



**GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE**

**GUIDE  
SENSI  
REFEDD**

Réseau Français des Étudiants  
pour le Développement durable

## REMERCIEMENTS

Ce guide n'aurait pas vu le jour sans le concours financier du **Ministère de l'Enseignement Supérieur**, du **Ministère de l'Ecologie du Développement Durable et de l'Energie**, de la **Région Île-de-France**, de l'**Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie** et du **Groupe Léa Nature**.

Merci au **CNOUS**, à la **Mairie de Paris**, à l'**Université Paris – Descartes**, ainsi qu'à la **Cité Internationale Universitaire de Paris**. Merci à **M. Florent Tiravy** et à **Mme Aline Chalot** qui nous ont ouvert leurs cuisines.

Merci à **Juliette Dèche**, **Marion Petitdemange** et **Anne-Sophie Leibenguth**.

Merci à toutes les associations qui nous ont envoyé leurs retours d'expériences.

# SOMMAIRE

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Le gaspillage alimentaire | 4-7   |
| Les chiffres              | 8-15  |
| Identifier les causes     | 16-21 |
| Les enjeux                | 22-27 |
| Que dit la loi ?          | 28-31 |
| Les pistes de solutions   | 32-37 |
| Quel gaspilleur es-tu ?   | 38-43 |
| Coté pratique             | 44-57 |
| Une action qui pèse       | 58-67 |
| D'autres idées d'actions  | 68-71 |
| Aller plus loin           | 72-87 |





---

# LE

GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE

---



**ON PEUT AVANT TOUT NOTER L'ABSENCE D'UNE DÉFINITION OFFICIELLE DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE. SELON LA FAO** (Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture) **on peut distinguer trois formes de « gaspillage » :**

### ▪ Les pertes alimentaires

Pertes au stade de la production, la transformation et la distribution, par manque de logistique, déficit de compétences, de connaissances et de technologie ;

### ▪ Les déchets alimentaires

Pertes au niveau de la consommation, denrées qui auraient pu être consommées et qui ont été jetées ;

### ▪ Le gaspillage alimentaire

Toute perte d'aliments qui auraient pu être consommés. Le gaspillage couvre à la fois les déchets et les pertes.<sup>1</sup>

**Le gaspillage alimentaire touche toute la chaîne alimentaire.** À la **production**, un melon peut être mis de côté parce qu'il n'est pas calibré ou trop petit et pourrir à même le sol dans le champ ! Lors du transport

il peut être écarté parce qu'il est tombé et présente un défaut. À la **distribution** : dans les supermarchés, si le melon a une odeur rance, il sera délaissé par les clients. Les aliments sont aussi souvent jetés avant la date de péremption afin de toujours fournir à ses clients des produits frais. Et enfin à la **consommation**, un melon un peu trop vieux, sera jeté à la poubelle à l'instar des restes laissés dans un restaurant.

**Il faut bien distinguer le gaspillage alimentaire en amont** (achat, stockage et conservation des produits) **et en aval** (valorisation des restes, réutilisation, compostage<sup>2</sup>, méthanisation<sup>3</sup>...). Il est primordial de veiller d'abord à **produire le moins de déchets alimentaires possibles** plutôt que de chercher en premier lieu à les valoriser.



<sup>1</sup> FAO : Empreinte des gaspillages alimentaires comptabilité écologique des pertes/gaspillages alimentaires, mars 2012

<sup>2</sup> Procédé biologique qui permet, en présence d'oxygène, la dégradation accélérée de déchets organiques pour produire du compost.

<sup>3</sup> La méthanisation est le processus naturel biologique de dégradation de la matière organique en absence d'oxygène.



---

# LES CHIFFRES

---

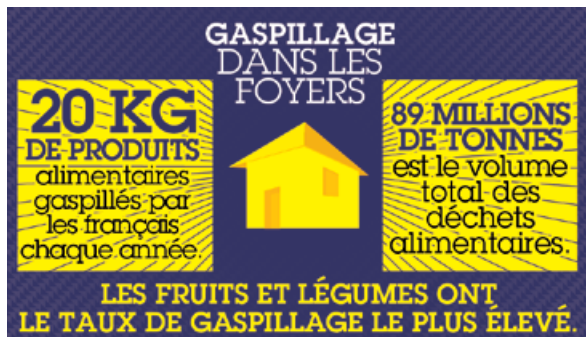


## SELON LA FAO, 1/3 DES ALIMENTS PRODUITS DANS LE MONDE EST GASPILLÉ CHAQUE ANNÉE.

### Dans les foyers

Chaque année, un Français gaspille 20 kg de produits alimentaires, soit 1,2 million de tonnes de nourriture consommable qui se retrouve dans la poubelle des ménages. Dans ces 20 kg, 7 kg d'aliments sont non entamés et encore emballés et 13 kg sont issus des restes de repas, de fruits et légumes abîmés<sup>4</sup>.

Le volume total des déchets alimentaires en Europe représenterait environ 89 millions de tonnes, soit 179 kg par habitant et par an<sup>5</sup>. Malheureusement, chaque pays européen ne dispose pas



4 Enquête Composition des ordures ménagères et assimilées – ADEME, 2010

5 Commission européenne, Étude préparatoire sur le gaspillage alimentaire dans les États membres de l'UE 27, 2010

de données aussi fiables que celles du Royaume-Uni, de la Suède ou de la Belgique, États précurseurs en la matière.

Chaque année les consommateurs des pays riches gaspillent presque autant de nourriture (222 millions de tonnes) que l'équivalent de la production alimentaire nette de l'Afrique subsaharienne (230 millions de tonnes).

Les fruits et légumes ont le taux de gaspillage le plus élevé.

### Dans la distribution

Dans les métiers de la distribution alimentaire, les pertes et gaspillages moyens enregistrés sont en moyenne de 197 tonnes par établissement et par an.<sup>6</sup>



6 Pertes et gaspillages dans les métiers de la remise directe (restauration et distribution), MAAPRAT, 2011

## En restauration collective

Les pertes et gaspillages alimentaires représentent en moyenne 167 g par personne et par repas.<sup>7</sup>

### Dans la restauration scolaire

Les enfants jettent en moyenne 150 g d'aliments consommables par repas soit 150 000 tonnes par an de nourriture non consommée qui terminent à la poubelle.<sup>8</sup>

### En restaurant universitaire

Il n'existe pas d'étude sur le gaspillage alimentaire. Le REFEDD a mené des enquêtes dans 3 restaurants universitaires :

- **Au restaurant universitaire de la Faculté de Psychologie de l'Université Paris Descartes à Boulogne - Billancourt :**
  - Moyenne de 25 kg gaspillés par jour dans le restaurant ;
  - Moyenne de 72 g par plateau et par jour ;
  - 127,2 kg de restes jetés par semaine ;

<sup>7</sup> Pertes et gaspillages dans les métiers de la remise directe (restauration et distribution), MAAPRAT, 2011

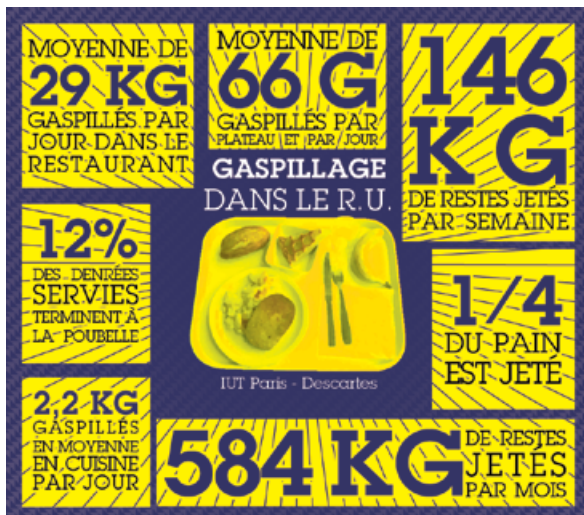
<sup>8</sup> ADEME, Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie

- Environ **508 kg de restes jetés** par mois ;
- En moyenne **8 % des denrées servies terminent à la poubelle** ;
- En cuisine : moyenne de **6,6 kg par jour** ;
- **1/3 du pain est gaspillé.**



■ **Au restaurant universitaire de l'IUT Paris - Descartes :**

- Moyenne de 29 kg gaspillés par jour dans le restaurant ;
- Moyenne de 66 g par plateau et par jour ;
- 146 kg de restes jetés par semaine ;
- Environ 584 kg de restes jetés par mois ;
- En moyenne 12 % des denrées servies terminent à la poubelle ;
- En cuisine : moyenne de 2,2 kg par jour ;
- 1/4 du pain est gaspillé.



■ **Restaurant universitaire de la Cité universitaire de Paris :**

- Moyenne de 43 kg gaspillés par jour dans le restaurant ;
- Moyenne de 54 g par plateau et par jour ;
- 130 kg de restes jetés en 3 jours.



L'étude française MODECOM de caractérisation des ordures ménagères, menée en 2007, révèle une relative uniformité des poubelles françaises : l'ADEME n'a trouvé aucune différence significative entre villes et campagnes, ni selon les zones géographiques.

Une étude menée en Belgique<sup>9</sup> montre également qu'entre les ménages les plus aisés et les moins fortunés, peu de différences de comportement existent.

**LE GASPILLAGE CONCERNE TOUT LE MONDE !**

<sup>9</sup> Bruxelles Environnement





---

# IDENTIFIER LES CAUSES

---

**LES CAUSES EXACTES DES PERTES ALIMENTAIRES VARIENT À TRAVERS LE MONDE ET SONT TRÈS DÉPENDANTES DES CONDITIONS SPÉCIFIQUES ET DE LA SITUATION LOCALE DANS UN PAYS DONNÉ.**

Les causes du gaspillage alimentaire sont en fait multiples<sup>10</sup>, on les trouve :

### À la production

- **INADÉQUATION ENTRE** production et prévisions de vente ;
- **ALÉAS DES MARCHÉS** : il peut arriver qu'en fin de saison les fruits et légumes ne soient plus ramassés car leur prix de vente est inférieur au coût de la main d'œuvre ;
- **CALIBRAGE DES PRODUITS** ;
- **CRISE SANITAIRE** telle que celle de la vache folle ou de la grippe aviaire ;
- **PERTES/CHUTES** et dysfonctionnements dus aux machines ;
- **MAUVAISE MANUTENTION** ;
- **ERREURS** administratives et informatiques ;
- **SURPLUS LIÉ À UN CHANGEMENT DE RECETTE**, d'emballage ou de gamme.

<sup>10</sup> Inspiré de « Prévention du gaspillage et des pertes des produits de grande consommation : Le rôle clé de l'emballage », Conseil National de l'emballage, 2011

### À la distribution

- **PERTES DUES AU TRANSPORT**, détériorations dues à la manutention ou aux consommateurs ;
- **INVENDUS EN MAGASINS** pour raison de qualité, de promotion inefficace, de conditions météorologiques ;
- **RETRAIT DES PRODUITS** alimentaires des rayons à DLC<sup>11</sup> J-3 (rotation des rayons) et au retrait des produits non-conformes commercialement (problèmes d'étiquetages).

### À la consommation dans les foyers

#### Causes sociologiques

- **CULTURE DE LA SÉCURITÉ ET DU JETABLE** (avoir toujours à disposition de quoi se nourrir, quitte à avoir des doublons, tendance à rechercher la date de péremption la plus éloignée dans le temps...) ;
- **MODIFICATION DES RYTHMES DE VIE** ;
- **VALEUR ACCORDÉE AU PRODUIT**, le fait d'être dans une société d'abondance (oubli des années de pénuries) rend la population moins sensible au gaspillage.

<sup>11</sup> Date limite de consommation



### Causes liées à l'acte d'achat

- **NON COMPRÉHENSION DES DATES** de péremption ;
- **MAUVAISE GESTION EN TERMES DE STOCKAGE ET DE CONSERVATION** ;
- **ABSENCE DE PLANIFICATION DES COURSES** ;
- **MAUVAISE GESTION DES PROPORTIONS** en cuisine ;
- **REFUS D'ACHAT DE PRODUITS** non calibrés, tachés ou difformes ;
- **ACHAT D'UNE QUANTITÉ DE PRODUITS** supérieure aux besoins du ménage dû aux offres promotionnelles de la distribution.

### À la consommation dans en restauration collective scolaire et universitaire

#### En cuisine

- **MAUVAISE GESTION DE LA FLUCTUATION DES EFFECTIFS**, les quantités servies non ajustées ;
- **LA MAUVAISE GESTION DES STOCKS** ;
- **L'ORGANISATION EN CUISINE**.

#### En salle

- **QUANTITÉS SERVIES SOUVENT TROP IMPORTANTES** ;
- **LE TEMPS POUR DÉJEUNER** est en général trop court ;
- **LA VALEUR ACCORDÉE À LA NOURRITURE** ;
- **LES PRÉFÉRENCES** culturelles ou personnelles des convives.







# LES ENJEUX



## Enjeux environnementaux

**Notre alimentation impacte l'environnement**, cela intervient au niveau de la production, du transport, de la distribution et de la cuisson, car elle suppose l'utilisation d'énergie, d'eau et de matières premières. Chaque étape de la création d'un produit mobilise des ressources. **Plus les pertes ont lieu tardivement dans la chaîne, plus elles sont importantes**, cumulant tous les impacts environnementaux des précédentes étapes.

**Notre alimentation représente 20% du total des gaz à effet de serre que nous produisons quotidiennement.**

Chaque tonne d'aliment que nous pourrions éviter de gaspiller émet 4,5 tonnes d'équivalent CO<sub>2</sub>. Réduire de moitié le gaspillage équivaldrait à ôter une voiture sur quatre de la circulation<sup>12</sup>.

La production d'ordures ménagères a doublé en 40 ans et 78% de celles-ci sont encore enfouies ou brûlées, générant des émissions directes de gaz à effet de serre (GES). Seules 19% sont triées et recyclées et 3% subissent un traitement biologique (compostage ou méthanisation)<sup>13</sup>.

<sup>12</sup> WRAP, Waste and Resources Action Programme

<sup>13</sup> Des gaz à effet de serre dans ma poubelle, Réseau Action Climat



Produire des aliments nécessite également des ressources en eau. Au niveau mondial, la moitié de l'eau utilisée dans la production de denrées alimentaires est perdue ou gaspillée<sup>15</sup>.

<sup>14</sup> Institut Bruxellois pour la Gestion de l'Environnement

<sup>15</sup> Rapport « Economiser l'Eau : du Champ à nos Assiettes - Réduire les Pertes dans les Circuits Alimentaires » Stockholm Internationale Water Institute, 2008

## Enjeux économiques

**Le gaspillage alimentaire a un coût.** Ce dernier comprend celui des matières premières, des transports, de l'énergie (pour le stockage, la cuisine...) et ceux de traitement des déchets.

En France, peu d'étude existent sur le sujet, mais selon celle d'Albal<sup>16</sup> **le coût du gaspillage alimentaire s'élève à environ 430 € par an et par habitant.** Réduire le gaspillage permet pourtant de faire des économies utiles, surtout lorsqu'on est étudiant et un peu fauché.

En Grande-Bretagne, le **WRAP** a mené une étude<sup>17</sup> (la plus fiable de l'Union Européenne), montrant que les déchets alimentaires représentent un montant total de 12 milliards de livres (plus de 14 milliards €), soit 420 £ (environ 520 €) par an et par ménage.

**Côté traitement des déchets**, en Gironde par exemple, le coût de la gestion du gaspillage alimentaire (collecte et traitement) s'élevait à 5 693 600 € par an en 2007<sup>18</sup>. Un coût qui se répercute sur la facture des contribuables !

<sup>16</sup> Réalisée en mars 2011, en collaboration avec l'institut de sondage TheConsumerView, et conduite dans 7 pays européens

<sup>17</sup> Etude " Household Food and Drink Waste in the UK", 2009

<sup>18</sup> Groupe de travail : le gaspillage alimentaire en restauration collective, 2011

## Enjeux éthiques

1 milliard de personnes souffrent de la faim dans le monde. En France, près de 8 millions de personnes vivent en dessous du seuil de pauvreté et en sont réduites à une consommation de survie. 3 millions d'entre elles dépendent, exclusivement ou en partie, de l'aide alimentaire pour se nourrir et nourrir leurs proches<sup>19</sup>.

Pendant que certains meurent de sous-nutrition, dans les pays développés, on constate à l'inverse une augmentation des maladies liées à une surconsommation (diabète, maladies cardiovasculaires...).

**Nourrir 9 milliards d'êtres humains reste aujourd'hui le grand défi de demain.** Selon la FAO, il faudra augmenter la production agricole de 70 % d'ici à 2050 pour répondre à ce challenge! Mais faut-il produire plus quand on sait que la moitié de ce qu'on produit est jeté ?

<sup>19</sup> ANDES, réseau des épiceries solidaires





QUE DIT  
LA  
LOI?



## En France le secteur de l'alimentaire est régi et contrôlé par de nombreuses instances

- la Direction Générale de l'Alimentation (DGAL) ;
- la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF) ;
- la Direction Générale de la Santé (DGS).

## Il est donc encadré par de nombreux codes

- le code de la santé publique ;
- le code de la consommation.

**Tout aliment abandonné dans une poubelle sur la voie publique peut être ramassé et consommé.**

Néanmoins il faut savoir que selon l'Institut de Veille Sanitaire (INVS), plus de 200 000 personnes sont atteintes chaque année de maladies d'origine alimentaire et 200 à 700 personnes en meurent. Pour des raisons sanitaires, il est strictement interdit aux restaurateurs de « distribuer » les excédents de leur production journalière, y compris à leurs employés. C'est là toute la complexité de la réglementation.

Quoi qu'il en soit, le 19 janvier 2012, le Parlement Européen a adopté une résolution demandant des mesures urgentes pour réduire le gaspillage alimentaire de moitié d'ici 2025<sup>20</sup>, ainsi qu'une amélioration de l'accès aux aliments pour les personnes démunies.



20 « Éviter le gaspillage des denrées alimentaires : stratégies pour une chaîne alimentaire plus efficace dans l'Union européenne », 2011/2175(INI)





# LES PISTES DE SOLUTIONS

## Côté production

**Parmi les pistes de solution qui ont déjà été évoquées, on peut noter les suivantes**

- **La régulation des marchés** pourrait assurer des prix suffisamment stables. Cela nécessite l'intervention des pouvoirs publics afin de sécuriser les prix et éviter leur volatilité grâce à des moyens efficaces comme des quotas, ce qui pourrait permettre de limiter le gaspillage alimentaire.
- **Il faut complètement revoir les modèles agricoles actuels qui sont trop énergivores.** En privilégiant la production en circuit courts, on évite les chaînes d'approvisionnement complexes et longues où les produits risquent à tout moment d'être dégradés et donc jetés ! Pourquoi ne pas mettre en place un mécanisme de récupération des aliments hors calibres abandonnés et qui pourrissent dans les champs ?

### Ils l'ont fait

En deux ans, une entreprise qui fabrique des desserts aux fruits a réduit de 42 % ses déchets en mettant en place de nouvelles technologies qui permettent de limiter le gaspillage lors des arrêts de la ligne de production. Ils limitent ainsi les pertes de purée de fruits.

## Côté distribution

**Parmi les pistes de solution qui ont déjà été évoquées, on peut noter les suivantes**

- **Les enseignes pourraient proposer plus de produits en vrac et à la découpe**, mieux adaptés aux besoins des clients.
- **Rendre plus claires les dates de péremption** ou encore apposer une double date de péremption, une pour la date limite de consommation et l'autre de commercialisation. Ceci offrirait une meilleure visibilité au consommateur.
- **Repenser les emballages** fait également partie des solutions envisageables, en généralisant les conditionnements mieux adaptés aux différents besoins ou pouvant être refermables.

### Ils l'ont fait

Certains supermarchés en Grande-Bretagne proposent déjà à leurs clients des offres telles que « un acheté, un gratuit... mais plus tard... » en leur délivrant un coupon de réduction.



## Au niveau de la consommation

Sur le plan politique, il apparaît indispensable et urgent de mener une grande campagne de sensibilisation en France, pourquoi pas à l'image des slogans « *mangez moins salé moins sucré* », « *Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas* » du Programme National Nutrition Santé.

### Ils l'ont fait

Le ministère de l'agriculture de l'agroalimentaire et de la forêt a créé une plateforme mettant en relation les professionnels de l'alimentation, les banques alimentaires et les associations caritatives.

**L'Union Européenne a quant à elle décidé de réagir et prévoit de déclarer l'année 2014 « Année européenne de la lutte contre le gaspillage alimentaire ».**







# QUEL GASPILLEUR ES-TU ?



## Test : quel gaspilleur es – tu ?

Et toi, comment gères-tu au quotidien ?

### 1. Lorsque tu fais tes courses

- C'est toujours à l'arrache et à la dernière minute
- C'est toujours avec une liste en prenant ton temps
- ▲ C'est un peu par-ci par-là de manière organisée

### 2. Dans le magasin, tu es plutôt sensible

- À la provenance des produits, tu préfères acheter local
- ▲ À la fraîcheur des produits, tu cherches toujours la date de péremption la plus lointaine
- Aux offres promotionnelles du type « un acheté, un gratuit »

### 3. Ton réfrigérateur

- Est rangé de manière consciencieuse, presque par type de produit et par température d'étagé
- Est mal rangé, on ne voit même plus tout ce qu'il y a au fond
- ▲ Est toujours vide

### 4. Ton réfrigérateur

- ▲ Tu le nettoies quand tu le dégivres, une fois tous les 3 mois
- Tu le nettoies à peu près une fois par mois
- Tu ne le nettoies jamais, d'ailleurs tu ne fais jamais le ménage

### 5. Un morceau de fromage oublié et périmé au fond du frigo

- Ca t'arrive fréquemment
- Ca jamais !
- ▲ De temps en temps

### 6. Si tu trouves au fond de ton frigo un yaourt périmé de 3 jours

- Tu le sens, le goûtes et le manges s'il paraît normal
- Tu le jettes immédiatement à la poubelle
- ▲ Tu l'ouvres, le regardes, te désolés et le jettes

### 7. Lorsque tu cuisines pour tes amis

- ▲ Les doses c'est un peu au pif !
- Tu suis les grammages à la lettre, des livres de recettes tu en as plein !
- Tu en fais toujours un peu plus, on ne sait jamais

### 8. Tu trouves un légume trop mûr dans ton bac à légumes

- Tu essaies de l'utiliser au maximum, dans une sauce, une soupe par exemple
- À la poubelle direct !
- ▲ Dans un composteur pas loin de chez toi

### 9. Au restaurant universitaire, tu gaspilles

- Fréquemment
- De temps en temps, un bout de pain, 2,3 patates, un peu de viande...
- ▲ Tu essaies toujours de finir

### 10. Au restaurant, tu gaspilles

- Jamais, c'est jour de fête !
- ▲ Parfois, c'est en général assez copieux
- Souvent, tu as un appétit d'oiseau

## Résultats

### Maximum de ●

Aïe Aïe Aïe... Il est temps pour toi de prendre conscience de la valeur de ce que tu manges. Tes actes quotidiens te paraissent peut-être anodins mais ils ont des conséquences écologiques et économiques ! Il est toujours temps de se lancer ! Tu trouveras des conseils pratiques dans ce guide p. 46.

### Maximum de ▲

Bravo, la notion de gaspillage alimentaire est déjà bien ancrée dans ta tête. Tu essaies de faire attention à ne rien jeter, mais peut-être as-tu du mal à t'organiser pour éviter de gaspiller, ou bien ne sais-tu pas quoi faire de tes restes ? Continue dans cette voie et suis les conseils pratiques de ce guide, p. 46.

### Maximum de ■

Félicitations ! Le problème te tient à cœur et tu te bats au quotidien pour éviter le gâchis. Peut-être fais-tu déjà partie du mouvement des « Freegans » qui récupèrent des denrées dans les poubelles des grandes enseignes ? Connais-tu les nombreuses associations qui font les fins de marché pour récupérer les rebuts et organisent un grand repas avec ? Rends - toi p. 55. Maintenant que tu le fais pour toi, peut-être pourrais-tu étudier la situation dans ton RU ? Intéressé ? Rends-toi p. 60.





# CÔTÉ PRATIQUE



## Comment éviter le gaspillage chez soi ?

**Tu penses ne pas gaspiller ? Alors fais le test chez toi** et pèse (avec l'aide d'une petite balance de cuisine) tes restes matin, midi et soir pendant une semaine. Tu peux noter quels types d'aliments tu gaspilles le plus : féculents, fruits et légumes, viandes... Essaie de rechercher les causes : mauvais stockage, produit en double, dates de péremption dépassées...

**Voici des conseils pratiques qui t'aideront à moins gaspiller.** Tu peux en choisir quelques - uns et les afficher sur ton réfrigérateur, par exemple, pour y penser à tous les repas.

## EN AMONT

### Mieux acheter

- **Fais une liste de courses** : cela peut paraître simple mais qui ne s'est jamais demandé s'il lui restait une motte de beurre dans son réfrigérateur en arrivant au supermarché ? Cela permet d'éviter les doublons qui moisiront dans ton frigo.
- **Fais attention aux offres promotionnelles** des supermarchés, 1 acheté = 1 gratuit, lorsqu'il s'agit de produits frais. Attention aux petits rayons

d'invendus moins chers, proches de la date de péremption, mais qui ne sont pas indiqués comme tels.

- **Respecte la chaîne du froid** pendant le transport en utilisant des sacs isothermes pour les produits congelés par exemple et en limitant le plus possible le temps de transport car les microbes se développent plus rapidement et tes aliments se perdront plus vite.

### Mieux stocker

- **Apprends à bien ranger les aliments** dans les différents compartiments de ton réfrigérateur. Plus on descend dans le frigo, plus la température augmente. On distingue 4 zones importantes : la zone froide en haut, la zone tempérée au milieu, la zone fraîche en bas et la porte.
- **Zone fraîche (4°C à 6°C)** : les viandes et les poissons crus, les produits frais emballés ou entamés, les crèmes et fromages frais ;
- **Zone froide (0°C à 4°C)** : les aliments cuits ainsi que les yaourts ;
- **Zone tempérée (6 à 8°C)** : les légumes ;
- **Sans oublier la porte** qui est un endroit chaud réservé aux œufs, beurre et briques de lait, de jus de fruits...



- **Ne surcharge pas ton réfrigérateur** : la contamination est rendue plus facile lorsque les aliments se touchent, et ton frigo sera moins efficace ;
- **Un réfrigérateur sale véhicule plus de microbes** qui dégradent plus vite les aliments, alors pense à le nettoyer régulièrement ;
- **Dans le réfrigérateur, mets en avant les produits** qui se gâtent le plus vite et au fond les derniers produits arrivés, cela évite de retrouver un yaourt oublié et périmé au fond de son frigo ;
- **Surveille la température de ton réfrigérateur** qui doit se situer entre 0 et 4°C.

### Mieux conserver

- **Veille à bien emballer viandes et fromages** et à placer tes restes dans des boîtes hermétiques. Ils se dégraderont ainsi moins vite ;
- **Stocker au réfrigérateur ne veut pas dire** pour autant que les produits sont à l'abri, attention à leur durée de vie une fois au frais.

APPRENDS À BIEN RANGER LES ALIMENTS

| ZONE FRAÎCHE<br>4°C À 6°C                                                                                | ZONE FROIDE<br>0°C À 4°C                 | ZONE TEMPÉRÉE<br>6°C À 8°C                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Les viandes et les poissons crus, les produits frais emballés ou enlaminés, les crèmes et fromages frais | Les aliments cuits ainsi que les yaourts | Les légumes                                                                                     |
|                                                                                                          |                                          | <b>SANS OUBLIER LA PORTE</b><br>réservée aux oeufs, au beurre, au lait, et aux jus de fruits... |

**VEILLE À BIEN EMBALLER VIANDES ET FROMAGES**  
et à placer tes restes dans des boîtes hermétiques. Ils se dégraderont ainsi moins vite

**STOCKER AU RÉFRIGÉRATEUR NE VEUT PAS DIRE**  
pour autant que les produits sont à l'abri, attention à leur durée de vie une fois au frais

**MIEUX CONSERVER AU FRIGO**

**NE SURCHARGE PAS TON RÉFRIGÉRATEUR**  
la contamination est rendue plus facile lorsque les aliments se touchent, et ton frigo sera moins efficace

**UN RÉFRIGÉRATEUR SALE VÉHICULE DES MICROBES**  
qui dégradent plus vite les aliments, alors pense à le nettoyer régulièrement

**DANS LE FRIGO, METS EN AVANT LES PRODUITS QUI SE PÉRIMENT D'ABORD**  
un yaourt oublié et périmé au fond de son frigo

**SURVEILLE LA TEMPÉRATURE DE TON FRIGO**  
qui doit se situer entre 0 et 4°C.

## Connais-tu les différentes dates de péremption ?

La présence d'une date limite sur les aliments a pour objectif de faire connaître au consommateur la limite au-delà de laquelle un aliment est susceptible d'avoir perdu ses qualités nutritives, gustatives etc. Sur les emballages peuvent figurer deux types de date : soit une date limite de consommation (DLC) soit une date limite d'utilisation optimale (DLUO).

- **La DLC est destinée aux aliments sensibles** qui contiennent généralement de l'eau ou du lait (fromages, yaourts, viande...). Elle équivaut à la mention : « à consommer jusqu'au », date à laquelle ces produits sont retirés de la vente dans les magasins.
- **La DLUO concerne les aliments secs** (pâtes, biscuits, légumes secs...). Si la date est dépassée, il n'y a pas de danger pour la santé mais le goût, l'aspect et la qualité du produit peuvent s'en trouver altérés. Elle équivaut à la mention « à consommer de préférence avant ».

## Il existe mille et une astuces pour mieux prolonger la durée de vie des aliments

En voici quelques-unes testées et approuvées !

- **Citron coupé en deux** : le saupoudrer de sel ou posez la partie coupée sur une soucoupe avec un peu de vinaigre ;
- **Pour conserver le moelleux du pain** : le mettre dans une boîte avec une moitié de pomme ;
- **Redonner du croquant à tes légumes** : les couper et les laisser tremper dans de l'eau au frigo ;
- **Rajeunir de vieilles carottes** : rajouter 1 cuillère à café de sucre à l'eau de cuisson ;
- **Ramollir du pain dur** : pour le manger tout de suite, le placer quelques secondes au micro-onde ou l'humidifier légèrement puis le placer au four quelques minutes ;
- **Oignons qui germent moins vite** : placez-les dans une boîte de polystyrène sans lumière.





Savoir ajuster les proportions permet d'éviter les restes. Un outil simple en anglais (**everyday perfect portion** du site Love Food Hate Waste) vous permettra de calculer vos dosages en fonction de votre plat, des ingrédients et du nombre de convives.

## EN AVAL

### Comment valoriser le gaspillage ?

- **Apprendre à cuisiner ses restes.** Certains grands sites de cuisine proposent des idées de recettes spéciales à partir de vos restes (voir annexes 1). Que faire des blancs d'œufs dont les jaunes ont servi à faire le gâteau au chocolat ? Que faire des restes de viande, des restes de vos soirées raclette ? Comment faire du pain perdu ? Apprenez que rien ne se jette, y compris les fanes de radis et les têtes de crevettes...
- **Rapporter ses restes chez soi.** Au restaurant, tu peux demander à ramener vos éventuels restes (doggy bag, doggy wine, boîtes hermétiques...). Cette pratique est très courante aux Etats-Unis mais en France elle reste encore délicate. En effet, certaines personnes n'osent pas repartir

du restaurant avec leurs restes et certains restaurateurs n'osent pas proposer cette alternative de peur des intoxications alimentaires. Alors pourquoi ne pas être précurseur ?

### Trouver une deuxième vie aux produits périmés

Prenons deux exemples, un reste de citron et un reste de vinaigre<sup>21</sup> :

#### QUE FAIRE AVEC UN RESTE DE VINAIGRE ?

- **Détartre sa bouilloire ou sa cafetière :** fais bouillir dans votre bouilloire du vinaigre blanc mélangé à de l'eau (50/50), puis rince en faisant bouillir de l'eau claire ;
- **Laver les légumes avec un peu de vinaigre** blanc mélangé à de l'eau. Ils seront très vite débarrassés des petites bêtes, noirciront moins vite et resteront plus fermes sans leur donner de goût ;
- **Pour laver ton micro - ondes facilement,** place - y une casserole de vinaigre blanc mélangé à de l'eau, porte à ébullition à l'intérieur et attends une heure ;
- **Le vinaigre soulage les démangeaisons** provoquées par des piqûres d'insectes.

21 « Le vinaigre malin » de Jacques Drouilhiole et « le citron malin » de Julie Frédérique

## QUE FAIRE AVEC UN RESTE DE CITRON ?

- **Le citron est un insecticide naturel.** Place des rondelles ou quelques gouttes de citron à l'endroit où passent les insectes ;
- **C'est aussi un antifongique naturel.** Nettoie ton réfrigérateur avec une éponge imprégnée de jus de citron ;
- **Parfait dégraissant,** le jus de citron imbibé sur une éponge dégraissera très bien tes plaques de cuisson, tes casseroles...
- **Composter les déchets biodégradables :** Certains ont la chance d'avoir un jardin et peuvent y déposer leurs déchets végétaux. L'autre solution est le lombricompostage. Les lombrics se chargent d'éliminer les bactéries qui se développent sur les aliments périmés. Tu peux fabriquer un lombricomposteur chez toi (sites en annexes) avec du polystyrène. Cela ne demande pas beaucoup d'entretien. Il faut juste nourrir les vers de terre une fois par semaine. Ces derniers ont besoin d'une température au-dessus de 15°C pour travailler intensément et ne dégagent pas d'odeur ! Ils produiront un « thé » de compost qui dilué avec de l'eau, ravira tes plantes. Ils produiront aussi un compost classique qui fera aussi un excellent engrais.  
**Crée ton lombricomposteur avec l'association Worgamic !**

## Redistribuer, réutiliser les invendus pour créer du lien social

quelques exemples

### La Tente des Glaneurs



Cette association récupère pendant les marchés des produits un peu abîmés, défraîchis, simplement mal calibrés ou invendus auprès des producteurs. Ils sont ensuite triés et redistribués aux plus démunis, aux banques alimentaires ou à des associations de solidarité locale.

### Les Discos Salade de Slowfood



Les membres de Slowfood viennent sur les fins de marché récupérer les invendus. Ils en font ensuite un grand repas qu'ils distribuent dans la rue, accompagné de musique dans une ambiance festive et conviviale.



## Mouvement Food not Bombs



(De la bouffe pas des bombes)

Ce mouvement international né dans les années 80 aux Etats-Unis, récupère des surplus de denrées et les redistribue gratuitement sous forme de plats végétaliens dans la rue aux passants, aux sans-abris, aux touristes... La nourriture

devient le moyen d'aborder le problème du gaspillage alimentaire, de l'autonomie alimentaire mais aussi d'autres sujets comme la guerre ou le nucléaire.

### Plusieurs collectifs en découlent comme :

Resto-trottoir à Besançon

Food Not Bombs Paris

Food Not Bombs Strasbourg

## Le mouvement Freegan

Le mouvement est né aux Etats-Unis et prône le déchétarisme ou l'art de se nourrir dans les poubelles des supermarchés, des boulangeries, des fast-food... Leur site est rempli de conseils sur la comestibilité des produits que l'on peut y trouver mais en aucun cas il n'est question de mettre en danger sa vie.







# UNE ACTION QUI PÈSE



## Comment mettre en place une pesée de gaspillage dans son RU ?

Que vous soyez membre d'une association de développement durable ou simplement intéressé par les questions d'alimentation, **VOUS pouvez aider votre restaurant universitaire**. Pour commencer il faut vous fédérer, porter un projet seul demande beaucoup trop d'investissement. Parlez-en autour de vous, constituez un petit groupe de 4/5 personnes très motivées. Vous pouvez aussi profiter d'un projet pédagogique dans votre cursus pour lancer cette démarche.

### Fiche pratique : Lutter contre le gaspillage alimentaire dans son R.U. par la mesure et l'identification des pertes

#### Pourquoi ?

- **Quantifier pour évaluer** l'évolution ;
- **Savoir si la qualité diminue** le gaspillage ;
- **Avoir un aperçu général** de la qualité proposée ;

**Réduire le gaspillage alimentaire dans un RU présente de nombreux avantages.** C'est un moyen efficace d'optimiser le cycle de production et de consommation, et par conséquent les dépenses. De plus cela limite le double impact du gaspillage sur

l'environnement, les pollutions générées en amont (sans parler des ressources inutilement utilisées pour la production) ainsi que les pollutions générées en aval, pour l'acheminement et le traitement des déchets alimentaires.

**Jeter de la nourriture n'est pas uniquement le fait de mettre des produits consommables au rebus.** Cela représente des pertes importantes en eau, en temps de travail, en énergie... dues à la production, au stockage, au transport, à la transformation... **Pour limiter ces pertes, le moyen le plus efficace est de peser les quantités de nourriture jetée et d'analyser les causes afin d'envisager des pistes d'amélioration.**

#### Quand ?

Durant l'année, vous pouvez réaliser cette pesée **sur une semaine ou un jour par semaine**. Il faut réitérer l'opération de manière à pouvoir comparer les données. Si vous ne menez cette opération qu'une fois, les chiffres ne vous permettront pas d'établir des pistes d'amélioration efficaces.

## Comment ?

C'est très simple !

Voici les grandes étapes que nous vous proposons :

### ■ COMMUNIQUER :

- Expliquer le projet à l'équipe de cuisine et au personnel de nettoyage afin de les impliquer dans la démarche ;
- Vous pouvez choisir d'annoncer la pesée aux convives. Ou de ne pas le faire, si vous pensez que l'information peut influencer les résultats.

### ■ PASSEZ À L'ACTION :

- Si les convives n'ont habituellement pas à faire le tri avant de déposer le plateau sur le tapis déroulant (ce qui est majoritairement le cas) **vous pouvez installer une poubelle en indiquant clairement qu'il faut y jeter seulement les restes non consommés.** Nous vous recommandons de ne pas y inclure les os, épluchures, arêtes ou autres restes alimentaires qui ne sont pas dus au gaspillage. Il est impératif qu'une personne soit présente pour orienter le tri des étudiants, pressés et distraits !
- **Quand la poubelle est pleine, la peser à l'aide d'un pèse-personne.** La personne chargée de veiller au bon fonctionnement du tri peut se pe-

ser en tenant la poubelle puis retirer son poids du poids total.

- **Après le repas, il est essentiel de peser également les restes dans les bacs des repas, au service.** Il est fréquent de voir des bacs entamés - de crudités, de féculents ou autres - partir à la poubelle à cause d'une mauvaise évaluation des quantités nécessaires ou du flux des étudiants. **La concertation en amont permet au personnel de cuisine de se sentir impliqué dans l'opération** et non remis en question pour la qualité de son travail.

### ■ ET APRÈS ?

- **Que faire des chiffres des pesées ?** Il convient de rassembler les autres données chiffrées nécessaires à l'analyse telles que la quantité de denrées cuisinées ainsi que leur prix et le nombre de repas servis.
- Calculez les quantités de nourriture jetées et déterminez ce que cela représente en poids, en euros et en pourcentage par rapport à ce qui est servi.
- **IDENTIFIEZ LE MAILLON LE PLUS ÉMETTEUR ET ENVISAGEZ DES PISTES D'AMÉLIORATION :**
  - Si ce sont les étudiants qui gaspillent le plus, vous pouvez faire une enquête auprès d'eux



(Annexe n°2) **ou mettre un cahier de remarques à disposition.** Cela permettra d'identifier plus précisément les points à améliorer.

- **Si vous notez d'importantes pertes en cuisine, essayez d'identifier avec le questionnaire là où se trouvent les pertes majeures** (dans la préparation des plats, au niveau du service ou du conditionnement).

Enfin, il convient de **prioriser** les actions à mettre en place en fonction de l'attente des étudiants et du ratio efficacité - budget. Par exemple, diminuer des quantités servies dans les assiettes, proposer des salières et poivrières sur les tables, modifier les cuissons, les assaisonnements... sont des actions qui demandent peu de moyens mais qui peuvent avoir de rapides répercussions.

### Exemples de propositions d'étudiants

- **PROPOSER LE SEL ET LE POIVRE EN SALLE** plutôt qu'en file d'attente ;
- **MOINS REMPLIR LES ASSIETTES AU SERVICE**, en ajoutant à la demande notamment en ce qui concerne les légumes et féculents ;
- **SÉPARER LA SAUCE POUR LA VIANDE** permet d'ajuster le dosage ;
- **AFFICHER BIEN AN AMONT LES MENUS** pour pouvoir faire son choix plus tôt ;

- **AFFICHER SI LES PLATS SONT ASSAISONNÉS OU PAS ;**
- **AFFICHER DES PANNEAUX** « le pain est précieux, ne le gaspillez pas » ;
- **AFFICHER LES RÉSULTATS DES PESÉES** dans la salle de restaurant et en cuisine rendra votre action transparente et impliquera les étudiants et votre équipe. C'est l'occasion d'interpeller les convives et d'engager une réflexion avec eux.

### Remarques et pistes pour aller plus loin

- Si vous en avez les moyens humains et techniques, il est facile et efficace **d'identifier les produits les plus jetés** par les étudiants, en mettant plusieurs poubelles à disposition de la personne chargée du tri. Ceci permettra de séparer les féculents, les protéines, les entrées, les desserts et le pain. Cette opération est un peu laborieuse mais vous gagnerez en temps et en efficacité par la suite pour savoir comment orienter vos efforts.
- Le **pain** est un élément particulier qui ne doit pas être considéré comme les autres éléments du plateau. Il est bien trop souvent jeté. Environ un étudiant sur quatre jette son pain. Sachant que son prix est de 9 centimes, les pertes financières sont facilement calculables. **Vous pouvez retirer cet élément du menu**, le proposer en supplément ou bien le placer en fin de chaîne. Les étudiants réfléchiront à leur

réel besoin en pain et ne le prendront plus de façon systématique.

- **Vous pouvez mettre en place un petit stand documenté à côté du tri et de la pesée des poubelles.** De nombreux documents de sensibilisation peuvent vous être envoyés gratuitement par des partenaires institutionnels tels que les espaces info-énergie, l'ADEME...
- L'idée de mettre un **cahier de remarques** à disposition peut vous aider à identifier les orientations de vos efforts. C'est un outil qui fait déjà ses preuves dans certains RU.
- Vous pouvez également **sonder les employés** à l'aide d'un questionnaire afin de comprendre leurs motivations et d'évaluer leur sensibilité vis-à-vis de votre projet.







# D'AUTRES IDÉES D' ACTIONS

## D'autres idées d'actions pour lutter contre le gaspillage alimentaire

Vous pouvez adapter quelques une de ces idées dans votre RU :

### La Semaine européenne de réduction des déchets

L'objectif de la **Semaine européenne de réduction des déchets** est de sensibiliser tout un chacun à la nécessité de réduire la quantité de déchets générée et de donner des clés pour agir au quotidien aussi bien à la maison, au bureau ou à l'école, en faisant ses achats ou même en bricolant.

Le concept de la Semaine est basé sur la prévention des déchets c'est-à-dire l'étape avant que ce dernier ne soit produit, car **le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !** Dans ce cadre, différentes animations sur le gaspillage alimentaire sont proposées tous les ans dans toute la France comme : « Halte aux chariots gâchés », « Acheter malin, jeter moins »...

### Le projet Greencook

Ce projet européen (réunissant le Belgique, la France, les Pays-Bas et l'Allemagne), vise à réduire le gaspillage alimentaire en menant un travail de fond sur le rapport du consommateur à la nourriture et en opti-

misant l'offre alimentaire. Les quatre publics cibles sont les ménages, les restaurateurs, les cantines scolaires et les acteurs de la chaîne alimentaire (producteurs, vendeurs, banques alimentaires, etc.). Cela se traduit entre autres par **des campagnes de sensibilisation, des animations et ateliers dans les centres commerciaux...** ainsi que des projets pilotes pour accompagner les cantines, les restaurateurs...etc.

### Le Plan national de prévention de la production de déchets

Le plan d'action déchets 2009-2012 répond à des objectifs ambitieux et vise à faire de la France un des piliers de la société européenne de recyclage : **il s'agit d'utiliser les déchets comme ressources, tout en renforçant l'ambition première de prévention.** Il offre un cadre renouvelé des objectifs que la France souhaite atteindre, suite à l'impulsion du Grenelle Environnement. Il est issu des réflexions et concertations menées lors du Grenelle Environnement, en articulation cohérente avec la future transposition de la directive européenne du 19 novembre 2008 sur les déchets.

Le Plan National de Prévention des Déchets est aujourd'hui décliné au niveau local et au niveau des régions par exemple. Vous pouvez donc vous informer et vous investir en contactant votre région ou encore le syndicat intercommunal de gestion des déchets dont dépend votre territoire.





**ALLER  
PLUS  
LOIN**

## Dossiers

### Dossier thématique de France Nature environnement

- *Gaspillage alimentaire, Pourquoi et comment agir ?*

### Rapport du ministère de l'agriculture

- *Pertes et gaspillages alimentaires, marges de manœuvre et verrous au stade de la remise directe au consommateur (distribution et restauration) et en restauration collective* ». (mars 2010)

### Rapport de la FAO

- *Pertes et gaspillage alimentaires au niveau mondial* (mai 2011, en anglais)

### Institut International de l'eau de Stockholm

- *Economiser l'eau: du champ à nos assiettes* (2008, en anglais)

### L'Ademe et le Conseil général de Gironde

- *Groupe de travail : le gaspillage alimentaire en restauration collective*. (2011)

### Boîte à outils de l'ADEME

- OPTIGEDE (onglet « outils, méthodes puis gaspillage alimentaire »). Cette boîte à outils a pour objectif d'aider des porteurs de projet (collectivités, associations, entreprises de restauration,...) à organiser des actions visant à limiter le gaspillage alimentaire au niveau de la consommation finale des ménages, dans et hors foyers.

### La communauté jurassienne de la prévention des déchets

- a testé des gestes de réduction sur des familles « cobayes »
- <http://menagepresqueparfait39.fr/>



## Sites pratiques

### Les bons gestes anti-gaspillage

■ <http://alimentation.gouv.fr/>

### Cuisiner ses restes

■ Recette second service de marmiton  
<http://www.marmiton.org/>

■ Perfect portions : Savoir doser les quantités :  
<http://www.lovefoodhatewaste.com/>

■ La conservation et la cuisson des aliments :  
<http://www.1000-trucs-et-astuces.com/>

### La conservation des aliments et les dates de péremption

■ <http://agriculture.gouv.fr/>

### Love Food Hate Waste, plein d'infos, de conseils, de recettes pour réduire vos déchets alimentaires

■ <http://england.lovefoodhatewaste.com/>

### Savefood albal

Albal a lancé Save Food sur facebook, à chaque like, Albal reverse de l'argent à une banque alimentaire.

■ <http://www.facebook.com/Albal.fr>

### The European Food Information Council

Un guide sur la santé, la nutrition et la sécurité alimentaire (En anglais et français)

■ <http://www.eufic.org/index/fr/>

### Mes courses pour la planète

■ [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com)



## ANNEXE 1 : IDEES RECETTES POUR CUISINER SES RESTES

### Entrées

#### Tarte aux restes de fromage

**Ingrédients** (pour 4 à 6 personnes)

- 1 pâte brisée prête à dérouler
- Restes de fromages (mimolette, chèvre, brie, camembert, emmental, comté et même kiri) coupés en petits morceaux
- 4 œufs
- lait
- crème liquide
- poivre du moulin

#### Préparation :

- Beurrer et fariner un moule à tarte et y déposer la pâte (ou utiliser son papier cuisson)
- Disposer les petits morceaux de fromage sur le fond de pâte (même s'il peut surprendre, le mélange de plusieurs fromages est délicieux et permet de finir les restes).
- Battre les oeufs avec un peu de lait et de crème liquide, poivrer et verser ce mélange sur le fromage

- Cuire à four moyen (180°C) environ 20 mn, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.

#### Blancs d'œufs au gruyère

**Ingrédients** (pour 2 personnes) :

- 4 blancs d'œufs
- 40 g de gruyère râpé
- 1 pincée de sel, 1 de poivre et 1 de curry
- 1 cuillère à café de matière grasse

#### Préparation :

- Monter les blancs en neige, très fermes.
- Les saler, les poivrer, puis ajouter le curry et le gruyère râpé.
- Avec une cuillère à soupe, faire des tas dans une poêle, où l'on aura fait fondre la matière grasse de son choix, puis les faire dorer environ 3 à 4 mn de chaque côté. Peut aussi se faire en un seul morceau (comme une omelette), ou en très petits tas, servis à l'apéritif...



## Plats

### Soufflés à la purée

**Ingrédients** (pour 2 personnes) :

- un reste de purée (l'équivalent d'une bonne cuillère à soupe par personne)
- 3 oeufs-
- une cuillère à soupe d'herbes (persil, cerfeuil...)
- 50 g de fromage râpé
- sel et poivre

**Préparation :**

- Mettre le four à préchauffer à 180°C et beurrer 4 ramequins.
- Séparer les blancs des jaunes et les battre en neige ferme.
- Mélanger le reste des ingrédients et assaisonner. Attention à ne pas mettre trop de sel si votre fromage est naturellement salé.
- Incorporer les blancs délicatement et remplir les ramequins au trois quart.
- Mettre au four pendant 20 mn et augmenter à 200°C pour les 10 dernières minutes.

### Croquettes de pâtes

**Ingrédients** (pour 8 personnes) :

- 500 g de pâtes
- 500 g de gruyère
- 500 g de jambon (épaule)
- chapelure

**Préparation :**

- Faire cuire les pâtes.
- Ajouter le gruyère râpé et le jambon coupé en morceaux.
- Mélanger. Hacher le tout, former les croquettes, les rouler dans la chapelure.
- L'idéal est de les plonger dans une friteuse mais elles peuvent aussi être dorées dans une poêle avec un peu d'huile.

## Desserts

### Financiers minute

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 80 g poudre d'amande
- 60 g farine
- 100 g beurre
- 150 g sucre
- 4 blancs d'oeufs

**Préparation :**

- Mélanger les blancs d'oeuf, la farine, le sucre et les amandes en fouettant énergiquement.
- Ajouter le beurre fondu. Verser dans un moule beurré.
- Cuire 20 minutes à 200°C (thermostat 6/7).

### Pain perdu

**Ingrédients** (pour 3,4 personnes) :

- 25 cl de lait
- 3 oeufs
- 75 g de sucre de canne
- 6 tranches épaisses de pain paysan

**Préparation:**

- Mélangez les oeufs le sucre et le lait.
- Mouillez-y les tranches de pain.
- Beurrer la poêle et laisser cuire jusqu'à que les tranches soient dorées.

## ANNEXE 2 : QUESTIONNAIRE SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

### I. PAIN

**1. De manière générale, vous trouvez le pain proposé**

- A** Très bon
- B** Bon
- C** Moyen
- D** Mauvais

**2. De manière générale, vous trouvez le pain proposé**

- A** Trop petit
- B** De la bonne taille
- C** Un peu gros
- D** Beaucoup trop gros



### 3. Vous arrive t-il de jeter le pain sans l'avoir fini ?

- ☐ A Jamais
- ☐ B Parfois
- ☐ C Souvent
- ☐ D Presque toujours

### 4. Pourquoi ?

- ☐ A Il est trop gros
- ☐ B Il est mauvais
- ☐ C Il est sec
- ☐ Autre : .....

### 5. En général, ramenez-vous chez vous le pain non consommé ?

- ☐ A Jamais
- ☐ B Parfois
- ☐ C Souvent
- ☐ D Presque toujours

## II. SEL, POIVRE, SUCRE

### 1) De manière générale, vous trouvez les plats

- ☐ A Très bien assaisonnés
- ☐ B Correctement assaisonnés
- ☐ C Mal assaisonnés

### 2. Si vous en prenez, pourquoi prenez-vous plusieurs sachets de sel, poivre, sucre ?

- ☐ A Les plats sont mal assaisonnés
- ☐ B C'est gratuit et en libre service
- ☐ C Pour fournir toute la table
- ☐ Autre : .....

### 3. Vous arrive t-il de jeter des sachets de sel, poivre, sucre non consommés ?

- ☐ A Jamais
- ☐ B Parfois
- ☐ C Souvent
- ☐ D Presque toujours

#### 4. Pourquoi ?

- A Je n'ai pas pu goûter avant, je l'ai pris au cas où
- B Personne à ma table n'en n'a eu besoin
- C Autre : .....

### III. PLATS

#### 1. Vous arrive t-il de laisser des restes dans votre assiette ?

- A Jamais
- B Parfois
- C Souvent
- D Presque toujours

#### 2. Habituellement, vous jetez plutôt (plusieurs réponses possibles)

- A La viande
- B Les féculents
- C Les légumes
- D L'entrée
- E Le plat
- F Le dessert

#### 3. Pourquoi ?

- A L'assiette est trop remplie
- B Par habitude
- C J'ai eu les yeux plus gros que le ventre
- D Je trouve cela mauvais
- E Je n'ai pas assez de temps pour manger
- F C'est souvent froid
- G Autre : .....

#### 4. Est-ce que vous feriez plus attention au gaspillage si les repas étaient plus chers ?

- A Oui
- B Non

#### 5. Avez-vous des conseils à suggérer pour gaspiller moins dans ce restaurant ?

.....























**Le REFEDD**, Réseau Français des Étudiants pour le Développement Durable a vu le jour en 2007. Il est aujourd'hui composé de **plus de 100 associations étudiantes** qui s'engagent sur le long terme à contribuer à **la construction d'une société équitable, solidaire et respectueuse de l'environnement.**

Le REFEDD se donne aujourd'hui comme objectifs de :

- **Créer et animer une plateforme d'échange** entre les associations du réseau : mutualiser les expériences, les compétences et les projets;
- **Accompagner les étudiants dans leurs projets** : leur proposer des outils et des formations;
- **Porter la voix des associations étudiantes en direction des institutions nationales** : être le relais des étudiants dans les grands chantiers de l'enseignement supérieur et du développement durable.

Pour nous contacter :  
[contact@refedd.org](mailto:contact@refedd.org)  
[www.refedd.org](http://www.refedd.org)

