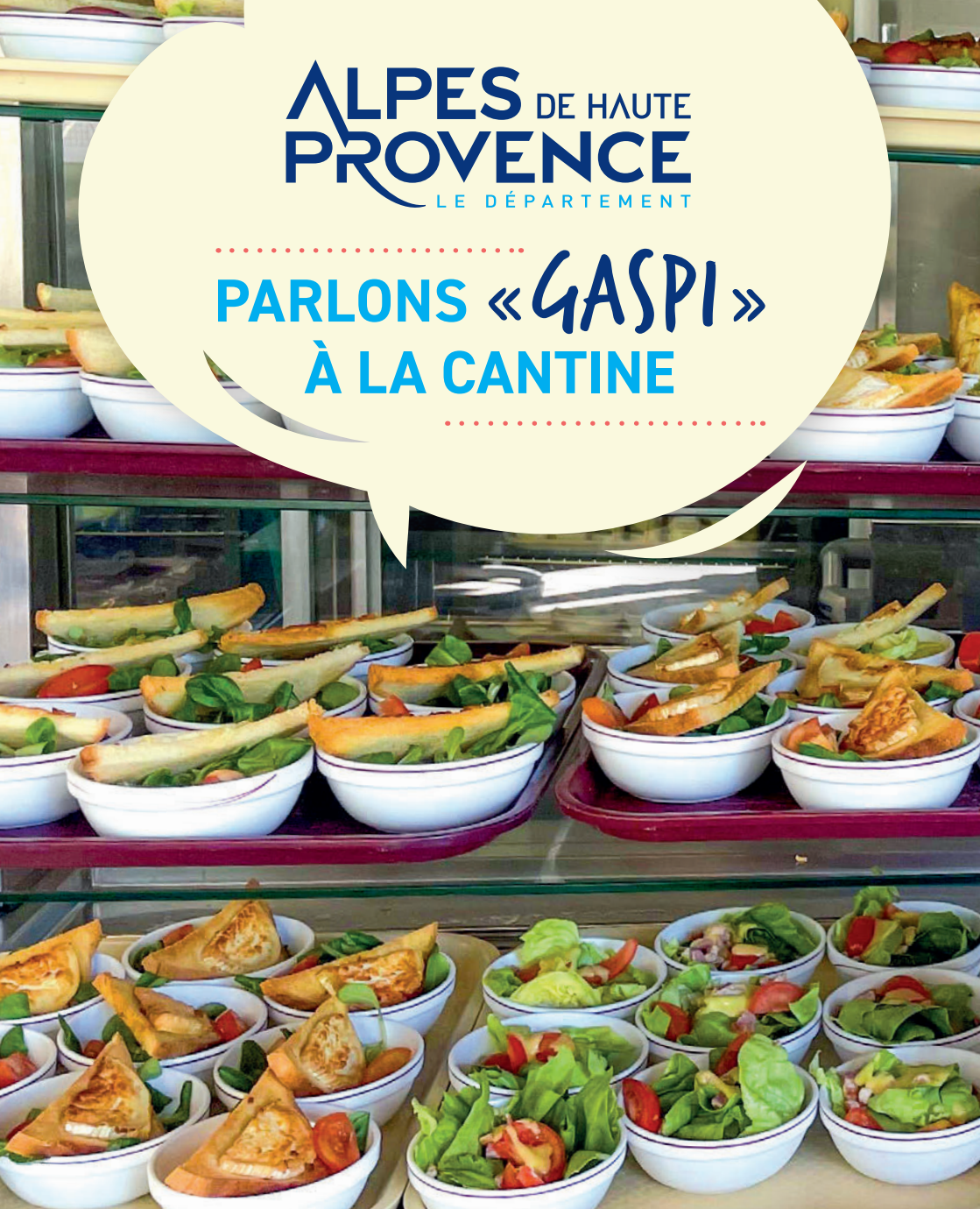


ALPES DE HAUTE
PROVENCE
LE DÉPARTEMENT

.....
PARLONS «GASPI»
À LA CANTINE
.....



Soutenu par :

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION



QU'EST-CE QUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

TOUTE LA NOURRITURE DESTINÉE À LA CONSOMMATION HUMAINE QUI, À UNE ÉTAPE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE EST JETÉE, PERDUE OU DÉGRADÉE.



INÉVITABLES

épluchures bananes, melons, coquilles d'œufs, os...



POTENTIELLEMENT ÉVITABLES

peau de pommes, fanes de carottes, croûte de fromage...



ÉVITABLES
= GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Autrement dit, tout ce qui se trouve dans ton assiette et que tu es censé manger, mais qui est finalement jeté, composté ou donné à des animaux.

euh ça fait beaucoup là non ?!



30 KG/AN

de nourriture, soit 1 repas par semaine.
C'est ce que gaspille un Français en moyenne.



Alors qu'en France

1 personne / 10

ne mange pas à sa faim

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE NE PAS GASPILLER ?

Le gaspillage alimentaire est **un non-sens économique, social et écologique**. Gaspiller ce n'est pas seulement jeter de la nourriture mais c'est aussi **exploiter des ressources inutilement**.

En effet, **produire de la nourriture nécessite :**

Du **temps** et
de la **main**
d'**œuvre**,



Des **terres agricoles**
et de l'**eau**,



De l'**énergie**
pour récolter,
transporter et
transformer



Produire **1 kg de farine** demande **2 000 L d'eau**, soit 13 baignoires. Et pour la viande, il faut **15 000 L d'eau** !



Avec le changement climatique, il est d'autant plus important de **réduire le gaspillage alimentaire** pour **préserver les ressources** !

ALORS COMMENT AGIR POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

À la cantine, l'objectif est d'apprendre à **mieux connaître les aliments**, à faire le lien entre ce que l'on mange et la production agricole, et à **éviter le gaspillage**.

Dans ce cadre, la loi Egalim privilégie **des produits bio ou issus de filières de qualité**, pour une alimentation plus saine et responsable. Le Département des Alpes de Haute-Provence encourage les produits issus des exploitations agricoles du territoire.



Avant d'aller à la cantine

LIRE LE MENU DU JOUR pour choisir le plat que l'on préfère, et définir si je me sers d'une entrée ou d'un dessert.

Lors du passage au self



RÉFLÉCHIR À SA FAIM : ai-je très faim ou est-ce qu'une petite assiette me conviendrait ?

Se poser cette question permet de mieux choisir sa quantité de nourriture et donc de diminuer le risque de gaspillage !

PRENDRE UNE PETITE QUANTITÉ POUR GOÛTER s'il s'agit d'un plat ou aliment que je ne connais pas ou que je ne suis pas sûr.e d'aimer.



Prendre du pain



RÉFLÉCHIR AU MENU DU JOUR AVANT DE PRENDRE DU PAIN : est-ce qu'il y a du fromage ou de la sauce ? Est-ce que j'aurais assez faim ?

Il est également possible de prendre un demi pain et de se resservir après.

A la cantine comme à la maison



GOÛTER systématiquement, car plus on entraîne son palais, plus on va apprécier certains aliments. En plus, **LE GOÛT CHANGE AVEC LE TEMPS**. Si tu n'as pas aimé un aliment une fois, cela ne veut pas dire que tu ne vas jamais l'aimer.



Se lancer le **DÉFI "ZÉRO GASPI"** pour gaspiller le moins possible à la maison, à la cantine ou au restaurant et observer ce que ton entourage gaspille.

Les repas servis à la cantine sont pensés pour répondre à des exigences nutritionnelles précises, afin de garantir une alimentation saine et équilibrée.

ET QUE PUIS-JE FAIRE À LA MAISON ?

✖ Bien conserver la nourriture



**Un frigo bien rangé = Mieux conservés,
les aliments sont moins gaspillés !**

- ✓ Rangez les aliments en respectant les températures mentionnées sur les étiquettes.
- ✓ Respectez la chaîne du froid.
- ✓ Assurez-vous que le frigo soit réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Préférez un frigo à froid ventilé.
- ✓ Entretenez vos appareils pour éviter que les bactéries ne se propagent entre les aliments.
- ✓ Nettoyer le frigo au moins une fois par mois.
- ✓ Dégivrez et nettoyer le congélateur au moins une fois par an.
- ✓ Conservez les plats faits maison en les mettant au frigo mais consommez-les rapidement.

La date limite de consommation (DLC)
exprimée sur les produits réfrigérés

Ne pas
dépasser



La date de durabilité minimale (DDM)
une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger mais peut en revanche avoir perdu tout ou partie de ses qualités : goût, texture...

Dépassement
possible



Tu peux aussi :

OBSERVER



SENTIR



GOÛTER



✖ Correctement doser les quantités

Par exemple, pour une personne les quantités adaptées sont :

Riz : 1/2 verre Pâtes : 1/2 grand verre Poisson : 140 gr
Pommes de terre (petites) : 5 Lentilles : 3 c. à soupe Légumes : 200 gr

✖ Que faire de ses restes ?

**Vous trouverez ici un livret de
conseils et de recettes anti-gaspi**



RÉSULTATS DU PROGRAMME "ANTI-GASPI" DU DÉPARTEMENT

Depuis 2023, le Département des Alpes de Haute-Provence, en lien avec FNE 04, mène un **projet de lutte contre le gaspillage alimentaire** dans **14 collèges**.

Comment ça marche ?

On pèse les restes alimentaires (de la cuisine et des assiettes) pour savoir ce qui est le plus gaspillé.

On construit ensemble, avec les cuisiniers, agents, élèves, et éco-délégués, une liste de solutions.

On agit : sensibilisation, salad' bar, petite faim, demi-pain...

On pèse de nouveau pour voir si le gaspillage alimentaire a diminué.

Les premiers résultats sont encourageants et montrent une réelle prise de conscience dans les établissements.



Il est donc important de **poursuivre les efforts**, afin de diminuer le gaspillage et d'atteindre la moyenne nationale (**100 gr/repas/personne**) !

Une dynamique en marche

- 23,5% C'est la réduction du gaspillage dans les collèges du département, suite aux actions mises en œuvre par le personnel des établissements scolaires.

Une évolution significative qui représente une économie de :

25,5 tonnes de nourriture

Malgré une baisse importante du gaspillage alimentaire, en 2025 ce sont toujours **116 724 repas** qui finissent à la poubelle sur une année

L'équivalent de **8 semaines** de repas servis à la cantine sans personne pour les manger.

N.B. pour les parents : chaque fois que j'enlève mon enfant de la cantine sans prévenir à l'avance, son repas part à la poubelle...

LE QUIZ DU GASPI, POUR TESTER TES CONNAISSANCES

1) Quelles ressources sont utilisées pour fabriquer de la nourriture ?

- A. De l'eau B. De l'énergie C. Des terres D. Du temps

2) Combien de tonnes de nourriture sont gaspillées par an en France ?

- A. 800 000 B. 10 000 C. 4 millions

3) Si je jette de la nourriture au compost, ce n'est pas du gaspillage.

- A. Vrai B. Faux

4) Quelle est la part du gaspillage alimentaire en restauration hors domicile (restaurants et cantines) ?

- A. 25% B. 60% C. 49% D. 12%

5) Parmi ces trois propositions, quelle est l'assiette parfaite ?

A.



B.



C.



6) Une alimentation équilibrée...

- A. ne peut pas contenir d'éléments riches en sucre ou sel.
B. ne sert à rien, autant manger des frites tous les jours !
C. réduit le risque de maladies ou cancers et apporte les nutriments dont le corps a besoin.

Réponses du Quiz :

1) A, B, C et D, c'est tout ce qui est nécessaire pour produire, transformer et stocker de la nourriture. 2) C. Ce qui représente 8 000 repas jetés par an. 3) Faux. C'est bien du gaspillage, mais c'est mieux de nourrir la terre et les animaux que de jeter à la poubelle ! 4) C. Presque le même taux que le gaspillage à la maison. 5) A. Un repas équilibré et bon pour la santé comporte une grosse part de légumes. 6) C. Il est tout à fait possible de manger des éléments riches en sucre ou en sel mais il ne faut pas en abuser ! Cela ne doit représenter qu'une petite partie du repas pour que celui-ci soit équilibré.



Réalisé par :



PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION



SOURCES :

ADEME, *Restauration collective : mieux manger tout en respectant l'environnement*,
<https://economie-circulaire.ademe.fr/restauration-collective>

Ministère de l'Agriculture, *Infographie - Le gaspillage alimentaire*, (2024)
<https://agriculture.gouv.fr/infographie-le-gaspillage-alimentaire>

Ministère de l'Agriculture, *Gaspillage alimentaire : des nouvelles données pour la France*, (2024)
<https://agriculture.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-des-nouvelles-donnees-pour-la-france>

L'Assurance Maladie AMELI, *Mieux manger - pour prendre soin de ma santé*
<https://santebd.org/mieux-manger-pour-prendre-soin-de-ma-sante>

France Nature Environnement, *Livret «A vos tabliers !»*, (2016)
<https://fne.asso.fr/system/files/inline-files/livret-fne-a-vos-tabliers-septembre2016.pdf>