

# Trousse d'action jeunesse

Savais-tu qu'à l'échelle mondiale, le tiers de tous les aliments produits pour la consommation humaine est gaspillé ? C'est une quantité de nourriture énorme, aussi grande qu'une montagne !

Nous gaspillons des aliments lorsque nous jetons de la nourriture comestible à la maison, dans les commerces, les restaurants, les écoles et les collectivités. Résultat : à cause de décisions que nous prenons, au lieu de manger ces aliments tout à fait corrects, nous les envoyons au dépotoir.

Nous avons besoin de ton aide pour réduire cette montagne, à la maison ou à l'école !

Tu trouveras ici des activités à faire en famille ou avec tes camarades de classe.



COMMISSION  
DE COOPÉRATION  
ENVIRONNEMENTALE

#RéduisTonGaspillage

#AntiGaspillageAlimentaire



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 m<sup>3</sup>

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



### 1,9 milliard

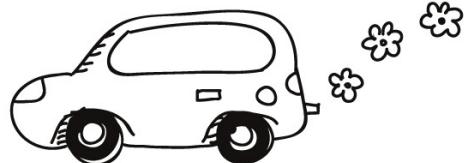
de dollars US en redevances de déversement gaspillées

### 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



Suffisamment d'eau pour remplir

7 millions de piscines olympiques

(18 milliards de m<sup>3</sup>)

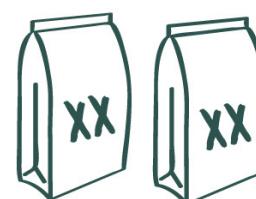


Suffisamment d'énergie pour alimenter  
274 millions de foyers

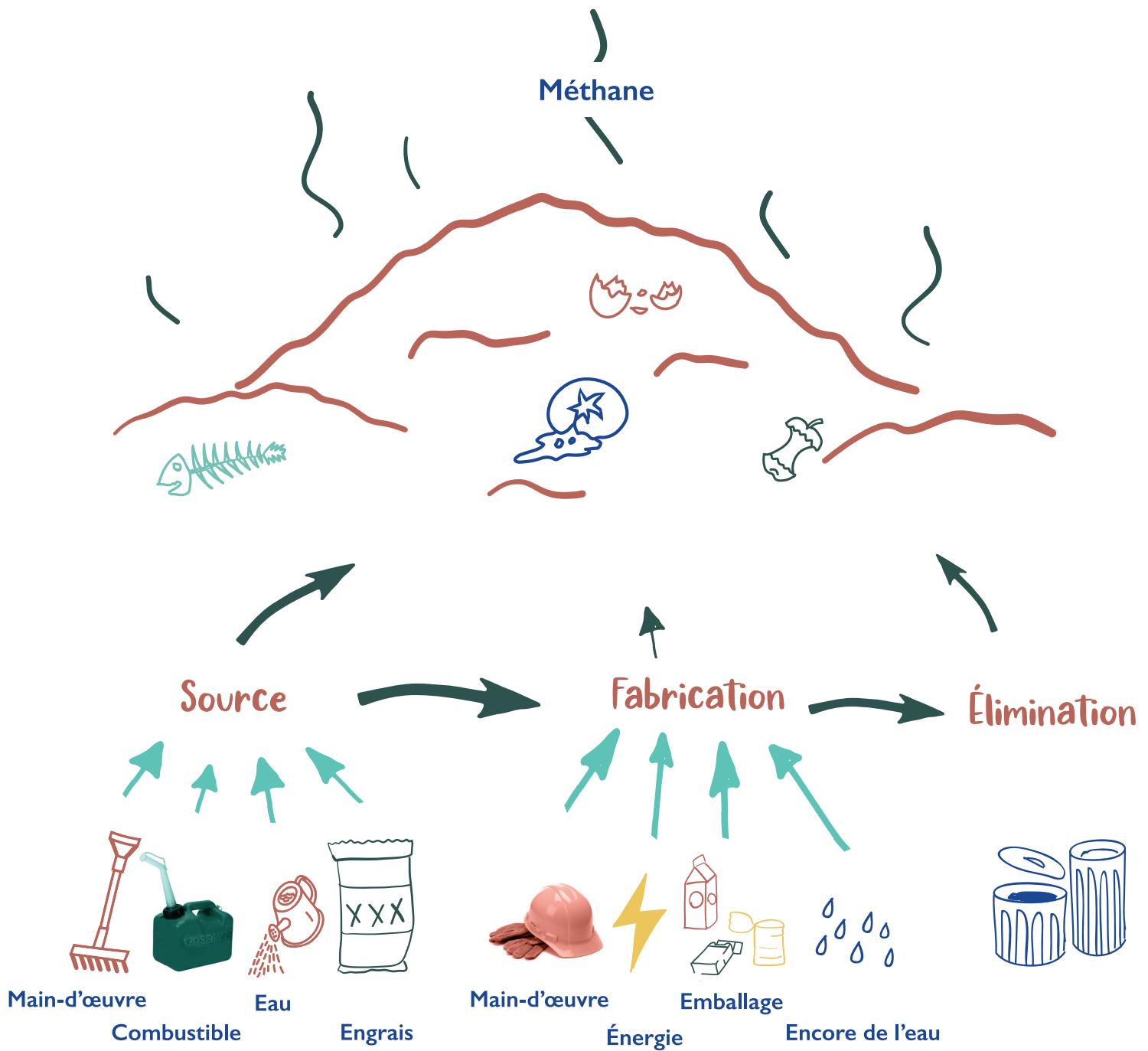


### 3,9 millions

de tonnes d'engrais



# Cycle alimentaire linéaire



# Cultivons des aliments

Produire des aliments au lieu d'en gaspiller



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. Seules les plus belles fraises sont sélectionnées. 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.

## Compagnonnage végétal – Des amies qui poussent ensemble !

Durée : 30 minutes

Culture : 12 à 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 herbes. 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 – aiguisé ton sens de l'observation.



 Trois sœurs

## Matériel nécessaire :

- Graines (concombres, haricots, tomates, courges – cherche des plantes qui poussent bien ensemble et prévois de les planter en groupes lorsqu'elles seront assez grosses pour être transplantées à l'extérieur)
- Terre
- Gobelets ou papier journal pour fabriquer des pots
- Lumière du soleil



## Comment faire :

1. Si tu réalises cette activité en classe, fais une recherche sur le compagnonnage végétal pour savoir quelles plantes pousseraient bien ensemble, et choisis les plantes compagnes que tu cultiveras. Si tu es à la maison, demande à tes parents ou grands-parents s'ils connaissent les « trois sœurs » (le maïs, les haricots et les courges), et demande-leur de t'aider à réaliser cette activité. **Inscris l'association que tu as choisie dans la zone d'activité de ton carnet.**
2. Remplis les pots ou godets de terre.
3. Vérifie tes semences.
4. Plante une graine dans chaque pot.
5. Inscris la date de plantation sur le pot, puis dépose-le sur un plateau ou un couvercle en plastique qui servira à ramasser l'excédent d'eau; pose le plateau devant une fenêtre ensoleillée. **Inscris les dates de plantation dans la zone d'activité de ton carnet.**
6. Arrose légèrement.
7. Place le pot devant une fenêtre ensoleillée.
8. Vérifie la terre chaque jour.
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, en respectant les associations de cultures. Tu peux le faire dans ton jardin, dans la cour de l'école ou dans un pot beaucoup plus grand où elles tiendront toutes.

## Qu'as-tu appris ?

- As-tu remarqué comment 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 ?



# Zone d'activité 1 - Cultivons des aliments

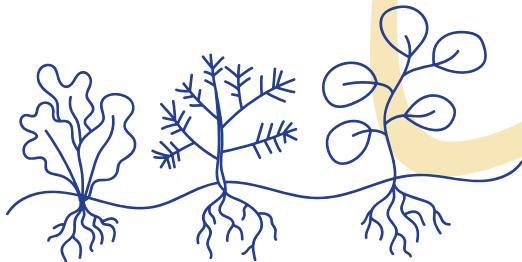
- Si tu réalises cette activité en classe, fais une recherche sur le compagnonnage végétal pour savoir quelles plantes pousseraient bien ensemble, et choisis les plantes compagnes que tu cultiveras. Si tu es à la maison, demande à tes parents ou grands-parents s'ils connaissent les « trois sœurs » (le maïs, les haricots et les courges), et demande-leur de t'aider à réaliser cette activité. **Inscris ici l'association que tu as choisie.**

- 
- Remplis les pots ou godets de terre.
  - 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 ?
  - Dans chaque pot, fais un petit trou dans la terre de la profondeur de deux graines; dépose-y une graine et recouvre-la de terre.
  - Inscris la date de plantation sur le pot, puis dépose-le sur un plateau ou un couvercle en plastique qui servira à ramasser l'excédent d'eau; pose le plateau devant une fenêtre ensoleillée. **Inscris ici les dates de plantation.**

---

  - Arrose un peu – si tu arroses trop, tu risquerais d'inonder le sol !
  - Place le pot devant une fenêtre ensoleillée.
  - Arrose chaque jour, au besoin, pour que le sol reste humide, sans être détrempe. **Coché les journées où tu arroses tes plantes, afin de ne pas en oublier ou de ne pas trop les arroser.**

Lundi	Mardi	Mecredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche



9. Observe la croissance de tes plantes, la couleur des feuilles et la texture du sol. **Inscris ici tes observations.**

Plante 1	Plante 2	Plante 3

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, en respectant les associations de cultures. *Tu peux le faire dans ton jardin, dans la cour de l'école ou dans un pot beaucoup plus grand où elles tiendront toutes.*

## Qu'as-tu appris ?

As-tu remarqué comment tes plantes compagnes s'entraident ?

---

---

Quelles stratégies ont aidé ou nui à la croissance de ta plante ?

---

---

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 ?

---

---



# Préserv<sup>er</sup> le savoir alimentaire

**Apprendre des techniques de réduction du gaspillage alimentaire auprès des ainé·es**



## 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 des aliments**  
**Durée : 3 à 5 jours**

**Matériel nécessaire :**

- Papier et crayon
- Tu peux aussi enregistrer l'entrevue ou prendre une photo avec ton téléphone

*Excellente  
recette*

## Comment faire :

1. Trouve une personne que tu peux interviewer; peut-être un membre de ta famille ou un-e voisin-e plus âgé-e.
2. Prépare des questions que tu aimerais lui poser ainsi que le matériel nécessaire (carnet, enregistreuse, etc.).
3. 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 (inscris les réponses dans la zone d'activité de ton carnet) :

- A. Pensez-vous que les gens gaspillent plus d'aliments aujourd'hui que par le passé ?
- B. Est-ce qu'il y a des aliments que vous mangiez ou des parties d'aliments que vous utilisez avant et qui sont généralement gaspillés de nos jours ? Selon vous, qu'est-ce qui pourrait expliquer cela ? Qu'est-ce qui a changé ?
- C. Utilisez-vous des stratégies pour éviter le gaspillage alimentaire en transformant les ingrédients ou les restes en repas ?
- D. Avez-vous un plat « anti-gaspillage » ? Comment avez-vous appris à le préparer ?
- E. Lorsque vous étiez jeune, que faisait-on des parties d'aliments qui n'étaient pas mangées ?
- F. 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 lequel tu pourras inclure des anecdotes familiales et des descriptions, ainsi que des techniques que tu as apprises.
- **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.

# Zone d'activité 2 - Préserver le savoir alimentaire

1. Trouve une personne que tu peux interviewer, peut-être un membre de ta famille ou un ·e voisin ·e plus âgé ·e.
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 :

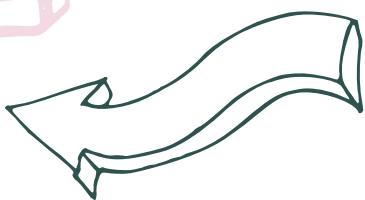
- A. Pensez-vous que les gens gaspillent plus d'aliments aujourd'hui que par le passé ?
- B. Est-ce qu'il y a des aliments que vous mangiez ou des parties d'aliments que vous utilisiez avant et qui sont généralement gaspillés de nos jours ? Selon vous, qu'est-ce qui pourrait expliquer cela? Qu'est-ce qui a changé ?

C. Avez-vous des astuces pour éviter le gaspillage et transformer des ingrédients ou des restes en un repas ?

D. Avez-vous un plat « anti-gaspillage » ? Comment avez-vous appris à le préparer ?

E. Lorsque vous étiez jeune, que faisait-on des parties d'aliments qui n'étaient pas mangées ?

F. Est-ce que certaines traditions culturelles ou spirituelles influencent votre opinion sur la nourriture et le gaspillage alimentaire ?



# Tous ensemble, révisons la montagne de déchets alimentaires !

Conservons la nourriture,  
préservons la planète.

Partage ton travail et ces activités avec ta famille, tes amis et tes camarades de classe.  
Montre-leur ce que tu as fait.

Tu peux regarder nos vidéos, qui présentent d'autres activités :

<https://www.cec.org/flwy/fr/>

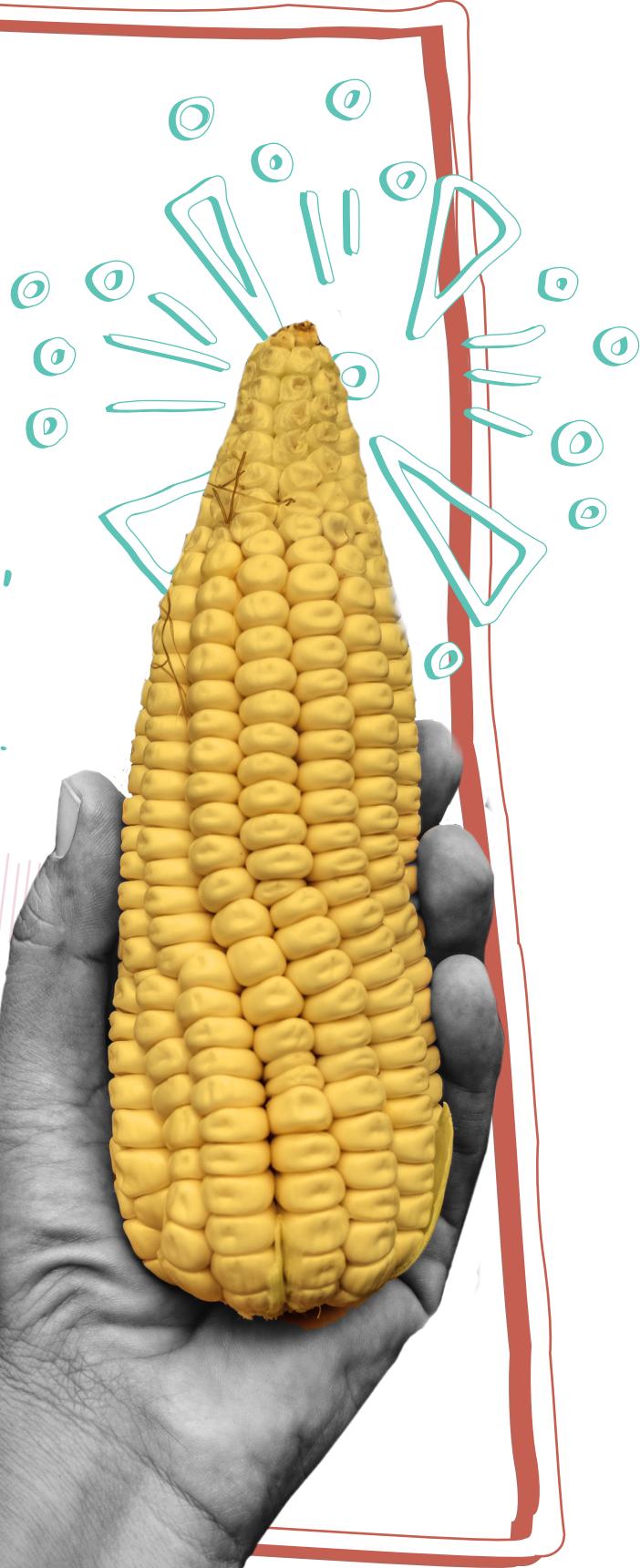
Deviens un ·e jeune héros ·ine! Inscris-toi aujourd'hui avec ta famille, ou avec ton enseignant ·e et tes camarades de classe.

<https://www.cec.org/flwy/fr/joins-toi-au-mouvement-jeunesse/>

Aussi, partage des nouvelles et des photos de tes réalisations avec l'ensemble de la communauté anti-gaspillage alimentaire.



COMMISSION  
DE COOPÉRATION  
ENVIRONNEMENTALE



#RéduisTonGaspillage  
#AntiGaspillageAlimentaire