

Fiche 12 : J'suis héros anti gaspi !

Matériel

- Gros dé en mousse
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'acquérir des notions sur le gaspillage alimentaire et ainsi de trouver des solutions permettant de le diminuer.

Objectifs :

- Sensibiliser à l'impact du gaspillage alimentaire sur l'environnement
- Identifier les quantités gaspillées par famille par semaine
- Amener à la réduction du gaspillage alimentaire
- Prendre conscience des solutions possibles

Déroulé de l'animation :

40 min Temps 1 : Jeu anti gaspi

L'animateur place au centre de la pièce le plateau de jeu (annexe 12.2). Pour cela il dispose au sol des feuilles vertes et oranges les unes après les autres. L'animateur choisit de placer un nombre de feuilles au sol en fonction du temps qu'il dispose et de l'animation qu'il souhaite mettre en place : le quiz ou le débat. Le jeu est donc modulable. Les participants se mettent par groupe de 2 ou 3 pour représenter une équipe.

La première équipe lance le dé. Il tombe soit sur une carte verte "débat", soit sur une carte orange "quiz" (annexe 12.1). L'animateur lit la carte à haute voix. Toutes les équipes réfléchissent à la réponse. L'équipe ayant lancé le dé expose son point de vue. Si leur réponse est juste elle remporte 1 point, si ce n'est pas le cas les équipes exposent leurs points de vue à tour de rôle. La réponse est complétée par l'animateur. Pour chacune des questions, l'animateur note au tableau les éléments clés à retenir.

Le jeu prend fin lorsque la première équipe arrive sur la dernière feuille.

25 min Temps 2 : Restitution et rédaction de la charte du meilleur anti gaspi

En fin de partie un retour sur ce qui a été travaillé est réalisé avec tous les participants. En reprenant les différentes notions vues, la "charte du meilleur anti gaspi" est construite ensemble.

Activité courte	Activité longue
 9 ans et plus	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives Communiquer de façon constructive	

Technique utilisée :

- Jeu de plateau Grandeur nature



Pour aller plus loin :

- Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ? Stop au gâchis dans ma cuisine 
- Stop au gaspillage alimentaire : Affiches 
- J'achète avec ma tête ! 

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche d'accompagnement : J'suis héros anti gaspi !

1- Quelle quantité de nourriture consommable est jetée chaque année par un Français ?	b) 20 kg
3- Le gaspillage alimentaire se produit-il uniquement à la maison ?	b) NON , la gaspillage se produit à toutes les étapes de la production à la consommation des aliments.
5- Quelle est l'information importante à regarder sur un aliment pré-emballé pour le consommer à temps ?	a) La date de péremption
7- Quand tu as du pain rassis, quel est le bon geste «anti-gaspillage" ?	b) Le cuisiner avec du lait et des œufs pour faire un délicieux pain perdu.
9- Quand tu ranges les aliments dans le placard, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ?	b) Mettre ceux qui ont la date de péremption la plus courte devant et ceux qui ont la date la plus longue derrière.
11- Quand les légumes commencent à devenir moins beaux dans le panier, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ?	b) Retirer ce qui est éventuellement abimé et faire une délicieuse soupe.
13- Quelle quantité de nourriture chacun de nous gaspille-t-il chaque année ?	b) 100 kg
15- Selon les estimations, quelle quantité de nourriture est gaspillée chaque année dans le monde ?	1.3 milliards de tonnes
17- Dans le monde, quelle proportion de nourriture est jetée au lieu d'être mangée ?	c) Un tiers
19- Quelle quantité d'eau est utilisée pour la production des aliments qui finissent à la poubelle ?	a) Un quart de toute l'eau utilisée pour l'agriculture c) La même quantité d'eau que celle utilisée par l'ensemble des personnes sur la planète en un an
21- Les pénuries d'eau peuvent causer :	a) Des sécheresses b) Des désertifications
23- Quelle est l'ampleur des terres occupées par des aliments qui sont gaspillés ? Autrement dit, quel espace occupe les aliments qui finiront plus tard à la poubelle ?	b) Un espace aussi grand que le Canada et la Chine réunis a) 1,4 milliard d'hectares
25- Nous pouvons lutter contre le gaspillage alimentaire en :	a) Remplissant moins nos assiettes b) Demandant de plus petites quantités à la cantine ou au restaurant c) Faisant attention lorsque nous faisons les courses

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche d'accompagnement : J'suis héros anti gaspi !

2- En quoi le gaspillage alimentaire est-il mauvais pour l'environnement ?

Le gaspillage alimentaire accroît, pour sa production, les émissions de gaz à effet de serre, contribue à la pénurie d'eau, occupe des terrains, menace la biodiversité, pollue et appauvrit les sols. Les pertes et le gaspillage alimentaire pourraient également contribuer à aggraver la faim et les inégalités dans le monde. Gaspiller la nourriture, c'est gaspiller de l'argent, du travail et des ressources.

4- Citez 9 conseils permettant de réduire le gaspillage alimentaire.

1. Prends des portions plus petites
2. Kiffe les restes de repas.
3. Réfléchis avant d'acheter.
4. Vive les fruits et légumes moches!
5. Connaître les stocks de son réfrigérateur, congélateur et placard
6. PEPS: Premier entré, premier sorti!
7. Regarde les dates de consommation sur les emballages.
8. Transforme tes déchets alimentaires en compost.
9. Tout ce qui est partagé est meilleur.

6- Quelles sont les précautions à prendre avant de stocker les restes ?

Les restes doivent être mis au réfrigérateur ou au congélateur dans les deux heures qui suivent leur préparation (l'été, ils doivent être rangés dans l'heure qui suit). Si les restes sont répartis dans plusieurs récipients peu profonds, ils refroidiront plus vite. Le froid ralentit la multiplication des bactéries.
Bien utiliser les restes, c'est les réfrigérer ou les congeler rapidement pour pouvoir les réutiliser en toute sécurité.

8- Que signifie l'acronyme PEPS ?

PEPS est l'acronyme de Premier Entré, Premier Sorti : lorsque nous rangeons les courses, il faut mettre les produits les plus anciens devant et les nouvelles courses qui ne vont donc pas s'abîmer tout de suite derrière. Ainsi, nous consommons les aliments les plus « vieux » en priorité et les autres seront encore bons quand viendra leur tour.

10 - Quelle est la différence entre la DLC (Date Limite de Consommation) et la DDM (Date de Durabilité Minimale) ? Comment les reconnaître sur les emballages ?

Un produit ayant une DLC (Date Limite de Consommation) n'est pas consommable après la date mentionnée sur l'emballage. Dans ce cas, la date limite de consommation est précédée de la mention "à consommer avant le". Ce sont principalement les produits frais qui ont cette mention.

Un produit ayant une DDM (Date de Durabilité Minimale) est consommable après la date mentionnée. Après cette date, le produit peut seulement perdre certaines de ces qualités (moins de goût, texture modifiée, ...). La date est précédée de la mention "à consommer de préférence avant le". Ce sont principalement les produits secs qui ont cette mention.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche d'accompagnement : J'suis héros anti gaspi !

12- Quels sont les avantages d'acheter des fruits et légumes de forme bizarre ?	Les fruits et légumes se suivent et ne se ressemblent pas. Mais pourtant, ils sont tous aussi bons les uns que les autres. Tant que l'extérieur d'un fruit ou d'un légume est intact, l'intérieur est sûr car il est stérile. De plus en plus de magasins proposent des fruits et légumes « moches ». En les achetant, tu envoies un message : je n'aime pas gâcher la nourriture et je veux contribuer à réduire les pertes et gaspillage alimentaires. De plus, comme de nombreux magasins proposent les fruits et légumes irréguliers à prix réduit, nous pouvons faire des économies.
14- Comment acheter intelligemment ?	Acheter intelligemment requiert par exemple de planifier les repas à l'avance, de faire des listes de courses et d'éviter les achats impulsifs. Ainsi, nous risquons moins d'acheter des produits dont nous n'avons pas besoin et qui sont susceptibles de finir à la poubelle. Faire ses courses le ventre plein est également un bon moyen d'éviter de trop acheter.
16- Décris brièvement les différentes étapes de la chaîne d'approvisionnement alimentaire.	1. Ferme : Les fruits, les céréales et les légumes sont cultivés dans un champ ou dans une serre. Les animaux sont élevés dans des fermes ou unités piscicoles. 2. Marchés/centres de conditionnement et de transformation : Les fruits et légumes sont emportés aux marchés ou vers des centres de conditionnement et de transformation, où ils sont emballés et préparés pour le transport. Les animaux sont emmenés à l'abattoir et leur viande est alors également transportée vers des centres de conditionnement et de transformation. 3. Centres de transformation : La plupart des fruits, des légumes, des céréales et de la viande entrent dans la composition de produits transformés ; ils sont acheminés depuis le centre d'emballage vers une usine de production où ils sont transformés en plats cuisinés ou autre. Ceux-ci sont ensuite à nouveau emballés et distribués aux revendeurs. 4. Revendeur : C'est là que les produits alimentaires sont vendus aux individus ou à des entreprises. 5. Consommation : La nourriture est acheminée depuis le revendeur vers un restaurant, vers une cantine scolaire ou encore vers nos maisons. Idéalement, la chaîne d'approvisionnement alimentaire s'arrêterait là. 6. Gestion des déchets : La nourriture qui n'a pas été mangée finit dans des usines de fermentation ou de compost, est donnée à manger aux animaux ou est acheminée vers des décharges.
18- Quel est le lien entre le gaspillage alimentaire et la biodiversité ?	Des forêts sont abattues pour laisser la place à des champs cultivés, à des sites de production et de transformation et à des décharges. Au cours de ce processus, qu'on appelle déforestation, de nombreux animaux perdent leur habitat et sont menacés d'extinction. De plus, les plantes de ces forêts disparaissent, ce qui intensifie les problèmes liés aux émissions de CO2 et autres gaz à effet de serre.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche d'accompagnement : J'suis héros anti gaspi !

20- Que pouvons-nous faire, en tant que consommateurs, pour éviter le gaspillage alimentaire ?

Le gaspillage alimentaire existe parce que nous mettons trop de nourriture dans nos assiettes, parce que les portions dans les restaurants ou les cantines scolaires sont excessives ou parce que nous laissons les aliments périmer une fois que nous les avons achetés. Pour éviter de gaspiller la nourriture, nous pouvons prendre ou demander des quantités plus petites et nous resservir si nous avons encore faim. Nous pouvons mettre les restes au réfrigérateur pour les manger le lendemain, ou au congélateur pour un autre jour. Les aliments sur le point de périmer peuvent aussi être congelés ou utilisés dans des pot-au-feu, des smoothies, des sauces ou des confitures. Un moyen encore plus simple d'éviter de gaspiller la nourriture est d'être plus attentif en faisant les courses et de n'acheter que les aliments dont nous avons réellement besoin et que nous sommes sûrs d'utiliser à temps. Pour décourager les magasins de jeter la nourriture, nous pouvons essayer d'acheter des fruits et légumes de forme bizarre. De nombreux supermarchés les vendent moins cher que les produits de forme « normale », et même s'ils ne le font pas, en choisissant des fruits de forme bizarre, nous pouvons montrer au revendeur que nous achetons de la nourriture pour son goût et sa valeur nutritionnelle et pas pour sa forme.

22- Certaines personnes n'achètent pas de légumes ayant une forme bizarre... Qu'en penses-tu ?

Ce comportement conduit au gaspillage alimentaire : étant donné que nous sommes nombreux à ne pas acheter de fruits et légumes qui ont une forme ou une taille bizarre, les magasins refusent de vendre les aliments qui n'ont pas une forme standard. Cela signifie que de nombreux produits, qui sont à la fois bons et sains, ne sont même pas récoltés, car ils n'ont pas la bonne taille ou la bonne forme. Ils sont utilisés comme nourriture pour animaux ou finissent directement à la poubelle. Comme dans l'exemple 1, nous pouvons avoir un impact direct sur ce comportement en achetant des fruits et légumes « moches ».

24- Les consommateurs n'achètent pas de nourriture dont la date d'utilisation conseillée approche. Que penses-tu de ce comportement ?

Ce comportement conduit au gaspillage alimentaire : même si la plupart des aliments peuvent toujours être mangés une fois que la date d'utilisation conseillée est dépassée, de nombreux consommateurs ne veulent pas acheter de produits dont la date d'utilisation conseillée approche. En conséquence, les magasins finissent par jeter à la poubelle des aliments parfaitement sains. Nous pouvons réduire ce type de gaspillage alimentaire en acceptant d'acheter des aliments dont la date d'utilisation conseillée approche. Si nous planifions correctement nos courses, les aliments dont la date d'utilisation conseillée approche ne finiront pas à la poubelle une fois à la maison.

26- Au restaurant, des restes de plats sont renvoyés en cuisine. Qu'en penses-tu ?

Il s'agit d'une forme de gaspillage alimentaire : au restaurant, si ton assiette est trop remplie, demande un doggie-bag et emporte les restes à la maison pour les manger un autre jour. Si cela se produit souvent, essaie de demander des quantités plus petites.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 12.1 : Cartes débat et quizz

 DEBAT 	 QUIZ 
 DEBAT 	 QUIZ 
 DEBAT 	 QUIZ 

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héros anti gaspi !

1 - Quelle quantité de nourriture consommable est jetée chaque année par un Français ? a) 10 kg b) 20 kg c) 30 kg	2 - Pourquoi le gaspillage alimentaire est-il mauvais pour l'environnement ?
3 - Le gaspillage alimentaire se produit-il uniquement à la maison ? a) Oui b) Non	4 - Citez 9 conseils permettant de réduire le gaspillage alimentaire
5 - Quelle est l'information importante à regarder sur un aliment pré-emballé pour le consommer à temps ? a) La date de péremption b) La date de fabrication	6 - Quelles sont les précautions à prendre avant de stocker les restes ?

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héros anti gaspi !

 DEBAT 	 QUIZ 
 DEBAT 	 QUIZ 
 DEBAT 	 QUIZ 

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héro anti gaspi !

7 - Quand tu as du pain rassis, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ? a) Le mettre à la poubelle b) Le cuisiner avec du lait et des œufs pour faire un délicieux pain perdu	8 - Que signifie l'acronyme PEPS ?
9 - Quand tu ranges les aliments dans le placard, quel est le bon geste "anti-gaspi" ? a) Les ranger rapidement en repoussant les plus anciens vers le fond du placard b) Mettre ceux qui ont la date de péremption la plus courte devant et ceux qui ont la date la plus longue derrière.	10 - Quelle est la différence entre la DLC (Date Limite de Consommation) et la DDM (Date de Durabilité Minimale) ? Comment les reconnaître sur les emballages ?
11 - Quand les légumes commencent à devenir moins beaux dans le panier, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ? a) Les jeter b) Retirer ce qui est éventuellement abimé et faire une délicieuse soupe.	12 - Quels sont les avantages d'acheter des fruits et légumes de forme bizarre ?

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héros anti gaspi !

 DEBAT 	 QUIZ 
 DEBAT 	 QUIZ 
 DEBAT 	 QUIZ 

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héro anti gaspi !

13 - Quelle quantité de nourriture chacun de nous gaspille-t-il chaque année ? a) 50 kg b) 100 kg c) 200 kg	14 - Comment acheter intelligemment ?
15 - Selon les estimations, quelle quantité de nourriture est gaspillée chaque année dans le monde ?	16 - Décris brièvement les différentes étapes de la chaîne d'approvisionnement alimentaire.
17 - Dans le monde, quelle proportion de nourriture est jetée au lieu d'être mangée ? a) Un cinquième b) Un quart c) Un tiers	18 - Quel est le lien entre le gaspillage alimentaire et la biodiversité ?

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héros anti gaspi !

 DEBAT 	 QUIZ 
 DEBAT 	 QUIZ 
 DEBAT 	 QUIZ 

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héro anti gaspi !

19 - Quelle quantité d'eau est utilisée pour la production des aliments qui finissent à la poubelle ? a) Un quart de toute l'eau utilisée pour l'agriculture b) Autant que la consommation annuelle de la Chine et du Canada c) La même quantité d'eau que celle utilisée par l'ensemble des personnes sur la planète en un an	20 - Que pouvons-nous faire, en tant que consommateurs, pour éviter le gaspillage alimentaire ?
21 - Les pénuries d'eau peuvent causer : a) Des sécheresses b) Des désertifications c) Le réchauffement climatique	22 - Certaines personnes n'achètent pas de légumes ayant une forme bizarre... Qu'en penses-tu ?
23 - Quelle est l'ampleur des terres occupées par des aliments qui sont gaspillés ? Autrement dit, quel espace occupent les aliments qui finiront plus tard à la poubelle ? a) Un espace aussi grand que l'océan Atlantique b) Un espace aussi grand que le Canada et la Chine réunis c) 1,4 milliard d'hectares	24 - Les consommateurs n'achètent pas de nourriture dont la date d'utilisation conseillée approche. Que penses-tu de ce comportement ?

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héros anti gaspi !

 DEBAT 	 QUIZ 
 DEBAT 	 QUIZ 
 DEBAT 	 QUIZ 

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héros anti gaspi !

25 - Nous pouvons lutter contre le gaspillage alimentaire en :

- a) Remplissant moins nos assiettes
- b) Demandant de plus petites quantités à la cantine ou au restaurant
- c) Faisant attention lorsque nous faisons les courses

**26 - Au restaurant, des restes de plats sont renvoyés en cuisine.
Que penses-tu de ça ?**

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.2 : J'suis héros anti gaspi !

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.2 : J'suis héros anti gaspi !

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?