



Contexte

En France le gaspillage alimentaire dans les foyers représente 20 Kg par pers/an dont 7Kg d'aliments encore emballés. En cause, une méconnaissance des dates de conservation des aliments : nous ne faisons pas forcément la distinction entre date limite de consommation (DLC) et date de durabilité minimale (DDM), et jetons donc des produits toujours consommables ! De plus les étiquettes alimentaires fourmillent d'informations pas toujours facile à décrypter : logos, labels, informations nutritionnelles ...



Public

Adultes



Nombre de participants

15 maxi



Lieu

Intérieur



Durée

2h



Objectifs

- Avoir des notions de base pour décoder les emballages et étiquettes alimentaires
- Savoir différencier DLC et DDM pour ne pas gaspiller
- Se repérer dans la jungle des labels alimentaires
- Initier le changement dans les habitudes alimentaires vers une alimentation durable
- Faciliter la cohésion et la dynamique du groupe en stimulant les échanges



Mise en œuvre



PRÉPARATION

- Préparer des emballages et étiquettes réels de différents aliments. Prévoir une diversité correspondant aux informations que l'on souhaite aborder :
 - avec DLC, DDM, sans aucune date (sel, sucre, vinaigre ...),
 - avec les labels de qualité officiels (AB, AOC, AOP, IGP, STG, HVE, Label Rouge), labels non officiels mais significatifs du bien manger (Biocoherence, Demeter, Nature et Progrès, Bleu Blan Cœur, Bienvenue à la ferme, Fairetrade, Bioéquitable, pêche durable, MSC, ASC, ...) , labels marketing sans lien avec une alimentation durable (Elu produit de l'année, Saveurs de l'année, Origine France garantie, ...)
 - avec Nutriscore, liste des ingrédients, apports nutritionnels

Ne pas oublier les boissons.

Préparer des jeux d'affichettes avec les mentions « À consommer jusqu'au » et « À consommer de préférence ».

- Quelques jours avant l'atelier demander aux participants d'apporter des emballages de produits qui font partie de leur quotidien ou au contraire qui sont stockés au fond d'un placard et dont ils ne savent pas s'ils sont encore consommables.



DÉROULEMENT

Les durées sont données à titre indicatif et sont à adapter suivant le groupe, les objectifs recherchés ...

Accueil 15 min

Objectif : Faire connaissance, Briser la glace

Présentation de l'atelier, de l'animateur.trice et des participants en demandant à chacun de répondre aux questions : quel est votre comportement vis-à-vis des dates de péremption ? Avez-vous déjà jeté un produit encore emballé, non entamé ? et de préciser ses attentes personnelles par rapport à l'atelier.

Installer un cadre qui favorise l'inclusion de chacun (non jugement, respect des différences). Expliquer que l'on est là pour comprendre nos comportements alimentaires .



Environnement et société :
l'expert de vos projets





DÉROULEMENT (SUITE)

DLC et DDM : D ... quoi ? 45 min

Objectif : Différencier les DLC et une DDM en triant différents emballages selon leur date de conservation

Distribuer les emballages aux participants répartis en petit groupe. Puis leur demander de les trier sans regarder les dates indiquées sur l'emballage et de les classer en 2 catégories : ceux qui d'après eux se périment vite ou pas. Puis faire rechercher les mentions « À consommer de préférence », « À consommer avant » et refaire le tri en plaçant les affichettes DLC et DDM devant chaque catégorie.

Présenter les différences entre les 2 types de dates de consommation, évoquer les produits exemptés de DLC ou DDM, les règles de prudence pour tous les aliments (emballage anormalement gonflé, déformé, odeur désagréable, couleur anormale, absence de « pop » à l'ouverture ...), les durées réelles de conservation de certains aliments (ex: yaourts, fromages et autres produits laitiers, conserves, légumes secs, miel, eau en bouteille ...).

Matériel : Divers emballages, affichettes DLC et DDM

Label et la bête 45 min

Objectif : Décrypter les étiquettes des emballages alimentaires

Demander aux participants de répondre aux questions suivantes : Quelles informations trouve-t-on sur les étiquettes des produits alimentaires ? Que signifient-elles ? Dans un 2ème temps, demander leur de repérer les différents labels.

Partir des observations du groupe, lister au tableau toutes les indications qu'on peut trouver sur un emballage. Au fur et à mesure des informations relevées, pointer les idées clés et laisser s'ouvrir les débats en fonction du temps disponible.

Enfin présenter les différents labels : labels de qualité officiels, labels non officiels mais significatifs du bien manger, labels marketing sans lien avec une alimentation durable

Matériel : 2 à 4 emballages par personnes (si possible apportés par les participants), marqueurs, tableau ou paperboard, Diaporama, liste des info à décoder (fiche atelier lecture d'étiquettes Alimentation21)

Bilan 5 min

Objectif : Évaluer les objectifs, Évoquer d'autres attentes

Aborder la dimension saine et durable de l'alimentation en privilégiant les produits le moins transformés possible, le fait maison, de saison, le marché et les producteurs locaux. Echanger sur le contenu de l'atelier, l'atteinte des buts, etc ...

Demander à chacun ce qu'il s'engage à changer de retour chez lui.



Conseils, astuces

Prévoir des emballages de produits de marques connues et d'autres moins connues



RESSOURCES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Infographie sur les Dates de conservation :

<https://agriculture.gouv.fr/infographie-gaspillage-alimentaire-les-dates-de-conservation>

Fiche de l'espace Environnement de Belgique sur une activité « Décrypter les étiquettes et les labels » :

https://www.espace-environnement.be/wp-content/uploads/2017/05/DAD2_FA8a_Etiquettes_labels_light.pdf

Conseils pratiques pour l'organisation d'un atelier de lecture d'étiquettes par Alimentation 21 :

<https://www.scoop.it/topic/alimentation21-realizations-publications>

Dossiers et infographies sur les étiquettes alimentaires et labels :

- FNE : <https://www.fne.asso.fr/actualites/label-et-la-b%C3%A0te-apprenez-%C3%A0-d%C3%A9crypter-les-%C3%A9tiquettes-alimentaires>

- GoodPlanet Fondation : <https://www.goodplanet.org/fr/infographie-sur-les-labels-alimentaires/>

Le Graine Centre-Val de Loire a publié un hors-série du magazine La Luciole « Des clés pour une alimentation durable » dont un article aborde la questions des labels :

http://www.grainecentre.org/sites/default/files/documents/luciole_hs_2018_bd.pdf



POUR ALLER PLUS LOIN...

Aborder plus spécifiquement la question des additifs alimentaires et de leurs impacts sur la santé lors du décryptage des mentions obligatoires.

Proposer une activité pour décrypter les pièges marketing de la grande distribution, à l'aide d'une publicité fictive (voir kit Bisbrouille dans la tambouille à télécharger via <http://www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html>)