratiques à la maison

- Idée N°1 : J'achète malin 21
- Idée N°2 : Je conserve bien les aliments 21
- Idée N°3 : Je cuisine astucieux 22
- Idée N°4 : J'accommode les restes 23

A - S'INFORMER

**FAIRE PRENDRE CONSCIENCE,
FAIRE EVOLUER LES COMPORTEMENTS,
TENDRE VERS DES PRATIQUES
PLUS RESPECTUEUSES
DE L'ENVIRONNEMENT**

I ► LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

A. QU'EST-CE QUE LE « GASPILLAGE ALIMENTAIRE » ?

Le terme « gaspiller » vient de l'ancien français « gaspailler », qui désignait le fait de rejeter des balles de blé. « **Gaspiller, c'est faire un mauvais emploi** » d'un aliment ou d'un objet de telle sorte qu'il se perd. On parle aussi de gaspiller son argent lorsqu'on le dépense de manière inutile.

A ce jour, il n'existe pas de définition officielle consensuelle et commune, du « gaspillage ali-

mentaire », à tous les pays du monde, ni à ceux de l'Union Européenne. En France, c'est la définition retenue dans le cadre du Pacte National de lutte contre le gaspillage alimentaire qui prévaut : « **toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée, sans inclure les parties non comestibles, tels que les peaux, les grains, les queues et les trognons** ».

PERTES ALIMENTAIRES

production non récoltée, post récolte, lors de la transformation et de la distribution



ALIMENTS NON CONSOMMÉS

Lié au comportement



B. CHIFFRES CLÉS

Dans le monde, en moyenne 1/3 de la production alimentaire mondiale est jetée sans être consommée. Soit 1,3 milliard de tonnes de nourriture jetée par an !

Le gaspillage alimentaire est le 3^{ème} émetteur de gaz à effet de serre, après la Chine et les USA. De la production à la consommation, de 90 à 140 kg d'aliments/habitant sont jetés ou perdus chaque année, soit l'équivalent de 160 à 245 repas par personne et par an.

En Europe, on estime que l'ensemble du gaspillage engendré du champ à l'assiette représente 89 millions de tonnes les déchets alimentaires par an, soit 179 kg par habitant par an.

En France, au total plus de 10 millions de tonnes de déchets alimentaires sont produits, par an, tout au long de la chaîne alimentaire (foyers, distribution, restauration). Chaque année, les Français gaspillent en moyenne

6 millions de tonnes de nourriture. C'est l'équivalent du poids de 600 tours Eiffel.

Un français jette en moyenne 79 kg de déchets alimentaires par an, dont 20 kg de nourriture consommable.

Ce qui équivaut à :

- 7 kg d'aliments encore emballés ;
- 13 kg de restes de repas, fruits et légumes abîmés, non consommés.

Les pertes et gaspillages alimentaires qui sont générés au stade de la consommation s'élèvent à environ **108 € par an et par personne**.

Si l'on considère l'ensemble des pertes et gaspillages alimentaires générés tout au long de la chaîne alimentaire, rapporté à la population française, cela représente **240 € par an et par personne**. Ceci tient compte des prix des produits au stade où ils ont été perdus, non ingérés. Cela ne comprend pas le prix des services associés.

C. TOUS CONCERNÉS PAR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

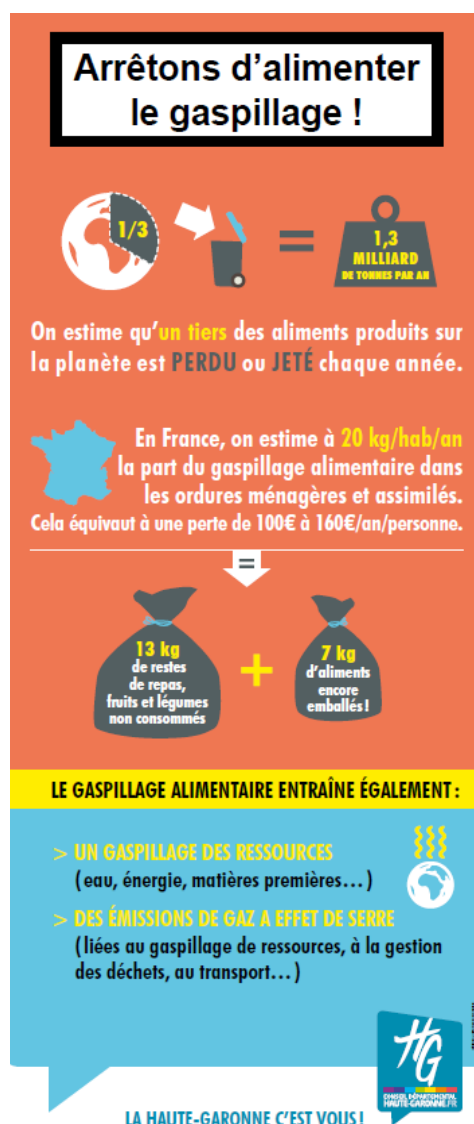
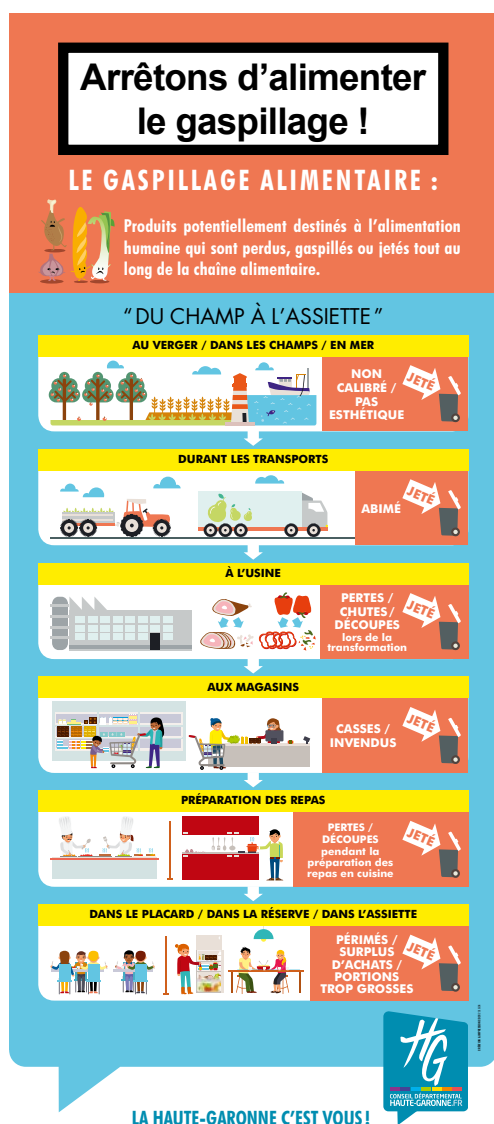
Avant de finir dans notre estomac, les aliments passent par des étapes intermédiaires qui constituent la chaîne alimentaire (production, transport, usine, ...). A chacune de ces étapes, le gaspillage alimentaire est présent « **Du champ à la fourchette** ».

Selon les pays, les pertes et gaspillages alimentaires n'ont pas lieu aux mêmes étapes :

- **Dans les pays dits « développés », le gaspillage alimentaire a lieu à toutes les étapes** : production, transformation, distribution, transport et stockage, consommation. Concernant les pays les plus riches, ces pertes se concentrent pour 40% à la fin de la chaîne alimentaire (consommation).

- **Dans les pays dits « en développement », la majorité des pertes se produit en amont**, avant même d'atteindre le consommateur aux étapes de production et de distribution. Il s'agit davantage de pertes que de gaspillage dû essentiellement aux techniques de culture et de récolte inefficaces. Les mauvaises conditions de stockage, de transport et de distribution (liées au manque d'infrastructures) ou encore le climat parfois chaud et humide provoquent et aggravent les pertes.

Par conséquent, de la production à la consommation nous sommes tous concernés et victimes du gaspillage alimentaire.



D. QUELLES SONT LES CAUSES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

La société dans laquelle nous vivons a évolué, notre rythme de vie a changé, ce qui a entraîné de nombreuses adaptations et modifications alimentaires.

Les raisons de ce gaspillage sont multiples :

- **Changement profond du système de production alimentaire :** industrialisation avec une tendance à la standardisation des produits (le calibrage des fruits et légumes, l'esthétique des produits, ...)
- **Causes sociologiques :** modification de l'organisation familiale, des rythmes de vie, des perceptions vis-à-vis des denrées alimentaires et des changements de notre mode d'alimentation.
- **Méconnaissance des modes de conservation des aliments :** mauvaise gestion des aliments dans le réfrigérateur, mauvaise interprétation des dates limites de consommation, ...
- **Pratiques commerciales, publicités et offres promotionnelles encouragent l'achat en grande quantité.** Quantités parfois inadaptées aux besoins du ménage, ce qui entraîne une forme de gaspillage.
- **Pratiques parfois peu économes.** Les plats et menus qui répondent à une réglementation nutritionnelle ne répondent pas forcément aux goûts des convives, fluctuation des effectifs ; temps pour déjeuner parfois trop court ...

II ► LA CHASSE AU GASPILLAGE

A. POURQUOI LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ?

Pour estimer les impacts environnementaux, économiques et sociaux d'un aliment, le « cycle de vie » des aliments doit être considéré dans sa globalité, en parcourant toutes les phases de la filière alimentaire.

Par solidarité - éduquer à l'écocitoyenneté

Dans un contexte de crise alimentaire : si on estime que 1/3 de la nourriture produite à l'échelle internationale est jetée sans être consommée, et que plus d'un milliard de personnes souffrent de la faim dans le monde, alors...

...le gaspillage alimentaire constitue un véritable ENJEU !

Enjeux éthique et social : accès à l'alimentation, éducation à la consommation alimentaire, identification des circuits d'approvisionnement de proximité.

Le gaspillage alimentaire renforce les inégalités et les incohérences du système alimentaire de surconsommation / malbouffe / malnutrition / sous-nutrition.

La situation semble paradoxale, car la nourriture manque à certaines personnes. En France 3,9 millions de personnes bénéficient de l'aide alimentaire.

Pour privilégier une alimentation saine et de qualité

En lien avec l'opération du Conseil départemental « MIAM 31 » dans les collèges : manger malin, manger local, tout en éduquant au goût des produits de saison.

Pour préserver notre environnement

Outre la production de déchets générés en quantité (emballages) et le rejet de pollutions (eaux, sol et l'émission de gaz à effet de serre)

dûs à leur transport et leur transformation, les aliments gaspillés ont nécessité, pour leur production, l'utilisation d'espaces, de ressources naturelles, d'eau, d'engrais, d'énergie, pour parfois finir à la poubelle sans être « consommés » !

Gâcher de la nourriture revient donc à gaspiller son patrimoine environnemental.

Les aliments jetés avec les ordures ménagères (ou triés) doivent être traités : triés, collectés et valorisés (compostés, méthanisés, incinérés, stockés, ...), ce qui représente un coût. **Ces pertes ont un fort impact sur l'homme et la planète.**

L'empreinte carbone du gaspillage alimentaire

Elle représente l'ensemble des Gaz à Effet de Serre (GES) émis au cours de la vie d'un produit (de la production à son traitement comme une fois devenu un déchet).

Pour produire des denrées, des GES sont émis à chacune des étapes de la chaîne alimentaire. Réduire le gaspillage alimentaire revient à réduire les émissions de GES et à lutter contre le dérèglement climatique.

Chiffres clés

Le cycle de vie de la nourriture d'un français moyen représente environ 20 % du total de ses émissions quotidiennes de gaz à effet de serre. Un repas correspond à environ 3 kg de CO₂.



Une tonne de gaspillage alimentaire équivaut à l'émission de **4,5 tonnes de CO₂**. Réduire de moitié le gaspillage équivaudrait à **ôter 1 voiture sur 4 de la circulation.**

L'empreinte eau du gaspillage alimentaire

Elle représente l'eau utilisée tout au long de la chaîne alimentaire, que ce soit pour irriguer les cultures, alimenter les élevages l'eau utilisée au cours de la transformation et de la consommation (dite eau virtuelle).



Chiffres clés

La quantité d'eau gaspillée dans le cadre du gaspillage alimentaire mondial est plus importante que la consommation d'eau d'un pays comme la Chine !

Aux USA, **un tiers de la nourriture est jetée**, ce qui équivaut à **40 000 milliards de litres d'eau**.

GASPILLER UN PAIN

- Équivaut à rouler pendant **2 km**
- Équivaut à allumer une lampe pendant (60w) **32 h**
- Équivaut à faire tourner un lave-vaisselle **2 fois**

GASPILLER UN STEACK DE BOEUF

- Équivaut à rouler pendant **5 km**
- Équivaut à allumer une lampe pendant (60w) **70 h**
- Équivaut à faire tourner un lave-vaisselle **4 fois**

Pour faire des économies

Gaspiller de la nourriture, c'est aussi indéniablement gaspiller de l'argent. Le coût du gaspillage alimentaire ne se limite pas au prix d'achat des denrées, mais également au coût de leur transport, stockage, préparation et au coût de gestion des déchets qu'ils génèrent.

Le gaspillage alimentaire pèse sur le budget de tout un chacun, ce sont des **dépenses inutiles** et des **coûts supplémentaires de traitement** dus à la surproduction de déchets à collecter puis à traiter. Il existe un réel potentiel d'amélioration pour réduire le gaspillage alimentaire notamment dans la restauration collective.

En France, une famille de 4 personnes jette l'équivalent de 400 € à 500 € d'aliments/an.

En restauration scolaire, en moyenne, plus de 150 g de nourriture par repas finissent à la poubelle, soit au minimum 20 kg/élève/an. En réduisant de seulement 1/3 le gaspillage alimentaire, un établissement scolaire peut gagner plus de 30 euros/élève/an en denrées alimentaires.



Ces économies peuvent être réinvesties dans des produits locaux, bio, de meilleure qualité, des menus à thème, etc.

B. CONTEXTE RÉGLEMENTAIRE FAVORABLE

Une prise de conscience du gaspillage alimentaire s'est engagée à toutes les échelles : mondiale, européenne, nationale.

La lutte contre le gaspillage alimentaire est devenue une priorité :

- **Diviser par deux le gaspillage alimentaire en Europe d'ici 2025** (résolution du Parlement Européen du 19/01/2012).
- Depuis juin 2013, la France s'est engagée dans cet objectif ambitieux de **diminuer de 50% le gaspillage alimentaire d'ici 2025**. Pour atteindre cet objectif, elle s'est dotée

d'un Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire (11 mesures sont prévues) impliquant tous les acteurs de la chaîne alimentaire.

Ce plan d'action prévoit plusieurs mesures concrètes. Parmi elles, la disparition en décembre 2014 de la mention DLUO « Date Limite d'Utilisation Optimale » sur les produits d'épicerie (café, conserves, etc...) au profit de celle « A consommer de préférence avant ... »

- 2014 déclarée « année européenne de lutte contre le gaspillage alimentaire ».

- **11 février 2016, la France promulgue la loi relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire.** Ce texte inscrit dans le code de l'environnement créé une hiérarchie dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Les actions seront mises en œuvre dans l'ordre de priorité suivant : prévention du gaspillage, utilisation des invendus par le don ou la transformation, valorisation destinée à l'alimentation animale, utilisation à des fins de compost pour l'agriculture ou la valorisation énergétique par méthanisation. Cette hiérarchie a vocation à s'appliquer des producteurs aux consommateurs.

Le texte interdit la javellisation des invendus encore propres à la consommation. Les moyennes et grandes surfaces ne pourront plus rendre les invendus impropres à la consommation et devront conclure des conventions avec des organisations caritatives. Les distributeurs disposeront d'un délai d'un an à compter de la promulgation de la loi pour proposer à une ou plusieurs associations de signer une convention de don.

Un des objectifs est d'encourager la restauration collective responsable avec plusieurs actions envisagées :

- Promouvoir les produits locaux et la redistribution des invendus aux personnes démunies
 - Cibler les programmes de soutien européen en faveur de la consommation de fruits et de lait à l'école ainsi que la distribution de denrées aux personnes défavorisées
 - Créer des cours d'éducation alimentaire. La lutte contre le gaspillage alimentaire fera partie de l'éducation à l'alimentation durant le parcours scolaire.
- 10 tonnes par an : c'est le seuil applicable en 2016 pour la mise en place du **tri des biodéchets à la source**. En 2025, le tri s'imposera à tous comme le prévoit la loi sur la **Transition énergétique**. Même si cette loi ne concerne pas le gaspillage proprement dit mais les biodéchets. Cependant, réduire le gaspillage alimentaire permet de réduire d'autant les biodéchets produits.



B - COMMENT AGIR ?

PISTES D' ACTIONS DE SENSIBILISATION

I ► IDÉES DE BONNES PRATIQUES EN RESTAURATION COLLECTIVE

Que ce soit au moment de faire les courses, lors du stockage des aliments ou pendant la préparation des repas, nombreux sont les leviers qui permettent d'éviter de gaspiller les aliments.

Aujourd'hui, tous les acteurs peuvent réduire ou éviter les pertes et gaspillages alimentaires de manière significative, améliorer leur image et réaliser des économies dont il serait souhaitable qu'elles soient réinvesties dans la qualité des produits.

En améliorant la valeur de l'alimentation, elle est davantage respectée et donc moins jetée. Le cercle vertueux est alors engagé !

A. RÉALISE TA PROPRE ENQUÊTE OU MINI-DIAGNOSTIC

Chaque établissement est spécifique, les causes du gaspillage alimentaires peuvent être multiples. Il convient de réaliser le tri des déchets pour identifier le gaspillage et des mesures pour le quantifier.

Une enquête ou mini-diagnostic du gaspillage alimentaire dans l'établissement permettra de quantifier le gaspillage et repérer les points d'amélioration. Les gisements du gaspillage peuvent être liés à différents paramètres : la fluctuation des effectifs, l'environnement, le temps de restauration, le menu, le service, ... C'est pourquoi, pour ce type d'opération, il est conseillé de rencontrer en amont toutes les parties prenantes.

La recherche des causes des pertes et gaspillages alimentaires au sein d'un établissement ne se limite pas à un simple bilan des flux mais également à l'étude du fonctionnement de l'établissement et à l'organisation du service de restauration dans sa globalité.

L'objectif est de mener une réflexion qui conduise à des pistes d'améliorations pour limiter le gaspillage alimentaire.

DANS UN PREMIER TEMPS,

Mobiliser tous les acteurs au sein de l'établissement scolaire et créer la concertation entre eux (personnels de cuisine, enseignants, personnels de santé, surveillants, parents délégués, élèves, ...).

DANS UN DEUXIÈME TEMPS,

Observer les temps de repas et les comportements des convives que ce soit les quantités servies, le gaspillage des denrées en amont et en aval du service. Faire l'expérience du tri et mesurer le gaspillage alimentaire durant un repas.



DÉCHETS BIODÉGRADABLES

« Mène l'enquête dans ton collège ! »



Par binôme, rencontre les acteurs concernés pour t'aider à remplir ce questionnaire.
Le recueil de ces éléments au sein du collège est essentiel pour préparer un plan d'actions.

PAPIERS - CARTONS	
Personnes consultées au sein du collège :	
Mon collège fait-il le tri ?	
Sources de production (administration, classe, cantine...) Estimer la quantité produite • Quoi ? • Où ? • Combien ? • Comment est-ce collecté ? • Par qui ?	
Mon collège met-il en œuvre des actions de prévention, de sensibilisation Si oui, lesquelles ?	
Actions envisagées pour diminuer les quantités produites ?	
DECHETS ORGANIQUES	
Déchets issus de la restauration / cantines	
Nom des personnes enquêtées au sein du collège :	
Mon collège fait-il le tri des biodéchets ?	
Estimer les quantités produites • Quoi ? • Où ? • Combien ? • Comment est-ce collecté ? • Par qui ?	
• Quel constat peut-on faire ? • Quelles sont les principales causes du gaspillage qui peuvent être identifiées ?	
• Les résultats de la collecte sont-ils satisfaisants ? • Peut-on apporter des améliorations ? • Concernant la qualité du tri ? • Concernant les quantités d'aliments gaspillés ?	

Le personnel de cantine met-il en œuvre des actions pour sensibiliser au gaspillage alimentaire (ponctuelles ou inscrites dans le long terme) ?	
Actions envisagées pour diminuer le gaspillage alimentaire (organisation de journées à thème : produits bio, produits locaux...) ?	
L'établissement valorise-t-il en interne les biodéchets (compostage, potager ou autre expérimentation, don du pain à des clubs de poneys, ...) ?	
Actions envisagées pour diminuer les quantités produites (travail sur l'environnement sonore de la salle de restauration, temps de repas, composition des menus...)	
Déchets des espaces verts	
Personnes enquêtées au sein du collège :	
Estimer les quantités produites • Quoi ? (Tontes, feuillages, ...) • Où ? • Combien ? • Qu'en fait-on ? (Compostage, mulching, broyage, ...)	
Autres actions menées au sein de ton collège : actions de jardinage, hôtel à insectes, jachères fleuries...	

B. COMMUNIQUE AU SEIN DE TON COLLÈGE : SENSIBILISE, ÉCHANGE

La communication est à l'évidence un des moyens d'action pour réduire le gaspillage ; notamment au niveau du consommateur final. L'enjeu est important : le consommateur final est le principal gaspilleur parmi les acteurs de la chaîne alimentaire.

La lutte contre le gaspillage alimentaire passe par une prise de conscience des mauvaises habitudes ou comportements. **Communiquer sur les chiffres clés sans culpabiliser.** La sensibilisation doit se faire auprès de tous : convives, gestionnaires d'établissement, personnel de cuisine, professeurs, ...

Elle passe par une information claire : Qu'est ce que le gaspillage alimentaire ? Qui cela concerne-t-il ? Quelles en sont les causes ?

Pourquoi et comment lutter contre ? Quels sont les impacts ?

Identifier les raisons du gaspillage. Sensibiliser à l'impact du gaspillage en chiffrant le coût des aliments jetés sur un repas, une journée, une semaine, ...

La sensibilisation passe par la transposition en équivalences, en repères identifiables par tous les publics (euros, nombre de repas, en énergie, en CO₂, en objets, ...). Il s'agit de saisir toutes les occasions pour sensibiliser, communiquer, échanger sur le sujet (semaine européenne de la réduction des déchets, semaine du développement durable, journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire, ...).

II ► IDÉES D'ANIMATIONS SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE AU COLLÈGE

Des premières propositions d'animations vous sont suggérées dans ce guide.

La lutte contre le gaspillage alimentaire en restauration collective est devenue un véritable enjeu. Cela représente un coût économique et c'est une problématique en termes d'équilibre alimentaire pour les convives. Certains établissements de Haute-Garonne en collaboration avec le Conseil départemental ont mis en place des programmes d'actions visant à favoriser la qualité avec l'utilisation de produits issus des circuits courts et de proximité en réduisant le nombre d'intermédiaires et en augmentant l'appétence des plats préparés.

A/ ANIMATION CLÉ EN MAIN :

KIT GRATUIT « ARRÊTONS D'ALIMENTER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE »

Le kit du gaspillage alimentaire mis gratuitement à disposition par HGE intitulé « arrêtons d'alimenter le gaspillage alimentaire » propose de faire trier et peser les convives à la rampe du self et d'échanger sur le sujet.

Les objectifs de l'animation :

- Sensibiliser aux problématiques environnementales et de développement durable dont les enjeux sont planétaires.
- Faire évoluer les comportements vers des pratiques individuelles toujours plus respectueuses de l'environnement.

- Participer à la lutte nationale contre le gaspillage alimentaire.

Pendant une période définie, il s'agira de sensibiliser l'ensemble des convives de l'établissement au thème du gaspillage alimentaire. Une table de tri et de mesure est mise à disposition. Un stand de sensibilisation et d'information sur le gaspillage alimentaire avec un jeu permet un temps d'échange et de discussion.

KIT « GASPILLAGE ALIMENTAIRE »

I / EN AMONT DE L'OPÉRATION

Information et annonce

AU COLLÈGE : campagne de communication

Affiche (image 1) pour annoncer l'animation + information sur E-collège (...)

- Originale et appréciée - suscite la curiosité

EN CLASSE : présentation de l'opération et distribution de plaquette (quizz + consignes de tri)

Consigne de tri + quizz (image 2) / test des connaissances (image 3)

- Assure la bonne compréhension de l'opération - mobilise

Choix d'une classe pilote ou d'un groupe d'élèves volontaires pour assurer l'animation et d'un professeur ou adulte référent

- Anime le jour « J »
- Associe l'équipe de restauration, chef cuisinier, intendant, CPE...

ARRÊTONS D'ALIMENTER LE GASPILLAGE !



RDV le []
au self pour l'animation éco-collégiens



PK ?



Pour lutter contre le gaspillage alimentaire à la cantine ! 🌱



Ok j'y serai 👍

Cool ! Ramène du monde !



TKT 😞

Écrire un message

1

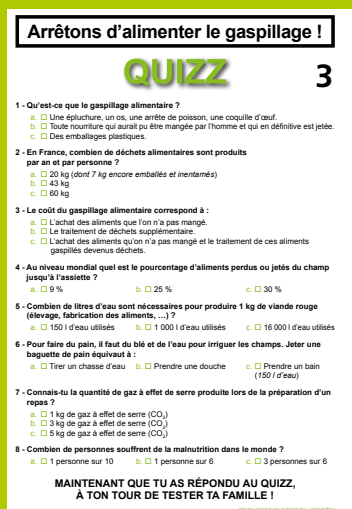
LA HAUTE-GARONNE C'EST VOUS !



Illustration par : Claire Fournier - www.clairefournier.com - 06 10 10 10 10

Cette affiche sera affichée en plusieurs exemplaires au sein de l'établissement (précisera la date, le lieu et le descriptif de l'animation).

Pour aller plus loin, l'élève pourra à son tour tester les connaissances de son entourage (amis, famille), grâce au quizz qu'il emportera chez lui.



II / LE JOUR « J » TROIS POSTES CLÉS

1- ENTRÉE DU SELF



2- À LA RAMPE DE TRI...



3- DANS LA COUR



...ET DE PESÉE



À LA CANTINE

1. ENTRÉE DE SELF - FILE D'ATTENTE



Poste d'information : présentation de l'animation sur le gaspillage alimentaire et rappel des consignes de tri à tous les convives

- Permet d'avoir des plateaux bien triés

Affiches consignes de tri

- Consignes claires, nécessaires

Présentation du menu sur paper-board

- Apprécié des élèves

2. DÉPOSE PLATEAU - RAMPE DE DESSERTE

2 animateurs (1 adulte + 1 jeune minimum préconisé)

Collecte Biodéchets : Table de tri 2 trous

- Ludique, mobile, légère, facile à manipuler
- Adhésion des convives à l'animation ainsi qu'aux gestes de tri



Collecte Pain : gachi'pain

- Outil d'animation qui suscite beaucoup d'intérêt



Quatre affiches CD 31 de lutte contre le gaspillage :



OPTION - PRÈS DU DÉPOSE PLATEAU

À condition que le personnel adhère et y soit sensibilisé :

- Chevalets petite/grosse faim (Miam 31)

- Table de Rab (pour aliments non consommés, non entamés)

- Très apprécié des collégiens
- Facile à mettre en place
- Les collégiens comprennent vite le principe et sont nombreux à l'utiliser

DANS LA COUR

3. ANIMATION - STAND D'INFORMATION



Sensibilisation au gaspillage alimentaire :

- 2 animateurs (1 adulte + 1 jeune minimum préconisé)

- Panneaux d'information, plateau repas illustré

- Animation très appréciée
- Chiffres clés, information claire et vulgarisée

JEU - STAND D'INFORMATION



PESÉE



JEU



DÉPOUILLEMENTS



RÉSULTATS

Arrêtons d'alimenter le gaspillage !

Couper à compléter et à déposer dans l'urne correspondante à la sortie de la cantine scolaire
1 seul coupon par élève !

ESTIME LA QUANTITÉ TOTALE DE PAIN GASPILLÉE AUJOURD'HUI DANS TON COLLÈGE ?

_____ kg

NOM _____

PRENOM _____

CLASSE _____

MAIRIE DE SAINT-LOUIS
NATURE-COULEURS
ENVIRONNEMENT

- Jeu pour estimer la quantité totale de pain gaspillé au collège
- Dépouillement du jeu par les collégiens
- Affichage des résultats : en poids et équivalences (en nombre de repas gaspillés, en euros, en CO₂)
- Remise de lots à la récréation
 - Facile à dépouiller
 - Affiche des résultats ludiques

Les tableaux des équivalences, ci-dessous, permettront de remplir l'affiche des résultats de la collecte.

TABLEAU DES ÉQUIVALENCES COLLECTE / GASPILLAGE

Collège :		
Pesée des sacs de biodéchets collectés		
Nombre de SACS	Poids en kg	Total cumulé en kg
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
TOTAL :		

	En kg	Prix moyen facturé €	Cout moyen de revient d'1 repas entre 8 et 12 €
Poids moyen d'1 repas	0,4	3,25	10 €
Poids moyen d'1 repas avec pain	0,45	3,25	10 €
Poids d'1 baguette de pain	0,2	1	

Simulation pour la collecte de biodéchets			
Équivalences			
Biodéchets collectés	En nombre de repas gaspillés	En € gaspillés sur la base d'1 repas facturé à 3,25 €	En € gaspillés sur la base du coût de revient d'1 repas à 10 €
35	88	284,375	875
40	100	325	1000
45	113	365,625	1125
50	125	406,25	1250
55	138	446,875	1375
60	150	487,5	1500
65	163	528,125	1625
70	175	568,75	1750
75	188	609,375	1875
80	200	650	2000
85	213	690,625	2125
90	225	731,25	2250
95	238	771,875	2375
100	250	812,5	2500
105	263	853,125	2625
110	275	893,75	2750
611	1528	4964,375	15275

Simulation pour la collecte du pain		
Équivalences		
Quantités de pain collectées en kg	En nombre de baguettes	En € gaspillés
3	15	15
4	20	20
5	25	25
6	30	30
7	35	35
8	40	40
9	45	45
10	50	50
11	55	55
12	60	60
13	65	65
14	70	70
15	75	75
16	80	80
17	85	85
18	90	90
56	280	280

Prévoir le temps nécessaire au nettoyage du matériel d'animation (table de tri, gashi'pain) et au rangement du kit.

Cet outil pédagogique a été réalisé en partenariat avec le Conseil départemental 31 dans le cadre du Conseil Départemental des Collégiens « 2014-2016 », commission développement durable et avec la contribution de chefs cuisiniers, conseillers pédagogiques d'éducation, gestionnaires de collèges, (...).

Lors des 13 premières expérimentations, ce kit a permis de collecter auprès de 6 235 collégiens :

- Biodéchets : 817 kg
- Pain : 77kg

B/ ANIMATIONS POUR ALLER PLUS LOIN AU SEIN DE TON COLLÈGE

Idées pratiques d'animations en restauration collective		
Actions	Comment ?	Idées - remarques
Réaliser un état zéro du gaspillage	Peser les restes de contenus des assiettes au niveau des retours plateaux Peser les restes de préparations en cuisine destinés à être jetés	Associer un groupe d'élèves pour réaliser les différents pesages. Associer des professeurs pour réaliser des courbes, graphiques, ...
Inciter les élèves et l'ensemble des convives à faire un effort sur leur propre gaspillage	Faire apparaître les quantités jetées la veille sur des affiches à l'entrée du self (graphiques par jour avec cumul sur une semaine puis indiquer les équivalences en euros, en objets, en eau, en énergie, en repas) Mettre en évidence les poubelles de pain collecté	Encourager et mettre en évidence les améliorations constatées Consulter les convives sur les éventuelles raisons de ce gaspillage
Favoriser les échanges entre les convives et le personnel de restauration	Un adulte, le cuisinier par exemple, peut circuler dans la salle de restauration, présenter son métier, ses horaires, son investissement...	Le temps du repas est un temps de plaisir, lors duquel il est important de favoriser les échanges entre le personnel de restauration et les convives. Inciter à goûter, avec pourquoi pas des adaptations de quantités ...
Valoriser les déchets au sein de l'établissement	Expérimenter le compostage des restes de repas collectés durant ces animations	A petite échelle, un composteur peut être réalisé en transversalité avec différents enseignements (SVT, technologie, arts plastiques...)
Recherche de solutions pour réduire le gaspillage	Varié les qualités de pains proposés : • Proposer du pain prétranché, ou ½ pains • Changer l'emplacement du pain au self (préférer le mettre en fin de rampe)	
Créer une communication spécifique	Rédiger des articles, des annonces... Créer de nouvelles affiches	Associer un groupe d'élèves à la rédaction, professeur de français, informatique, équipe de restauration, ...
Réaliser des reportages photos « le gaspillage en image »	Club photo ...	
Réutiliser certains restes	Proposer des suppléments soupe de légumes, des croûtons pour la soupe avec le pain non consommé de la veille, du pain perdu, ...	

III ► IDÉES DE BONNES PRATIQUES À LA MAISON

ASTUCES

1 Achète malin 2 Conserve bien les aliments 3 Cuisine astucieux 4 Accommode tes restes

1 / BONNE PRATIQUE N° 1 : « J'ACHÈTE MALIN »

- Fais ta liste de courses
- Regarde ce qu'il te reste et planifie tes repas
- Préfère les aliments frais aux plats préparés
- Consomme les fruits et légumes de saison
- Privilégie le vrac et la coupe aux portions
- Evite de faire des courses quand tu as faim
- Choisi des fruits et légumes non calibrés
- Achète les quantités nécessaires
- Vérifie les dates de péremption

Les dates limites :

La Date Limite de Consommation DLC
« A consommer **jusqu'au...** »

Une fois la date limite de consommation expirée, **la consommation de ce produit peut présenter un risque pour la santé**. Cette inscription se trouve sur les denrées hautement périssables, comme la viande vendue en barquette par exemple.

La Date Limite d'Utilisation Optimale DLUO
« A consommer de **préférence avant...** »

Il s'agit de produit dont la date d'utilisation optimale est dépassée ne présente normalement pas de danger mais **certaines propriétés telles que le goût, la couleur et la texture peuvent avoir été altérées**. (Cf. : page 9)

2 / BONNE PRATIQUE N° 2 : « JE CONSERVE BIEN LES ALIMENTS »

- Range les produits selon la règle du « premier entré, premier sorti »
- Congèle ce que tu ne manges pas rapidement
- Dans la corbeille de fruits, **enlève les fruits abîmés** car ils contaminent ceux qui sont sains
- Tiens compte de la durée de vie des produits
- Nettoie souvent ton frigo (vinaigre blanc ou bicarbonate de soude)
- Regarde sur les emballages le mode de conservation recommandé : au frais, au sec, à température ambiante...
- Vérifie les dates limites de consommation
- Conserve tes aliments par la chaleur (pasteurisation), par élimination de l'eau (déshydratation), par stérilisation...
- Range les produits à la bonne place



Le saviez-vous ?

La durée de vie des denrées est différente selon leur nature :

Un œuf frais se conserve de 10 à 12 jours à partir de la date de ponte, mais un œuf dur ne reste consommable que 2 à 3 jours.

Une fois le paquet ouvert, la charcuterie ne reste consommable que 2 à 3 jours.

Le fromage affiné est plus résistant. Il vaut mieux le placer sous une cloche dans un endroit frais, plutôt que dans le réfrigérateur.

Conservation de denrées	Frigo	Congélateur
Poisson cuit	1 - 2 jours	4 - 6 mois
Ragoûts, quiches	2 - 3 jours	3 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Viande et volaille cuites	3 - 4 jours	2 - 3 mois
Soupes	3 - 4 jours	2 - 3 mois

Lorsque vous entamez un aliment conservez le au frigo, pensez à y indiquer la date d'ouverture car la date de péremption n'aura dans ce cas plus aucune valeur.



Le saviez-vous ?

Les réfrigérateurs ont différentes zones de fraîcheur :

Tous les réfrigérateurs ne sont pas organisés de la même manière. Il existe plusieurs zones de froid. La température moyenne doit être de + 4° C maximum. C'est dans la zone la plus froide que doivent être placés les produits très périssables.

Dans mon frigo, je range les produits à la bonne place :

À -18° C les surgelés et les glaces.

Entre 0° C et +4° C la viande, la volaille, le poisson, la charcuterie, les fromages frais et au lait cru, les crèmes, les yaourts, les desserts, les jus de fruits, les produits entamés et en cours de décongélation.

Entre +4° C et +6° C les aliments cuits, produits faits maison, yaourts et fromages faits à cœur.

Dans le bac à légumes entre 6°C et 10°C les légumes et les fruits frais lavés, les fromages à affiner (emballés).

Dans la porte les œufs, le lait, le beurre, les jus de fruits entamés.

3 / BONNE PRATIQUE N° 3 : « JE CUISINE ASTUCIEUX »

- **Cuisine des quantités adaptées au nombre de personnes à table**
- **Utilise les instruments appropriés au dosage** (verre doseur, balance,...).
- **Respecte les règles d'hygiène** lors de la préparation des aliments (lave les mains, cuis suffisamment les denrées à risque, ...)
- **Regarde la durée de vie des produits que tu as en stock**



Le saviez-vous ?

Comment calculer les quantités nécessaires ?

Bien doser ses aliments permet d'éviter que les restes s'accumulent dans le réfrigérateur.

Exemple, **pour une personne adulte**, on dosera :

- Riz : 1/4 de grande tasse
- Pâtes : un verre
- Poisson : 140 g
- Brocolis : 2 « bouquets »
- Pommes de terre : 5 petites pommes de terre

4 / BONNE PRATIQUE N° 4 : « J'ACCOMMODE LES RESTES »

Cuisine les restes, ce sont des aliments en trop et en même temps tu économises

Il existe des recettes très faciles... C'est tout l'art et le plaisir de faire du nouveau avec de l'ancien. Un art dont nos aïeux étaient passés maîtres. De nombreux sites internet sont aussi à notre disposition.

- Avant de me lancer, je vérifie que mes restes sont encore consommables. Ce qui ne devrait pas être un problème s'ils ont été stockés correctement.

Voir la rubrique « Je conserve bien mes aliments »

- Suivant ce qu'il me reste, je peux faire par exemple :

- ☐ Une salade froide ou un gratin avec les pâtes
- ☐ Des gâteaux pour finir les œufs et le beurre
- ☐ Du pain perdu avec le pain rassis
- ☐ Une ratatouille avec des tomates et des aubergines un peu fripées...

Sources

France Nature Environnement 2013, Food Wastage Footprint 2013, Ministère de l'agriculture 2013, Ademe, IBGE, WRAP (...)

POUR ALLER PLUS LOIN

RAPPORTS ET GUIDES

« Stop au gaspillage alimentaire »

ADEME

« Pertes et gaspillages alimentaires »

Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche, de la Ruralité et de l'Aménagement du Territoire

**« Comment réduire le gaspillage alimentaire au sein de sa restauration collective ?
Éléments de méthode & recueil d'expériences »**

CPIE

SITES INTERNET

www.alimentation.gouv.fr

www.reduisonsnosdechets.fr

www.assiette-planete.fr

www.optigede.ademe.fr

Pour toute demande de renseignement complémentaire, veuillez contacter le

SYNDICAT HAUTE-GARONNE ENVIRONNEMENT

Hôtel du département

1, boulevard de la Marquette, 31090 TOULOUSE, Cedex 9

www.environnement.haute-garonne.fr

05 34 33 48 16

Guide pratique gaspillage > 23



**HAUTE-GARONNE
ENVIRONNEMENT**

Hôtel du département
1, boulevard de la Marquette
31090 Toulouse Cedex 9

Tél. 05 34 33 48 16
environnement.haute-garonne.fr