

## Réduire le gaspillage alimentaire



**Principe** : Ethiques, économiques, sécuritaires, environnementaux... On ne compte plus les conséquences du gaspillage alimentaire. Pourtant, des gestes simples existent pour réduire ces impacts. Acheter des quantités adaptées, bien doser les aliments, examiner les dates de péremption, respecter la chaîne du froid, ranger logiquement les aliments au réfrigérateur, le nettoyer régulièrement, cuisiner les restes, pratiquer le compost... sont autant de solutions pour réduire les déchets et éviter le gaspillage.

Notre société a évolué, ses codes aussi. La perception que nos grands-parents avaient des aliments n'est plus à l'ordre du jour. Notre façon de nous alimenter et notre rythme de vie ont bien changé. Plus pressé et moins attentif, le consommateur interprète souvent mal les dates de consommation, ne se préoccupe pas de l'organisation de son réfrigérateur. Pire encore, il est sans cesse sollicité par les campagnes promotionnelles des grandes surfaces, souvent mal adaptées à sa consommation personnelle.

Mais le consommateur n'est pas le seul fautif. La restauration collective, par exemple, ne prend pas assez en compte les besoins de ses utilisateurs. Trop pleines, les assiettes des cantines finissent régulièrement au fond de la poubelle! Tous les jours, d'importantes quantités de nourriture sont gaspillées et jetées dans les cantines scolaires. Gaspiller la nourriture, boudier les fruits, les légumes et le poisson, est devenu d'une très grande banalité, un comportement normal pour un grand nombre d'enfants, d'adolescents mais aussi d'adultes.

L'« Action commune 2 » est un outil de sensibilisation spécifique aux thématiques Mieux consommer / Moins jeter de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets.

### Les raisons du gaspillage alimentaire sont multiples

- ▶ Causes sociologiques : modification des structures et de l'organisation familiale, des rythmes de vie, des perceptions développées vis-à-vis des denrées alimentaires.
- ▶ Méconnaissance sur la conservation des aliments : mauvaise interprétation des dates de consommation, mauvaise gestion du réfrigérateur...
- ▶ Pratiques commerciales : publicité, offres promotionnelles encourageant l'achat. Elles n'entraînent pas directement le gaspillage mais il est évident qu'un achat ne correspondant pas, en qualité et/ou en quantité, aux besoins du ménage entraînera plus facilement le gaspillage alimentaire.
- ▶ Pratiques de la restauration (notamment collective) : quantités de nourriture servies non-ajustées aux besoins des clients, plats ne répondant pas aux goûts des convives, gestion des stocks, organisation en cuisine centrale, etc.

## Les astuces pour réduire le gaspillage alimentaire

### J'achète malin

- ▶ **Pour faire ma liste de courses** : je commence par regarder ce qu'il reste dans mon réfrigérateur et dans mes placards : cela m'évitera de racheter la même chose ! J'essaie de planifier les repas de la semaine.
- ▶ **Une fois dans le magasin** : je regarde attentivement ce que je mets dans mon panier, en pensant à bien à vérifier les dates de péremption. Je fais mes achats dans le bon ordre... c'est à dire en finissant mes courses par le frais et le surgelé.
- ▶ **Si j'invite des convives** : j'achète des quantités qui correspondent au nombre de mes invités et cuisine au plus juste. Je fais plutôt des plats qui peuvent encore être consommés le lendemain. Certaines préparations sont mêmes meilleures réchauffées !

### Je conserve bien les aliments

- ▶ **Je regarde sur les emballages le mode de conservation recommandé** : conserver au frais, au sec, à température ambiante... ça veut dire quoi ?
- ▶ **Je regarde les dates limites de consommation** et je range devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.



- ▶ **Je tiens compte de la durée de vie des produits** : celle-ci est variable selon leur nature et selon leur état.
- ▶ **Au réfrigérateur** : je range les produits à la bonne place en fonction des zones de fraîcheur. Je les mets dans des boîtes fermées pour mieux les conserver. Je nettoie mon frigo (2 fois par mois) pour éviter la prolifération des bactéries.
- ▶ **Au congélateur** : je pense à congeler les aliments pour allonger leur durée de vie. Mais attention je ne congèle pas des aliments déjà périmés ou trop proches de la date limite de consommation.
- ▶ **Dans la corbeille de fruits** : j'enlève ceux qui sont abîmés : les fruits pourris contaminent ceux qui sont sains.

### Je cuisine astucieux

- ▶ **Je cuisine des quantités adaptées au nombre de personnes à table** : bien doser, cela évite les restes qui s'accumulent dans le frigo.
- ▶ **Je regarde la durée de vie des produits que j'ai en stock** : j'utilise en priorité les produits entamés et achetés en premier (premier entré, premier sorti). Je cuisine en priorité les aliments qui approchent de leur date limite de consommation. Quand je lis une recette, je respecte les dosages... j'utilise donc les instruments appropriés (verre doseur, balance, cuillères à soupe ou à dessert...).

### J'accommode les restes

- ▶ 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...



Mieux consommer



Moins jeter

Public cible : Etablissements d'éducation  
Administrations  
Entreprises



## Moins gaspiller dans la restauration collective



Moins gaspiller, mieux manger au restaurant scolaire est une action de sensibilisation de l'ensemble de la communauté éducative aux impacts du gaspillage alimentaire. Elle se base sur une mesure et une analyse des quantités jetées au restaurant scolaire, aliments jetés par les convives et par les équipes de cuisine. Elle aboutit à la mise en place de méthodes visant à réduire les quantités jetées, ce qui génère des économies et une plus grande satisfaction des usagers.

### Objectifs de l'action

L'objectif de l'action est de sensibiliser les convives à la réduction des déchets par la pesée de ceux-ci. Pour cela, il est nécessaire de procéder par étapes, depuis la constitution d'un comité de pilotage jusqu'à l'analyse des écarts obtenus après mise en oeuvre de l'action. Les buts affichés de l'action sont :

- ▶ **Sensibiliser les convives et les équipes de cuisine à l'impact du gaspillage** : montrer le coût des aliments jetés sur une journée et une année, équivalence en repères identifiables par des enfants et adolescents (objets de consommation, voyages, nombre de repas pour une personne vivant dans un pays en voie de développement...).
- ▶ **Mesurer le gaspillage alimentaire** : aliments jetés par les convives et restes de cuisine non servis.
- ▶ **Comprendre les raisons du gaspillage**, en cuisine et au restaurant.
- ▶ **Mettre en place des actions pour réduire le gaspillage**, en direction des convives et des cuisiniers.
- ▶ **Évaluer l'impact des actions** : réduction des quantités jetées, amélioration de l'équilibre nutritionnel des convives, amélioration de la satisfaction des usagers.

### Déroulé de l'action

#### **Avant la SERD (Au moins un mois avant)**

##### **Sensibilisation des convives, des équipes de cuisine, et de l'ensemble de la communauté éducative :**

- ▶ **Constitution d'un groupe de pilotage « Gaspi » au sein de l'établissement scolaire** constitué de l'équipe de cuisine, d'enseignants, de personnels de direction, de personnels de vie scolaire, personnels de santé, d'élèves, de parents.. *Attention à ne pas culpabiliser le chef cuisinier, il est parfois difficile d'estimer le nombre de repas à préparer.*
- ▶ **Définition de la méthode suivie** : dates et durée de l'opération, matériels nécessaires, mobilisation et répartition des rôles des personnels et élèves, messages éducatifs...
- ▶ **Conception d'outils pour annoncer l'opération et organiser la séance de mesure** : adapter les outils de présentation de l'animation (affiches, tableau de mesure des déchets) fournis par l'Organisateur.
- ▶ **Mise en place de la logistique pour la collecte des aliments jetés**. Les membres du groupe de pilotage se répartissent dans différents postes de travail : collecteurs, photographes, statisticiens et enquêteurs.



Mieux consommer



Moins jeter

Public cible : **Établissements d'éducation**  
**Administrations**  
**Entreprises**



## Tri et mesure du gaspillage

- ▶ Enquête et observation du comportement des convives.
- ▶ Analyse des résultats de la mesure (Analyse par aliments (entrées, plat – poisson ou viande et légumes ou féculents, fromage, dessert, pain (25 ou 30 g), quantités préparées, quantités jetées par les convives, quantités non servies, gaspillage total en kilos, gaspillage total en pourcentage).

La pesée des déchets peut être effectuée de manière journalière ou sur une période donnée (3 jours, une semaine, etc.). Dans les deux cas une première fiche de pesée doit être complétée.

- ▶ **Inscrire votre action auprès de l'ADEME** : [www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr) (rubrique inscription). **Mentionnez sur le formulaire d'inscription au niveau du titre ou avant dans le descriptif de votre opération – « Action commune 2 » ou « Réduire le gaspillage alimentaire » – France – Nom du Porteur de projet par exemple.**

## *Avant la SERD (une semaine avant)*

### Identification des raisons du gaspillage

- ▶ Quantités de nourriture servies non-ajustées aux besoins des clients, plats ne répondant pas aux goûts des convives, mauvaise gestion des stocks, organisation en cuisine centrale, cuisson anticipée... et volonté des consommateurs d'en avoir « plein leur assiette ».
- ▶ Bilan de la séance de mesure (quels sont les aliments les plus jetés, pourquoi trop de repas ont-ils été cuisinés...).
- ▶ Affichage des quantités jetées (sur le tableau de pesée fourni en annexe ou sur une ardoise par exemple).
- ▶ Identification de solutions pour réduire le gaspillage et sensibilisation des enfants via les enseignants, un affichage dans le restaurant scolaire...
- ▶ Implication des élèves, rédaction de « chartes anti-gaspi » par exemple.
- ▶ Présentation de l'action aux élèves de la classe : état des lieux de la situation dans le collège, analyse des représentations, attitudes et comportements liés au gaspillage alimentaire.
- ▶ Présenter les quantités de déchets produites dans le réfectoire : par exemple, demander aux élèves de rassembler les morceaux de pain qui restent sur leur plateau dans des filets ou bacs à l'entrée du restaurant scolaire pendant un ou plusieurs jours.
- ▶ Reportage photos (ne pas oublier de faire signer des attestations de droits à l'image aux parents).
- ▶ Constitution d'un groupe d'ambassadeurs « anti-gaspi » au sein de l'établissement qui sensibilise les convives et leur font signer les « chartes anti-gaspi ».



Mieux consommer



Moins jeter

Public cible : Etablissements d'éducation  
Administrations  
Entreprises



## ***Pendant la SERD***

### **Mise en place des mesures pour réduire le gaspillage**

- ▶ Réorganisation du self et/ou de la distribution des plats : par exemple, mettre le bac à pain en bout de chaîne.
- ▶ Amélioration de la présentation des plats.
- ▶ Ajustement des quantités servies aux convives et des quantités cuisinées.
- ▶ Réutilisation des restes (cuisiner les restes : faire des croûtons avec les pains non consommés de la veille, de la soupe avec les légumes....).

### **Analyse de l'impact des mesures mises en oeuvre sur la réduction du gaspillage**

- ▶ Deuxième séance de mesure du gaspillage. Le résultat de cette pesée est également noté sur la fiche de pesée des déchets.
- ▶ Communication spécifique autour de l'action (Affiche, quantités de déchets évités...).



## ***Après la SERD***

- ▶ Pérenniser le projet (c'est-à-dire en faire une action systématique), les bonnes pratiques etc.
- ▶ Rassembler et envoyer les documents à l'ADEME et une copie à [serd@manifeste.fr](mailto:serd@manifeste.fr) : une synthèse des chiffres de la réduction des déchets pour l'ensemble de l'établissement ; le bilan de l'action avec les indicateurs complétés (poids des pesées, nombres de convives....) ; une copie des fiches de pesée ; les photographies de l'action.
- ▶ Afficher les photographies prises durant les reportages photos dans le réfectoire.

## **Méthodologie pour mesurer la réduction de déchets**

- ▶ Pour peser les restes :
  - Trier les déchets et les regrouper par catégories (type d'aliment et/ou plat).  
Mettre les déchets dans des grands récipients ou des sacs poubelles
  - Peser les déchets à l'aide du pèse-personne ou de la balance.
  - Mettre les déchets au compost si l'établissement en possède un.
- ▶ Comptabiliser le nombre de participants : prendre en compte les convives, les enfants et les enseignants qui déjeunent au restaurant scolaire.
- ▶ Analyse des écarts « avant-après »
- ▶ Analyse des impacts des mesures mises en oeuvre : changements et non-changements de comportements entre les 2 mesures
- ▶ **Faire parvenir les documents (fiche de pesée, Bilan, photos, articles de presse...) à l'ADEME [serd@manifeste.fr](mailto:serd@manifeste.fr) par e-mail sur un document unique (ce document permettra de faire une estimation précise des actions mises en places en France et en Europe durant la SERD).**



Mieux consommer



Moins jeter

Public cible : **Etablissements d'éducation**  
**Administrations**  
**Entreprises**



## Outils de communication

Des outils de communications spécifiques aux actions communes seront mis à dispositions une fois votre action labellisée, sur l'espace privé du site [www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr) :

- ▶ Un poster A3 dans lequel vous pouvez indiquer le thème de l'action ainsi que le lieu où elle va se dérouler
- ▶ Un poster A4
- ▶ Un tableau de pesée des déchets dans lequel vous pouvez indiquer les variations de quantités de déchets produites

Tous ces documents sont adaptables simplement avec le logiciel Power Point. N'hésitez pas à les personnaliser !

## Animation autour de l'action

- ▶ L'encadrant incite les enfants à s'exprimer au sujet de la réduction des déchets (Qu'est ce que qu'un déchet ? qu'est ce que la réduction ? pourquoi réduire les déchets ? Produisons-nous beaucoup de déchets ? etc.) et plus spécialement le gaspillage alimentaire.
- ▶ L'enseignant peut proposer aux élèves de faire le bilan de l'opération et de réaliser des panneaux comportant des photos et leur analyse de la situation.
- ▶ Thèmes possibles pour les panneaux:
  - Présentation de l'action et des équipes au travail
  - Les résultats du gaspillage : bilan quantitatif
  - Le gaspillage en photos : bilan qualitatif
  - Un déjeuner équilibré à la cantine: qu'est ce qu'un plateau équilibré?
  - Rédaction d'une « charte anti-gaspi »

L'encadrant pourra éventuellement fournir aux enfants un petit questionnaire à faire remplir par les enfants, ci-joint quelques exemples de questions :

**Question** : Si tu ne connais pas un aliment servi, le goûtes-tu ?

**Question** : Chez toi jettes-tu le plat si tu ne l'aimes pas ?

**Question** : Que préfères-tu ? (Viande, poisson, œuf, légumes, fruits)

**Question** : Aimes-tu le repas à la cantine en général ?

**Question** : As-tu jeté de la nourriture ?

**Question** : Combien as-tu pris de tranches de pain ?

**Question** : Combien as-tu jeté de tranches de pain ?

**Question** : Chez toi jettes-tu du pain ?

**Question** : Que gaspilles-tu le plus souvent ? (Entrée, plat principal, viande, poisson, Légumes, dessert)

**Question** : As-tu goûté ce que tu as gaspillé ?

**Question** : As-tu assez de temps pour manger à la cantine ?

**Question** : As-tu l'impression que les élèves laissent de la nourriture dans leur assiette ?

**Question** : Gaspilles-tu plus de nourriture à la cantine ou à la maison ?

## Reproductibilité de l'action

Cette action peut tout à fait être mise en place auprès des restaurants d'entreprises ou de collectivités. Le principe et la méthode sont les mêmes. La communication autour de l'événement doit être adaptée.



Mieux consommer



Moins jeter

Public cible : **Etablissements d'éducation**  
**Administrations**  
**Entreprises**





## Pour plus d'informations

### ► Sur la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets

Le site français de la SERD : [www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr)

Le site européen de la SERD : [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu)

Le site de l'association France Nature Environnement : [preventiondechets.fne.asso.fr](http://preventiondechets.fne.asso.fr)

### ► Sur le gaspillage alimentaire

ADEME - [www.reduisonsnosdechets.fr/jagis/home-gaspillage.html](http://www.reduisonsnosdechets.fr/jagis/home-gaspillage.html)

FNE – [www.preventiondechets.fne.asso.fr/fr/gaspillage-alimentaire.html](http://www.preventiondechets.fne.asso.fr/fr/gaspillage-alimentaire.html)

De mon assiette à ma planète - <http://www.assiette-planete.fr>

IBGE - [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)

### ► Annexes

Charte de participation

Document « Autorisation de droit à l'image »

Affichette de promotion format A3, A4

Tableau de pesée



Mieux consommer



Moins jeter

Public cible : Etablissements d'éducation  
Administrations  
Entreprises



## Charte de Participation - Actions Communes (Facultatif)

### Nature du Porteur de Projet

Le Porteur de Projet de l'action, qui sera labellisée par l'ADEME doit appartenir à l'une des catégories suivantes :

- Administration/autorité publique
- Association/ONG
- Entreprise/industrie
- Etablissement d'éducation (école, centre de loisirs...)
- Autre (par exemple : hôpital, maison de retraite, institution culturelle...)

### Dates de l'action

**L'action devra avoir lieu uniquement pendant la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets : entre le 17 et le 25 novembre 2012 inclus.**

### Engagement du Porteur de Projet

- Les actions sont menées par des porteurs de projet clairement identifiés qui sont des personnes morales ou physiques (les personnes physiques sont acceptées à condition que leur statut soit reconnu par une municipalité, par exemple: un maître composteur);
- Chaque action doit être enregistrée à l'aide du formulaire d'inscription auprès de l'Organisateur référent (national, régional ou local) et être officiellement labellisée par cet Organisateur.
- L'action doit être réalisée dans le respect de la loi et de la réglementation du pays où se déroule l'opération et obtenir toutes les autorisations et assurances nécessaires à son bon déroulement;
- L'action doit valoriser et encourager des pratiques positives;
- L'action sera menée dans un esprit d'ouverture et de coopération et non dans une logique d'affrontement;
- L'action ne sera pas liée à une démarche politique ni à une démarche religieuse et ne sera pas contraire aux bonnes mœurs;
- L'action sera à but non lucratif et gratuite d'accès;
- En aucun cas l'action labellisée ne pourra porter sur un produit;
- Sauf indication contraire sur le formulaire d'inscription, l'action labellisée est automatiquement candidate aux sélections des Trophées de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets.

### Engagement du Porteur de Projet – Actions communes

- Le Porteur de Projet pourra utiliser les affiches adaptables mises à sa disposition uniquement dans le cadre de son action labellisée ;



Mieux consommer



Moins jeter

Public cible : Etablissements d'éducation  
Administrations  
Entreprises





- Le Porteur de Projet s'engage à évaluer son action en fonction des indicateurs relatifs au type d'action commune considéré, précisés sur la fiche action commune correspondante (Par exemple, pour l'action commune « Réduire le gaspillage alimentaire », le poids des déchets organiques évités);

---

## Nature des actions labellissables de type « Action commune »

Aujourd'hui, la gestion des déchets en Europe est fortement influencée par une série de réglementations européennes fondées sur une hiérarchie qui donne la priorité à la prévention des déchets à la source (« le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas »). Conformément à cette hiérarchie, la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets met l'accent sur **la prévention de la production des déchets en amont de la collecte**.

Les **actions communes** ont pour objectifs d'obtenir des **résultats chiffrés** à partir d'actions définies. L'action commune mise en place par le Porteur de Projet doit impérativement donner lieu à une mesure et une évaluation des quantités de déchets avant/après la mise en place de l'action. Ces informations devront être transmises à l'Organisateur en charge de la mise en place de la SERD sur un territoire donné.

Pour être labellisée et comptabilisée parmi les « actions communes » de la SERD 2012, l'action proposée doit porter sur un des thèmes suivants :

- **Thème 1 - La réduction du papier**
- **Thème 2 - La réduction du gaspillage alimentaire**
- **Thème 3 – La Réparation et le réemploi**
- **Thème 4 – La réduction du suremballage**

**Toute action portant totalement sur un thème autre que ceux mentionnés ci-dessus sera considérée comme une action « classique » et ne comptera pas parmi les « actions communes »** (si cette action entre dans le cadre fixé pour la labellisation des actions).

**Date :**

**Nom du Porteur de projet**

**Merci de retourner cette charte d'engagement à [serd@manifeste.fr](mailto:serd@manifeste.fr)**



Mieux consommer



Moins jeter

Public cible : **Etablissements d'éducation**  
**Administrations**  
**Entreprises**





## Exemple de document « Autorisation de droit à l'image »

La troisième édition de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets (SERD) déroulera du 17 au 25 Novembre 2012. (Pour plus d'informations : [www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr) [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu) )

La Semaine Européenne de la Réduction des Déchets a pour objectif de s'adresser au public le plus large possible afin de :

- Promouvoir des actions durables de réduction des déchets à travers l'Europe
- Mettre en évidence le travail accompli par les divers acteurs, à travers des exemples concrets de réduction des déchets
- Faire connaître les stratégies de réduction des déchets et la politique de l'Union européenne et de ses Etats membres

La SERD est un projet axé sur la prise de conscience sur l'acte de prévention de la production de déchets, c'est dans ce cadre que nous organisons cette action.

---

### Autorisation de droit à l'image - Enfants

J'autorise l'organisme (**Nom de l'organisme**) à utiliser les images (photographies ou films) de mon enfant prises lors de **l'action commune N°2 (Réduire le gaspillage alimentaire)**, à (**Nom du lieu où sera effectué l'action**), (**Date et les horaires**) pour la promotion ou le bilan de cette action, et je renonce à tout droit de compensation ou de possession pour toute utilisation de ces images.

Nom de l'enfant :

Nom du parent/tuteur :

Date et signature :

.....

---

### Autorisation de droit à l'image - Adultes

J'autorise l'organisme (**Nom de l'organisme**) à utiliser mes images (photographies ou films) prises lors de **l'action commune N°2 (Réduire le gaspillage alimentaire)**, à (**Nom du lieu où sera effectué l'action**), (**Date et les horaires**) pour la promotion ou le bilan de cette action, et je renonce à tout droit de compensation ou de possession pour toute utilisation de ces images.

Nom de la personne photographiée :

Date et signature :

.....

### Attention :

- ▶ **Les parents des enfants mineurs doivent impérativement signer cette autorisation.**
- ▶ **Les personnes n'ayant pas signé cette autorisation ne devront pas être photographiées ni filmées**



Mieux consommer



Moins jeter

Public cible : **Etablissements d'éducation**  
**Administrations**  
**Entreprises**



Affichette de promotion format A3, A4



Format A4



Format A3



Mieux consommer



Moins jeter

Public cible : Etablissements d'éducation  
Administrations  
Entreprises



## Tableau de pesée

Format A3

EUROPEAN WEEK  
FOR WASTE REDUCTION

**Picnic  
without waste**

COMMON ACTION  
Food waste  
reduction

Monday, November 21st	Friday, November 25th
Bread 3 kg	Bread 1 kg
Yoghurt 1 kg	Yoghurt 750 g
Biscuits 2 kg	Biscuits 1 kg
TOTAL: 5 kg	TOTAL: 2,750 kg

For more information: [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu)



Mieux consommer



Moins jeter

Public cible : Etablissements d'éducation  
Administrations  
Entreprises

