



Organiser un atelier

« Les bons gestes pour faire ses courses sans gaspillage alimentaire »

Contexte

En tant que consommateur chacun a un rôle à jouer pour lutter contre le gaspillage alimentaire, que ce soit à domicile ou hors de chez soi. Cet atelier a pour but de proposer aux participants une série de bons gestes à adopter que ce soit avant, pendant ou après l'acte d'achat de denrées alimentaires (faire une liste de courses, « les fruits et légumes moches on adopte ! », comment ranger son frigo pour une meilleure conservation, les aliments qui n'ont rien à faire dans le frigo, ...)



Public

Adultes



Nombre de participants

15 maxi



Lieu

Intérieur



Durée

2h



Objectifs

- Comprendre où se cache le gaspillage alimentaire et quels sont ses impacts
- Découvrir les bons gestes pour réduire le gaspillage alimentaire en tant que consommateur
- Sensibiliser à la consommation d'eau du robinet
- Savoir bien ranger son frigo
- Initier le changement dans les habitudes alimentaires des bénéficiaires
- Donner des idées de trucs et astuces, etc. et encourager la transmission de connaissances
- Faciliter la cohésion et la dynamique du groupe en stimulant les échanges



Mise en œuvre



PRÉPARATION

- Préparer le matériel, les outils pédagogiques ainsi qu'un diaporama sur le contexte lié au gaspillage alimentaire : chiffres en France et dans le monde, enjeux, impacts.
- Se rapprocher d'associations d'éducation à l'environnement ou de promotion de la santé (FRAPS, IREPS) pour trouver un frigo pédagogique et des aliments factices. A défaut préparer des photos de différents aliments et des étiquettes pour les différentes zones d'un frigo.
- En vu de la séquence « Bar à eaux », se renseigner sur le coût et la qualité de l'eau dans les communes concernées par l'atelier. Données disponibles sur : <http://www.services.eaufrance.fr/donnees/dernieres-donnees-disponibles> et <https://www.centre-val-de-loire.ars.sante.fr/qualite-de-leau-potable-synthese-annuelle-par-commune-info-facture>.

Comité Départemental de la Protection de la Nature et de l'Environnement

34 avenue Maunoury
Cité Administrative
41000 BLOIS
02.54.51.56.70
contact@cdpne.org
www.cdpne.org



Environnement et société :
l'expert de vos projets

ADEME



AGENCE DE LA
TRANSITION
ÉCOLOGIQUE



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 sous forme de jeu du Bingo : chaque participant reçoit une grille comportant des affirmations sur des habitudes alimentaires avec laquelle il va aller interviewer les autres. Le but du jeu est de compléter la grille en inscrivant, dans les espaces libres, le nom d'un participant pourvu que la caractéristique mentionnée lui corresponde. Le premier qui réussit à avoir une ligne de noms complète, verticale, horizontale ou diagonale, crie « bingo ». Le jeu s'arrête ou continue en fonction du temps disponible.

Chacun exprime ses attentes par rapport à l'atelier.

Matériel : Cartes Bingo

Les bons gestes pour éviter le gaspillage 🕒 30 min

Objectif : Découvrir les bons gestes pour réduire le gaspillage alimentaire en tant que consommateur

À partir des cartes étalées sur la table chaque participant réfléchit aux moments clés pour éviter le gaspillage. Puis on en dégager les 3 moments clés : avant, pendant, après les courses. Enfin on échange sur les bons gestes à adopter à chacun de ces moments :

Avant : faire l'inventaire de ses placards, faire une liste de course (manuscrite ou via une application pour smartphone, ex Bring), prendre un sac isotherme ...

Pendant : faire ses courses au marché ou chez un producteur, acheter des fruits et légumes moches, respecter sa liste de courses, ne pas se laisser avoir par la publicité, les gros volumes, acheter en vrac, uniquement la quantité nécessaire, faire attention aux dates limites de consommation pour les produits frais, acheter des produits à date courte ou à l'emballage abîmé vendus moins cher, ne pas faire ses courses le ventre vide ...

Après : Au frigo ranger les aliments dans la bonne zone de température, nettoyer régulièrement son frigo, ranger les courses avec la règle du 1er entré 1er sorti (produits les plus anciens devant), cuisiner les bonnes quantités (utiliser un verre doseur ou le guide des portions avec la main, accommoder ou congeler les restes, conserver les restes dans des contenants adéquats et hermétiques ...

Distribution des gobelets doseurs FNE.

Matériel : Photolangage sur le gaspillage et les bons ou mauvais gestes



Conseils, astuces

Organiser la salle en différents pôles : intelligence collective, frigo pédagogique, bar à eau ...

Pour le bar à eau pensez à préparer les carafes d'eau avant l'atelier pour que l'eau du robinet puisse reposer au minimum 1h

Comité Départemental de la Protection de la Nature et de l'Environnement

34 avenue Maunoury
Cité Administrative
41000 BLOIS
02.54.51.56.70
contact@cdpne.org
www.cdpne.org



Environnement et société :
l'expert de vos projets





Organiser un atelier

« Les bons gestes pour faire ses courses sans gaspillage alimentaire »

DÉROULEMENT (SUITE)

Bar à eaux 15 min

Objectif : Sensibiliser à la consommation d'eau du robinet

Présenter 4 types d'eau dans des bouteilles ou carafes similaires : Dégustation à l'aveugle de différentes eaux : source, riche en Mg, faiblement minéralisée, du robinet. Chacun essaie de reconnaître les différentes eaux. On place les étiquettes devant les carafes. Donner le résultat. En règle générale lors des dégustations à l'aveugle c'est l'eau du robinet qui est préférée !

Présentation des impacts écologiques et financiers de l'eau en bouteille .

Matériel : 4 carafes, 3 bouteilles d'eau différentes (eau de source : Cristalline, riche en Mg : Contrex, faiblement minéralisé : Mont Roucous, Montcalm), gobelets, étiquettes avec les caractéristiques des 4 eaux

Comment ranger son frigo 15 min

Objectif : Savoir bien ranger son frigo

Un frigo bien rangé = denrées mieux conservées

Pour éviter que les produits frais ne se dégradent trop vite et bien conserver ses aliments, il est important de les ranger rapidement après achat, et de bien savoir où les placer dans son frigo car la température n'est pas la même partout.

Demander aux participants de placer les aliments factices ou les cartes des aliments dans la bonne zone du frigo ou hors du frigo pour ceux n'ayant pas besoin de se conserver au frais. Si un aliment pose problème, le mettre de côté.

Apporter des explications sur les différentes zones du frigo : froide, fraîche, bac à légumes, porte, puis sur les modes de conservation de chaque catégorie d'aliments. Échanger autour des trucs et astuces pour bien conserver certains aliments.

Matériel : frigo pédagogique et aliments fictifs ou étiquettes des différentes zones d'un frigo et photos d'aliments

Bilan : L'assiette anti-gaspillage 15 min

Objectif : Ancrer les apprentissages, initier un changement de comportement

Selon le temps disponible, bilan individuel ou en groupe (sur le principe du blason) : dessinez une assiette, séparez-la en 3 ou 4 parts, selon le nombre d'informations que vous voulez recueillir, donnez un thème, une consigne pour remplir chacune des parts.

Ex : Ce que je gaspille le plus, Un geste anti-gaspi que je pratique depuis longtemps, C'est difficile pour moi (mes contradictions, mes contraintes ...), Une info que j'ai apprise, Mon défi anti-gaspi : ce que je vais mettre en place en rentrant chez moi.

Tour de table et synthèse pour partager sur les ressentis.

Matériel : Feuilles, crayons



Organiser un atelier « Les bons gestes pour faire ses courses sans gaspillage alimentaire »



RESSOURCES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Bingo disponible dans le kit pédagogique Bisbrouille dans la tambouille à télécharger via <http://www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html>

Photolangages sur le gaspillage alimentaire à compléter par des photos illustrant les bons gestes, disponible auprès de :

- FNE Midi Pyrénées : <https://fne-midipyrenees.fr/2015/11/18/stoppons-le-gaspillage-alimentaire/>
- Graine Normandie : <https://graine-normandie.net/ressource/stop-au-gaspi-mon-etablissement-sengage/>

De nombreuses affiches de Portions avec la main sont disponibles sur le net.

Ex : <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/planifiez/taille-des-portions/>

Gobelet doseur de FNE à commander à dechets@fne.asso.fr — <http://preventiondechets.fne.asso.fr/fr/ressources/outils-fne/gaspillage-alimentaire.html>

Fiche de l'Espace Environnement de Belgique sur l'animation d'un Bar à eaux :

https://www.espace-environnement.be/wp-content/uploads/2017/05/DAD2_FA6_Eau_robinet_light.pdf

Infographie sur L'aberrante industrie de l'eau en bouteille :

<https://www.fne.asso.fr/actualites/labsurdit%C3%A9-des-bouteilles-deau-en-plastique-r%C3%A9sum%C3%A9-en-une-infographie>

Infographie Un frigo bien rangé, des aliments mieux conservés : <https://agriculture.gouv.fr/infographie-un-frigo-bien-range-mieux-conserves-les-aliments-sont-moins-gaspilles>



POUR ALLER PLUS LOIN...

Mettre en pratique cet atelier en organisant une séance de courses dans un supermarché pour réaliser une recette donnée, avec des équipes ayant chacune un rôle bien défini : celle qui a fait une liste de courses précise, celle qui n'a rien préparée, celle qui se laisse tenter par les promotions ...

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).

**Comité Départemental de
la Protection de la Nature
et de l'Environnement**

34 avenue Maunoury
Cité Administrative
41000 BLOIS
02.54.51.56.70
contact@cdpne.org
www.cdpne.org

