

Sensibiliser au gaspillage alimentaire



FICHE ACTIVITÉ N° 2



ACTIVITÉ

PRINCIPAUX ENJEUX

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), chaque année, un tiers de la nourriture produite dans le monde finit à la poubelle sans avoir été consommée, soit une quantité suffisante pour nourrir 500 millions d'êtres humains. Et si rien n'est fait pour inverser la tendance, le gaspillage alimentaire pourrait continuer à augmenter et atteindre 40 % d'ici 2020. **Les ménages wallons jettent chaque année entre 14 et 23 kilos de nourriture par habitant, ce qui représente une perte financière annuelle estimée à 174 euros par ménage.**

OBJECTIFS

Les objectifs de cette activité sont de sensibiliser vos publics à la problématique du gaspillage alimentaire.

L'activité s'attachera à faire découvrir les trucs et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire au quotidien. Comment ? En échangeant sur les bonnes pratiques, en organisant un atelier de cuisine « sans déchet » ou sur l'accommodage des restes, une visite d'un magasin destinée à identifier les gestes de prévention du gaspillage.

MISE EN OEUVRE

Pour introduire cette thématique, un travail sur les représentations (cf. Fiche méthode n° 6) peut également être envisagé, au départ d'un photolangage ou toute autre animation à caractère ludique. Plusieurs films ont été réalisés sur le sujet et peuvent être visionnés pour alimenter une réflexion collective sur le gaspillage alimentaire.

1. Exercice d'intelligence collective - échange sur les pratiques des participants

- **Quels sont les moments-clés pour éviter le gaspillage alimentaire ?**

- Avant les courses ?
- Pendant les courses ?
- Après les courses ?

- **Quels gestes permettent de réduire le gaspillage avant de faire ses courses ?**

- Faire l'inventaire de son frigo et de ses armoires.
- Établir les menus de la semaine en tenant compte des produits disponibles (dans le frigo et les armoires).
- Rédiger une liste de courses en se basant sur l'inventaire et les quantités nécessaires aux besoins du ménage.

- **Quels gestes permettent de réduire le gaspillage pendant les courses ?**

- S'en tenir à la liste de courses sans se laisser tenter par les « sirènes » de la consommation.
- Examiner l'étiquetage et la date de péremption des denrées alimentaires.
- S'assurer que l'emballage de l'aliment n'est pas endommagé et veiller à ne rien écraser en empilant ses courses.
- Acheter des quantités adaptées à la taille du ménage et aux habitudes alimentaires.
- Respecter la chaîne du froid en achetant les produits réfrigérés et surgelés en dernier lieu ou utiliser un sac isotherme.

- **Quels gestes permettent de réduire le gaspillage après les courses ?**

- Ranger son frigo et congeler les aliments dans des conditions optimales de conservation.
- Conserver les aliments.
- Accommoder les restes de nourriture ou de repas.

2. Outils et activités possibles

- **Atelier de lecture des étiquettes sur les dates de péremption & labels (avec visite d'une grande surface).**

- **Atelier de cuisine (cf. Fiche activité n° 1 « Organiser un atelier de cuisine ») avec focus sur :**

- l'art d'accommoder les restes de repas ;
- l'utilisation des fanes de légumes ;
- le dosage des portions alimentaires ;
- les techniques de conservation des aliments (voir également Fiche activité N° 5 : Organiser un atelier de conservation des aliments).

- **Animation sur la gestion du frigo.**

- **Création d'outils d'animation avec les participants (en vue d'une reproduction ultérieure de l'activité) tels que :**

- livre de recettes ;
- jeu de cartes ;
- calendrier des fruits et légumes de saison avec trucs et astuces ;
- jeux d'animation / découverte (ex : jeu de l'oie, quiz) ;
- pièce de théâtre.



Outil d'animation facile à faire : apportez des emballages de produits comportant une DLC ou une DLUO et demandez aux participants de les placer sur 4 panneaux comportant les instructions suivantes : À consommer à long terme (plus d'un an) – À consommer dans le mois – À consommer dans les 72h – À jeter (voir également les Fiches activité N^{os} 8a et 8b : Décrypter les étiquettes et les labels et Déjouer les pièges du marketing).

DOCUMENTS/LIENS UTILES (Téléchargement gratuit)

- **Publication du Cpcp : Le gaspillage alimentaire – À la poubelle ! Collection Au quotidien** : Chiffres-clés, causes et enjeux du gaspillage alimentaire, pistes et solutions : www.cpcp.be/medias/pdfs/publications/gaspillage-alimentaire.pdf
- **Brochure COPIDEC « Le gaspillage alimentaire, un coup dur pour votre budget »** : Chiffres-clés, marche à suivre et conseils utiles : www.copidec.be/sites/default/files/208-Gaspillage-alimentaire-FR.pdf
- **Brochure Question Santé « Gaspillage alimentaire... Sans moi ! »** : Constats, conseils pour réduire le gaspillage alimentaire : www.questionsante.org/nos-actualites/gaspillage-alimentaire-sans-moi
- **Dossier n° 43 Ecoconso « Dossier Gaspillage alimentaire »** : Impacts du gaspillage, idées pour prévenir le gaspillage : www.ecoconso.be/fr/Gaspillage-alimentaire - Guide pratique pour comprendre l'étiquetage des produits et les différents labels : www.ecoconso.be/fr/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete
- **Affiche Afsca « Conservation de produits: que peut-on encore utiliser et quand ? »** : Affiche explicative sur les dates limites de consommation (DLC et DDM) : www.afsca.be/publicationsthematiques/conservation-de-produits.asp

QUELQUES OUTILS UTILES (Téléchargement gratuit)

- **Livre INTRADEL « Menus anti-gaspi : N'en perdons pas une miette ! »** : Chiffres-clés, conseils pour acheter, cuisiner et conserver malin, recettes : www.intradel.be/produire-moins-de-dechets/reduire-mes-dechets-organiques/la-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire/menus-anti-gaspi/telecharger.htm?lng=fr
- **Les Anges Gardins (France)** - Jeu : Reste à table !, un jeu pour sensibiliser à la cuisine des restes en faisant découvrir ou redécouvrir des recettes simples et originales à base de restes alimentaires variés et d'ingrédients de base qui permettent de les réaliser : <http://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/jeu-reste-table>
- **Les Anges Gardins (France)**, Reste ! Manuel pour bien manger sans gaspiller, trucs et astuces pour bien manger sans gaspiller ou comment s'approvisionner correctement et cuisiner sans gâcher – Nombreuses recettes : <http://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/reste-manuel-pour-bien-manger-sans-gaspiller>
- **Syctom-Paris (France)** – Support d'animation du kit anti-gaspillage alimentaire, le support est conçu pour susciter un échange avec le public. Il est structuré autour de 7 animations, chacune d'elles comportant un argumentaire destiné à servir de support à l'animateur, des quiz pour inciter les adultes et les enfants à entrer dans le vif du sujet du gaspillage alimentaire : www.syctom-paris.fr/pdf/cuisine/supportanimation.pdf
- **Agence de l'Environnement et de la Maitrise de l'Energie (Ademe)**, vidéo – animation de 4'41 expliquant le gaspillage alimentaire : www.youtube.com/watch?v=59FH0MkMxf4

QUELQUES IDÉES DE FILMS À VOIR

Pour alimenter votre réflexion collective sur le gaspillage alimentaire :

- **Just Eat It (74')** : Les réalisateurs canadiens Grant Baldwin et Jenny Rustemeyer souhaitaient relever un défi de taille : survivre pendant six mois en ne mangeant que de la nourriture qui se destinait aux dépotoirs. Ce documentaire-choc de 74 minutes dresse non seulement le portrait du gaspillage alimentaire en Amérique du Nord, mais il présente également des moyens pour le minimiser, incluant le dumpster diving, une pratique qui consiste à fouiller dans les poubelles pour y débusquer des aliments propres à la consommation (à visionner gratuitement en ligne).
- **Waste Land (97')** : Résultat d'un tournage de trois ans, ce documentaire, maintes fois primé de Lucy Walker, dépeint la vie des catadores qui fouillent le Jardim Gramacho, le plus grand dépotoir au monde aux abords de Rio de Janeiro, avant sa fermeture en 2012. La vie de ces catadores a été transformée par la visite de Vik Muniz, artiste brésilien de renom qui souhaitait réaliser leur portrait (le DVD est disponible via le site Web officiel).
- **Our Daily Bread (92')** : Le réalisateur autrichien Nikolaus Geyrhalter dévoile les coulisses de la production et de la transformation alimentaire moderne. La traditionnelle voix narrative du documentaire est ici remplacée par la trame sonore de la machinerie. Aucun jugement, aucune morale, que des images laissant le spectateur tirer ses propres conclusions (on peut visionner ce documentaire en entier sur YouTube).
- **Taste the Waste (90')** : Des concombres tordus, des poivrons trop petits ou trop gros, des tomates pas assez rouges... Alors que les caprices esthétiques priment sur la valeur nutritive, le cinéaste allemand Valentin Thurn se penche sur ces absurdités de la loi économique qui amplifient le gaspillage alimentaire. Une catastrophe écologique et sociale : surabondance pour les uns, famine pour les autres (prêt en médiathèques, centres de documentation, etc.).

ORGANISMES-RESSOURCES

- **Votre Intercommunale de Gestion des déchets** : outils d'animation et supports de communication sur le gaspillage alimentaire. Trouver l'Intercommunale qui gère les déchets sur votre territoire via www.copidec.be/
- **Centres Régionaux d'Initiation à l'Environnement CRIE (CRIE)** : Activités d'éducation à l'environnement : www.crie.be/
- **Association Rencontre des Continents** : Formations et animations sur l'alimentation : <http://rencontredescontinents.be/>
- **Association Ecoconso**. Ressources documentaires, animations sur les étiquettes, etc. : www.ecoconso.be/
- **Espace Environnement ASBL** : formations et animations sur le gaspillage alimentaire : www.espace-environnement.be/

Animer des activités sur l'alimentation durable avec ses publics
Clés méthodologiques et outils pratiques