

**A VENELLES, ON GERE NOS POUBELLES !**

LE GASPI ALIMENTAIRE  
**C'EST  
NOTRE AFFAIRE  
!!!**



**AVEC LES ECOLIERS, FAUT PAS GACHER !**

Découvrez la vidéo de vos enfants sur :

[www.recyclaix.fr](http://www.recyclaix.fr)



**Recycl'Air**  
Examiné, traité, recyclé, réutilisé.

# EDITORIAL

Nos enfants, acteurs de notre environnement

Manger c'est bien, jeter l'est beaucoup moins !

Le déchet le plus valorisé est celui que l'on ne produit pas !

Chaque année en moyenne, **20 kg d'aliments par personne partent à la poubelle, 13 kilos de nourriture non consommée et 7 kilos encore emballés.**

En plus de générer une masse considérable de déchets, ce gâchis représente un coût important pour les foyers.

Les conséquences environnementales, économiques et sociales de ce gâchis sont énormes et ont de quoi écœurer.

La faim dans le monde n'est pas une fatalité !

**La ressource alimentaire mondiale devrait suffire aux sept milliards de personnes vivant sur la planète,** à condition d'être convenablement répartie.

En effet, comment expliquer de nos jours, que la société de surconsommation dans laquelle nous vivons tolère la malnutrition de huit millions de personnes. **Nous devons tous être conscients de ce fléau et l'enrayer en changeant nos mauvaises habitudes alimentaires.**

Au travers de son "Agenda 21", la commune de Venelles met en place depuis de nombreuses années **des actions pour respecter notre environnement par des gestes simples et des bonnes habitudes !**

A l'initiative de l'association Recycl'Aix, et grâce à l'expérience mise en place auprès de nos écoliers venellois, vous retrouvez dans ce guide un tas de bons conseils à suivre en famille et à l'école pour alléger nos poubelles et économiser de l'argent.....

Nos enfants sont toujours friands de nouvelles expérimentations. Leur faire toucher concrètement ce qu'est le gaspillage alimentaire est un fort vecteur de sensibilisation, qui aura un écho sur toute la famille...



Destiné aux parents et aux enfants, ce guide se veut ludique et pédagogique :  
alors, faisons des provisions de bons conseils... et on se met tous à la chasse au gaspillage alimentaire

**Merci à tous les acteurs associatifs et institutionnels ayant contribué à la réalisation de ce guide pour cette initiative pédagogique !**

Caroline Clavel et Guilhem Saez  
pour la Mairie de Venelles

## **POURQUOI CE PROJET ?**

Cette expérience, menée à la cantine de l'école des Cabassols de Venelles par l'association Recycl'Aix , avait pour but de faire prendre conscience aux enfants du gaspillage alimentaire dont ils sont inconsciemment les acteurs.

Du 6 janvier au 6 février 2015, les enfants ont trié les déchets de leurs repas servis dans la cantine du lundi au vendredi.

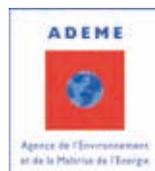
Grâce à une table de tri conçue et réalisée par les adhérents de l'association Recycl'Aix, les enfants ont contribué activement au tri des restes de leurs assiettes.

Cette campagne, avec l'aide de l'association AVEC s'est déroulée dans de bonnes conditions, avec une forte implication du personnel de service.

## **NOS PARTENAIRES**



**Sogeres**  
RESTAURATEUR



# Rétrospective sur l'expérience

Une moyenne de 200 élèves par repas a été prise comme base de calcul.

Les déchets ainsi recueillis et les surplus non distribués étaient ensuite pesés et ont permis de faire ressortir les résultats suivants :

## Les chiffres

Lors de la première période de pesées (janvier) les quantités jetées sont de 510 kg

soit  $510/17 = 30$  kg par jour en moyenne soit encore  $30 \text{ kg}/200 = 150$  grammes par enfant et par jour.

	Jeté	Non distribué	Total (kg)
Entrée	6,9	71,438	78,338
Viande / Poisson	75,701	36,113	111,814
Légumes / féculents	168,942	83,143	252,085
Dessert	24,02	18,455	42,475
Pain	9,395	15,84	25,235
	284,958	224,989	509,947

Pour l'ensemble des restaurants scolaires de Venelles (660 repas) **les déchets alimentaires représentent environ 100 kg par jour.**

D'après l'ADEME, en restauration scolaire, la moyenne nationale des déchets alimentaires s'élèverait à 120 gr/pers/repas en maternelle-primaire.

Pour le ministère de l'agriculture, qui a réalisé une étude en 2011, le gaspillage alimentaire représente 167g/pers/repas pour la restauration collective.

**Lors de la seconde période (en mai) les quantités ont très largement diminué,** passant de 150 gr/enfant à 93 gr/enfants.

Les quantités jetées sont de 149 kg durant une période de 8 jours soit  $149/8 = 18.70$  kg par jour en moyenne soit encore  $18.70 \text{ kg}/200 = 93.2$  grammes par enfant et par jour.

Les quantités ont notablement baissé, malgré des erreurs de tri pratiquées par les enfants (os de poulet avec la viande, par exemple, les pelures d'agrumes avec des fruits entamés).

On constate que les enfants ont prêté attention à ne prendre que ce qu'ils étaient sûrs de manger, ils consomment le pain dans son intégralité. Les légumes sont toujours difficiles à terminer.

Les gâteaux façon grand-mère restent en grande quantité, tandis que les glaces ont la faveur des enfants.

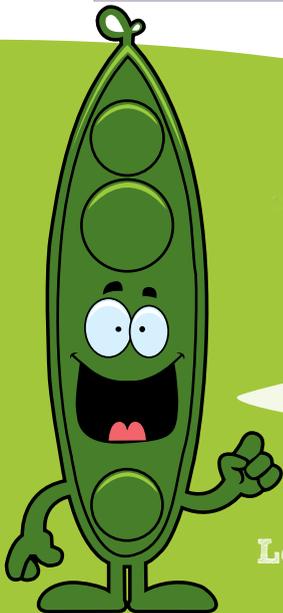
Les jours de notre présence au sein du réfectoire, les élèves ont eu à cœur de nous dire qu'ils avaient fini leurs assiettes.

De nombreux badges " BRAVO " et des cartes récompenses ont été distribués, à ceux qui avaient le moins de déchets.

Preuve en est que les actions de sensibilisation faites par l'association Recycl'Aix auprès des enfants, la mise en place de la table de tri ont porté leurs fruits.

De nouvelles habitudes de consommation et une prise de conscience ainsi qu'un comportement anti gaspi peuvent être adoptés par nos enfants.

**BRAVO !**



Les  
oignons verts repoussent à  
partir de leurs extrémités blanches.  
Mettez-les dans un verre d'eau et exposez le tout  
au soleil. Vous pouvez couper un peu de vert au bout  
de quelques jours, et recommencer quelques  
jours plus tard : il repousse presque  
indéfiniment

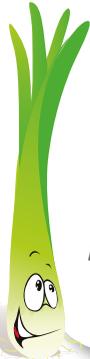
**Le saviez-vous ?**

**À l'attention des écoliers...**

**les bons conseils tu liras !\***

## **CONSEIL N° 1 :**

### **TU NE DIRAS PLUS « C'EST PAS BON »**



Les personnels des cantines commencent tôt le matin pour préparer les repas servis dans les cantines. Des règles strictes d'hygiène, d'équilibre nutritionnel des menus, coûts, éducation au goût... doivent être respectées, comme par exemple 33 % de produits "bio"... Aussi, sachant cela, dis plutôt : " je n'aime pas " car tu as le droit de ne pas aimer.

## **CONSEIL N° 2 :**

### **TU APPRENDRAS A GOÛTER !**



Depuis que tes parents t'ont donné du lait à ta naissance, tu as en toi des notions de goût, d'odorat... Utilise tes 5 sens pour te régaler :

- le goût avec ta langue et ses pupilles gustatives
- l'odorat avec ton nez
- le toucher avec tes mains
- l'ouïe avec tes oreilles (écoute le bruit du pain qui sort du four chez ton boulanger, ou le gâteau qui chante quand il est cuit)
- la vue avec tes yeux

**Profites-en pour goûter à des plats que tu ne connais pas.  
Gourmet, tu connais ?**

## CONSEIL N° 3 :

**TU DIRAS AU CHEF DE TE SERVIR  
UNE PETITE QUANTITÉ D'UN PLAT NOUVEAU,  
JUSTE POUR GOÛTER**



30 à 40 % des déchets du repas terminent à la poubelle !  
Un élève sur deux sort de la cantine en ayant encore faim !

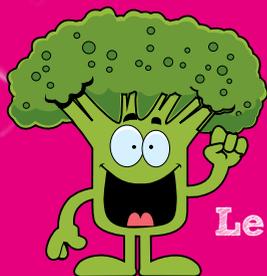
Dis au chef que tu souhaites juste goûter une petite quantité.  
Ainsi, tu permettras aux élèves qui aiment de  
se resservir à la fin du service et ainsi d'éviter de jeter  
de la nourriture inutilement.

## CONSEIL N° 4 :

**TU N'AURAS PAS LES YEUX  
PLUS GROS QUE LE VENTRE**



Cela ne sert à rien de gaspiller même si tes parents ont payé le repas. **Sais-tu qu'en France les poubelles des villes débordent** et qu'il est grand temps de trouver des solutions à la réduction des déchets due au gaspillage alimentaire ?



**Le saviez-vous ?**

Pour  
conserver le moelleux du  
pain, le mettre dans une boîte avec une  
moitié de pomme. Pour rendre un morceau  
de pain dur croustillant, l'humidifier et le  
placer au four à micro-ondes quelques  
minutes !

## CONSEIL N° 5 :

### TU NE JETTERAS PAS LE PAIN À LA POUBELLE

Crois-tu qu'il soit vraiment nécessaire de prendre plusieurs tranches de pain à chaque fois ?  
Demande-toi combien de tranches tu jettes en général et adapte ton choix en fonction de tes habitudes et du repas du jour.

Si tu as encore faim, viens rechercher une tranche.



## CONSEIL N° 6

### TU REMERCIERAS LE CHEF DE CANTINE ET SON ÉQUIPE POUR LA QUALITÉ DES REPAS

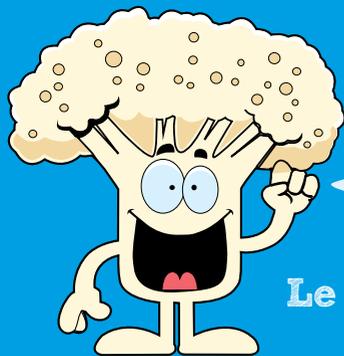
Si tu as aimé ce repas, dis-le à l'équipe.  
Tu les motiveras dans leur tâche qui est de  
« **Bien Faire** » à manger. Quand tu as une bonne note,  
tu es content que tes parents te félicitent ?

C'est la même chose  
pour les personnes  
qui te préparent à manger.



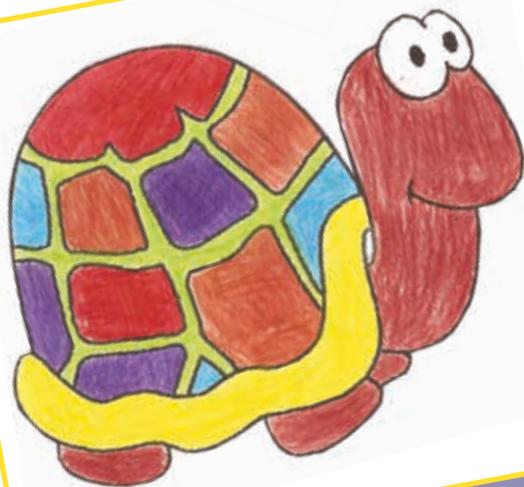


*Dessins réalisés par les élèves  
de l'école des Cabassols*



Pour  
conserver des pommes de  
terre et éviter leur germination,  
les entreposer dans un endroit sombre avec 2  
pommes. Pour rafraîchir de vieilles pommes de  
terre, les ébouillanter quelques minutes.

**Le saviez-vous ?**



*Dessins réalisés par les élèves  
de l'école des Cabassols*

### CONSEIL +

Équipez votre réfrigérateur d'un thermomètre qui vous permettra de repérer les différentes zones de froid et de vous assurer que les températures sont adaptées ; respectez les indications de conservation figurant sur les produits (conserver au congélateur, au réfrigérateur, au frais, au sec, à l'abri de la lumière, etc.).

Et en congelant sans modération...

# À l'attention des parents... Astuces pour conserver plus longtemps les aliments

## N° 1 : MALIN TU ACHETERAS...

Au moment des courses ou à la cuisine, nous avons un rôle à jouer pour éviter de gaspiller.

Voici des conseils simples à mettre en pratique :

- privilégier les circuits courts et de proximité : plus la chaîne d'approvisionnement devient complexe, plus les risques de perte augmentent
- acheter des produits de saison
- planifier les repas de la semaine et faire les courses avec une liste en main
- acheter en grande quantité, et congeler ce qui n'est pas mangé rapidement
- privilégier le vrac ou la découpe
- acheter plutôt des produits non préparés

## N° 2 : TON FRIGO, TU RANGERAS...

Pour cela, le frigo est votre meilleur ami. Mais si vous disposez en plus d'une pièce type « cellier » (fraîche et peu éclairée) pour entreposer les produits à Date Limite d'Utilisation Optimum (DLUO) et les fruits et légumes, c'est encore mieux !

A défaut, une cave, un garage ou un grenier peuvent faire l'affaire.

Comment procéder ? C'est très simple si vous suivez ces quelques astuces :

- les premiers produits entrés dans le réfrigérateur seront les derniers sortis ;
- réservez les zones les plus froides (haut et bas) aux aliments les plus fragiles ;
- ôtez tous les suremballages carton ou plastique inutiles ;
- indiquez la date d'ouverture des aliments sur les emballages ;
- conservez les restes de repas dans des boîtes hermétiques ;
- emballez séparément les aliments crus et cuits ;
- nettoyez régulièrement votre réfrigérateur (eau savonneuse + rinçage javel).

## N° 3 : LES ASTUCES POUR CONSERVER LES ALIMENTS, NOS GRANDS-MERES TU ECOUTERAS !

Emballer les champignons dans du papier journal ;  
saupoudrer de sel un citron coupé en deux ;  
ramollir du pain dur en l'humidifiant puis en le passant au four ;  
rafraîchir une salade, des carottes ou des radis en les plongeant dans de l'eau légèrement sucré, etc.



Mais aujourd'hui, l'on dispose de l'arme anti-gaspillage ultime :  
le congélateur !

Il vous permet à la fois d'éviter de jeter les denrées que vous n'avez pas eu le temps de consommer, mais aussi de stocker des plats fait-maison pour vous régaler ou vous dépanner plus tard.

Dès qu'un produit commence à « déperir » ou que sa Date Limite de Consommation (DLC) approche, allez hop, au congéto ! Et les restes de ce délicieux bourguignon ?

Vite, la sauce dans des bacs à glaçons et le reste de viande dans des sacs en portions individuelles, plus pratiques pour ne décongeler que le nécessaire le moment venu !

Conseil + : confitures et bocaux sont une autre manière de conserver à long terme les aliments, pensez-y !

Pour que  
la salade se conserve plus  
longtemps, il faut l'éplucher juste après  
l'achat, la laver, l'essorer et la stocker dans  
une boîte hermétique avec une feuille de papier  
absorbant



Le saviez-vous ?

## N° 4 : AVEC LES RESTES, TU TE RÉGALERAS !

Accommoder les restes est une « science oubliée » qui a retrouvé aujourd'hui toute sa noblesse. Livres de cuisine et émissions culinaires lui réservent d'ailleurs une place de choix. Non seulement parce que c'est une question de bon sens et d'économie, mais aussi parce que c'est bon !

Voici quelques idées pratiques et faciles pour bonifier vos restes si vous en avez...

- Viandes et poissons : à vos mixeurs et à vous hachis Parmentier, brandades, boulettes, brochettes et autres tourtes !
- Fruits et légumes : même abîmés, ils ne sont pas perdus ! Après avoir ôté les parties gâtées, pensez soupe, ratatouille, compote, confiture, mais aussi tarte, clafoutis, crumble ou sorbet.
- Pâtes et riz : froids, ils se réincarnent en salades généreuses avec tout ce qui reste dans le frigo (œuf dur, fromage, jambon, saumon, olives...). Le gratin est aussi une option très appréciée des enfants.
- Pain rassis : lui, il a vraiment la vie dure ! Chapelure, croûtons, tartines apéritives, bruschettas, pain perdu... un reste comme ça, c'est du pain béni !
- Et aussi : recyclez les yaourts en fin de vie en gâteau, cheesecake ou sauce raïta (concombre en dés, menthe et coriandre) ; utilisez les blancs d'œufs pour confectionner des financiers ou des meringues ; métamorphosez un fond de cola en une délicieuse sauce à la mode fusion food en y ajoutant 10 cl de sauce soja, 1 zeste de citron, de gingembre et 1 cube de fond de veau... succulent avec du poulet ou du porc !

Conseil + : l'utilisation des fanes et des épluchures est une autre manière de ne pas gâcher et « d'utiliser le produit au maximum », comme disent les grands chefs. Les fanes de carottes peuvent remplacer le basilic pour un pesto original ! Les queues de radis et le vert de poireau parfument une soupe à merveille... Et vous pouvez réaliser des chips maison craquantes et décoratives en plongeant des pelures de pommes ou de pommes de terre dans l'huile bouillante.

Rien ne se perd, tout se transforme en cuisine, alors ne jetons rien et profitons-en !







**N'EN PERDS PAS  
UNE MIETTE,  
FINIS TON ASSIETTE !**



**STOP**  
au gaspillage  
alimentaire

CHACUN FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE 20 KG  
D'ALIMENTS PAR AN. LA POSSIBILITÉ ? OUI !  
D'ALIMENTS ENCORE EMBALLÉS ET TOUJOURS  
BONNEMENTS À MANGER. SE FRUITS ET LÉGUMES  
ABIMÉS ET NON CONSOMMÉS.

[www.alimentation.gouv.fr](http://www.alimentation.gouv.fr)

**MANGER  
C'EST BIEN  
JETER  
ÇA CRAMÈRT !**

**QUI JETTE UN ŒUF,  
JETTE UN BŒUF.**



**STOP**  
au gaspillage  
alimentaire

CHACUN FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE 20 KG  
D'ALIMENTS PAR AN. LA POSSIBILITÉ ? OUI !  
D'ALIMENTS ENCORE EMBALLÉS ET TOUJOURS  
BONNEMENTS À MANGER. SE FRUITS ET LÉGUMES  
ABIMÉS ET NON CONSOMMÉS.

[www.alimentation.gouv.fr](http://www.alimentation.gouv.fr)

**MANGER  
C'EST BIEN  
JETER  
ÇA CRAMÈRT !**

**J'AIME  
LA NOURRITURE,  
JE LA RESPECTE.**



**STOP**  
au gaspillage  
alimentaire

CHACUN FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE 20 KG  
D'ALIMENTS PAR AN. LA POSSIBILITÉ ? OUI !  
D'ALIMENTS ENCORE EMBALLÉS ET TOUJOURS  
BONNEMENTS À MANGER. SE FRUITS ET LÉGUMES  
ABIMÉS ET NON CONSOMMÉS.

[www.alimentation.gouv.fr](http://www.alimentation.gouv.fr)

**MANGER  
C'EST BIEN  
JETER  
ÇA CRAMÈRT !**

**MA BEAUTÉ  
EST INTÉRIEURE**



**STOP**  
au gaspillage  
alimentaire

CHACUN FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE 20 KG  
D'ALIMENTS PAR AN. LA POSSIBILITÉ ? OUI !  
D'ALIMENTS ENCORE EMBALLÉS ET TOUJOURS  
BONNEMENTS À MANGER. SE FRUITS ET LÉGUMES  
ABIMÉS ET NON CONSOMMÉS.

[www.alimentation.gouv.fr](http://www.alimentation.gouv.fr)

**MANGER  
C'EST BIEN  
JETER  
ÇA CRAMÈRT !**

**OUI JE SAIS, JE N'AI PAS  
UN PHYSIQUE FACILE**



**STOP**  
au gaspillage  
alimentaire

CHACUN FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE 20 KG  
D'ALIMENTS PAR AN. LA POSSIBILITÉ ? OUI !  
D'ALIMENTS ENCORE EMBALLÉS ET TOUJOURS  
BONNEMENTS À MANGER. SE FRUITS ET LÉGUMES  
ABIMÉS ET NON CONSOMMÉS.

[www.alimentation.gouv.fr](http://www.alimentation.gouv.fr)

**MANGER  
C'EST BIEN  
JETER  
ÇA CRAMÈRT !**

**QUOI MA GUEULE,  
QU'EST CE QU'ELLE A  
MA GUEULE ?**



**STOP**  
au gaspillage  
alimentaire

CHACUN FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE 20 KG  
D'ALIMENTS PAR AN. LA POSSIBILITÉ ? OUI !  
D'ALIMENTS ENCORE EMBALLÉS ET TOUJOURS  
BONNEMENTS À MANGER. SE FRUITS ET LÉGUMES  
ABIMÉS ET NON CONSOMMÉS.

[www.alimentation.gouv.fr](http://www.alimentation.gouv.fr)

**MANGER  
C'EST BIEN  
JETER  
ÇA CRAMÈRT !**



*Dessins réalisés par les élèves  
de l'école des Cabassols*