



Trousse d'action anti-gaspillage

Encourager les jeunes nord-américains à prévenir le gaspillage
alimentaire et à contribuer à sauver notre planète



CEC
CCA
CCE



Citer comme suit:

CCE. 2019. Trousse d'action anti-gaspillage. Montréal, Canada : Commission de coopération environnementale.

Cette publication a été produite par Food Systems Lab et River Road Creative pour le Secrétariat de la Commission de coopération environnementale (CCE). La responsabilité de l'information que contient ce document incombe aux auteurs, et cette information ne reflète pas nécessairement les vues des gouvernements du Canada, du Mexique ou des États-Unis.

Ce document peut être reproduit en tout ou en partie sans le consentement préalable du Secrétariat de la CCE, à condition que ce soit à des fins éducatives et non lucratives et que la source soit mentionnée. La CCE souhaiterait néanmoins recevoir un exemplaire de toute publication ou de tout écrit inspiré du présent document.

Sauf indication contraire, le contenu de cette publication est protégé en vertu d'une licence Creative Commons : Paternité – Pas d'utilisation commerciale – Pas de modification.



© Commission de coopération environnementale, 2019

ISBN : 978-2-89700-261-9

Available in English – ISBN : 978-2-89700-260-2

Disponible en español – ISBN : 978-2-89700-262-6

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2019

Renseignements sur la publication

Catégorie de document : Publication de projet

Date de publication : Mars 2019

Langue d'origine : Anglais

Processus d'examen et d'assurance de la qualité :

Examen final par les parties : décembre 2018

AQ339.18

Projet : Plan opérationnel pour 2017 et 2018 / Mesure et atténuation de la perte et du gaspillage d'aliments

Renseignements supplémentaires :

Commission de coopération environnementale

700 rue de la Gauchetière Ouest, bureau 1620

Montréal (Québec), H3B 5M2, Canada

Tél.: +1.514.350.4300 Téléc.: +1.514.350.4314

info@cec.org / www.cec.org



À propos de la Commission de coopération environnementale



CEC
CCA
CCE

La Commission de coopération environnementale (CCE) est un organisme intergouvernemental qui a été créé par les gouvernements du Canada, du Mexique et des États-Unis en vertu de l'Accord nord-américain de coopération dans le domaine de l'environnement, l'accord environnemental parallèle à l'ALÉNA. La CCE réunit des citoyens et des spécialistes des gouvernements, d'organisations non gouvernementales, d'établissements d'enseignement et du secteur des entreprises qui s'emploient à trouver des façons de protéger l'environnement commun de l'Amérique du Nord tout en facilitant un développement économique durable. Pour en savoir plus : www.cec.org.



Remerciements

La *Trousse d'action anti-gaspillage* a été élaborée sous la supervision de David Donaldson, chef d'unité, Croissance verte, et de Gabriela Sánchez, chargée de projets, tous deux à la CCE, en collaboration avec de nombreux scientifiques, chercheurs et spécialistes des problèmes de gaspillage alimentaire en Amérique du Nord. Le projet de la CCE visant à intéresser les jeunes nord-américains à la prévention de la perte et du gaspillage d'aliments (PGA) vise l'élaboration d'outils qui encourageront les jeunes Nord-Américains d'horizons différents à prévenir le gaspillage alimentaire et à récupérer et recycler les déchets alimentaires à la maison, à l'école et dans leur collectivité. Les outils d'apprentissage ont été créés par une équipe de consultants dirigée par la CCE et un comité directeur composé de spécialistes de la question au sein du gouvernement fédéral du Canada, du Mexique et des États-Unis. De plus, l'équipe de consultants, en collaboration avec la CCE et le comité directeur, a mis sur pied un comité consultatif des jeunes formé de dix représentants d'organismes jeunesse communautaires d'universités et d'écoles, d'organismes non gouvernementaux, d'organismes de bienfaisance et de groupes autochtones. Chaque membre de ce comité consultatif possède une grande expérience de la mobilisation des jeunes au sujet de questions relatives au gaspillage alimentaire, à la société en général et à l'environnement.

Comité directeur de la CCE

- Veronic Pichard, Environnement et Changement climatique Canada
- Michael Vanderpol, Environnement et Changement climatique Canada
- Claudia Arely Sánchez Castro, Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat, ministère de l'Environnement et des Ressources naturelles du Mexique)
- Edda Fernández Luiselli, Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat, ministère de l'Environnement et des Ressources naturelles du Mexique)
- Claudia Fabiano, United States Environmental Protection Agency (US EPA, Agence de protection de l'environnement des États-Unis)
- Krystal Krejcik, US EPA
- Ted MacDonald, US EPA
- Vicky Salazar, US EPA

Comité consultatif des jeunes

- Kelly Hodgins, Arrell Food Institute/ Université de Guelph
- Lindsay Bunce, ÉcoÉcoles de l'Ontario
- Shannon Lavalley, Recycling Council of Ontario (Conseil du recyclage de l'Ontario)
- Libby Christensen, 4-H
- Pete Pearson et Amanda Stone, Fonds mondial pour la nature
- John Williamson, Food Rescue
- Almendra Ortiz-Tirado Aguilar et Manuel García Mendoza, Bancos de Alimentos de México (Banques alimentaires du Mexique)
- Jesus Razo, Scouts México (Scouts du Mexique)
- Grecia Bárcena, Global Youth Biodiversity Network (Réseau mondial de la jeunesse pour la biodiversité)
- Dali Angel Perez, Indigenous Youth Caucus (Caucus des jeunes autochtones)
- Guadalupe Valdez, Diálogos Hambre Cero (Dialogues pour l'élimination de la faim)
- Erin Hayward, conseillère pour les jeunes autochtones

CCE

- David Donaldson, chef d'unité, Croissance verte
- Gabriela Sánchez, chargée de projets
- Erika Vanessa Silva, adjointe
- Mireille Alejandra Pasos, Intégratrice Web

Consultants

- Tammara Soma et Kelsey Carriere, Food Systems Lab
- Barbara Robinson, River Road Creative
- Jonathan Bloom, Isabel Urrutia, Roberto Mendez
- Brooke Ziebell, FoodShare
- Rubina Jamal et Taylor Scott Rowe, Food Lens
- Conception graphique : Ruth Silver et Lee Chapman, Groundswell Projects
- Jude Zuppiger, consultante indépendante

Nous reconnaissons respectueusement les communautés autochtones du Canada, du Mexique et des États-Unis. Nous sommes honorés de vivre, manger, travailler et jouer sur ces terres et nous attachons une grande valeur à la nourriture qu'elles permettent de produire.

Système de mesures : Cette trousse d'action utilise le système métrique.

Tous les sites Web mentionnés dans les notes ont été consulté entre le 1^{er} octobre et le 31 décembre 2018.

Table des matières

Accumule des badges

Trousse d'action anti-gaspillage

Infographie de gaspillage alimentaire

Introduction

Gaspillage alimentaire : problème mondial, solutions locales

Tu peux aider à changer les choses

Partie 1 : Trousse d'action pour les enfants

1. De la semence à l'assiette
2. Plus que « juste de la nourriture »
3. Les aliments moches en vedette
4. Mission secrète : mieux consommer pour économiser et sauver la planète
5. Rudologie (étude des déchets) 101
6. Innovateurs alimentaires
7. Partage de la nourriture
8. Des vers pour réduire les résidus alimentaires
9. Où est-ce que ça va?
10. Imaginons un système alimentaire circulaire

Partie 2 : Trousse d'action jeunesse

11. Cultivons des aliments
12. Préserver le savoir alimentaire
13. Les aliments « moches » sont des héros
14. Agents de changement
15. Rudologie (étude des déchets) 201
16. Innovateurs alimentaires
17. Plus de partys, moins de déchets!
18. Composter dans ta communauté
19. Que faire des résidus alimentaires?
20. Boucler la boucle

Bonus

Dix conseils de base pour la prévention du gaspillage alimentaire

IV

V

VI

1

1

4

7

8

11

14

16

19

22

24

27

30

32

35

36

39

41

43

46

49

51

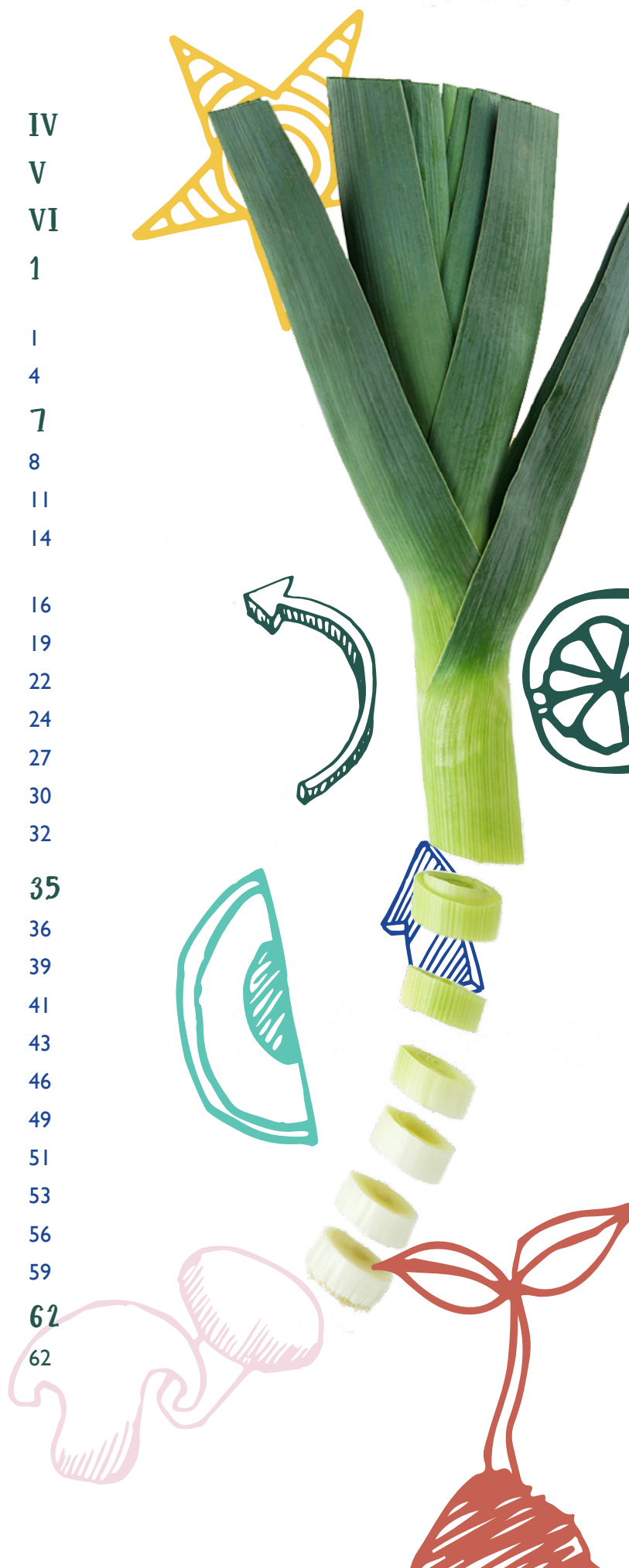
53

56

59

62

62



Accumule des badges!

Utilise la trousse d'action pour obtenir une reconnaissance pour chacune de tes actions! En téléchargeant une photo ou une description de tes actions sur la page de ton profil, tu pourras amasser des points qui te permettront d'obtenir des badges. Pour t'inscrire, clique sur l'onglet **JOINS-TOI AU MOUVEMENT JEUNESSE** du site : <http://www.cec.org/flwy/fr/sinscrire/> Inscris-toi individuellement ou avec des amis, ta classe, ton école, un club ou un organisme pour documenter tes actions, lancer des défis et accumuler des badges Héros de la lutte au gaspillage!

Récolte les 5 badges pour accéder au très convoité badge Maître de la lutte au gaspillage alimentaire. Transforme-les en autocollants ou en boutons, ou partage-les sur les médias sociaux.



CONCEPTEUR DE SOLUTIONS

Pour obtenir ce badge, crée des systèmes qui aideront d'autres personnes à prévenir le gaspillage alimentaire; tu pourrais, par exemple, concevoir des bacs et des affiches pour le tri des déchets, commencer à composter ou inclure des entreprises locales à une réflexion sur les systèmes circulaires



INNOVATEUR

Tu peux obtenir ce badge en apprenant des façons d'utiliser les sous-produits alimentaires ou à préparer et conserver des aliments qui, autrement, seraient peut-être gaspillés



INFLUENCEUR

Pour recevoir ce badge, crée des affiches, organise des événements et partage ce que tu as appris sur la prévention du gaspillage alimentaire



RÉCUPÉRATEUR

Tu peux obtenir ce badge en participant activement à la récupération d'aliments et en t'assurant qu'ils seront consommés



PRODUCTEUR - CHEF

Pour obtenir ce badge, perfectionne tes connaissances sur les aliments, apprend à faire pousser des aliments, comprends leur valeur et apprend des techniques de cuisson et de préparation qui permettent de prévenir et de réduire le gaspillage alimentaire

Trousse d'action anti-gaspillage

Encourager les jeunes nord-américains à réduire le gaspillage alimentaire
et à contribuer à sauver notre planète

Pourquoi parle-t-on autant de gaspillage alimentaire?

Savais-tu qu'à l'échelle mondiale, le tiers de tous les aliments produits pour la consommation humaine est gaspillé? C'est énorme. Nous gaspillons des aliments lorsque nous jetons de la nourriture comestible à la maison, dans les commerces, les restaurants et les écoles, entre autres. Résultat : au lieu de manger ces aliments tout à fait corrects, nous les envoyons au dépotoir.

Pourquoi faut-il se préoccuper du gaspillage alimentaire?

Les aliments qui se retrouvent dans les dépotoirs produisent un gaz dangereux appelé méthane. C'est un gaz à effet de serre qui contribue grandement aux changements climatiques. Le gaspillage alimentaire entraîne aussi un gaspillage des ressources—eau, énergie, travailleurs—qui servent à la production des aliments. C'est un problème mondial. En 2015, l'Assemblée générale des Nations Unies s'est engagée à réduire de moitié le gaspillage alimentaire par les consommateurs et les commerces de détail d'ici 2030¹. Partout dans le monde, des pays agissent pour atteindre cet objectif.

Comment peut-on prévenir le gaspillage alimentaire?

Tu peux commencer dès aujourd'hui en utilisant cette trousse d'action qui propose une foule de ressources informatives et d'activités pratiques et originales visant à encourager les jeunes de tous âges à prévenir le gaspillage alimentaire à la maison, à l'école et dans leur collectivité. Les activités proposées dans la trousse s'adressent aux jeunes de 5 à 25 ans qui veulent agir maintenant pour prévenir le gaspillage alimentaire, que ce soit par de petits gestes à la maison ou par des mesures communautaires plus ambitieuses.

Les activités sont divisées en deux parties—

Partie 1 : Trousse d'action pour les enfants de 5 à 13 ans;

Partie 2 : Trousse d'action jeunesse, pour les adolescents et jeunes adultes de 14 à 25 ans. Des dizaines d'activités inspirantes sont proposées pour explorer des façons de prévenir le gaspillage alimentaire, qu'il s'agisse d'organiser un party Disco Soupe, l'apprentissage de techniques de préservation des aliments auprès des aînés, le vermicompostage et la déshydratation solaire. Inscris-toi dès aujourd'hui, individuellement, avec des amis, ta classe, ton école ou un club et partage tes solutions pour la prévention du gaspillage alimentaire. Lance des défis et accumule des badges Héros de la lutte au gaspillage alimentaire. Pour en savoir plus, va au www.cec.org/Anti-gaspillageAlimentaire.



¹Nations Unies. (2015). Objectif de développement durable 12. <<https://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/sustainable-consumption-production/>>

La nourriture que nous gaspillons chaque année coûte à l'économie nord-américaine 278 milliards de dollars US et pourrait nourrir 260 millions de personnes

Et ce ne sont pas que des aliments qui sont gaspillés :

39 millions de m³

d'espaces d'enfouissements, soit l'équivalent de 13 stades de football américain, sont utilisés chaque année pour nos déchets alimentaires



1,9 milliard

de dollars US en redevances de déversement gaspillées

193 millions

de tonnes de gaz à effet de serre émises inutilement, ce qui équivaut à

41 millions

de voitures qui roulent sans arrêt pendant une année entière



Rien qu'aux États-Unis, plus de

32 millions d'hectares

d'habitats fauniques sont transformés en terres agricoles pour cultiver des aliments qui ne seront jamais consommés

Où est passée ma maison?



Suffisamment d'eau pour remplir

7 millions de piscines olympiques

(18 milliards de m³)



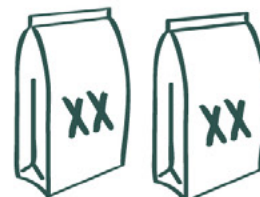
Suffisamment d'énergie pour alimenter

274 millions de foyers



3,9 millions

de tonnes d'engrais



Introduction

Gaspillage alimentaire : problème mondial, solutions locales

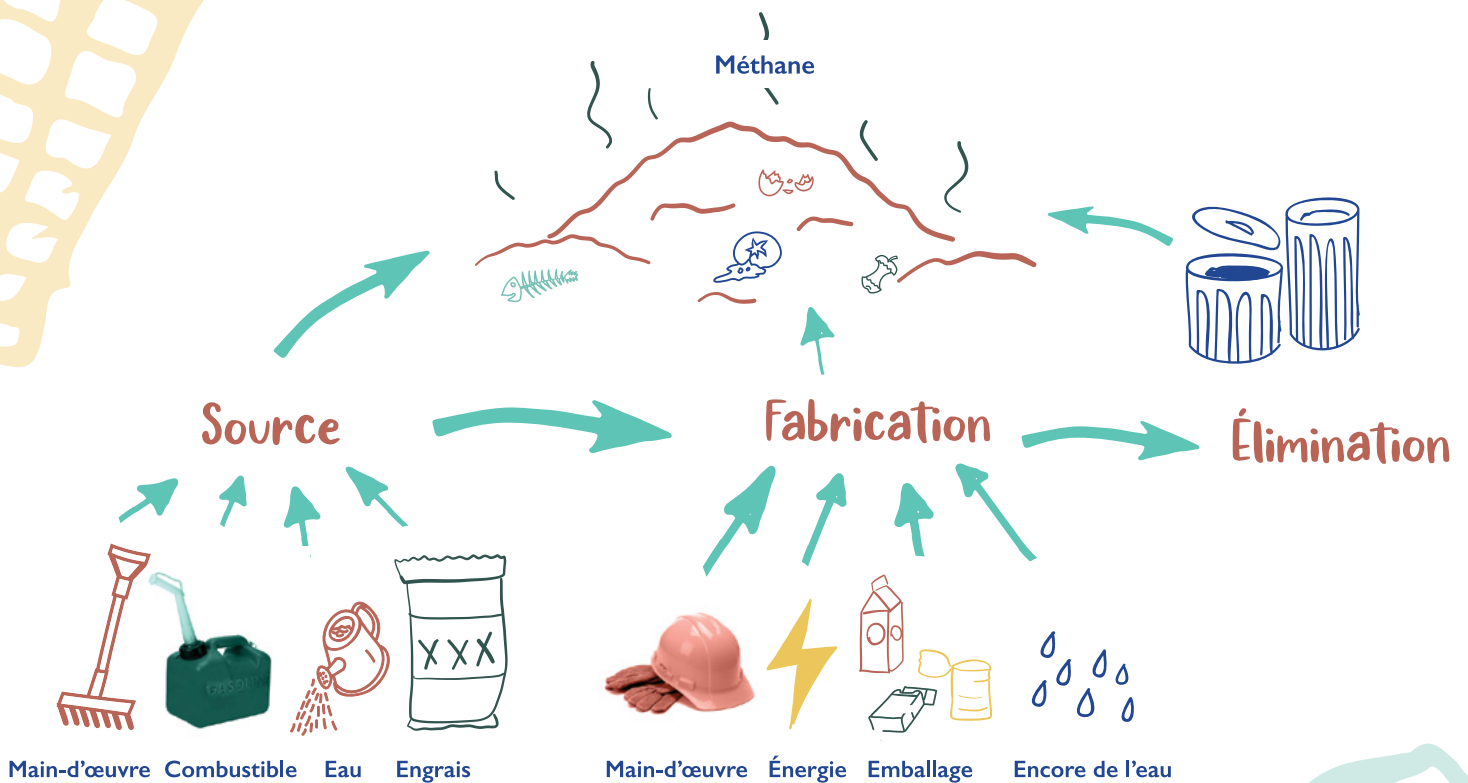
La lutte contre les changements climatiques et la protection de l'environnement sont deux des plus grands défis de notre époque, et le gaspillage alimentaire est un facteur important dans les deux cas.

Tu te demandes peut-être : « Comment cela? »

La nourriture qui se retrouve dans les dépotoirs produit du méthane, un gaz à effet de serre 25 fois plus puissant que le dioxyde de carbone². En fait, si le gaspillage alimentaire était considéré comme un pays, il serait le troisième plus grand émetteur mondial de gaz à effet de serre, après la Chine et les États-Unis.

Mais ce n'est pas tout. Lorsque nous gaspillons des aliments, nous gaspillons également la terre, l'eau, l'énergie et d'autres ressources qui ont servi à les produire, ce qui a un impact sur la biodiversité—la diversité de la vie sur Terre—et sur l'économie. Sans compter que ces aliments auraient pu être consommés.

Cycle alimentaire linéaire



Environ le tiers de toute la nourriture produite pour la consommation humaine est gaspillé, à cause de mauvaises conditions météo, d'infestations de ravageurs ou de manque de main-d'œuvre au moment de la récolte. Certains fruits et légumes sont jetés en raison de leur forme étrange, d'autres pourrissent pendant leur transport vers les commerces de détail. D'autres aliments encore sont gaspillés après avoir été achetés dans des épicerie ou des restaurants.

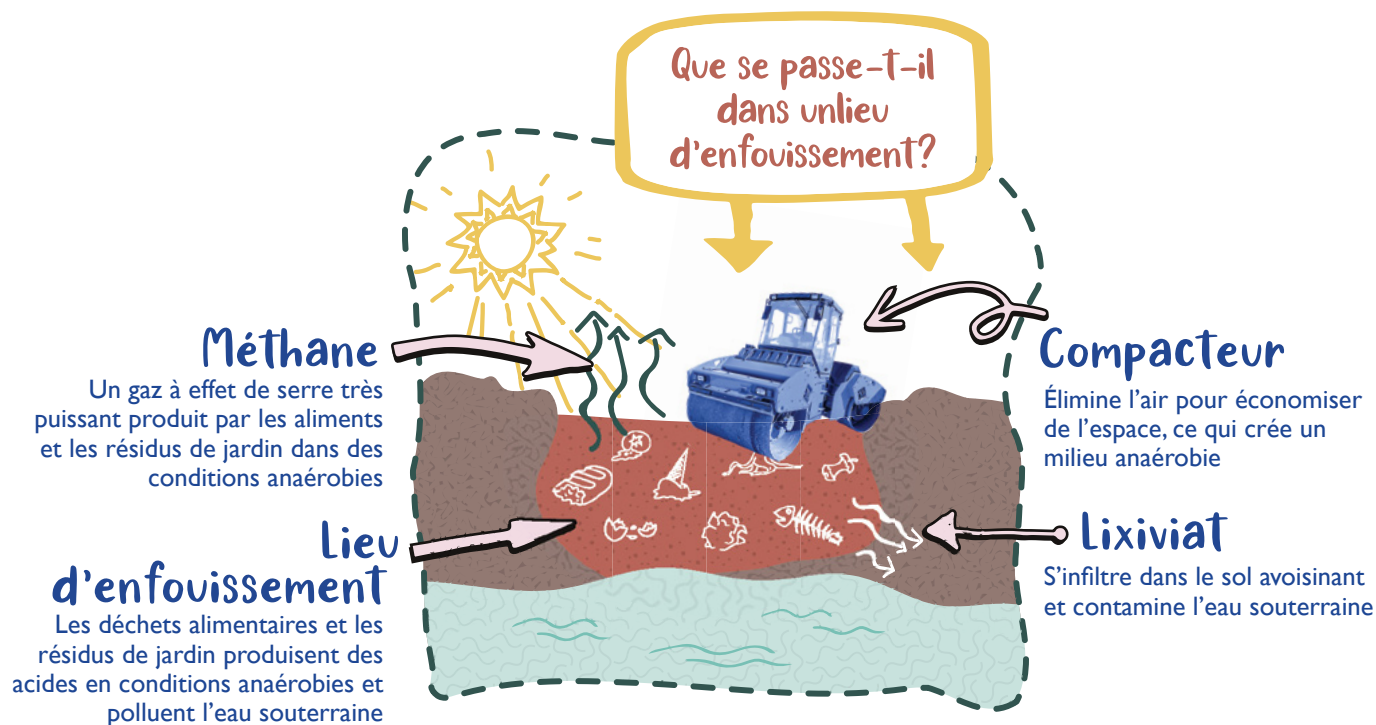
Au Canada et aux États-Unis, le gaspillage alimentaire se produit surtout à la maison, tandis qu'au Mexique, l'essentiel du gaspillage se produit avant même que les aliments arrivent dans les magasins.

Il faut des mois pour que les fruits et légumes cultivés arrivent à maturité et puissent être récoltés. En Amérique du Nord, les aliments parcourent en moyenne 2 500 kilomètres avant de se retrouver dans notre assiette³.

Et malgré tous les efforts accomplis pour faire pousser, transformer et transporter notre nourriture, nous en gaspillons le tiers⁴.

C'est comme si on achetait trois sacs de nourriture à l'épicerie et qu'on en jetait un à la poubelle en sortant du magasin!

Mais il est possible de mettre fin au gaspillage alimentaire! En achetant de façon plus réfléchie, en cuisinant de manière créative, en récupérant, préservant et partageant la nourriture, et en nous assurant que nos résidus alimentaires sont compostés ou réutilisés au lieu d'être envoyés dans des sites d'enfouissement. Nous contribuons ainsi à conserver l'eau, l'énergie et la terre et nous participons à la lutte contre les changements climatiques. Forme un groupe avec d'autres jeunes et vois comment tu peux agir concrètement tout en t'amusant.



Les résidus alimentaires qui sont compostés se décomposent pour procurer un sol riche en nutriments. Dans les dépotoirs, sans l'apport d'air et d'organismes comme des bactéries, des vers et des champignons, les résidus alimentaires peuvent mettre une éternité à se décomposer.

²Environnement et Changement climatique Canada (2017). Gaz à effet de serre et déchets solides. <<https://www.ec.gc.ca/gdd-mw/default.asp?lang=Fr&n=6f92e701-1&wbdisable=true>>

³Grebitus, C., Lusk, J. L., et Nayga Jr, R. M. (2013). Effect of distance of transportation on willingness to pay for food. Ecological Economics, vol. 88, p. 67-75.

⁴Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (2018). Food Loss and Waste Facts. <<http://www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/en/c/317265/>>

Vocabulaire pratique du gaspillage alimentaire

Système alimentaire circulaire : Dans un système idéal, la façon dont nous cultivons, récoltons, distribuons et consommons les aliments et dont nous compostons les résidus alimentaires constitue une boucle fermée où tout le monde a de quoi se nourrir et rien n'est gaspillé. Tous les aliments et sous-produits sont utilisés, et tout ce qui n'est pas consommé est utilisé dans le cadre d'un autre processus—comme dans le cycle naturel, où les vieux végétaux enrichissent le sol qui permettra de cultiver d'autres aliments. C'est ce qu'on appelle le système alimentaire circulaire.

La **littératie alimentaire** correspond à nos connaissances sur la nourriture et la nutrition—savoir cultiver, préparer et conserver les aliments. La littératie alimentaire nous aide à faire des choix responsables, durables et sains, pour nous et pour la planète.

La **sécurité alimentaire** signifie que tout le monde a accès à de la nourriture salubre et nourrissante en quantité suffisante pour pouvoir répondre aux besoins alimentaires et mener une vie saine et active.

La **chaîne d'approvisionnement alimentaire** représente la longue série de processus qui amènent les aliments de la ferme à la table. Des aliments sont perdus et gaspillés tout au long de la chaîne d'approvisionnement alimentaire—à la ferme, durant la fabrication et la transformation, à l'étape de la distribution et de la vente au détail, et dans le secteur des services, par exemple dans les restaurants et les services de traiteur.

Différents types de gaspillage alimentaire


On parle de **perte d'aliments** lorsque des produits alimentaires ne se rendent pas dans les commerces ou les marchés parce qu'ils sont perdus à l'étape de la production ou de la transformation, que ce soit en raison de mauvaises conditions de réfrigération, d'un manque de ressources au moment de la récolte ou de dommages causés par des ravageurs ou des conditions météorologiques exceptionnelles.

Le **gaspillage alimentaire** se produit dans les commerces, les restaurants, à la maison, à l'école et dans les collectivités et il découle de nos décisions, de nos comportements et de nos actions. Les activités proposées dans cette trousse portent sur le gaspillage alimentaire.

Les **résidus alimentaires évitables, ou comestibles**, sont des aliments comestibles qui sont jetés ou gaspillés, comme un bol de riz, une miche de pain ou une tomate.

Les **résidus alimentaires inévitables, ou non comestibles**, sont des parties d'aliments que nous ne consommons habituellement pas, comme les coquilles d'œufs, les os de viande et la pelure des ananas.

Les **résidus alimentaires potentiellement évitables, ou potentiellement comestibles**, sont des aliments que certaines personnes mangent, mais que d'autres ne mangent pas, comme la pelure des pommes de terre ou les tiges de brocoli.



Ce qu'on considère comme des déchets alimentaires varie d'une culture à l'autre. Par exemple, le **huiltacoche** est du maïs sur lequel a poussé un champignon étrange. Certains cultivateurs considèrent que ce maïs noir est une perte, mais au Mexique, c'est un produit très recherché. En Amérique du Nord, on jette souvent les tiges de brocoli; pourtant, une fois pelées et cuites, elles sont délicieuses et nourrissantes. Nous pouvons apprendre les uns des autres et trouver des façons de prévenir le gaspillage alimentaire.

Tu peux aider à changer les choses

Les changements climatiques et d'autres problèmes environnementaux peuvent être très complexes et certaines solutions exigent à la fois des interventions gouvernementales, de nouvelles technologies et d'importants changements culturels. La prévention du gaspillage alimentaire peut avoir un impact majeur, et tu peux y contribuer dès maintenant.

Plan d'action pour la lutte au gaspillage alimentaire

- 1. Savoir c'est pouvoir :** Comprendre l'impact du gaspillage alimentaire sur notre planète.
- 2. Changer nos comportements :** Nous pouvons prévenir le gaspillage alimentaire en changeant nos comportements alimentaires et en développant de nouvelles habitudes et habiletés.
- 3. Passer le mot :** En partageant les conseils que nous pouvons donner et les gestes que nous accomplissons à la maison, à l'école et dans notre collectivité, nous pouvons aider à régler le problème.

Ensemble, nous apprenons à attacher de la valeur aux aliments, nous découvrons comment ils nous nourrissent et comment des systèmes alimentaires sains contribuent à une planète en santé.

Participe, amuse-toi et encourage tes amis et ta famille à se joindre à cette merveilleuse aventure pour sauver notre planète!



Jeunes héros des aliments, du Yukon jusqu'au Yucatán, en passant par Yosemite

Des jeunes de partout en Amérique du Nord agissent pour prévenir le gaspillage alimentaire et protéger l'environnement. Découvre ce qu'ils font et prépare-toi à lancer tes propres initiatives!

Indigenous Food Sovereignty (Souveraineté alimentaire autochtone)⁵

Dans le nord du Canada, les enfants de la collectivité éloignée de Teechik (Old Crow), au Yukon, apprennent de leurs Aînés, comme leurs ancêtres l'ont fait depuis des millénaires, le rôle que jouent les aliments dans leur culture et leur identité et, surtout, dans leur survie. [Our Changing Homelands, Our Changing Lives](#)⁶ (en anglais) est un documentaire réalisé par des jeunes pour illustrer leur mode de vie traditionnel et l'impact des changements climatiques sur ce mode de vie.

Food Rescue (Récupérons les aliments)⁷

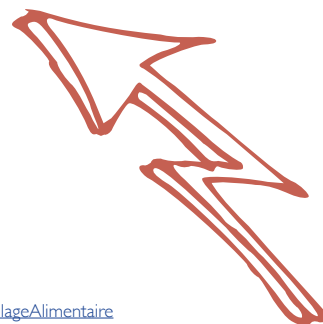
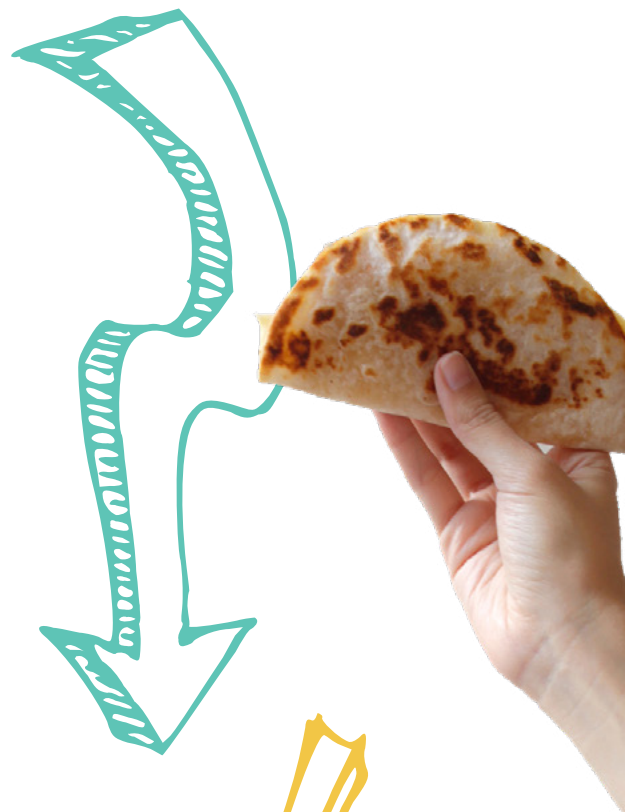
Des élèves de 500 établissements scolaires aux États-Unis luttent contre le gaspillage alimentaire dans les cafétérias de leurs écoles en redistribuant des contenants non ouverts d'aliments comestibles à des personnes défavorisées. L'impact est colossal : chaque année, un milliard de produits alimentaires sont distribués à des gens dans le besoin plutôt que d'être envoyés dans les sites d'enfouissement.

Not Far from the Tree (À deux pas de l'arbre)⁸

Ce projet de cueillette de fruits a été lancé en 2008 par un jeune à Toronto, au Canada. Depuis, des bénévoles ont cueilli environ 67 tonnes de fruits qui autrement auraient pourri dans des milliers de cours arrières de la ville⁹. Les bénévoles partagent leur récolte, organisent des événements pour sensibiliser les gens au gaspillage alimentaire et préparent ensemble des confitures et des cidres.

Red Lombri-Acción (Réseau Vermi-action)¹⁰

La ville d'Oaxaca, au Mexique, génère 1 000 tonnes de déchets par jour, surtout des résidus alimentaires. Le [réseau Vermi-action](#) de SiKanda utilise des vers pour transformer les résidus alimentaires et autres déchets organiques en compost qui est utilisé dans les potagers scolaires. C'est un exemple de système alimentaire circulaire dont les héros sont des jeunes... et des vers!





Joins-toi au mouvement mondial de récupération d'aliments en un clic

Partout dans le monde, des jeunes utilisent des applications mobiles comme [Olio](#)¹¹, [Means Database](#)¹² et [Food Rescue](#),¹³ pour interagir avec leurs réseaux locaux de distribution alimentaire et rediriger la nourriture excédentaire vers ceux qui en ont besoin. En 2018, les utilisateurs d'Olio avaient récupéré près de 700 000 produits alimentaires dans 41 pays, dont le Canada, le Mexique et les États-Unis¹⁴.

Dates à retenir!

Utilise la trousse d'action pour définir des thèmes et des programmes liés aux journées mondiales d'action suivantes :

Jour de la Terre : 22 avril

Journée « Cessons le gaspillage de nourriture » : 24 avril

Journée Disco Soupe mondiale : le samedi après jour de la terre (27 avril, 2019)

Journée mondiale de l'environnement : 5 juin

Journée internationale des populations autochtones : 9 août

Journée mondiale de l'alimentation : 16 octobre

Journée mondiale des sols : 5 décembre

⁵Arctic Institute of Community-Based Research for Northern Health and Well-Being (2017). Food Security. <<https://www.aicbr.ca/food-security/>>

⁶Arctic Institute for Community-Based Research (2016). Our Changing Homelands, Our Changing Lives. <<https://www.youtube.com/watch?v=rhdo4blsgHM>>

⁷Food Rescue. <<http://www.foodrescue.net/>>

⁸Not Far from the Tree. <<https://notfarfromthetree.org/about/>>

⁹Not Far From the Tree. <<https://notfarfromthetree.org/about/>>

¹⁰SiKanda Solidaridad Internacional Kanda A.C. (2015). Children, youth, and earthworms: a friendship built on the soil. <<https://sikanda.org/project/centro-lombri-accion/>>

¹¹OLIO (2018). Become a Food Waste Hero. <<https://www.youtube.com/watch?v=SzQKuOUOa4o>>

¹²Means Database (2018). <<https://www.meansdatabase.org/>>

¹³Food Rescue (2018). <<https://foodrescue.us>>

¹⁴OLIO (2018). Our Impact. <<https://olioex.com/about/our-impact/>>



Partie 1

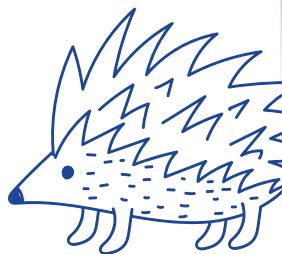
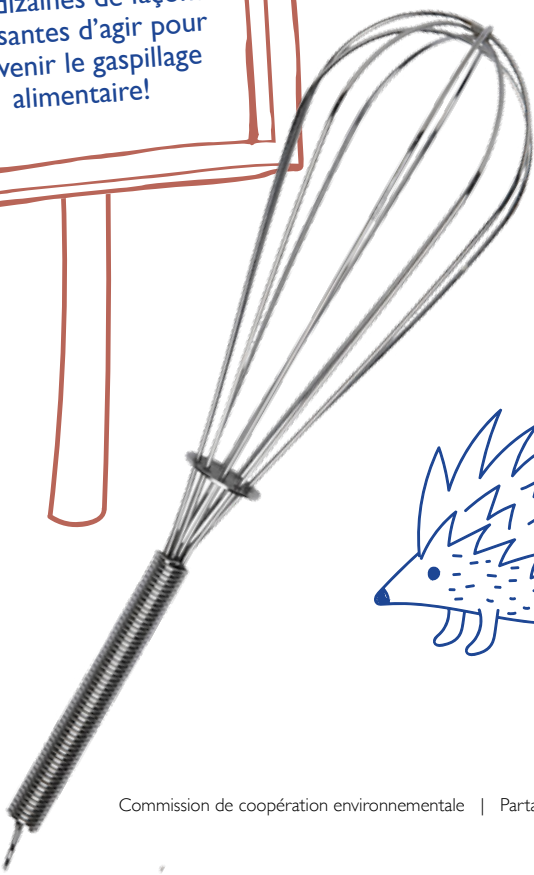
Trousse d'action



Activités pratiques pour les
enfants de 5 à 13 ans

De la récupération
des aliments au
vermicompostage, il existe
des dizaines de façons
amusantes d'agir pour
prévenir le gaspillage
alimentaire!

pour les
enfants



De la Semence à l'assiette



On fait pousser des aliments!

Sais-tu d'où vient la nourriture que tu achètes au supermarché? Elle pousse dans les potagers et les forêts. Elle est pêchée dans les rivières et les océans. Elle est chassée ou cueillie sur les terres. Mais la grande majorité de nos aliments provient de fermes, que ce soit une ferme familiale, un potager communautaire ou une grande ferme commerciale qui s'étend à perte de vue.

Il faut des parcelles de terrain, un bon sol et des conditions météorologiques adéquates, du savoir-faire, de la main-d'œuvre et des ressources pour produire la nourriture que nous consommons. Cela demande un gros investissement et, comme dans n'importe quelle entreprise, il y a une part de risque—les phénomènes météorologiques extrêmes ou des ravageurs peuvent parfois détruire une récolte entière. Pour mieux comprendre tout le travail que cela implique, essayons de cultiver nos propres aliments.

On fait pousser des aliments!

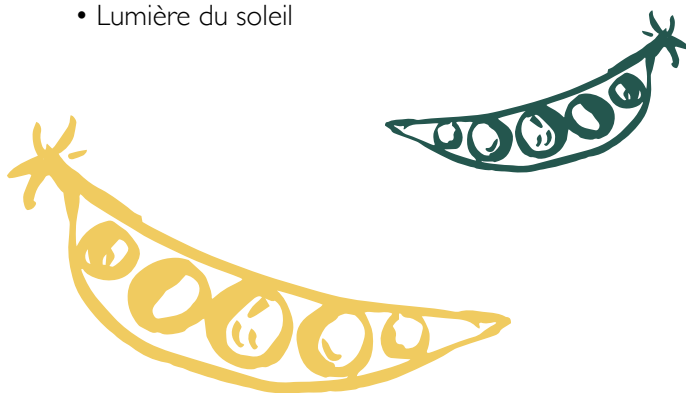
Durée : 30 minutes

Culture : 12-16 semaines

 **Reçois**
5 points Producteur-Chef
pour avoir fait germer
tes graines

Matériel nécessaire :

- Graines (haricots, tomates, concombres, fines herbes ou autres plantes comestibles)
- Terre
- Gobelets ou papier journal pour [fabriquer des pots](#)¹⁶
- Lumière du soleil



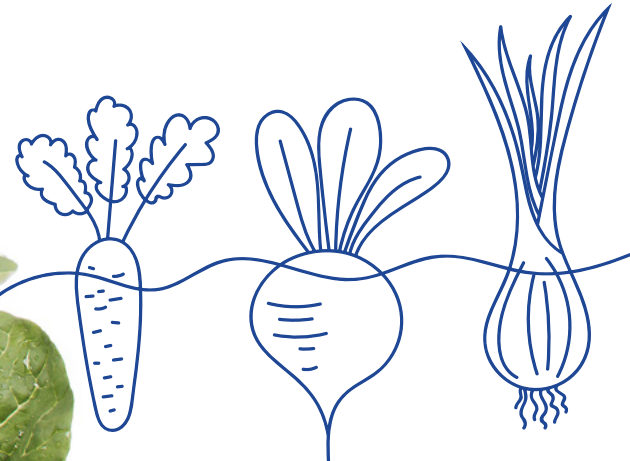
Comment faire :

1. Remplis les pots de terre.
2. Examine tes semences. Quelle est leur forme? De quelle couleur sont-elles?
3. Imagine ou dessine cette petite graine devenant une plante.
4. Fais un trou dans la terre assez profond pour y mettre 2 graines, déposes-y la graine et recouvre délicatement de terre.
5. Inscris sur le pot le nom de la semence et la date de plantation.
6. Mets le pot sur un plateau et place-le près d'une fenêtre ensoleillée.
7. Arrose le sol, sans l'inonder.
8. Arrose chaque jour, au besoin, pour que le sol reste humide, mais sans être détrempé.
9. La germination peut prendre de 2 à 12 jours, selon le type de graine. Lorsque tu vois 3 ou 4 pousses de feuilles et qu'il n'y a pas de risque de gel, tu peux transplanter à l'extérieur, dans un endroit ensoleillé.
10. Ajoute du compost à la terre pour fournir plus de nutriments. Tu peux apprendre à fabriquer ton propre compost aux activités 8 et 18.
11. As-tu réussi à faire pousser quelque chose que tu peux manger?



Youpi!

Réussi!





Savais-tu que...?

Tout ce qui pousse dans le sol peut se transformer en sol. Assure-toi de toujours composter les pelures, résidus alimentaires et plantes mortes pour éviter qu'elles se retrouvent au dépotoir. Apprends à fabriquer un composteur à l'activité 18.



Qu'as-tu appris?

- Combien de temps les graines ont-elles mis à germer?
- Est-ce que certaines ont mieux poussé que d'autres? Pourquoi?
- Comment cette activité a-t-elle changé ta façon de voir la nourriture et son origine?

Tu veux en faire plus?

- Visite une ferme pour en savoir plus sur la provenance des aliments.
- Travaille bénévolement dans un jardin communautaire pour t'exercer à cultiver différents aliments.
- Crée ton propre potager à la maison, à l'école ou dans ton quartier. Demande la permission d'utiliser une parcelle de terrain ensoleillée. Commence par un petit potager et consulte des ressources en ligne comme le projet [Jardinons à l'école](https://www.jardinons-alecole.org/guides-pratiques-jardinage-enfant-ecole.html), où tu trouveras des conseils¹⁷.

Reçois
10 points
Producteur-Chef

Reçois
20 points
Producteur-Chef



¹⁵Save the Food (2018), "The Extraordinary Life and Times of Strawberry", en: <<https://www.youtube.com/watch?v=uTaFYFI nA4c>>

¹⁶Fabriquer des pots en papier journal. <<https://www.youtube.com/watch?v=Xe2Pq2RJ3v4>>

¹⁷Jardinons à l'école. <<https://www.jardinons-alecole.org/guides-pratiques-jardinage-enfant-ecole.html>>



« juste de la nourriture »

Utiliser les résidus alimentaires
comme matériau

Le maïs est bien plus qu'une denrée alimentaire. Pour les Hopis du nord-est de l'Arizona, les Mayas tzotziles du Mexique, les Haudenosaunee (Iroquois) du Canada et des États-Unis et de nombreux autres peuples autochtones, le maïs revêt une importance culturelle et spirituelle.

Il existe des centaines de variétés de maïs indigène, mais nous n'en cultivons qu'une douzaine¹⁸; les autres variétés sont menacées de disparition¹⁹. La conservation des variétés de maïs permet également de préserver et de célébrer les identités culturelles, la terre, la biodiversité et les traditions autochtones²⁰.

Fabrication d'une poupée en feuilles de maïs

Préparation : 30 minutes

De nombreuses parties des plants de maïs ne sont jamais consommées (pieds, feuilles, rafle) et semblent inutiles.

Pourtant, la rafle (ce qui reste de l'épi quand les grains ont été enlevés) peut servir de nourriture pour les animaux ou être utilisée pour préparer un délicieux bouillon de soupe. Au Mexique, les feuilles sont couramment utilisées pour envelopper les *tamales*, et elles sont utilisées par des communautés autochtones de l'Amérique du Nord pour fabriquer des paniers, des tapis et des mocassins, entre autres. Nous allons les utiliser pour fabriquer une poupée.



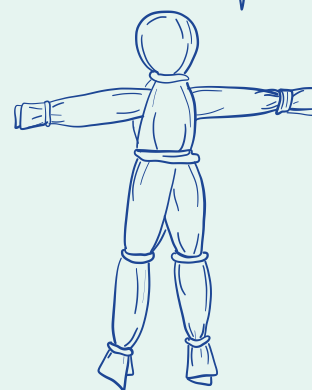
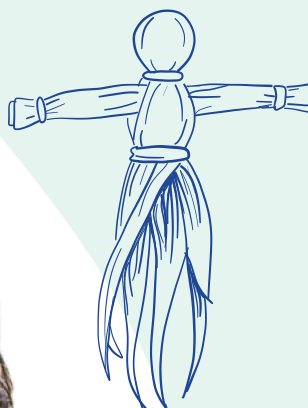
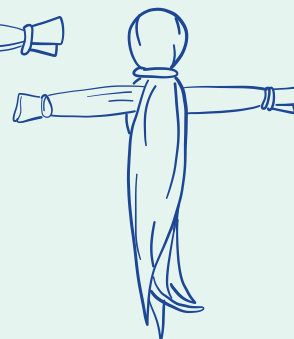
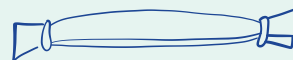
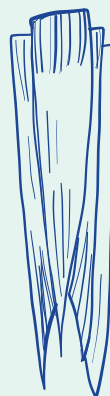
Matériel nécessaire :

- Feuilles de maïs (qui auront préalablement séché toute une nuit sous un objet lourd)
- Laine ou ficelle
- Serviette en tissu/papier
- Restes de tissu, marqueurs, boutons pour décorer
- Ciseaux
- Colle



Comment faire :

1. Fais tremper les feuilles dans l'eau tiède pendant 10 à 15 minutes
2. Éponge les feuilles
3. Suis les illustrations pour fabriquer la poupée
4. Pour faire une jupe, coupe des feuilles de longueur égale. Pour faire un pantalon, sépare le bas des feuilles pour former des jambes et attache-les à la hauteur des genoux et des chevilles.
5. Ajoute des accessoires : cape de superhéros, costume traditionnel, chapeau ou cheveux faits de laine ou de ficelle.



Référence de l'image :
www.marthastewart.com/968909/harvest-time-corn-husk-dolls



Tu veux en faire plus?

- Avant de commencer, pèse les feuilles pour mesurer la quantité de nourriture qui n'a pas été gaspillée.
- Cherche d'autres façons d'utiliser les feuilles de maïs.
Fabriquer une corde?
Un panier? Laisse aller ton imagination.
- Partage ta création sur les réseaux sociaux : #Anti-gaspillageAlimentaire



Savais-tu que...?

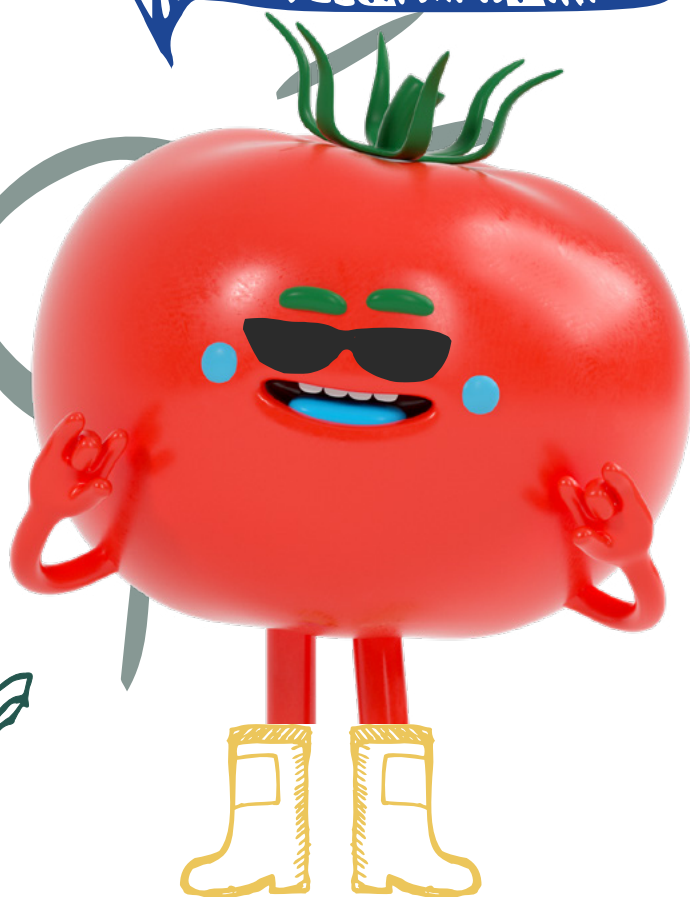


Le maïs joue un rôle important dans le système alimentaire nord-américain. Il existe des organismes qui se consacrent à la conservation de la diversité du maïs en cultivant des variétés de maïs indigène. Pour en savoir plus :

Canada: ([Mohawk Seed Keepers](#))²¹

Mexique : projet de l'Université autonome de Chapingo visant à [préserver 65 variétés de maïs indigène](#)²²

États-Unis : [Native Seed SEARCH](#), conservation de plantes indigènes, y compris le maïs²³



¹⁸Health Impact News (2018). 93% of the World's Seeds Have Been Lost in the Past 80 Years. <<https://healthimpactnews.com/2015/93-percent-of-the-worlds-seeds-have-been-lost-in-the-last-80-years/>>

¹⁹Sécurité des semences au Canada. <<http://www.seedsecurity.ca/index.php/fr>>

²⁰Renee's Garden, Celebrate the Three Sisters. <<https://www.reneesgarden.com/blogs/gardening-resources/celebrate-the-three-sisters-corn-beans-and-squash>>

²¹Mohawk Seed Keepers (2018). <<https://seedssoilculture.org/grants-arch/mohawk-seedkeepers-earthship/>>

²²Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (2017). Preserving 65 native varieties of corn in Mexico—Key to the Sustainability of Indigenous Areas. <<https://elproductor.com/2017/10/mexico-conservar-65-razas-nativas-de-maiz-clave-para-la-sostenibilidad-de-las-zonas-indigenas/>>

²³Native Seeds (2015). <<https://www.nativeseeds.org>>

Les aliments moches en vedette

Il existe des superhéros
de toutes sortes de formes

Crée une bande dessinée sur
un fruit ou un légume moche
superhéros

Durée : 30 minutes

Matériel nécessaire :

- Marqueurs, stylos, crayons de couleur, crayons
- Papier ou modèle de bande dessinée imprimable²⁵

La plupart des épiceries veulent que les fruits et légumes qu'elles vendent aient une apparence uniforme pour que des gens comme toi et moi les achètent. Les fruits et légumes « bizarres » ne sont pas choisis parce qu'ils ne sont pas de la « bonne » taille, forme, couleur ou texture (et ils sont nombreux!). Ces fruits et légumes sont souvent jetés avant même de quitter la ferme parce que les agriculteurs savent que les épiceries n'en voudront pas. Jusqu'à 20 % d'une récolte peut ainsi être perdue²⁴. Sachant que le gaspillage alimentaire contribue aux changements climatiques et à d'autres problèmes environnementaux, faisons de ces fruits et légumes moches de véritables héros qui ne seront pas gaspillés!

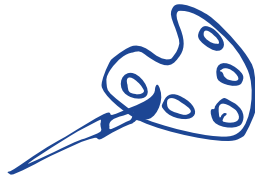


Laisse aller ta créativité :

1. Crée ton propre fruit ou légume moche superhéros!
2. Dessine une affiche illustrant ton superhéros.
3. Crée une bande dessinée où ton superhéros réussit à résoudre un gros problème et sauve la situation!
4. Utilise ton superhéros pour faire passer le message qu'en mangeant des fruits et légumes moches, on peut aider à sauver la planète.

Reçois
5 points Influenceur

Reçois
10 points Influenceur



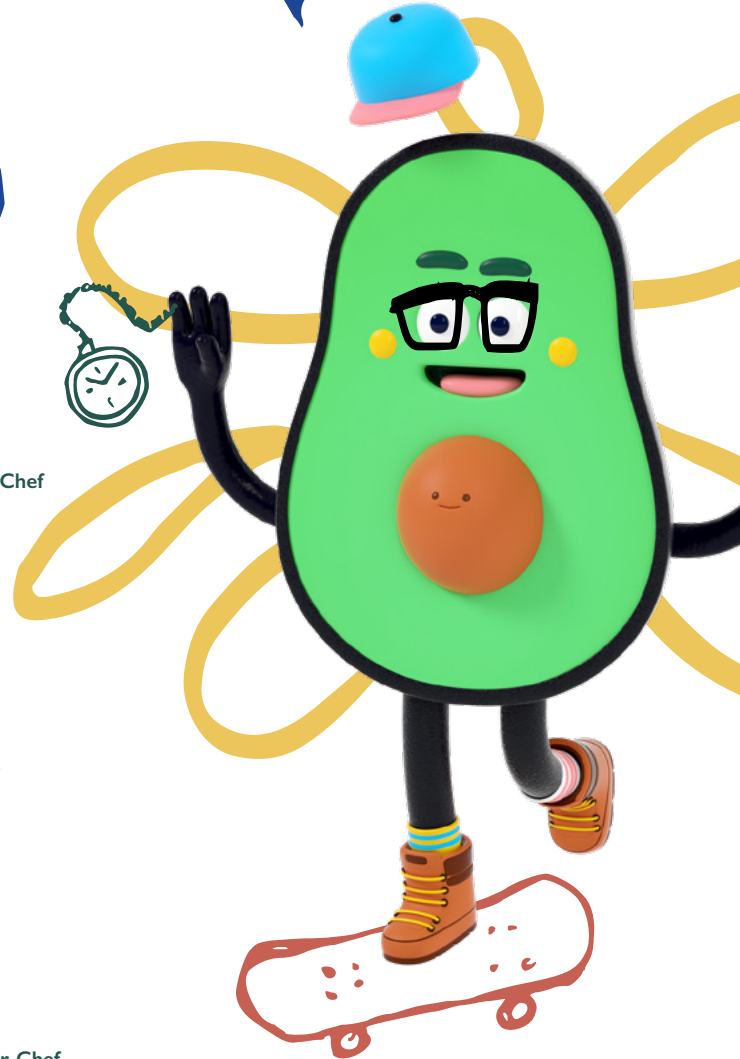
Reçois
5 points Producteur-Chef ou Récupérateur

Reçois
10 points Influenceur

Reçois
10 points Producteur-Chef ou Récupérateur

Savais-tu que...?

Les carottes miniatures ne sont pas une variété de carottes. Ce sont des carottes moches qu'on a coupées pour conserver uniquement les parties saines. Elles représentent aujourd'hui 70 % des ventes de carottes aux États-Unis²⁶.



Tu veux en faire plus?

- Il suffit de goûter pour être convaincu. Trouve des fruits et légumes imparfaits dans un jardin, à l'épicerie ou au marché. Fais un test de goût les yeux bandés pour comparer ces aliments moches à d'autres fruits et légumes « normaux ». Sens-tu une différence de goût? Partage ton expérience sur les médias sociaux avec une photo ou une courte vidéo en utilisant le mot-clic #Anti-gaspillageAlimentaire.
- Organise un concours de bande dessinée de superhéros et demande à un professeur, au directeur de l'école ou à une vedette locale de choisir le gagnant. Partage sur Twitter ou Instagram en utilisant le mot-clic #Anti-gaspillageAlimentaire.
- Achète des fruits et légumes moches et prépare un repas sur le thème de la nourriture moche.

²⁴Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (2011). Pertes et gaspillages alimentaires dans le monde—Ampleur, causes et prévention. Düsseldorf, Allemagne. <<http://www.fao.org/docrep/016/i2697f/i2697f.pdf>>

²³Modèle de bande dessinée imprimable : <https://picklebums.com/images/printables/picklebums_comicpages_big.pdf>

²⁶Amidor, Toby (2016). The Truth About Baby Carrots. <<https://www.foodnetwork.com/healthyeats/2016/05/the-truth-about-baby-carrots>>



Mission secrète :

mieux consommer pour économiser et sauver la planète

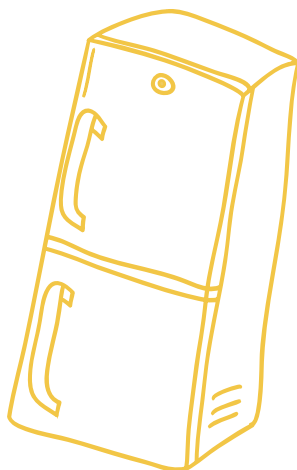
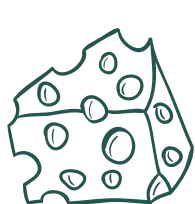
Sur la piste du gaspillage alimentaire à la maison

Il arrive parfois que nous achetions de la nourriture que nous ne mangeons pas. Peut-être avons-nous acheté une trop grande quantité d'un aliment à prix réduit. Ou peut-être n'avons-nous pas prévu un repas pour les produits achetés. Nous jetons parfois de la nourriture en nous fiant à la date « meilleur avant »²⁷. Ou bien nous avons simplement oublié un aliment au fond du réfrigérateur. Avec cette mission, tu peux faire partie de la solution et aider ta famille à conserver la nourriture tout en économisant.

Détectives du gaspillage alimentaire

Durée : 1-2 heures

Pour cette mission, tu deviens un détective du gaspillage alimentaire! Ta mission consiste à prévenir le gaspillage alimentaire à la maison en « magasinant » dans la cuisine avec ta famille. Économise de l'argent et protège la planète en préparant ton prochain repas avec des aliments que tu as déjà à la maison, sans devoir en acheter d'autres!





Liste du détective du gaspillage alimentaire



Produit alimentaire	Quantité	Où est-il conservé?	Coût	État de l'aliment (fraîcheur, etc.)
Fruit				
P. ex., pommes	5	Frigo	3,99 \$	Apparition de taches brunes
Légumes				
Produits laitiers				
Viande/protéines				
Glucides/aliments de base				
Autres				



Comment faire :

1. Trouve à la maison des aliments qui doivent être consommés rapidement.
2. Il peut s'agir d'aliments flétris, un peu trop mûrs, ou dont la date de péremption (la date « meilleur avant ») approche.
3. Ajoute ces aliments à ta liste d'inventaire. Est-ce qu'ils ont l'air encore bons? Est-ce qu'ils peuvent être utilisés?
4. Assure-toi que les aliments sont conservés adéquatement au frigo (fruits et légumes dans le bac à fruits et légumes, produits laitiers sur la tablette du haut et viande sur la tablette du bas)²⁸.
5. Congèle les aliments qui sont encore bons, mais que tu ne mangeras pas maintenant.
6. Montre ta liste à ta famille et à tes amis.
7. Prépare un menu à partir des ingrédients que tu as et montre-le à ta famille. Tu as besoin d'idées pour savoir comment préparer tes ingrédients? Entre-les dans l'application [Frigo Magic](#)²⁹ et tu auras des idées de recettes.

Savais-tu que...?

Près de la moitié des résidus alimentaires produits en Amérique du Nord provient de nos cuisines. En améliorant nos pratiques d'achat, de conservation et de préparation des repas, on peut vraiment contribuer à changer les choses.

Reçois

5 points Producteur-Chef, Récupérateur ou Concepteur de solutions

Reçois

10 points Producteur-Chef ou Innovateur

Reçois

5 points Influenceur

Tu veux en faire plus?

- C'est l'heure du festin! Sélectionne des aliments de chacune des listes et prépare un repas.
- Partage ta liste et ton menu. Prends des photos « avant » et « après » des ingrédients récupérés et du repas que tu as préparé.
- Continue de « magasiner » dans ta cuisine pour préserver la nourriture, économiser de l'argent, prévenir le gaspillage alimentaire et aider à sauver la planète!

²⁷Santé Canada (2012). Que signifient la mention meilleur avant et les dates d'expiration sur les aliments? <http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2012/13660a-fra.php?_ga=1.232986716.339146496.1415224617>

²⁸Un frigo bien rangé, des aliments mieux conservés. <<https://agriculture.gouv.fr/infographie-un-frigo-bien-range-mieux-conserves-les-aliments-sont-moins-gaspilles>>

²⁹Frigo Magic. <<https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.charuni.frigomagic&hl=fr>>



Rudologie 101

(étude des déchets)

Deviens une ou un spécialiste des résidus alimentaires!



Les archéologues aiment scruter les dépotoirs des civilisations antiques parce que cela nous en apprend beaucoup sur la vie quotidienne et le style de vie de ces anciennes populations.

Qu'est-ce que nos déchets diraient à notre sujet aux générations futures? Probablement que nous étions très gaspilleurs! Évaluons cela en effectuant une vérification simple des résidus alimentaires.

Vérification des résidus alimentaires

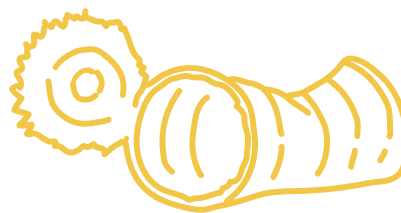
Durée : 1-2 heures

Une vérification est un examen attentif de quelque chose. Pour soumettre les résidus alimentaires à une vérification, nous allons séparer nos déchets, puis les catégoriser et les peser, afin de savoir ce que nous jetons et quelle quantité nous gaspillons.



Matériel nécessaire :

- Gants en caoutchouc
- 3 grands seaux ou autres contenants
- Sacs à ordures en plastique
- Balance ou pèse-personne
- Feuille pour noter les poids
- Table, banc ou chaises
- Produits de nettoyage (savon, vaporisateur, chiffons, balai, vadrouille)



Comment faire :

Il y a de nombreuses façons de recueillir les résidus alimentaires pour les mesurer³⁰, et tu peux le faire dans n'importe quel lieu où les gens mangent, que ce soit à la maison, à la cafétéria de l'école, dans un lieu de culte, un centre communautaire, un parc ou les aires de restauration d'un centre commercial. Voici un exercice simple où tu sépareras les résidus alimentaires des autres déchets et des matières à recycler, et tu constateras que bien des aliments peuvent éviter de finir au dépotoir. Pour faire une vérification plus poussée, vois l'activité 15.

1. Détermine une heure et un endroit où des gens vont manger, et prépare tout ton matériel.
2. Communique ton plan de vérification à la personne qui s'occupe habituellement des ordures.
3. Sur une feuille, inscris deux ou trois catégories : 1) Résidus alimentaires. 2) Autres déchets. 3) Recyclage (s'il est offert).
4. Installe un poste de mesure près de l'endroit où les gens mangent (2 ou 3 seaux ou contenants dans lesquels tu auras mis un sac en plastique transparent et que tu auras déposés sur une table, un banc ou des chaises).
5. Il est important de peser d'abord le seau ou contenant vide et d'en inscrire le poids sur ta feuille.
6. Lorsque les gens ont terminé leur repas, aide-les à mettre leurs déchets dans le bon contenant. Demande-leur pourquoi ils n'ont pas tout mangé.
7. Note le nombre de personnes qui rapportent des déchets pour calculer la quantité de déchets *par personne*.
8. Après le repas, inscris le poids de chaque catégorie de déchets et soustrais dans chaque cas le poids du contenant vide.



Qu'as-tu appris?

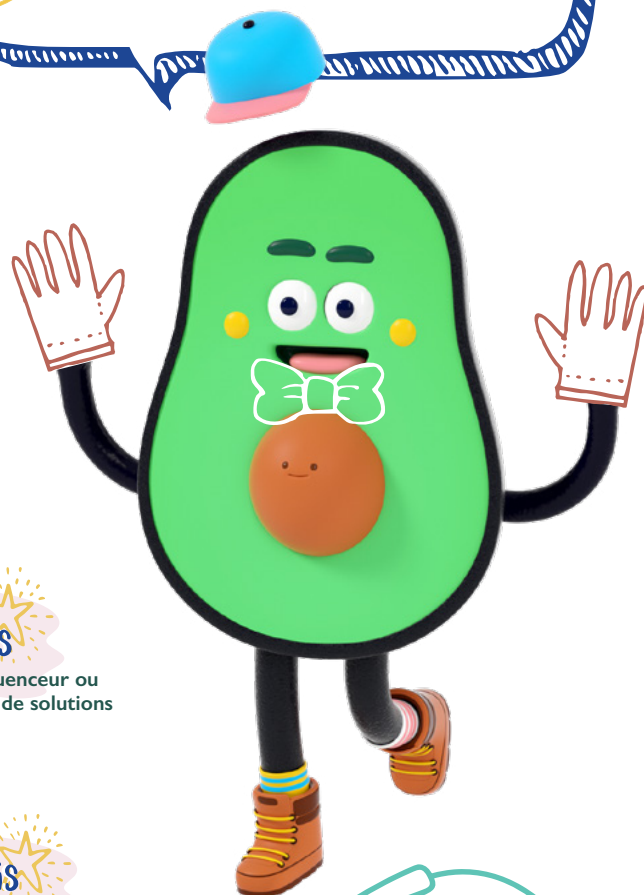
- Quelle est la proportion que les aliments représentent dans les déchets totaux? (Exemple : 5 kg de résidus alimentaires/10 kg de déchets totaux \times 100 = 50 % des déchets sont des aliments!)
- Tu peux aussi diviser la quantité de résidus alimentaires par le nombre de personnes ou la multiplier par le nombre de jours dans une année pour connaître la quantité de déchets produite par une personne pendant une année entière!
- Quels étaient les aliments le plus souvent jetés?
- Pourquoi ces aliments étaient-ils jetés?

Tu veux en faire plus?

- Crée une affiche pour encourager tes amis à prévenir le gaspillage alimentaire.
- En équipe, cherche des façons de modifier le menu, ou d'autres idées qui pourraient aider à réduire le gaspillage alimentaire. Tu trouveras des idées sur le site [Smarter Lunchrooms](https://www.smarterlunchrooms.org/) (en anglais)³¹.
- Deuxième étape. Fixe un objectif de réduction du gaspillage alimentaire. Effectue ensuite une autre vérification des déchets, idéalement à la même heure que la première pour comparer les résultats. Lorsque les gens jettent de la nourriture, demande-leur pourquoi ils ne l'ont pas mangée et note leurs réponses. Quelles sont les raisons les plus fréquentes? As-tu atteint ton objectif de réduction du gaspillage?
- Inscris tes résultats sur une affiche ou un tableau pour montrer la différence entre les deux vérifications. Fixe un objectif ou lance un défi pour une troisième vérification.
- Si l'endroit choisi ne composte pas les restes de nourriture, est-ce que tu pourrais aider à lancer un programme de compostage? Vois les activités 8 et 18 pour savoir comment composter.

Savais-tu que...?

L'élève moyen jette l'équivalent de son poids en nourriture chaque année³².



Reçois

5 points Influenceur ou
Concepteur de solutions

Reçois

10 points Influenceur ou
Concepteur de solutions

Reçois

5 points Influenceur ou
Concepteur de solutions

³⁰EPA (2017). Guide to Conducting Food Waste Audits: A Resource for Schools. <<https://healthy-food-choices-in-schools.extension.org/online-resources-for-smarter-lunchrooms-and-smarter-mealtimes-at-smarterlunchrooms-org/>>

³¹Smarter Lunchrooms (2017). Resources from Smarter Lunchrooms Pioneers. <<https://www.smarterlunchrooms.org/scorecard-tools/resources-smarter-lunchrooms-pioneers#WasteRedu>>

³²Selon une estimation américaine faite à partir de : Recycling Works Massachusetts (2018). Food Waste Estimator Guide. <[e](#)>

Innovateurs alimentaires

Transformer les aliments rejetés en délicieuses gâteries

Nous jetons énormément de nourriture. Jusqu'à 60 % de ce que nous mettons à la poubelle aurait pu être consommé³³. Avec un peu d'imagination, il est possible d'empêcher encore plus de nourriture de se retrouver au dépotoir.

Les tortillas qui ne sont plus tout à fait fraîches peuvent être transformées en croustilles et enchiladas. Rien de mieux que du pain rassis pour préparer du pain doré ou des croûtons. Des bananes brunies ou trop mûres sont parfaites pour confectionner un pain aux bananes. On peut même préparer de délicieuses gâteries avec des pelures de fruits, comme de l'écorce d'orange confite trempée dans du chocolat ou de l'écorce de limette confite garnie de crème à la noix de coco.

Sucettes glacées anti-gaspi

**Durée : 30 minutes de
préparation, congélation jusqu'au
lendemain**

Ce que tu dois faire : Tu es chercheuse ou chercheur de saveur et tu travailles pour un fabricant de sucettes glacées qui vend ses produits à des épiceries partout en Amérique du Nord. Ton travail consiste à inventer un produit savoureux à partir de fruits récupérés. Les gens l'adoreront parce qu'il sera délicieux et qu'il évitera d'envoyer des fruits au dépotoir. L'entreprise réalisera des économies en utilisant des ingrédients récupérés, et tu seras une championne ou un champion de l'innovation alimentaire, qui aide à sauver la planète!

Matériel nécessaire :

- Fruits récupérés
- Yogourt, jus, sirop, miel
- Plusieurs grands bols
- Mélangeur, robot culinaire ou mélangeur à main
- Bâtonnets et moules (des bacs à glaçons ou de petits bols font l'affaire)
- Congélateur ou température extérieure sous zéro

Comment faire :

1. Réunis tous les ingrédients. Est-ce qu'il y a des fruits presque trop mûrs que tu peux récupérer à la maison, à la cafétéria de l'école ou dans un commerce local? Il peut s'agir de bananes bru-nies, de petits fruits un peu flétris, de pommes abîmées ou d'un reste de melon. Est-ce qu'il y a au congélateur des fruits brûlés par le froid qui doivent être mangés?
2. Pèse tes ingrédients avant de les transformer pour savoir quelle quantité de gaspillage tu auras évitée.
3. Crée et teste ta recette. En groupe ou en équipe, les participants proposeront à tour de rôle un ingrédient à ajouter à ta recette afin que tous les ingrédients soient utilisés. Tu peux ajouter des bananes pour épaissir la préparation ou du jus pour la rendre plus liquide. Étiquette tes produits.
4. N'oublie pas de faire un compte rendu au président de l'entreprise!

Au Mexique, 40 millions de tonnes de graines et de pelures de fruits et légumes sont jetées chaque année. Une jeune entreprise appelée Eat Limmo transforme ces résidus alimentaires pour en faire une farine nutritive qui servira à fabriquer des pains, des gâteaux et des tortillas.

Savais-tu que...?

Les aliments peuvent être récupérés pour faire bien d'autres choses que des sucettes glacées. Des méthodes traditionnelles de conservation des aliments qui sont utilisées depuis plusieurs siècles, comme le fumage, le séchage, le salage, le sucrage, le marinage, la congélation, la réfrigération et la mise en conserve, sont encore populaires aujourd'hui. Pour en savoir plus, rends-toi à l'activité 16.



Reçois
5 points Producteur-
Chef, Récupérateur
ou Innovateur

Tu veux en faire plus?

- Crée une affiche pour faire connaître ta super nouvelle « saveur sauve planète ». Quel nom as-tu donné à ton produit? Explique à tes clients ce qui t'a inspiré et combien de nourriture tu as récupéré!
- Vends les sucettes glacées à ta famille et à tes amis ou lors d'une campagne de financement pour l'école, un organisme ou une œuvre de bienfaisance locale.
- Aujourd'hui, des sucettes glacées... demain, la planète entière! Tu peux utiliser des aliments récupérés pour préparer des produits de boulangerie, des soupes et une foule d'autres plats! Pour savoir comment organiser un party Disco Soupe, passe à l'activité 17.

Reçois
5 points Influenceur



³³Shaw, P., Smith, M., et Williams, I. (2018). On the Prevention of Avoidable Food Waste from Domestic Households. Recycling, vol. 3, no 2, p. 24.
<<http://doi.org/10.3390/recycling3020024>>

Partage de la nourriture

Redécouvrir les traditions de partage
de la nourriture

Traditions de partage de nourriture

Découvre des traditions de partage de nourriture
et prépare un délicieux repas en groupe.

Durée :

1 heure pour la recherche de fêtes, de festivals
et de cérémonies (peut être faite à l'avance)

1 heure : récits de traditions de partage de
nourriture

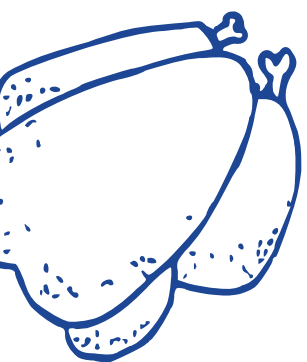
1 heure : préparation de nourriture

De nombreuses cultures à travers le monde célèbrent les récoltes saisonnières et mettent en valeur les traditions alimentaires en prévoyant des festins ou des jeûnes pour marquer les périodes d'abondance ou de rareté.

Les communautés autochtones de la côte Pacifique Nord-Ouest célèbrent le *potlatch*, une cérémonie qui existe depuis des siècles et où on organise un repas basé sur le don. Des aliments appelés *stąbig*s sont donnés aux convives³⁴.

Au Mexique, le partage de la nourriture est un élément fondamental de traditions comme le *Día de los Muertos* (jour des morts). Les familles se réunissent autour d'un *altar de muertos* (autel aux morts) érigé à la maison et partagent leur nourriture préférée en parlant des êtres chers disparus.

Des fêtes comme l'Action de grâce, axées sur la nourriture, sont l'occasion parfaite de redécouvrir des traditions ou d'en inventer de nouvelles qui mettent la nourriture et le partage à l'honneur pour éviter le gaspillage.



Comment faire :

Avant de commencer, fais une recherche sur des fêtes, des festivals des récoltes ou des cérémonies qui mettent l'accent sur le partage de nourriture. Durant la préparation ou le repas, raconte ce que tu as découvert.

1. Où et quand la cérémonie a-t-elle lieu?
2. À quelle culture est-elle associée?
3. Quels sont les mets qui sont préparés? Avec quoi sont-ils préparés?
4. Est-ce que le partage ou le don de nourriture fait partie du rituel?
5. Y a-t-il ce genre de célébration dans ta famille? Quelles sont les différences et les similitudes?

Crée une affiche illustrant les différentes célébrations, incluant l'endroit et la date où elles ont lieu. Pense à inclure des recettes, les costumes particuliers et des photos des plats.



Reçois
5 points Influenceur ou
Concepteur de solutions

Préparer une soupe aux cailloux

Durée : 1 heure

Maintenant que tu en sais plus sur les fêtes de la nourriture et des récoltes, forme un groupe avec qui tu cuisineras et partageras un repas. Chacun apporte un ingrédient qui doit être consommé rapidement. Le professeur ou le responsable du groupe pourra apporter les ingrédients manquants.

- Légumes récupérés ou restes de légumes, restes de haricots ou de riz, sauce aux tomates (utilise tes compétences de l'activité 4 pour trouver des aliments qui doivent être utilisés rapidement)
- Huile de cuisson
- Couteau, planche à découper et casserole
- Plaque chauffante ou cuisinière
- Pour une version sans cuisson de cette activité, apporte des fruits ou des légumes pour préparer une salade

Comment faire :

1. Regarde La [soupe de cailloux](#)³⁵ ou trouve un livre où tu pourras lire le conte.
2. Sous la supervision d'un adulte, coupe les ingrédients en petits morceaux.
3. Fais chauffer l'huile dans la casserole, puis ajoute en premier les ingrédients qui ont les saveurs les plus marquées, comme l'ail et l'oignon. Ajoute ensuite les ingrédients plus denses (comme les carottes) et laisse cuire pendant 5 minutes en remuant fréquemment. Ajoute de l'eau puis, lorsque le mélange commence à bouillir, baisse le feu et laisse mijoter. Goûte à quelques reprises pendant la cuisson et décide avec ton groupe s'il manque quelque chose au mélange. Ajoute des ingrédients au besoin.

Reçois
5 points Innovateur,
Producteur-Chef ou
Récupérateur



La soupe aux cailloux

La soupe aux cailloux est un conte dans lequel un étranger affamé réussit à convaincre chaque habitant d'un village de partager un peu de nourriture pour préparer un repas que tous savoureront ensemble à la fin.

Savais-tu que...?

Un peu partout en Amérique du Nord, divers organismes récupèrent la nourriture qui est ensuite distribuée par des bénévoles. Par exemple :

- Canada : [Second Harvest](#), [Banques alimentaires Canada](#)³⁶
- Mexique : [Bancos de Alimentos de Mexico](#)³⁷
- États-Unis : [Food Rescue](#)³⁸

Avec la permission de tes parents, informe-toi auprès d'organismes locaux pour savoir si tu peux faire du bénévolat ou les aider d'une autre façon.

Tu veux en faire plus?

- Participe à un festival des récoltes dans ta région pour découvrir les différentes façons de célébrer la nourriture.
- Si tu as aimé préparer une soupe de cailloux, tu peux planifier d'en préparer une fois par semaine pour ton groupe ou d'autres personnes.
- Si tu veux organiser un party Disco Soupe, va à l'activité 17.

Reçois

5 points Influenceur ou Innovateur

Reçois

10 points Producteur-Chef, Innovateur ou Récupérateur



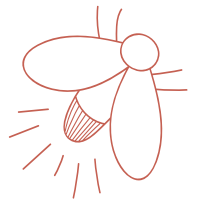
³⁴Snyder, S. (1975). Quest for the sacred in Northern Puget Sound: An interpretation of potlatch. *Ethnology*, vol. 14, no 2, p. 149-161.

³⁵Murals Association (2018). La soupe de cailloux. <<https://www.youtube.com/watch?v=NTI7qzAZwVg>>

³⁶Second Harvest (2018). <<https://secondharvest.ca/>>, Banques alimentaires Canada. (2019). <<https://www.foodbanksCanada.ca/Home.aspx?lang=fr-CA>>

³⁷Bancos de Alimentos de Mexico (2018). <<https://bamx.org.mx/>>

³⁸City Harvest (2018). <<https://www.cityharvest.org>>



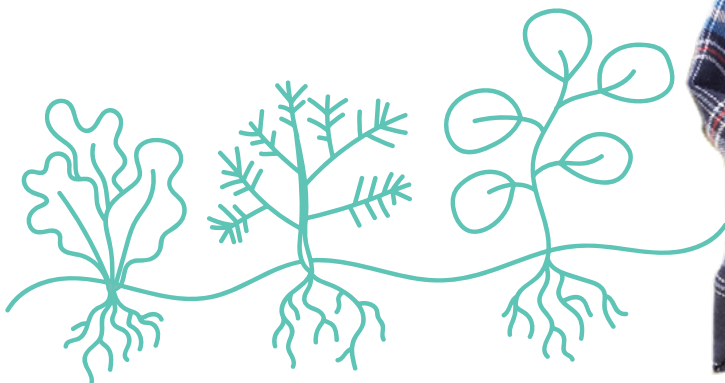
Des vers

**pour réduire les résidus
alimentaires**

Nourrir le sol grâce au vermicompostage

Il existe des centaines de façons de prévenir le gaspillage alimentaire à la maison et dans la collectivité, mais malgré toute notre bonne volonté, il y aura toujours des parties d'aliments qui ne peuvent pas être mangées, du moins pas par nous! Les vers, eux, adorent les cœurs de pomme, les cosse de pois, les queues de poivron et une foule d'autres matières organiques que nous ne mangeons pas.

Le compostage à l'aide de vers s'appelle le *vermicompostage*. Et ce sont les excréments des vers qui produisent un sol riche en nutriments. La présence de vers est un signe que le sol est en bonne santé. Alors, lorsque tu creuses, fais attention aux vers.



Des vers

Comprendre la différence entre les résidus alimentaires évitables et inévitables

Avant de faire du vermicompostage, il faut d'abord savoir quels sont les aliments qui peuvent être mangés et ceux qui peuvent être compostés.



Déchets alimentaires comestibles et non comestibles

Quels aliments peuvent être mangés et lesquels peuvent être compostés?



tomates cerises
défraîchies



sandwich
mangé à
moitié

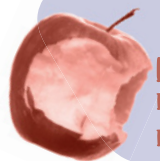
restes



tiges de brocoli



maïs un
peu abîmé



pomme
mangée à
moitié

melon mangé à
moitié



peau de melon



cœur de pomme



pelures d'oignon

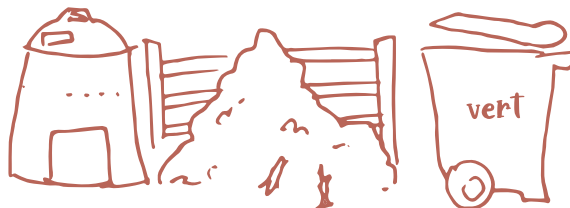
pelure de
banane



épi de maïs



Compost



Attends, pas si vite!

Les tiges de brocoli³⁹, la pelure de melon d'eau⁴⁰, les pelures d'oignon⁴¹ et les rafles de maïs⁴² peuvent toutes servir à préparer des plats délicieux et nutritifs. L'activité 6, t'explique comment cuisiner des parties d'aliments qui sont souvent jetées, comme les pelures d'orange.

Vermicompostage faire du compost avec l'aide des vers

Durée approximative : 2 heures

Matériel nécessaire :

- Bac en plastique avec un couvercle grillagé ou percé
- Papier journal
- Marc de café, cœurs de pomme ou autres résidus alimentaires
- Vers rouges du fumier (*Eisenia fetida*). Tu peux les commander en ligne ou demander à quelqu'un qui fait du vermicompostage de t'en donner. Les vers se reproduiront, mais plus tu en auras au départ, plus ils mangeront de résidus alimentaires.

Comment faire :

- Déchiquette le papier journal et vaporise-le avec de l'eau afin de créer un environnement humide pour les vers.
- Nourris les vers avec de petits morceaux d'aliments non comestibles. Ils aiment les pelures de bananes, les fanes de carottes, la pelure d'avocat et la plupart des déchets d'aliments crus. Par contre, ils n'aiment pas les aliments acides comme les oranges et les citrons, ni ceux qui ont une forte odeur, comme les oignons et les piments chili.
- Nourris tes vers chaque jour et assure-toi que le papier journal est toujours humide.

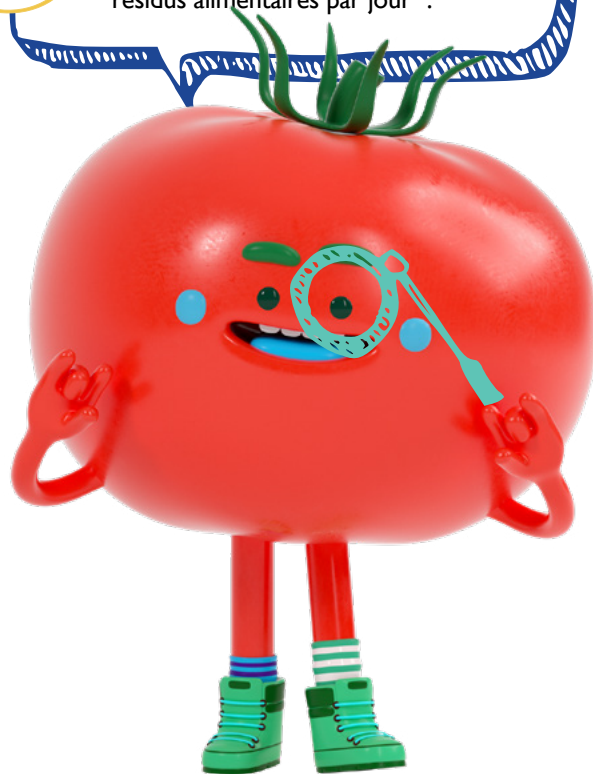
Tu veux en faire plus?

- Apprends-en plus sur le vermicompostage et découvre des projets amusants que tu peux faire avec tes vers⁴³.
- Tu veux pousser l'expérience du compostage un peu plus loin? À l'activité 18, tu apprendras comment construire un composteur extérieur qui pourra composter beaucoup plus de matières que ton bac de vermicompostage.



Savais-tu que...?

Les vers mangent l'équivalent de la moitié de leur poids chaque jour. Donc, si tu mets 500 grammes de vers dans ton bac, ils mangeront 250 grammes de résidus alimentaires par jour⁴⁴.



³⁹According to Elle (2013). Broccoli Stems, as Healthy as Florets? <<https://www.accordingtoelle.com/broccoli-stems-as-healthy-as-the-florets/>>

⁴⁰A Taste of Home (2018). Watermelon Rind Pickles. <<https://www.tasteofhome.com/recipes/watermelon-rind-pickles/>>

⁴¹Farmer's Almanac (2018). 10 Good Reasons to Save Those Onion and Garlic Skins. <<https://www.farmersalmanac.com/uses-onion-garlic-skins-30580>>

⁴²The Kitchn (2016). Please don't throw away your naked corn cobs. <<https://www.thekitchn.com/please-dont-throw-away-your-naked-corn-cobs-232598>>

⁴³Vermicompostage, un jeu d'enfant! <<https://www.youtube.com/watch?v=7rb39tw3K3Y>>

⁴⁴Worm Composting Headquarters. Feeding your Worms (2017). <<https://wormcompostinghq.com/feeding-your-worms/>>

Où est-ce que ça va?

Tu peux empêcher que les
résidus alimentaires se
retrouvent au dépotoir

La *matière organique* est toute matière qui provient de végétaux. Parce qu'elle vient du sol, lorsqu'on la sépare des autres déchets et qu'on la composte, la matière organique se décompose facilement et naturellement en nutriments qui enrichissent le sol.

Lorsqu'on jette quelque chose à la poubelle, où est-ce que ça va ensuite? Peu importe où ils sont envoyés, nos résidus alimentaires ont un impact sur la qualité de la terre, de l'air et de l'eau, et cet impact environnemental est bien concret.

La prévention est la meilleure stratégie contre le gaspillage alimentaire. Nous avons besoin de systèmes qui font en sorte que les aliments comestibles ne sont pas gaspillés à la ferme, dans les épiceries, dans les restaurants ou à la maison.

Il y aura quand même des résidus alimentaires : noyaux, pelure ou autres matières organiques ou aliments non comestibles. Ces déchets contribuent aux changements climatiques lorsqu'ils se retrouvent dans les dépotoirs (exactement comme les résidus alimentaires évitables).

C'est pourquoi nous avons aussi besoin de systèmes simples qui nous aideront à séparer nos résidus alimentaires pour les composter, les recycler et les réutiliser, ce qui permettra de réduire le plus possible la quantité de déchets envoyés dans les dépotoirs.

Conçois tes propres bacs verts et étiquettes

Durée : 1-2 heures

Examine les contenants à déchets dans ton immeuble ou ton quartier. Est-ce qu'il y a des contenants distincts pour les *ordures*, les articles *recyclables* et les *déchets organiques*? Est-ce que l'utilisation de chaque contenant est bien indiquée?

S'il n'y a qu'un seul contenant, c'est une belle occasion de commencer à composter. Fais d'abord l'activité 18 pour apprendre à construire un composteur ou à créer un programme de compostage, puis reviens à cette activité pour concevoir tes bacs et tes étiquettes.

Tu as maintenant la possibilité de créer ton propre système de bacs personnalisés.



Comment faire :

1. Avec une ou un autre élève, ou en petit groupe, observe les environs de ton école, le parc, les rues, les commerces ou les arrêts d'autobus ou stations de métro pour identifier les différents bacs de collecte présents. Qu'as-tu trouvé?
2. Photographie ou dessine les contenants, les étiquettes et les panneaux, les instructions données ou les couleurs choisies. Les contenants sont-ils tous identiques, ou y en a-t-il qui sont différents près des transports publics, dans les grandes artères ou près des magasins?
3. Si possible, observe une série de contenants dans un endroit passant pendant 10 minutes. Est-ce que les gens mettent leurs déchets dans le bon contenant? Est-ce qu'ils semblent ne pas trop savoir dans quel contenant ils devraient déposer leurs déchets? Est-ce que les bacs sont placés dans un endroit pratique? Selon toi, comment pourrait-on les rendre plus faciles à utiliser? Ins-cris tes résultats dans un carnet ou sur une affiche.
4. À partir de tes résultats, crée une étiquette ou un contenant qui aideront les gens à séparer plus facilement leurs déchets. Quel serait l'endroit idéal pour les placer?

Tu veux en faire plus?

- Si tu as fabriqué ton ou tes contenants, effectue une vérification des déchets « avant/après » (voir l'activité 15) pour comparer les contenants existants avec celui ou ceux que tu as créés et pour évaluer dans quelle mesure ton concept est plus efficace.
- En tant que projet de groupe, entre en contact avec des [correspondants](#)⁴⁵ d'une autre ville ou d'un autre pays. Explique-leur l'activité et compare tes idées de bacs avec leurs propres idées.
- Partage les photos de ton concept ou de tes bacs sur Instagram et Twitter : #Anti-gaspillage Alimentaire.



Savais-tu que...?

En Amérique du Nord, les résidus alimentaires occupent chaque année 39 millions de litres d'espace dans les sites d'enfouissement. C'est l'équivalent de 13 stades de football remplis d'une nourriture qui aurait pu être consommée ou compostée et qui contribue maintenant aux changements climatiques⁴⁶.

Reçois

5 points Concepteur de solutions

Reçois

5 points Influenceur



⁴⁵Étudiants du monde (site actif depuis 2001). <http://www.studentsoftheworld.info/menu_penpals_fr.php>

⁴⁶CEC. 2017. Caractérisation et gestion de la perte et du gaspillage alimentaire en Amérique du Nord—Livres Blanc. Montréal, Canada. Commission de coopération environnementale, 48 p. <<http://www.cec.org/fw/fr/rapports-sur-la-perde-et-le-gaspillage-daliments/>>

Imaginons un système alimentaire circulaire

S'inspirer de la nature pour créer des
systèmes alimentaires durables

«Le gaspillage n'est rien de plus
qu'un manque d'imagination.»

Aaron Kramer, poète et activiste social



Zeste confit d'orange
et de limette

Qu'est-ce qu'un système alimentaire circulaire?

Dans un système *alimentaire circulaire*, tout le monde a à manger et rien n'est gaspillé. Tout comme ce qui se passe dans la nature, nous pourrions concevoir ce que nous fabriquons ou préparons de manière à ce que tout puisse être réparé, réutilisé, recyclé ou composté lorsque nous n'en avons plus besoin. Regarde l'inspirante vidéo de 4 minutes [Repenser le progrès](#)⁵⁰ sur l'économie circulaire de demain.

Chaque année, nous générons environ 2 milliards de tonnes de déchets. Si on mettait ces déchets dans des camions et qu'on alignait les camions bout à bout, il y en aurait assez pour faire 24 fois le tour de la Terre⁴⁸!

Pense à tout ce que nous achetons qui ne sert qu'une fois, comme des pailles ou des ustensiles en plastique. En fait, 99 % de tout ce que nous achetons se retrouve à la poubelle au bout de six mois⁴⁹. Avec un peu d'imagination, nous pouvons créer des produits et des systèmes qui ne génèrent pas de déchets.



Consultez le diagramme
Chaîne alimentaire
linéaire et Système
alimentaire circulaire⁴⁷.

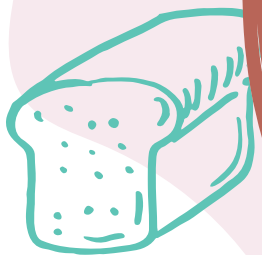
La course jusqu'au cœur du système alimentaire circulaire

Durée : 45 minutes



Matériel nécessaire :

- Imprimante
- Ciseaux
- Pièces de jeu (pions) pour tous les participants : pièces de monnaie, graines ou autres petits objets)

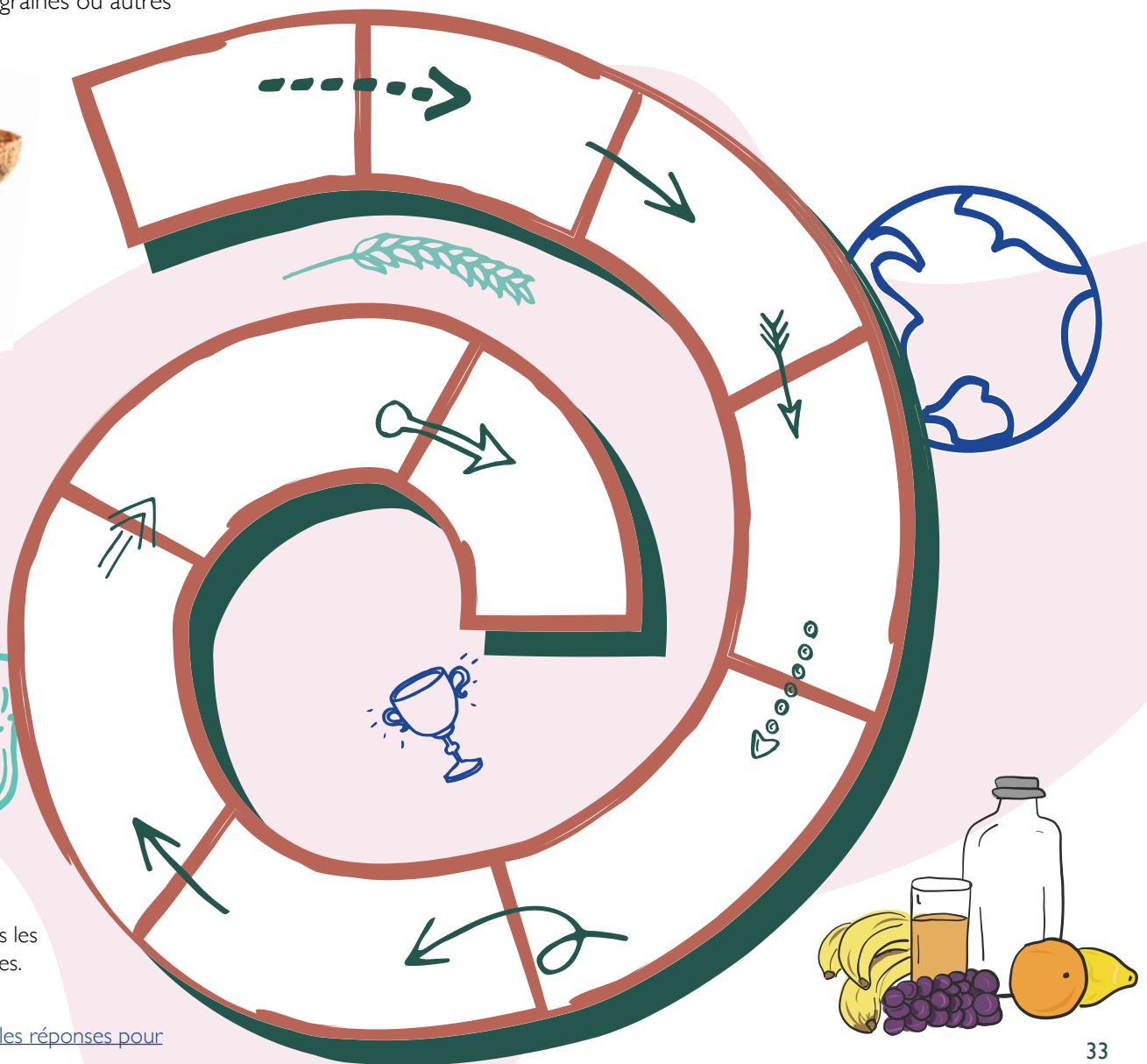


Imprime et découpe les cartes des personnages.
[Trouves les ici.](#)

[Page interactive avec les réponses pour boucler la boucle](#)⁵¹

Comment faire :

1. [Imprime et découpe les cartes des personnages.](#)
2. Réunis un groupe de trois ou plus. Choisis un petit objet : ce sera ton pion. Place les cartes face vers le bas. Un premier joueur prend une carte au hasard. Cette carte indique sa tâche dans le système de production alimentaire.
3. Ton tour venu, prends une carte toi aussi. Pense à la façon dont ton produit alimentaire est créé ou préparé, puis dis-le aux autres joueurs. Après que ton produit a été créé, est-ce qu'il y a des restes?
4. Et si le produit ne se vend pas? Qu'est-ce que tu pourrais en faire?
5. Est-ce que tes clients utilisent la totalité du produit? Que pourraient-ils faire des restes? Ensemble, trouvez une utilisation du produit à toutes les étapes, de la production jusqu'au déchet.
6. Si tu as trouvé une utilisation pour chaque étape, avance de 3 cases. Si tu n'y arrives pas, mais que quelqu'un peut t'aider, cette personne avance d'une case pour chacune de ses idées. C'est une course pour arriver jusqu'au cœur de l'économie alimentaire circulaire! Si tu n'arrives pas à trouver une utilisation pour quelque chose, note-le afin d'en discuter en groupe plus tard.

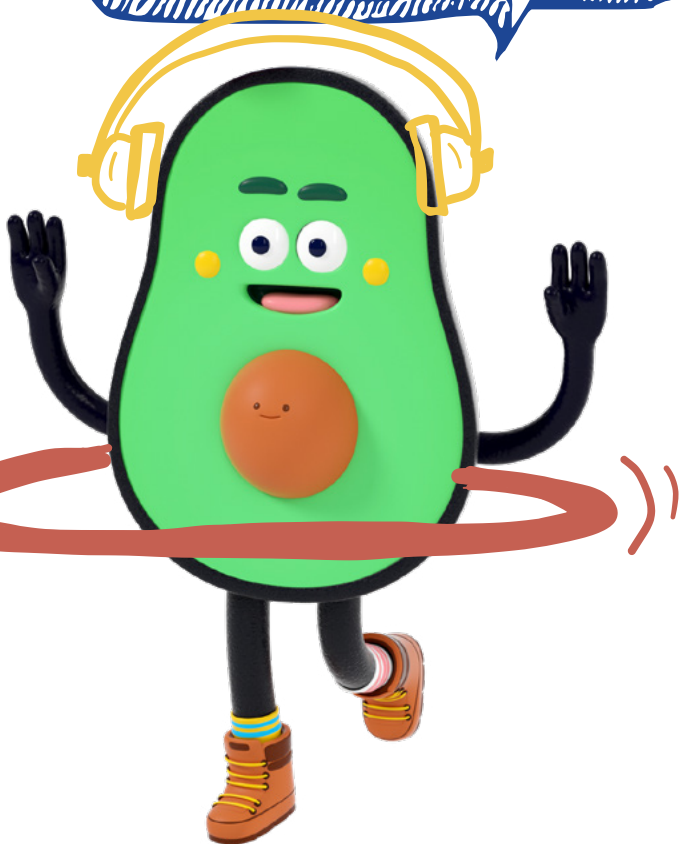


Qu'as-tu appris?

- Est-ce qu'il y a des produits alimentaires « zéro déchet »?
- As-tu pensé à des utilisations de ton produit qui pourraient être utiles à d'autres joueurs/producteurs?
- Y avait-il des sous-produits qui pourraient être utilisés par une autre entreprise ou transformés en un nouveau produit?
- Est-ce qu'il y avait des sous-produits que personne ne pouvait utiliser? Vois [nos solutions](#)⁵¹ afin de vérifier comment « boucler la boucle » pour chaque produit.

Savais-tu que...?

Un système alimentaire circulaire peut aussi inclure des terrains vagues et d'autres terrains sous-utilisés où on peut cultiver des aliments sains et culturellement appropriés.



Tu veux en faire plus?

Relève le défi du train en circuit fermé.

Pense à une personne que tu connais qui travaille avec la nourriture (un parent, un ami, une voisine) et invite cette personne à jouer au jeu avec toi. N'oublie pas de trouver une façon de la remercier d'avoir participé au défi.



Miam,
un reste de
peau de poisson
séchée!



⁴⁷Ellen MacArthur Foundation (2017). What is the Circular Economy? <<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/circular-economy>>

⁴⁸The World Counts (2018). World Waste Facts. <http://www.theworldcounts.com/counters/shocking_environmental_facts_and_statistics/world_waste_facts>

⁴⁹The World Counts (2018). World Waste Facts. <http://www.theworldcounts.com/counters/shocking_environmental_facts_and_statistics/world_waste_facts>

⁵⁰Ellen MacArthur Foundation (2011). Respenser le progrès. <<https://www.youtube.com/watch?v=Vmp74mj9E8>>

⁵¹Boucler la boucle. <<https://prezi.com/view/lZk4rxrEbOzbbhLT9PQm/>>

Partie 2

Trousse d'action jeunesse

Activités pratiques pour les
jeunes de 14 à 25 ans

Des techniques de
préservation des aliments
jusqu'aux partys Disco Soupe,
découvre des dizaines de
façons de réduire le gaspillage
alimentaire dans ton entourage



CEC
CCA
CCE



Cultivons des aliments

Produire des aliments au lieu d'en gaspiller



L Les aliments qui sont vendus en épicerie proviennent de différentes régions du monde. T'es-tu déjà posé des questions sur leur cheminement?

Prenons l'exemple d'une fraise. Au début, c'est une graine qui a besoin d'eau, de soleil et de bonnes conditions météorologiques pour pousser et devenir un plant. Parce que ce sont des fruits délicats, les fraises sont cueillies à la main, puis triées selon leur taille, leur couleur et leur forme.

À cette étape, beaucoup de fraises sont rejetées. Celles qui sont choisies sont emballées et expédiées; elles parcourent souvent des milliers de kilomètres avant de se retrouver dans notre assiette. Alors, si nous gaspillons une seule de ces fraises, nous gaspillons aussi l'énergie qui a servi à la faire parvenir jusqu'à nous. Pour en savoir plus, regarde cette [vidéo de 2 minutes](#)⁵² qui montre le cheminement de la fraise, de la fleur jusqu'au réfrigérateur.

Compagnonnage végétal—Des amies qui poussent ensemble!

Durée : 30 minutes

Culture : 12-16 semaines

Certaines plantes poussent bien ensemble; on les appelle des « plantes compagnes ». Par exemple, les [trois sœurs](#)—maïs, haricots et courge—sont cultivées ensemble depuis des millénaires par des communautés autochtones de l'Amérique du Nord. Les plants de maïs, qui deviennent très grands, servent de treillage aux haricots grimpants. Pendant leur croissance, les haricots fournissent des nutriments au sol, tandis que les larges feuilles des courges font de l'ombre sur le sol, empêchant l'apparition de mauvaises herbes⁵³.

Fais une recherche pour trouver des combinaisons de plantes compagnes. Fais des tests d'arrosage et d'éclairage, ou ajoute du compost. Certaines plantes pousseront plus vite que d'autres—aiguise ton sens de l'observation.

trois sœurs



Matériel nécessaire :

- Graines (concombres, haricots, tomates, courges—cherche des plantes qui poussent bien en-semble et prévois de les planter en groupes lorsqu'elles seront assez grosses pour être trans-plantées à l'extérieur)⁵⁴
- Terre
- Gobelets ou papier journal pour [fabriquer des pots](#)⁵⁵
- Lumière du soleil

Comment faire :

1. En petit groupe, fais une recherche sur le compagnonnage végétal pour savoir quelles plantes pousseraient bien ensemble, et choisis les plantes compagnes que tu cultiveras.
2. Remplis les pots de terre.
3. Examine tes semences. De quelle couleur sont-elles? Peux-tu croire que ces graines dures et sèches se transformeront en plante et produiront de la nourriture?
4. Fais un trou dans la terre assez profond pour y mettre 2 graines et déposes-y une graine. Re-couvre délicatement de terre.
5. Inscris la date de plantation sur le pot, puis dépose-le sur un plateau ou un couvercle en plas-tique qui servira à ramasser l'excédent d'eau.
6. Arrose un peu—si tu arroses trop, tu risquerais d'inonder le sol.
7. Place le pot devant une fenêtre ensoleillée.
8. Arrose chaque jour, au besoin, pour que le sol reste humide, sans être détrempé.
9. Observe la croissance de tes plantes, la couleur des feuilles et la texture du sol.
10. Lorsque les plants sont assez gros et qu'il n'y a plus de risque de gel, transplante-les ensemble à l'extérieur, dans un endroit ensoleillé. Si tu as fait ton propre compost (voir l'activité 18), ajoute-le au sol pour lui fournir plus de nutriments.

Reçois
5 points Producteur-Chef si
les graines germent

Reçois
10 points Producteur-Chef
si tu réussis à faire pousser
quelque chose





Le secteur agricole utilise 70 % de toute l'eau douce consommée dans le monde⁵⁷. Il faut 2 500 litres d'eau pour produire un seul hamburger! Le site du [Nutritionniste urbain](https://nutritionnistebain.ca) illustre combien d'eau il faut pour produire divers aliments⁵⁸.



Qu'as-tu appris?

- As-tu remarqué que tes plantes compagnes s'entraident?
- Quelles stratégies ont aidé ou nui à la croissance de tes plantes?
- Qu'as-tu appris? Que ferais-tu différemment la prochaine fois?
- As-tu senti un attachement particulier à ta plante? Si oui, comment cela a-t-il changé ta façon de voir la nourriture?

Tu veux en faire plus?

- Fais du bénévolat dans un jardin communautaire. Maintenant que tu sais comment cultiver des aliments, tu peux aider d'autres personnes dans ta localité à en faire autant.
- Fais du glanage. Au moment de la récolte, des aliments sont souvent laissés sur les plants parce qu'ils sont trop petits, ont une forme irrégulière ou ne sont pas tout à fait mûrs. Tu peux aider un organisme de glanage et faire don de ta « deuxième récolte ».
- Plante un potager. Trouve un terrain où tu peux planter un potager; commence avec quelques graines ou semences et du compost. Tu peux trouver des ressources en ligne, comme [Jardinons à l'école](https://jardinonsalecole.org), pour t'aider⁵⁶.



⁵²Save the Food/Ad Council (2016). The Extraordinary Life and Times of Strawberry. <<https://www.youtube.com/watch?v=uTaFYfInA4c>>

⁵³FNTI Sharing and Learning. The Three Sisters Garden <<https://fnti.net/three-sisters>>

⁵⁴Heeman's Beginner's Guide to Companion Planting. <<https://heeman.ca/garden-guides/companion-planting/>>

⁵⁵Fabriquer des pots en papier journal. <<https://ecolothèque.montpellier3m.fr/sites/ecolothèque/files/Fabrication%20de%20pots%20en%20papier%20journal.pdf>>

⁵⁶Jardinons à l'école. <<https://www.jardinons-alecole.org/guides-pratiques-jardinage-enfant-ecole.html>>

⁵⁷Banque mondiale (2018). Water in Agriculture. <<https://www.worldbank.org/en/topic/water-in-agriculture>>

⁵⁸Nutritionniste urbain. <<https://nutritionnistebain.ca/infographies/combien-deau-est-utilisee-pour-produire-les-aliments/>>

Préserver le savoir alimentaire

Apprendre des techniques de réduction du gaspillage alimentaire auprès des aînés

Comment le passé nous aide à prévenir le gaspillage alimentaire

Réapprendre les anciennes méthodes de cuisson, de conservation et de gestion des aliments peut nous aider à prévenir le gaspillage alimentaire et à devenir de grands chefs. En discutant avec des membres plus âgés de ta collectivité, tu pourras découvrir des façons intéressantes de préserver leurs connaissances et leurs recettes, et ainsi contribuer à réduire le gaspillage alimentaire pendant des générations.

Est-ce que tes grands-parents ont une délicieuse recette qui utilise des restes ou des aliments récupérés? Ou encore, est-ce qu'ils savent comment utiliser chaque partie d'un légume ou d'un animal? Et si tu leur demandais?

Partager des récits, préserver les aliments

Durée : 3-5 jours

Matériel nécessaire :

- Enregistreuse
- Papier, stylo ou ordinateur

Reçois

5 points Influenceur,
Producteur-Chef ou
Innovateur

Excellente
recette





Savais-tu que...?

Durant les Première et Seconde Guerres mondiales, les gens étaient incités à cultiver des aliments sur leur terrain pour contribuer à l'effort de guerre. C'est ce qu'on a appelé les Jardins de la Victoire. Au Canada seulement, on a évalué qu'en 1944, il y avait plus de 200 000 Jardins de la Victoire qui ont produit plus de 57 000 tonnes de légumes⁶⁰.

Comment faire :

1. Trouve une personne que tu peux interviewer, peut-être un membre de ta famille ou un voisin plus âgé.
2. Prépare des questions que tu aimerais lui poser.
3. Demande la permission d'enregistrer l'entrevue et de prendre une photo. Si tu fréquentes une école ou une université, demande s'il existe un modèle de formulaire de consentement éclairé que tu devrais utiliser.
4. Prépare-toi adéquatement : vérifie le fonctionnement de l'enregistreuse ou charge la batterie de ton téléphone ou de ton ordinateur. Assure-toi d'avoir un ordinateur ou un stylo et du papier pour prendre des notes.
5. Réalise l'entrevue dans un endroit tranquille et confortable.
6. Après l'entrevue, pose-toi les questions suivantes : Qu'est-ce que j'ai appris de cette personne? Comment puis-je appliquer ce que j'ai appris sur les méthodes du passé à mes pratiques alimentaires actuelles?

Exemples de questions d'entrevue

1. Pensez-vous que les gens gaspillent plus d'aliments aujourd'hui que par le passé?
2. Est-ce qu'il y a des aliments que vous mangiez ou des parties d'aliments que vous utilisiez avant et qui sont généralement gaspillés de nos jours? Selon vous, qu'est-ce qui pourrait expliquer cela? Qu'est-ce qui a changé?
3. Avez-vous des astuces pour éviter le gaspillage et transformer des ingrédients ou des restes en un repas?
4. Avez-vous un plat « anti-gaspillage »? Comment avez-vous appris à le préparer?
5. Lorsque vous étiez jeune, que faisait-on des parties d'aliments qui n'étaient pas mangées?
6. Est-ce que certaines traditions culturelles ou spirituelles influencent votre opinion sur la nourriture et le gaspillage alimentaire?

Tu veux en faire plus?

- **Livre de recettes :** Compile un livre de recettes familiales « zéro déchet alimentaire » dans le quel tu pourras inclure des anecdotes familiales et des descriptions, ainsi que des techniques que tu as apprises.
- **Documentaire radio :** Crée un documentaire radio ou un balado en conservant les meilleures parties de ton entrevue⁵⁹ et en y ajoutant une trame sonore. Affiche-le en ligne ou propose-le à une station de radio locale.
- **Cuisiner ensemble :** Fixe une journée pour cuisiner avec la personne que tu as interviewée afin d'apprendre certaines de ses techniques, et partage une photo de cette activité.

Reçois 
10 points Influenceur
ou Innovateur

Reçois 
10 points Influenceur,
20 s'il est diffusé!

Reçois 
10 points Producteur-Chef
ou Innovateur

⁵⁹Mike Russell (2016). How to Use Audacity for Beginners. <<https://www.youtube.com/watch?v=vIzOb4QLj94>>

⁶⁰Mosby, I. (2015). Jardins de la Victoire. L'Encyclopédie canadienne. <<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/jardins-de-la-victoire>>

Les aliments « moches » sont des héros

**Les aliments moches peuvent aider
à sauver la planète**

Il faut énormément de ressources pour produire des aliments. Aux États-Unis seulement, l'agriculture utilise 10 % de tout le budget énergétique⁶¹, 50 % des terres⁶² et 80 % de l'eau douce consommée. Et pourtant, 2,4 millions de tonnes (2,4 milliards de kilos) de fruits et légumes pourrissent dans les champs chaque année⁶³.

Pourquoi? Il y a de nombreuses raisons. Il est difficile d'effectuer la récolte au moment idéal et de trouver alors suffisamment de travailleurs. Les aliments ont peut-être été endommagés par des ravageurs ou les mauvaises conditions météorologiques. Il est rare que tous les fruits ou légumes puissent être récoltés en même temps. La production ou le transport sont parfois retardés, ce qui fait que les aliments pourrissent. Les normes strictes des épiceries et des consommateurs en matière d'esthétique font que de nombreux fruits et légumes d'apparence irrégulière sont laissés de côté.

Projet médiatique mettant en vedette les aliments moches

**Durée : 30-60 minutes; les projets plus ambitieux
nécessiteront plus de temps.**

Pour ce projet, un fruit ou légume moche gaspillé est la vedette. Individuellement ou avec des amis, rédige une nouvelle, crée une bande dessinée ou conçois un documentaire au sujet d'un aliment moche. Tu peux créer une bande dessinée faite à la main, une histoire illustrée, un court métrage animé image par image ou un documentaire mettant en vedette un vrai héros qui sauve des fruits et légumes laissés pour compte afin de nourrir des gens. Ton héros pourrait être l'un des agriculteurs ou des travailleurs agricoles qui travaillent dur pour produire nos aliments. Tu peux aussi raconter une histoire personnelle de récupération d'aliments. À toi de décider comment tu veux dire aux gens que les fruits et légumes moches sont tout aussi délicieux que les autres.



Comment faire :

Choisis ton style :

1. **Bande dessinée** : Choisis un fruit ou un légume moche qui sera le héros de ta bande dessinée. Si tu travailles en équipe, il pourrait être intéressant de faire une série de B.D. portant sur plu-sieurs aliments moches. N'oublie pas de dessiner une page couverture!
2. **Animation** : Tu es une ou un pro de l'infographie? Transforme ta bande dessinée en dessin animé. Tu trouveras des outils d'animation gratuits et faciles à utiliser sur le site [Open Toonz](#)⁶⁴ or [Powtoon](#)⁶⁵.
3. **Image par image** : Avec la caméra de ton téléphone, prends des centaines de photos que tu pourras filmer bout à bout pour donner l'impression que tes personnages (les fruits et légumes moches) sont en mouvement. C'est une façon amusante d'animer des objets du quotidien. Avec les applis gratuites [Pic Pac](#)⁶⁶ et [Stop Motion Studio](#) (en anglais)⁶⁷, ton téléphone devient un stu-dio d'animation image par image. Regarde ce [tutoriel](#)⁶⁸ avant de commencer.
4. **Documentaire** : Tu veux raconter en vidéo l'histoire d'un vrai héros des aliments ou montrer les habitudes d'achat des consommateurs relativement aux fruits et légumes moches et au gaspillage alimentaire? Ces [conseils pour la réalisation d'un documentaire](#)⁶⁹ te seront utiles.
5. Partage tes projets sur Twitter ou Instagram avec le mot-clic #Troussedactionantigaspiilage et ajoute ton profil sur le site www.cec.org/FoodMattersActionKit.

Tu veux en faire plus?

- Organise une projection de ton œuvre.
- Soumets ton film à des festivals de films sur l'environnement. De nombreux documentaristes bien connus ont commencé leur carrière de cette façon. Tu seras peut-être la prochaine ou le prochain!



Chaque année, des festivals de films présentent les meilleurs documentaires qui mettent en évidence d'importants problèmes environnementaux. Saisis l'occasion de sensibiliser le public au gaspillage alimentaire. Pour en savoir plus et connaître les critères de participation, tu peux visiter entre autres le site de [l'Ecofilm Festival](#) (en anglais et en espagnol)⁷⁰.



⁶¹Webber, M. (2012). How to Make the Food System More Energy Efficient. Scientific American Magazine. Vol. 306, No. 1. <<https://www.scientificamerican.com/article/more-food-less-energy/>>

⁶²USDA Economic Research Service (2002). Major Uses of Land in the United States, Pub. 2002/EIB-14, 2002. <https://www.ers.usda.gov/webdocs/publications/43967/13011_eib14_1.pdf?v=42061>

⁶³Gunders, D. (2012). Wasted: How America is Losing Up to 40 Per Cent of Its Food from Farm to Fork to Landfill. National Resources Defense Council. <<https://www.nrdc.org/sites/default/files/wasted-food-IP.pdf>>

⁶⁴Découvrir le logiciel d'animation OpenToonz. (2018). <<https://www.youtube.com/watch?v=TklMmp1a794>>

⁶⁵Powtoon (2018). Create Awesome Videos and Presentations. <<https://www.powtoon.com/index/>>

⁶⁶Pic Pac Stop Motion and Time-Lapse App. (2018). <<https://play.google.com/store/apps/details?id=tv.picpac>>

⁶⁷Stop Motion Studio (2018). Let's Make a Movie. <<https://www.cateater.com>>

⁶⁸Nicolas Carnol (2017). Tuto: Animer en Stop Motion sans Matos. <<https://www.youtube.com/watch?v=R-Ohi-nMLq0>>

⁶⁹Wikihow (2018). Comment réaliser un bon film documentaire. <<https://fr.wikihow.com/r%C3%A9aliser-un-bon-film-documentaire>>

⁷⁰Ecofilm Festival (2018). <<https://ecofilmfestival.org/en/ecofilm-festival-eighth-edition/>>

Agents de changement

Découvre les causes fondamentales du
gaspillage alimentaire

En Amérique du Nord, près de la moitié du gaspillage alimentaire se produit dans nos cuisines^{71 72 73}. Tu peux contribuer à la prévention du gaspillage chez toi. Observe autour de toi et élabore un plan; tu franchis déjà un grand pas dans la modification de tes habitudes. Observe d'abord comment les aliments sont achetés, stockés, cuisinés et gaspillés à la maison.



Ta mission

Durée : 5 jours



Comment faire :

Inscris sur la fiche ci-dessous la nourriture achetée ou reçue pendant 5 jours, et la façon dont elle a été consommée. Il s'agit d'une enquête où tu recueilles des informations de première main; alors, il est important de bien documenter les faits.

Suivi des aliments	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
As-tu acheté ou reçu de la nourriture aujourd'hui?					
Combien as-tu dépensé pour de la nourriture?					
Avais-tu préparé une liste d'emplettes?					
Avais-tu vérifié ce que tu avais à la maison avant de faire tes emplettes?					
As-tu un plan pour utiliser tout ce que tu as acheté?					
As-tu pensé aux portions au moment de préparer les aliments?					
S'il y avait des restes, qu'en as-tu fait?					
As-tu jeté des restes de nourriture aujourd'hui? Qu'as-tu jeté et pourquoi?					
Donne une estimation du coût des portions gaspillées.					

Qu'as-tu appris?

1. Quelles sont les trois principales raisons du gaspillage alimentaire chez toi? Que peux-tu faire pour changer les choses?
2. Qu'as-tu appris sur ta façon de consommer et de gaspiller la nourriture?
3. Essaie de trouver des façons de réduire et de prévenir le gaspillage alimentaire.

Tu veux en faire plus?

- Rédige et diffuse un manifeste contre le gaspillage alimentaire : À partir des résultats de ton enquête, rédige un manifeste contre le gaspillage alimentaire pour exprimer publiquement ton engagement à prévenir le gaspillage alimentaire. Affiche-le bien en vue dans des endroits où les aliments sont préparés et consommés.
- Partage ton manifeste à #Anti-gaspillageAlimentaire.
- Vois les activités 5 et 15 pour savoir comment effectuer une vérification des résidus alimentaires. Mesure ton gaspillage alimentaire avant et après le manifeste pour évaluer son impact.

Reçois

Reçois 5 points Influenceur

Reçois

10 points Influenceur ou
Concepteur de solutions

Savais-tu que...?

Il existe des exemples de manifestes en faveur de la réduction du gaspillage alimentaire. Le manifeste illustré, rédigé en temps de guerre, a été préparé par la Food and Drug Administration des États-Unis pour sensibiliser la population à la nécessité de conserver la nourriture.



⁷¹Jean-Baptiste, N. (2013). People centered approach towards food waste management in the urban environment of Mexico. Dissertation. <<https://e-pub.uni-weimar.de/opus4/frontdoor/index/index/docId/2063>>

⁷²Gooch, M.V., et Felfel, A. (2014). "\$27 BILLION" REVISITED. The Cost of Canada's Annual Food Waste. <<https://vcm-international.com/wp-content/uploads/2014/12/Food-Waste-in-Canada-27-Billion-Revisited-Dec-10-2014.pdf>>

⁷³Natural Resources Defense Council (2017). Wasted: How America is losing up to 40 percent of its food from farm to fork to landfill. <<https://www.nrdc.org/sites/default/files/wasted-food-1p.pdf>>

Rvdologie 201

(étude des déchets)

Spécialistes de la lutte au gaspillage alimentaire, c'est le temps de se salir!

Vérification des résidus alimentaires

Durée : 1 heure

Personne n'a dit qu'il est toujours possible de faire de la recherche sans se salir! Les vérifications des résidus alimentaires permettent de mesurer la quantité de nourriture gaspillée, ce qui nous aidera ensuite à élaborer des plans de réduction du gaspillage.

Matériel nécessaire :

- Tables, bâches ou toiles en plastique lavables
- Gants en caoutchouc
- De 4 à 9 grands seaux ou bacs (selon le nombre de catégories de déchets)
- Sacs à ordures en plastique
- Balance portative ou pèse-personne
- Produits de nettoyage
- Une feuille de contrôle où tu écriras le poids des différentes catégories de résidus alimentaires



Comment faire :

Il existe de nombreuses façons d'effectuer une vérification des résidus alimentaires. L'activité 5 en propose une version simple. Ici, nous allons pousser l'exercice un peu plus loin.

1. Discute de ton projet de vérification des résidus alimentaires avec l'équipe chargée de l'entretien à ton école ou dans ta localité.
2. Après au moins une période de repas, récupère tous les bacs destinés aux ordures, aux matières recyclables et aux matières organiques et transporte-les dehors ou dans un grand local ouvert et bien ventilé.
3. Pèse individuellement chaque bac plein, note le poids et le type de déchets pour lequel le bac est conçu. Vide le contenu du bac sur la bâche. Pèse le bac vide et note le poids. Soustrais le poids du bac vide de celui du bac plein pour connaître le poids de son contenu.
4. Pour effectuer une vérification simple, utilise quatre catégories : déchets alimentaires évitables, déchets alimentaires inévitables, matières recyclables, autres déchets.
5. Facultatif : Tu peux subdiviser les catégories, par exemple : pain, fruits, légumes, boissons, ou toute autre catégorie que tu veux mesurer.
6. Mets les déchets dans les bacs propres en fonction des catégories que tu as choisies. Pèse les déchets correspondant à chaque catégorie.

Analyse les données :

1.
Calcule la quantité de déchets par personne en divisant le poids d'une catégorie par le nombre de personnes qui ont mangé sur place.

Par exemple
20 KILOGRAMMES (KG)
de déchets de fruits et
40 étudiants
 $= 20/40$
 $= 0.5 \text{ KG}$

de déchets de fruits par étudiant.

2.
Additionne le poids de toutes les catégories de déchets. Par exemple :

10 KG (déchets alimentaires évitables)
+ 5 KG (déchets alimentaires inévitables)
+ 2 KG (déchets de boissons)
+ 3 KG (autres déchets)
= 20 KG de déchets en tout.

Donc, à partir de l'exemple ci-dessus : $(10 \text{ KG} / 20 \text{ KG}) \times 100 = 50\%$
de tout le gaspillage peut être évité.

3.
Calcule le pourcentage de chaque produit gaspillé par rapport à la quantité totale de déchets :

$\%$ de gaspillage alimentaire évitable = $(\text{quantité de déchets alimentaires évitables} / \text{quantité totale de déchets}) \times 100$
x 100.



Tu veux en faire plus?

- Fixe un objectif de réduction du gaspillage alimentaire! Crée des affiches, des fiches-conseils ou un manifeste (activité 14).
- Fais l'activité 9 pour savoir si tu peux contribuer à réduire la contamination.
- Effectue une deuxième vérification des déchets, idéalement pendant une journée similaire, pour obtenir des informations comparables. Calcule la quantité de déchets par personne et compare le résultat à celui de la première vérification. As-tu atteint ton objectif de réduction? Fais connaître tes résultats sur des affiches et dans les médias sociaux : #Anti-gaspillageAlimentaire.
- Utilise un calculateur des émissions de gaz à effet de serre pour évaluer ton impact sur l'atténuation des changements climatiques⁷⁴.



Les résidus alimentaires et autres matières organiques se décomposent rapidement, mais, dans un site d'enfouissement comme un dépotoir ou une décharge, les résidus alimentaires mettent énormément de temps à se dégrader et produisent du méthane pendant tout ce long processus. D'après toi, combien de temps faut-il à une pomme de laitue iceberg pour se décomposer dans un dépotoir? William L. Rathje, créateur de la rudologie, a trouvé une laitue iceberg parfaitement conservée après avoir passé 25 ans dans un dépotoir!



⁷⁴ Watch My Waste (2018), "Food Waste Greenhouse Gas Calculator": <<https://watchmywaste.com.au/food-waste-greenhouse-gas-calculator/>>

Innovateurs alimentaires

La science au service de la conservation des aliments



Exploration de la conservation des aliments

Durée : 1 heure

Pour empêcher les aliments de devenir avariés, les populations du monde entier ont trouvé des façons de les conserver, que ce soit le fumage, le séchage, le salage, la fermentation, la mise en conserve ou le marinage. Sais-tu comment préserver les aliments? Choisis une technique de conservation et fais une recherche pour savoir comment elle a été utilisée à différentes époques. Par exemple :

- Comment, où et pourquoi la technique a-t-elle été créée?
- Qui l'utilisait?
- Comment la technique empêchait-elle les aliments de pourrir?
- À quoi faut-il porter une attention particulière lorsqu'on utilise cette technique?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de cette technique?
- Combien de temps faut-il y consacrer?



Kimchi, choucroute, confitures, marinades. Bon nombre de nos techniques de préservation des aliments sont très anciennes et ont été perfectionnées dans des cuisines du monde entier. Ces techniques font appel à la microbiologie, à la physique et à la chimie... pour le plus grand plaisir de nos papilles.

Écorce de melon d'eau marinée

Durée : 2 heures

Voici une recette toute simple à préparer. L'écorce de melon marinée est un savoureux aliment d'accompagnement populaire dans le sud des États-Unis. Tu peux aussi remplacer le melon par des concombres ou des carottes.

Ingrédients

- 1 melon d'eau de grosseur moyenne (environ 1,8 kilo)
- 2 litres d'eau
- 45 ml de gros sel
- 500 ml de sucre
- 315 ml de vinaigre de cidre de pomme
- 8 clous de girofle entiers
- 8 grains de poivre noir
- 2 bâtons de cannelle
- 1 ml de quatre-épices moulues
- 1 ml de gingembre moulu



Comment faire :

1. Retire la chair (tu peux la manger maintenant si tu veux!), mais prends soin d'en laisser un peu sur l'écorce.
2. Enlève la partie verte de la pelure, puis coupe le reste en dés de 2,5 cm x 1,25 cm pour obtenir environ 1 litre (4 tasses).
3. Verse 2 litres d'eau et 30 ml de sel dans une grande marmite et porte à ébullition.
4. Incorpore les morceaux d'écorce de melon et fais bouillir jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, environ 5 minutes.
5. Égoutte et mets les morceaux d'écorce dans un grand bol en métal.
6. Combine le reste du sel (15 ml) et les 7 ingrédients suivants dans une grande casserole. Porte à ébullition en remuant jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.
7. Verse le liquide sur les morceaux d'écorce et couvre le bol de telle sorte qu'ils restent bien immergés dans la marinade.
8. Réfrigère pendant au moins 8 heures.
9. Filtre le liquide, verse-le dans une casserole et porte à ébullition. Verse à nouveau le liquide sur les morceaux d'écorce, couvre et réfrigère toute la nuit. Le lendemain, filtre une nouvelle fois le liquide, porte à ébullition, puis verse-le une dernière fois sur les morceaux d'écorce de melon.
10. Fais refroidir dans des bocaux fermés. L'écorce marinée doit être consommée dans les 2 semaines suivantes, comme condiment sucré et acidulé pour accompagner les desserts, comme chutney avec les plats principaux ou en collation.



Savais-tu que...?

Tu peux utiliser l'énergie solaire pour faire sécher des aliments frais. Tu peux fabriquer ton propre déshydrateur solaire pour faire sécher des pommes, des raisins ou n'importe quel autre fruit ou légume. Voici un exemple de conception simple de déshydrateur ou séchoir solaire⁷⁵.

Reçois

20 points Innovateur

Tu veux en faire plus?

Crée un livre de recettes de préservation d'aliments.

En groupe :

- Lance un blog de cuisine qui sera alimenté par différents membres du groupe.
- Élabore un livre de recettes et demande à chaque équipe de se charger d'une catégorie de recettes (confitures de fruits, condiments, conserves de viande et de poisson).
- Crée une chaîne YouTube où chaque équipe présentera une vidéo de préparation d'aliments.

Reçois

10 points Influenceur



⁷⁵Solar Brother (2018). Séchoir solaire. <<https://us.idcook.com/products/diy-cadran-solaire>>

Plus de partys moins de déchets!

Joins-toi au mouvement mondial Disco Soupe!

Dans le cadre du mouvement international Disco Soupe, de grandes fêtes sont organisées sur le thème de la nourriture. Les participants récupèrent des aliments et préparent un gros repas-partage auquel sont conviés voisins et amis. Ces événements contribuent à sensibiliser la population, à prévenir le gaspillage alimentaire et à tisser des liens entre les membres de la collectivité.

Mini party Disco

Soupe

Durée : 1-2
heures



Matériel nécessaire :

- Planches à découper, couteaux, fourchettes, assiettes
- Appareil photo
- Contenants pour les restes
- Surface de cuisson (plaque chauffante, cuisinière ou barbecue)





Comment faire :

1. Utilise des légumes et des aliments de base que tu as déjà dans la cuisine et qui doivent être consommés rapidement.
2. Avant de commencer, pèse les aliments que tu as récupérés pour mesurer ton impact.
3. Prépare une soupe avec les ingrédients que tu as trouvés en suivant la recette ci-dessous. Tu pourras utiliser certains ingrédients pour préparer des plats d'accompagnement, par exemple, une salade de fruits, des tartes ou des collations. Si tu as du pain rassis, utilise-le pour faire des croûtons.
4. Prends tes créations en photo ou dessine-les.
5. Partage ton festin! Si tu as des restes, mets-les dans des contenants, tu pourras les manger plus tard ou les partager.

Disco Soupe végété

Il existe une multitude de façons de préparer une soupe. Voici une recette toute simple à laquelle tu pourras ajouter à peu près tout ce que tu veux!

1. Fais d'abord revenir de l'oignon, de l'ail et/ou du gingembre hachés jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
2. Ajoute les légumes récupérés (les plus fermes en premier) et suffisamment d'eau pour que ta soupe soit assez liquide. Elle épaissira en cuisant.
3. Goûte à la soupe et assaisonne-la au besoin—sel, poivre, piment chili, fines herbes. N'hésite pas à demander l'avis d'autres personnes sur l'assaisonnement.

Tu veux en faire plus?

Tu aimerais organiser un méga party Disco Soupe dans ta collectivité? Jette un coup d'œil à ce [guide pratique](#)⁷⁶.



1. Trouve un local facile d'accès et alimenté en électricité, et demande au responsable la permis-sion de l'utiliser.
2. Emprunte un système de son pour la musique.
3. Demande à des agriculteurs, des jardiniers, des gestionnaires de marchés publics ou de super-marchés ou des boulangeries s'ils accepteraient de te donner leurs produits invendus pour une bonne cause au lieu de les jeter. Pèse ou compte les ingrédients ainsi récupérés pour mesurer ton impact.
4. Demande à des amis et des membres de ta famille de t'aider à aller chercher les aliments récupérés. Tu peux faire une compétition pour voir qui en rapportera le plus.
5. Crée un buzz! Tu peux concevoir une invitation amusante en ligne ou des dépliants, et en parler à ton entourage.
6. Demande aux gens d'apporter leurs bols et ustensiles, et prévois quelques couverts supplémen-taires pour les invités surprise. Prévois un endroit pour laver la vaisselle.
7. Ajoute ta musique préférée à la [playlist du World Disco Soup Day 2017](#)⁷⁷ sur Spotify!
8. Amuse-toi et n'oublie pas de dire aux gens quelle quantité de nourriture tu as réussi à récupérer et combien de personnes tu as nourries!

⁷⁶Organise ta Disco Soup : <<http://discosoupe.org/toolkit/>>

⁷⁷Slow Food Youth Network (2017). World Disco Soup Playlist. <https://open.spotify.com/user/sfyn_nl/playlist/3SzLd1IUqvi8UHpmJU2Lo>

Composter dans ta communauté

Mets-toi au compostage pour éviter que les résidus alimentaires se retrouvent au dépotoir

Le compost est si précieux qu'on l'appelle parfois de l'or noir. Mais qu'est-ce que le compost? C'est de la matière organique, comme des résidus alimentaires ou des feuilles, qui s'est décomposée et transformée en sol riche en nutriments. Les humains compostent intentionnellement les résidus alimentaires depuis l'Âge de pierre.



Construis ton propre composteur
Durée : 1 journée ou moins

Reçois
10 points Concepteur de solutions

De nombreuses municipalités font la collecte de déchets organiques et les envoient dans de vastes sites où ils sont compostés ou utilisés pour produire de l'électricité par un procédé de *digestion anaérobie* (qui transforme les déchets alimentaires en énergie, entre autres). Certaines municipalités fournissent des composteurs individuels. Si ce n'est pas le cas chez toi, il y a quand même des solutions. Tu peux composter à l'école⁷⁸, dans ton jardin ou sur un terrain vague. Si tu n'as pas accès à un site extérieur, tu peux composter à l'intérieur en utilisant des vers (comme expliqué à l'activité 8).

Matériel nécessaire :

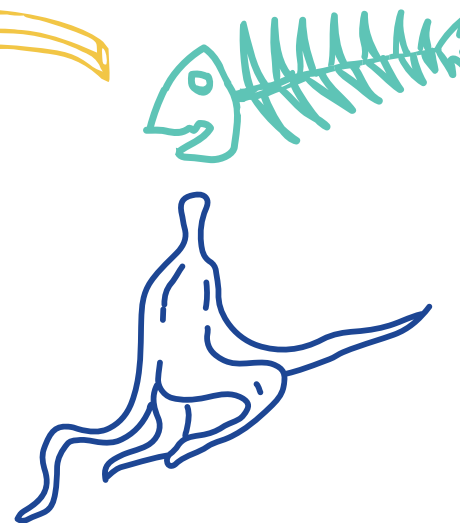
Tu peux fabriquer un bac à compostage à partir de plein de choses : une poubelle dans laquelle tu auras percé des trous, de vieux pneus, des balles de foin ou des palettes de bois et du grillage métallique.

*Trouves d'autres idées
de bacs à compost à
faire soi-même⁷⁹*

Comment faire :

Pour obtenir un compost sain qui dégage une odeur de terre, il y a quelques règles simples à suivre⁸⁰ qui te permettront de transformer chaque année des matières organiques en un sol riche :

- Assure-toi d'avoir comme proportion deux tiers de matière végétale fibreuse brune et sèche (feuilles séchées, paille ou carton) et un tiers de matière verte (résidus alimentaires ou déchets verts de jardin).
- **Choisis un endroit facile d'accès.** Fais en sorte que ton compost soit facilement accessible, pour pouvoir t'en occuper et l'utiliser régulièrement.
- **Laisse le compost respirer.** Assure-toi que ton compost est oxygéné. Transfère-le dans un autre bac, ou brasse-le avec une pelle ou une fourche une fois par année.
- **Il ne faut pas le laisser sécher ni l'inonder.** Ton compost doit toujours être humide.
- **Pour empêcher que des animaux aient accès au compost,** mets un couvercle sur ton bac ou utilise un grillage métallique, et évite d'y mettre du gras, de la viande et des produits laitiers.



Tu veux en faire plus?

Lance un programme de compostage communautaire : Maintenant que tu sais comment faire un bon compost, tu peux appliquer tes connaissances à plus grande échelle, comme l'ont fait les créateurs de l'initiative de compostage jeunesse [BK Rot](#) aux États-Unis, l'entreprise de vermicompostage [WastenotFarms](#) au Canada⁸¹ ou le [réseau Vermi-action d'Oaxaca au Mexique](#)⁸². Trouve un groupe d'amis intéressés à créer un site de compostage communautaire avec toi⁸³. Ensemble, posez-vous les questions suivantes :



- **Où pourrait-on installer le composteur?** Pourrais-tu avoir la permission de l'installer à l'école ou dans un centre communautaire? Est-ce qu'une ferme ou un jardin communautaire pourrait être intéressé par ton programme de compostage? Est-ce que c'est un endroit facile d'accès? Y a-t-il un accès à de l'eau?
- **Qui « nourrit » le composteur?** Demande à des résidents et à des restaurants de ta localité. Quelle quantité de résidus alimentaires produisent-ils? Est-ce qu'ils comprennent bien ce qu'ils peuvent composter et pourquoi?
- **Comment effectuera-t-on la collecte?** Où les gens déposeront-ils leurs matières organiques pour que tu puisses les ramasser? À quelle fréquence feras-tu la collecte? Comment transporteras-tu les matières organiques?
- **As-tu fait des calculs?** Quelle quantité de compost transporteras-tu chaque semaine? De combien de personnes auras-tu besoin pour t'aider? Est-ce que les gens devront payer pour le service ou pour le compost fini?
- **Est-ce que c'est permis?** Informe-toi au sujet de la réglementation locale. Certaines régions sont très strictes au sujet du transport de déchets. As-tu besoin d'un permis?



À Brooklyn, des jeunes créent leur propre emploi en compostant plus de 4 500 kilos de déchets organiques des résidences et restaurants locaux. Le compost obtenu à partir des déchets qu'ils transportent en vélo (zéro empreinte carbone) est utilisé chaque semaine dans leur jardin communautaire⁸⁴.



⁷⁸Institute for Local Self-Reliance (2018). Guide to Composting Onsite at Schools. <<https://ilsr.org/ilsr-guide-to-composting-onsite-at-schools/>>

⁷⁹Backyard Growers (2017). 23 Ingenious DIY Compost Bin Ideas. <<https://www.backyardgrowers.org/resources/#video>>

⁸⁰Équiterre (2018). Le compostage : simple et naturel. <<https://equiterre.org/geste/le-compostage-simple-et-naturel>>

⁸¹Wastenot Farms (2017). <<http://wastenotfarms.com/>>

⁸²SiKanda Solidaridad Internacional Kanda A.C.(2015). Children, youth, and earthworms: a friendship built on the soil. <<https://sikanda.org/ninos-ninas-jovenes-y-lombrices-una-amistad-hecha-en-la-tierra/>>

⁸³Équiterre (2018). Le compostage : simple et naturel. <<https://equiterre.org/geste/le-compostage-simple-et-naturel>>

⁸⁴Vocativ (2018). Meet the Teenage Bikers Composting in Brooklyn. <<https://www.youtube.com/watch?v=zT3f6nQWEAU>>

Que faire des résidus alimentaires?

Conçois des systèmes de gestion durable des résidus alimentaires

La gestion des déchets varie d'une ville et d'un village à l'autre. À certains endroits, les déchets sont enfouis ou incinérés. Ailleurs, ils sont triés manuellement ou à l'aide de systèmes hautement mécanisés. Les matières organiques peuvent être compostées dans les cours arrière ou transformées en énergie dans d'immenses digesteurs anaérobies. Où vont les déchets dans ta municipalité? Comment pourrait-on gérer et traiter les résidus alimentaires de manière plus durable? Dessine une carte ou un diagramme pour aider ta municipalité à comprendre comment les déchets organiques sont gérés à l'échelle locale et ce qui pourrait être amélioré.



Cartographie le système de gestion des déchets de ta localité

Durée : 3 à 5 jours, ou plus selon la complexité

Comment faire :

1. Prends des notes : Comment les résidus alimentaires et les matières organiques sont-ils gérés dans ta localité? Est-ce qu'ils sont séparés des autres déchets? Où vont les différents types de déchets? Pour le savoir, observe la collecte des ordures, demande à l'éboueur le jour de la collecte, appelle les entreprises locales de collecte des ordures ou demande à un organisme environnemental de ta localité.
2. Trouve l'information. Découvre où les divers types de déchets sont envoyés, et fais une recherche pour savoir comment ils sont traités et quelle quantité de déchets alimentaires est traitée.
3. Marque les emplacements : Sur un plan en papier ou dans [Google Maps](#)⁸⁵, marque l'emplacement des installations, plus spécifiquement les endroits où les déchets organiques ou les résidus alimentaires sont transportés. Grandes usines, compostage dans les cours arrière, compagnie ou commerce qui utilise des sous-produits de résidus alimentaires, inscris-les tous! Utilise des points de grosseurs différentes pour illustrer la taille des installations. Tu devras peut-être faire des estimations de la quantité de résidus alimentaires qui est traitée par les petites installations.
4. Selon toi, comment pourrait-on détourner encore plus de résidus alimentaires des sites d'enfouissement? Y a-t-il un endroit idéal qui pourrait servir de site de compostage communautaire?

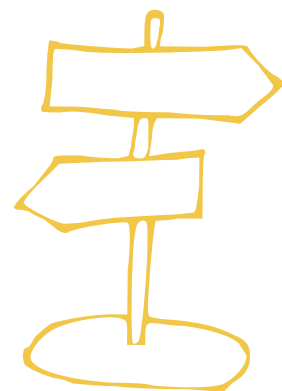
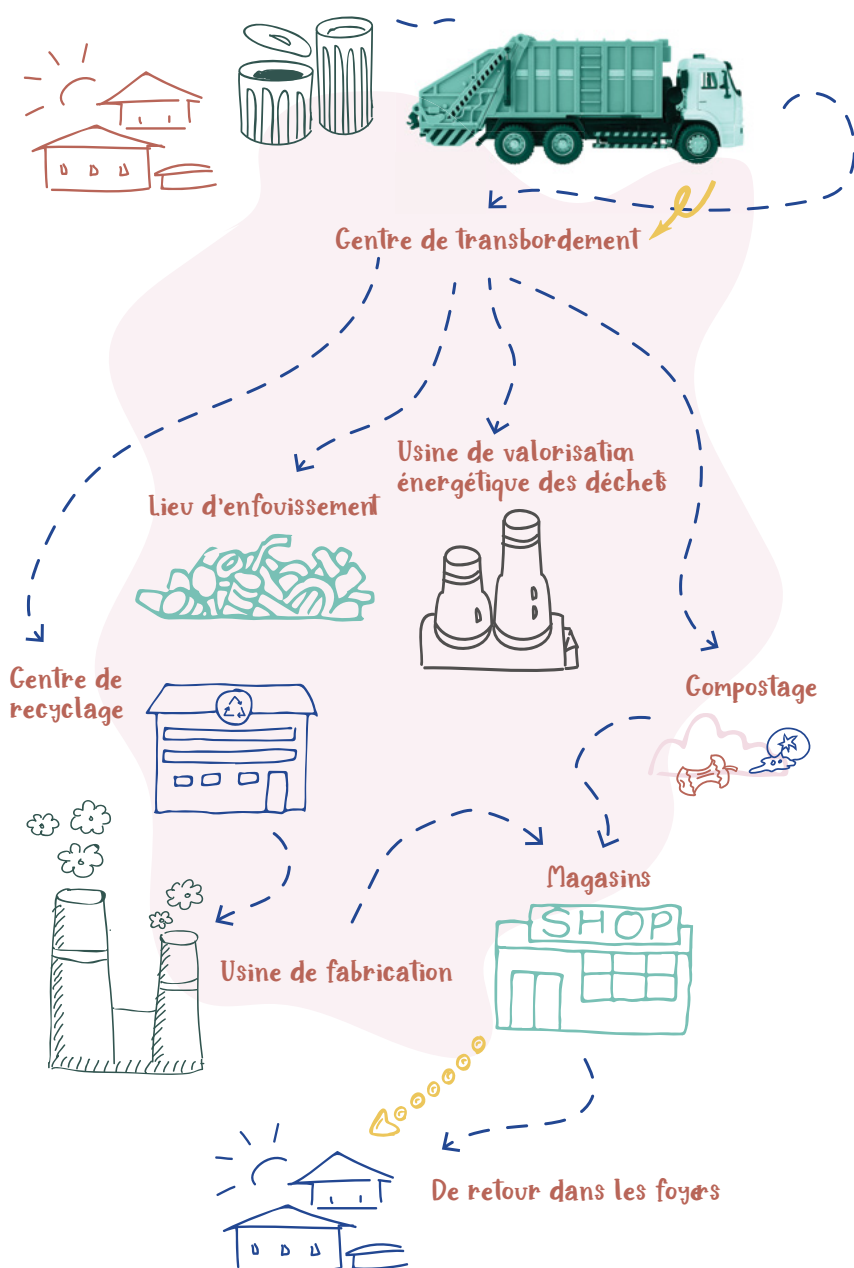


Schéma des flux de déchets



Visualise les données :

1. Calcule la quantité de déchets organiques que chaque type d'installation permet de détourner (ou pas) des dépotoirs.
2. Crée une infographie pour faire connaître à ta collectivité ou ta municipalité les installations disponibles, la façon dont les déchets sont gérés et les lacunes qui existent. Tu peux utiliser un logiciel gratuit disponible en ligne, comme [Canva](#)⁸⁶.
3. Est-ce que des villes ou villages de taille similaire ont trouvé de bonnes solutions?

Reçois

5 points Concepteur de solutions

Reçois

10 points Influencer

Savais-tu que...?

Les déchets organiques qui se retrouvent dans les dépotoirs produisent du méthane, un gaz à effet de serre de 20 à 25 fois plus puissant que le dioxyde de carbone. Ces deux gaz contribuent grandement aux changements climatiques au Canada, au Mexique et aux États-Unis, et, ensemble, ils équivalent à 200 millions de tonnes de dioxyde de carbone, ce qui a le même impact que 41 millions de voitures qui seraient sur la route en permanence⁹⁰!



Tu veux en faire plus?

- Que pourrait-on faire pour mieux gérer les matières organiques dans ta localité? Est-ce que tu pourrais composter dans des parcs ou demander aux gens d'apporter leurs résidus alimentaires dans les jardins communautaires ou aux marchés fermiers? Est-ce qu'il serait rentable pour ta municipalité d'investir dans un biodigesteur? Présente tes idées aux décideurs locaux.

- Défi « zéro déchet alimentaire » : Recrute des gens pour participer à un défi des résidus alimentaires pendant toute une semaine. Prends un engagement et documente ta démarche dans une courte vidéo que tu partageras à #Anti-gaspillageAlimentaire. Ces défis zéro déchet pourraient te donner des idées:

- [Semaine canadienne de réduction des déchets—Défi des résidus alimentaires](#)⁸⁷
- [Semaine Québécoise de Réduction des Déchets](#)⁸⁸
- [Gaspillage alimentaire: comment l'éviter](#)⁸⁹

⁸⁵My Maps (2018). <<https://www.google.com/maps/about/mymaps/>>

⁸⁶Canva (2018). Bring Facts to Life with Canva's Free Infographic Maker. <<https://bit.ly/2PJQmQI>>

⁸⁷Semaine canadienne de réduction des déchets – Défi des résidus alimentaires (2018) <<http://www.cec.org/fw/fr/rapports-sur-les-dechets-organiques/>>

⁸⁸Semaine Québécoise de Réduction des Déchets. (2018) <<https://sqrd.org/sqrd/>>

⁸⁹Gaspillage alimentaire: comment l'éviter? (2018). <<https://www.youtube.com/watch?v=I3OVSyatPlc&t=193s>>

⁹⁰CCE (2017). Caractérisation et gestion des déchets organiques en Amérique du Nord—Livre blanc. Montréal, Canada : Commission de coopération environnementale. 48 p. <<http://www3.cec.org/islandora/fr/item/11772-characterization-and-management-food-loss-and-waste-in-north-america-fr.pdf>>

Boucler la boucle

Aider les entreprises locales à élaborer des solutions pour éviter le gaspillage alimentaire

Une économie circulaire fonctionne comme la nature—tout a de la valeur et tout est utilisé. Elle est restauratrice et régénératrice. Afin d'avoir une idée de notre future économie circulaire, regarde l'inspirante vidéo de 4 minutes intitulée [Repenser le progrès](#)⁹¹.

Transformation des déchets en ressources



Gestion des déchets



Économie circulaire

Production



Consommation



Transformer les déchets en un trésor

Durée : 1-3 jours

Ton défi consiste à trouver une entreprise, un établissement ou une organisation qui manipule ou gère des aliments. Ce peut être la cafétéria dans le cas d'une université ou les services alimentaires dans le cas d'un hôpital. En tant qu'analyste de gestion, tu dois faire une analyse FFPM afin d'évaluer les forces, les faiblesses, les possibilités et les menaces liées à la consommation d'aliments. Il est préférable de réaliser cette activité avec une entreprise ou une organisation prête à échanger de l'information, ou avec une organisation avec laquelle tu as déjà établi des liens.



Comment faire :

- Repère une entreprise, un établissement ou une organisation dont les sous-produits alimentaires peuvent constituer des déchets. Pour t'inspirer, tu peux consulter la carte de l'EPA des États-Unis intitulée [Excess Food Opportunities Map](#)⁹².
- Rencontre un représentant de l'entreprise ou entretiens-toi avec lui et demande-lui de décrire les déchets de l'organisation. Quel volume de déchets gère-t-elle? Qu'est-ce qu'elle en fait à l'heure actuelle? À quel prix? Que pourrait-on faire d'autre avec ces déchets?
- Consigne tes observations dans le modèle d'analyse FFPM fourni.
- Cherche des moyens d'utiliser les sous-produits. Pour commencer, consulte le guide de l'activité 10. De quels types d'espace, de compétences ou d'équipement a-t-on besoin pour bien utiliser les sous-produits?
- Trouve des renseignements à propos d'autres entreprises qui pourraient avoir besoin des sous-produits.
- Présente tes observations à l'établissement en même temps que le tableau FFPM et une liste des solutions recommandées.
- Présente tes observations à ton groupe ou à ta classe. Explique comment on peut atteindre les objectifs d'une économie circulaire grâce à tes solutions.

FFPM signifie « forces, faiblesses, possibilités et menaces ». L'analyse FFPM est un outil qu'utilisent les entreprises pour comprendre et améliorer leur fonctionnement.



Forces

(facteurs positifs internes à l'organisation)



Exemple : le personnel possède des connaissances détaillées au sujet des aliments et des problèmes connexes

Faiblesses

(facteurs négatifs internes à l'organisation)



Exemple : les employés sont occupés et n'ont pas beaucoup de temps.

Possibilités

(facteurs positifs externes à l'organisation)



Exemple : des programmes de travail-études dans des collèges et universités subventionnent le salaire des étudiants qui s'intéressent à la réduction du gaspillage alimentaire

Menaces

(facteurs négatifs externes à l'organisation)



Exemple : la gestion et la réglementation des déchets, de même que les coûts connexes, ont rendu inintéressantes les solutions de remplacement plus écologiques

Tu veux en faire plus?



- **Présente un héros de la lutte anti-gaspillage.** Mène une entrevue avec quelqu'un qui fait actuellement quelque chose avec le sous-produit alimentaire d'un autre producteur (p. ex., fabriquer des craquelins à l'aide des résidus de pulpe provenant des fabricants de jus de fruits). Comment ton héros a-t-il contribué à l'économie circulaire? A-t-il basé son approche sur des pratiques traditionnelles ou sur une solution de haute technologie? A-t-il été inspiré par des préoccupations sociales ou environnementales, ou purement économiques?
- Rédige un blogue ou montre ce héros de la lutte anti-gaspillage alimentaire sur ta page de profil *Trousse d'action anti-gaspillage*.
- Souligne l'innovation que représente l'initiative de ton héros en organisant la première cérémonie annuelle de remise de prix aux héros anti-gaspillage. Trouve des commanditaires afin de pouvoir remettre un cadeau à ton héros.



Tu veux en savoir plus sur la place des aliments dans l'économie circulaire? Consulte ces ressources très intéressantes :

- The Los Angeles Area Food Recovery Guide : [Reducing Food Waste: Recovering Untapped Resources in our Food System](#)⁹³.
- Conseil national Zéro déchet du Canada : [Une stratégie de lutte contre les pertes et le gaspillage alimentaires au Canada](#)⁹⁴.

⁹¹Ellen MacArthur Foundation (2011). Repenser le progrès. <<https://www.youtube.com/watch?v=Vmp74mnJ9E8>>

⁹²US EPA – United States Environmental Protection Agency (2018). Excess Food Opportunities Map. <<https://www.epa.gov/sustainable-management-food/excess-food-opportunities-map>>

⁹³Los Angeles Food Policy Council (2017). Reducing Food Waste: Recovering Untapped Resources in Our Food System. <<https://bit.ly/2GA7JnI>>

⁹⁴Conseil national Zéro déchet (2017). Stratégie nationale de réduction des résidus alimentaires. <<http://www.nzwc.ca/Documents/NZWC-FoodLossWasteStrategy-EN.pdf>>

10 conseils de base pour la prévention du gaspillage alimentaire

1. Planifie tes repas

N'achète que ce que tu vas manger.
Cuisine tes repas, puis congèle ou partage la nourriture en trop.

2. Magasine dans ta cuisine

Vérifie ce que tu as déjà avant d'en acheter plus.

3. Ne jette jamais de résidus alimentaires à la poubelle

Lutte contre les changements climatiques en n'envoyant pas les résidus alimentaires dans un site d'enfouissement.

4. Composte les rebuts alimentaires

Tu peux composter dans un contenant dans ta cuisine avec l'aide de vers, dans ton jardin et (avec autorisation) même à l'école, dans ton centre com-munautaire ou sur un terrain vague.

5. Organise-toi

En stockant correctement les aliments bien en vue, tu t'assures qu'ils ne seront pas oubliés.

6. Partage les aliments

Tu as de la nourriture en trop?
Organise un party! Invite des gens à souper en cuisinant les aliments récupérés et partage les restes avec des amis ou des voisins.

7. Utilise ton congélateur

Congèle les résidus alimentaires sans tarder avant leur date d'expiration initiale; ils seront prêts à consommer quand tu voudras les savourer.

8. Cuisine de façon créative

En apprenant à préparer des plats comme les soupes ou les wraps, tu découvriras de nombreuses façons de raviver des légumes flétris et d'utiliser des restes.

9. Récupère la nourriture

Essaie les applis de récupération des aliments comme [OLIO](#), [Means Database](#) ou [Food Rescue](#). Demande à l'épicier ou au boulanger de ta localité ce qu'il fait des invendus à la fin de la journée.

10. Passe le mot

Aide à prévenir le gaspillage alimentaire partout.

Tu découvriras dans la Trousse d'action anti-gaspillage des façons amusantes de suivre chacun de ces conseils.



Remarques

Pour plus de renseignements :

Commission de coopération environnementale

700 rue de la Gauchetière Ouest, bureau 1620

Montréal (Québec), H3B 5M2, Canada

Tél.: +1.514.350.4300 Téléc.: +1.514.350.4314

info@cec.org / www.cec.org

