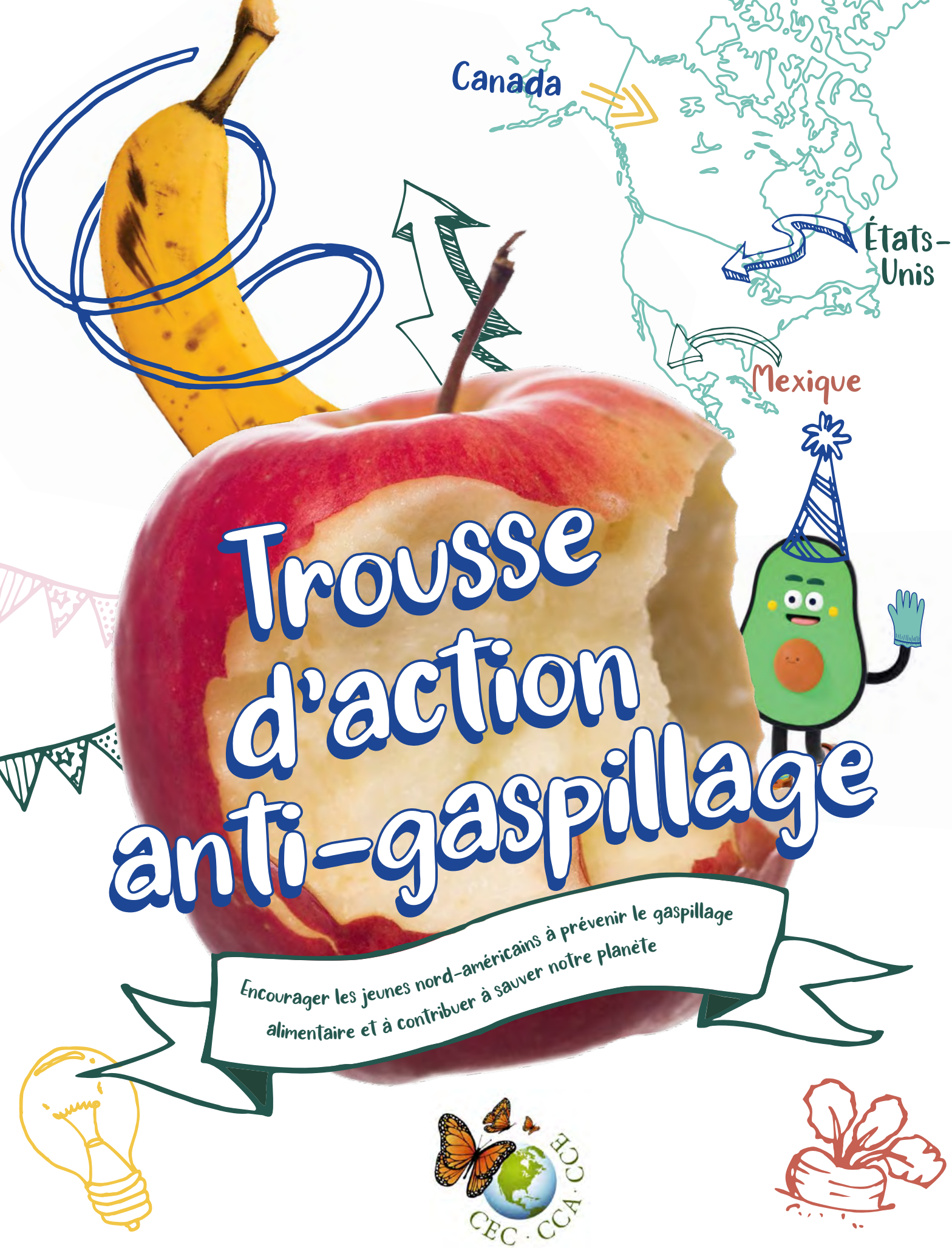


Trousse d'action anti-gaspillage

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 Common : 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
t 514.350.4300 f 514.350.4314
info@cec.org / www.cec.org

À propos de la Commission de coopération environnementale

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
- Viccy 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 1er octobre et le 31 décembre 2018.

Table des matières

Accumule des badges IV

Trousse d'action anti-gaspillage V

Infographie de gaspillage alimentaire VI

Introduction 1

Gaspillage alimentaire : problème mondial, solutions locales 1

Tu peux aider à changer les choses 4

Partie 1 : Trousse d'action pour les enfants 7

1. De la semence à l'assiette 8
2. Plus que « juste de la nourriture » 11
3. Les aliments moches en vedette 14
4. Mission secrète : mieux consommer pour économiser et sauver la planète 16
5. Rudologie (étude des déchets) 101 19
6. Innovateurs alimentaires 22
7. Partage de la nourriture 24
8. Des vers pour réduire les résidus alimentaires 27
9. Où est-ce que ça va? 30
10. Imaginons un système alimentaire circulaire 32

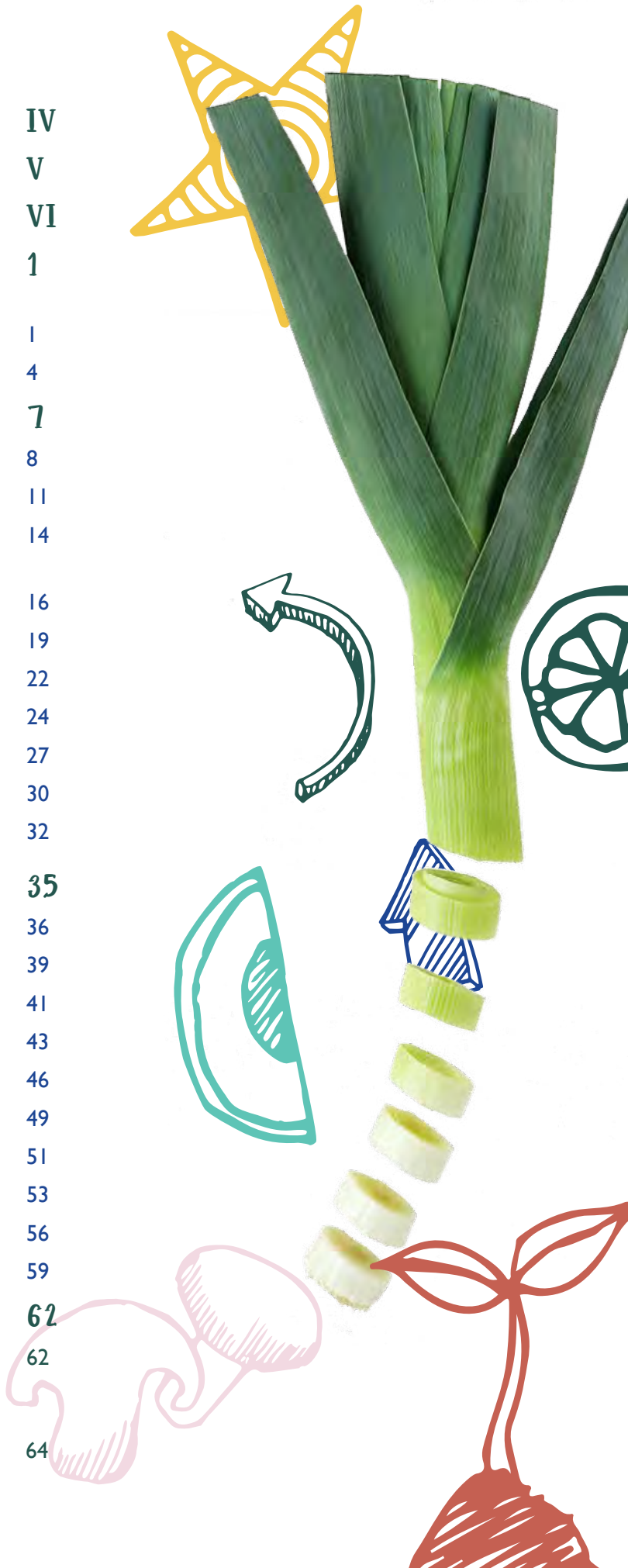
Partie 2 : Trousse d'action jeunesse 35

11. Cultivons des aliments 36
12. Préserver le savoir alimentaire 39
13. Les aliments « moches » sont des héros 41
14. Agents de changement 43
15. Rudologie (étude des déchets) 201 46
16. Innovateurs alimentaires 49
17. Plus de partys, moins de déchets! 51
18. Composter dans ta communauté 53
19. Que faire des résidus alimentaires? 56
20. Boucler la boucle 59

Bonus 62

Dix conseils de base pour la prévention du gaspillage alimentaire 62

Guide d'activités 64



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 : www.cec.org/Anti-gaspillageAlimentaire Inscris-toi individuellement ou avec des amis, ta classe, ton école, un club ou un organisme pour documenter tes actions, lancer des défis et accu muler 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 2030[1]. 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.

[1]Nations 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

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

1,9 milliard

de dollars US en redevances de déversement gaspillées

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

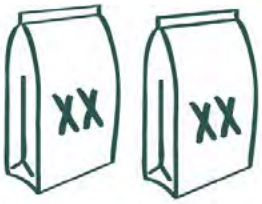
Suffisamment d'eau pour remplir 7 millions de piscines olympiques (18 milliards de m3)

Suffisamment d'énergie pour alimenter

274 millions de foyers

3,9 millions

de tonnes d'engrais



Infographic reference on page vi: "Source: CEC (2017). Characterization and Management of Food Loss and Waste in North America p.15 http://www3.cec.org/islandora/en/item/11772-characterization-and-management-food-loss-and-waste-in-north-america-fr.pdf

Introduction

Gaspillage alimentaire : problème mondial, solutions locales

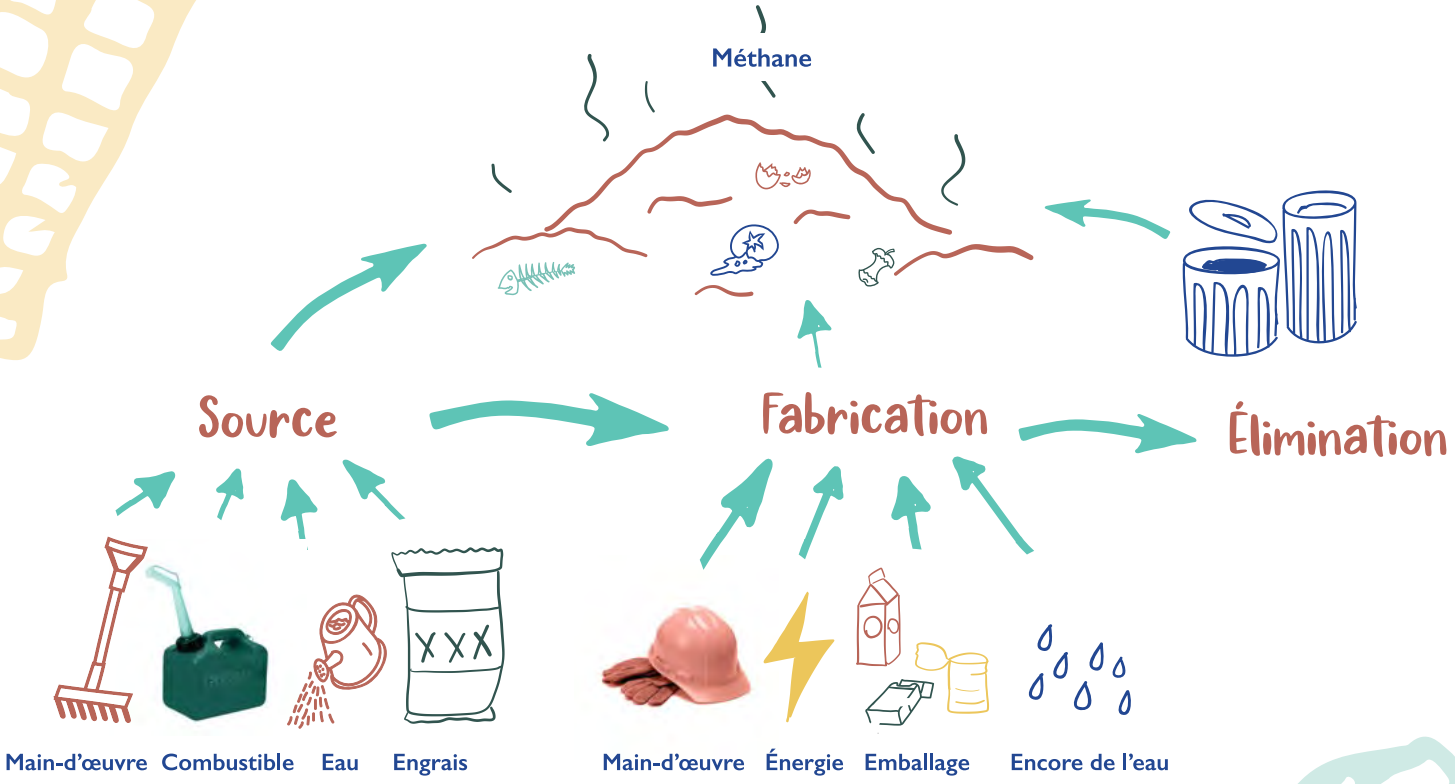
La lutte contre les changements climatiques et la protection de l'environnement sont deux des plus grands défis de notre époque, et le gaspillage alimentaire est un facteur important dans les deux cas.

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 carbone[2]. 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 épiceries ou des restaurants.

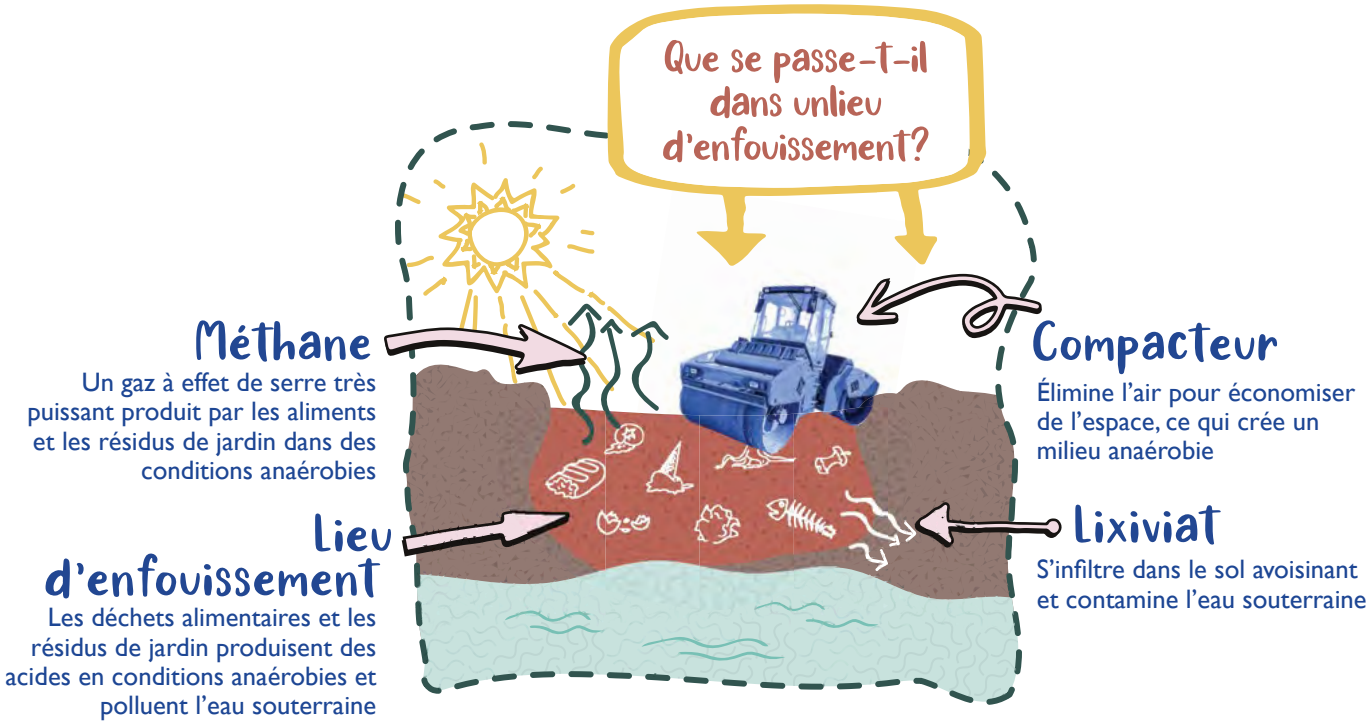
Au Canada et aux États-Unis, le gaspillage alimentaire se produit surtout à la maison, tandis qu'au Mexique, l'essentiel du gaspillage se produit avant même que les aliments arrivent dans les magasins.

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 assiette[3].

Et malgré tous les efforts accomplis pour faire pousser, transformer et transporter notre nourriture, nous en gaspillons le tiers[4].

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.

[2]Environnement et Changement climatique Canada (2017). Gaz à effet de serre et déchets solides. <http://www.ec.gc.ca/gdd-mw/default.asp?lang=Fr&n=6f92e701-1&wbdisable=true>
[3]Grebitus, 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.
[4]Organisation 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 ***huitlacoche*** 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]

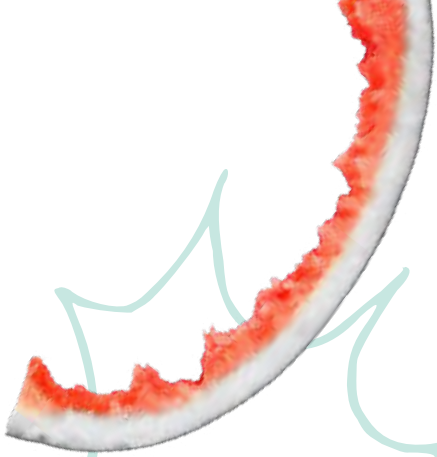
Des élèves de 500 établissements scolaires aux États-Unis luttent contre le gaspillage alimentaire dans les cafétérias de leurs écoles en redistribuant des contenants non ouverts d'aliments comestibles à des personnes défavorisées. L'impact est colossal : chaque année, un milliard de produits alimentaires 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 arrière de la ville[9]. 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-Unis[14].

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

[5]Arctic Institute of Community-Based Research for Northern Health and Well-Being (2017). Food Security. <https://www.aicbr.ca/food-security/>
[6]Arctic Institute for Community-Based Research (2016). Our Changing Homelands, Our Changing Lives. <https://www.youtube.com/watch?v=rhdo4blsgHM&feature=youtu.be&t=4>
[7]Food Rescue. <http://www.foodrescue.net/>
[8]Not Far from the Tree. <https://notfarfromthetree.org/about/>
[9]Not Far From the Tree. <https://notfarfromthetree.org/about/>
[10]SiKanda Solidaridad Internacional Kanda A.C. (2015). Children, youth, and earthworms: a friendship built on the soil. <https://www.si-kanda.org/ninos-ninas-jovenes-y-lombrices-una-amistad-hecha-en-la-tierra/>
[11]OLIO (2018). Become a Food Waste Hero. <https://www.youtube.com/watch?v=SzQKuOUOa4o>
[12]Means Database (2018). <https://www.meansdatabase.org>
[13]Food Rescue (2018). <https://foodrescue.us>
[14]OLIO (2018). Our Impact. <https://olioex.com/about/our-impact/>

Partie 1

Trousse d'action pour les enfants

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!

Trousse d'action pour les enfants #1

De la Semence à l'assiette

Suis le parcours d'une fraise du champ au frigo dans cette touchante vidéo de 2 minutes.[15]

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 :

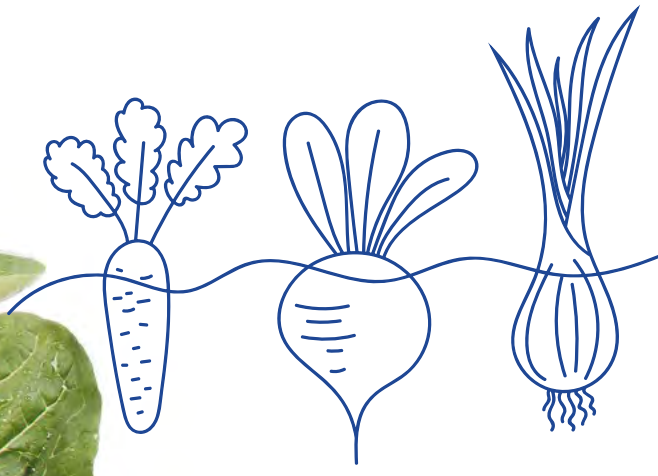
1. Remplis les pots de terre.
2. Examine tes semences. Quelle est leur forme? De quelle couleur sont-elles?
3. Imagine ou dessine cette petite graine devenant une plante.
4. Fais un trou dans la terre assez profond pour y mettre 2 graines, déposes-y la graine et recouvre délicatement de terre.
5. Inscris 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 détrem-pé.
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?

Reçois

10 points Producteur-Chef

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.

Reçois
10 points
Producteur-Chef

- 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, où tu trouveras des conseils[17].

Reçois
20 points
Producteur-Chef

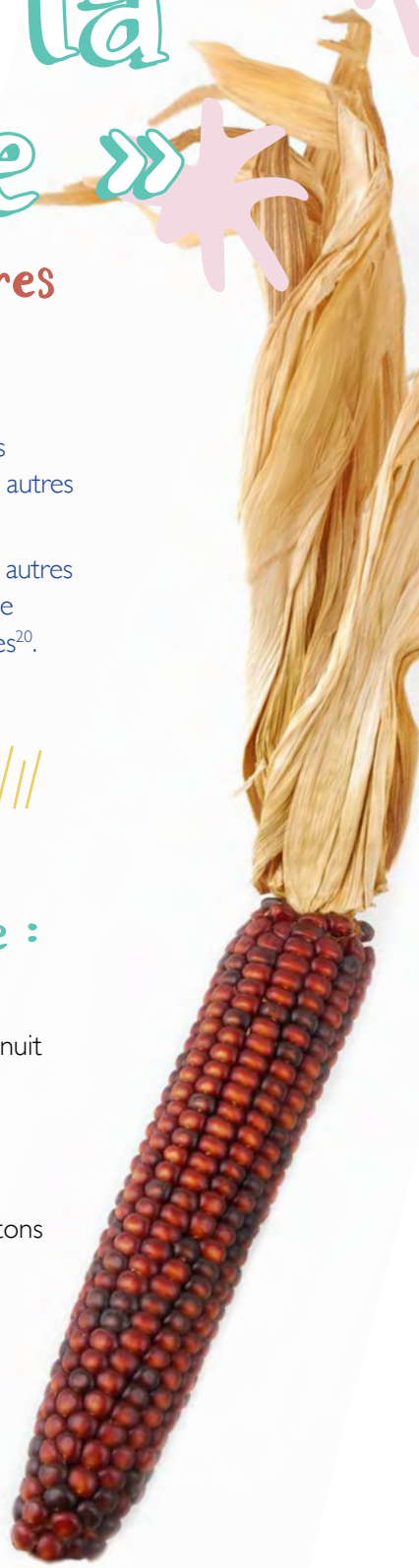
[15]Save the Food (2018), "The Extraordinary Life and Times of Strawberry", en: <www.youtube.com/watch?v=WREXBUZBrS8>
[16]Fabriquer des pots en papier journal. <https://ecolotheque.montpellier3m.fr/sites/ecolotheque/files/Fabrication%20de%20pots%20en%20papier%20journal.pdf>
[17]Jardinons à l'école. <https://www.jardinons-alecole.org/guides-pratiques-jardinage-enfant-ecole.html>

Plus que « 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 douzaine[18]; les autres variétés sont menacées de disparition[19]. La conservation des variétés de maïs permet également de préserver et de célébrer les identités culturelles, la terre, la biodiversité et les traditions autochtones[20].



Fabrication d'une poupée en feuilles de maïs

Préparation : 30 minutes

Reçois
5 points Innovateur

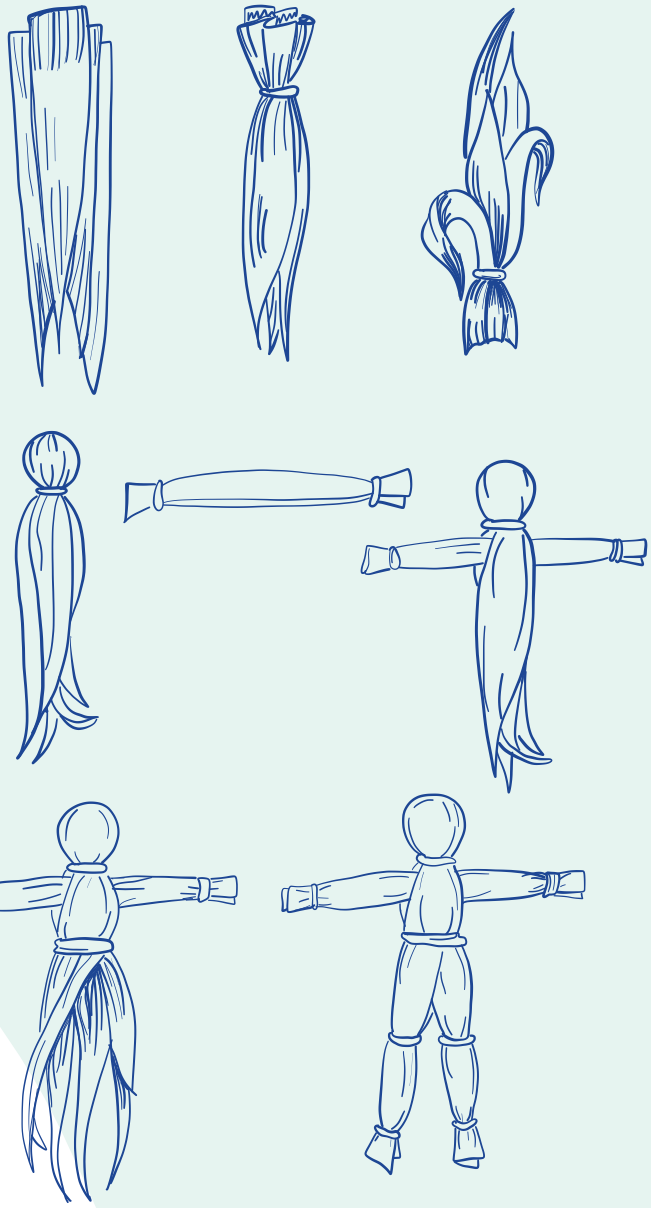
De nombreuses parties des plants de maïs ne sont jamais consommées (pieds, feuilles, rafle) et semblent inutiles. Pourtant, la rafle (ce qui reste de l'épi quand les grains ont été enlevés) peut servir de nourriture pour les animaux ou être utilisée pour préparer un délicieux bouillon de soupe. Au Mexique, 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.

Reçois
5 points Innovateur

- Partage ta création sur les réseaux sociaux : #AntiGaspillageAlimentaire?

Reçois
Reçois 5 points Influenceur

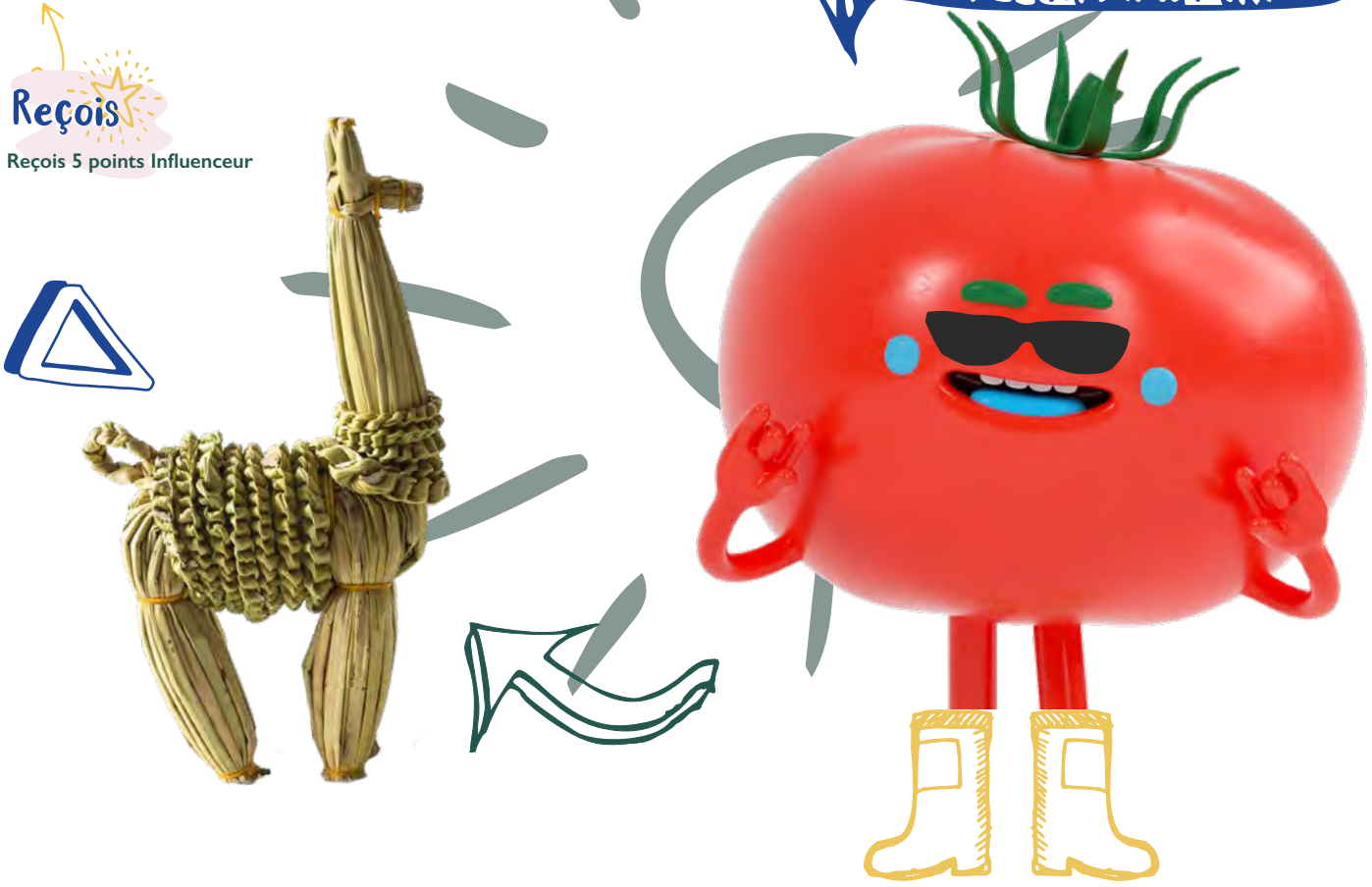
Savais-tu que...?

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 maïs[23]



[18]Health 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/>
[19]Sécurité des semences au Canada. <http://www.seedsecurity.ca/index.php/fr>
[20] Eames-Sheavly, Marcia. (2002). The Three Sisters: Exploring an Iroquois Garden. Cornell Cooperative Extension. <https://ecommons.cornell.edu/handle/1813/3621>
[21]Mohawk Seed Keepers (2018). <http://seedkeeper.ca>
[22]Organisation 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. <http://www.fao.org/in-action/agronoticias/detail/en/c/1045647/>
[23]Native Seeds (2015). <https://www.nativeseeds.org>

Trousse d'action pour les enfants #3

Les aliments moches en vedette

Il existe des superhéros de toutes sortes de formes

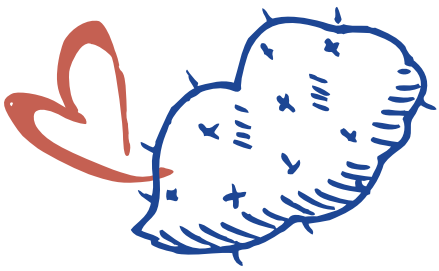
La plupart des épiceries veulent que les fruits et légumes qu'elles vendent aient une apparence uniforme pour que des gens comme toi et moi les achètent. Les fruits et légumes « bizarres » ne sont pas choisis parce qu'ils ne sont pas de la « bonne » taille, forme, couleur ou texture (et ils sont nombreux!). 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 perdue[24]. 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!

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 imprimable[25]



Laisse aller ta créativité :

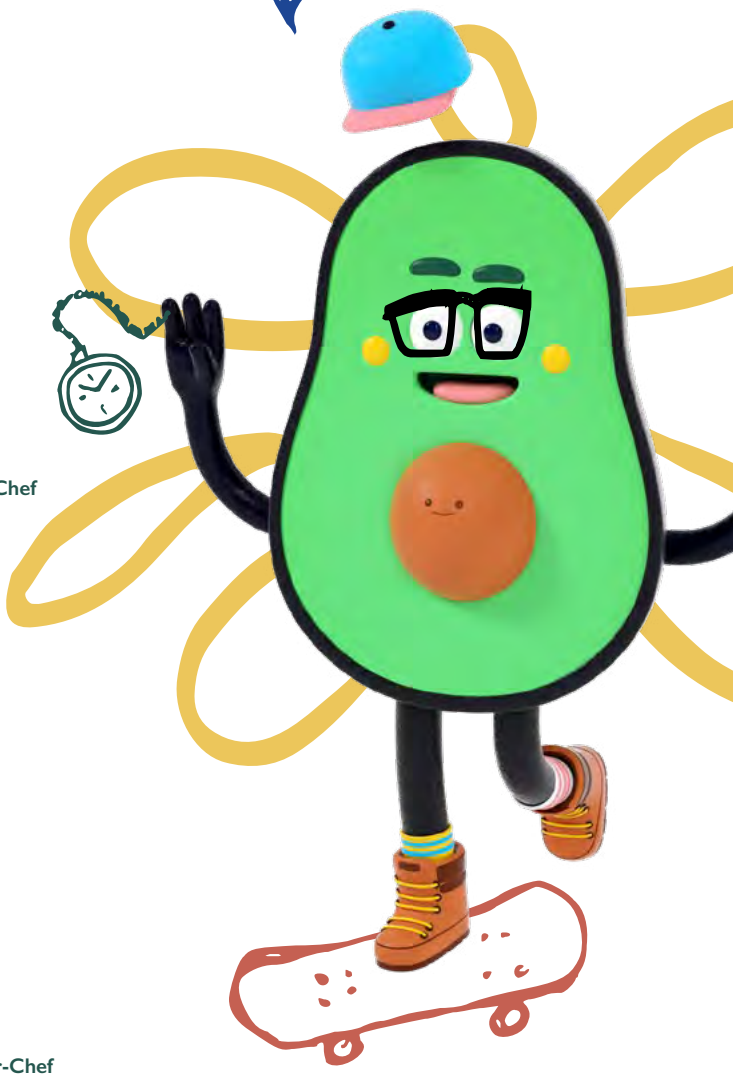
1. Crée ton propre fruit ou légume moche superhéros!
2. Dessine une affiche illustrant ton superhéros.
3. Crée une bande dessinée où ton superhéros réussit à résoudre un gros problème et sauve la si-tuation!
4. Utilise ton superhéros pour faire passer le message qu'en mangeant des fruits et légumes moches,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

Reçois
5 points Influenceur

Reçois
10 points Influenceur

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-Unis[26].



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 #AntiGaspillageAlimentaire.

Reçois
5 points Producteur-Chef ou Récupérateur

- Organise un concours de bande dessinée de superhéros et demande à un professeur, au direc-teur de l'école ou à une vedette locale de choisir le gagnant. Partage sur Twitter ou Instagram en utilisant le mot-clic #AntiGaspillageAlimentaire.

Reçois
10 points Influenceur

- Achète des fruits et légumes moches et prépare un repas sur le thème de la nourriture moche.

Reçois
10 points Producteur-Chef ou Récupérateur

[24]Organisation 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>
[23]Modèle de bande dessinée imprimable : <https://picklebums.com/images/printables/picklebums_comicpages_big.pdf>
[26]Amidor, Toby (2016). The Truth About Baby Carrots. <https://www.foodnetwork.com/healthyeats/2016/05/the-truth-about-baby-carrots>

Trousse d'action pour les enfants #4

Mission secrète : mieux consommer pour économiser et sauver la planète

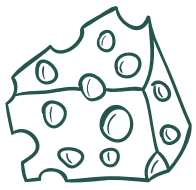
Sur la piste du gaspillage alimentaire à la maison

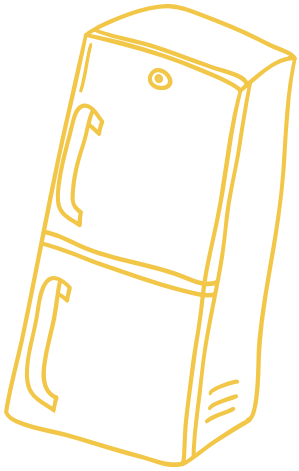
Il arrive parfois que nous achetions de la nourriture que nous ne mangeons pas. Peut-être avons-nous acheté une trop grande quantité d'un aliment à prix réduit. Ou peut-être n'avons-nous pas prévu un repas pour les produits achetés. Nous jetons parfois de la nourriture en nous fiant à la date « meilleur 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

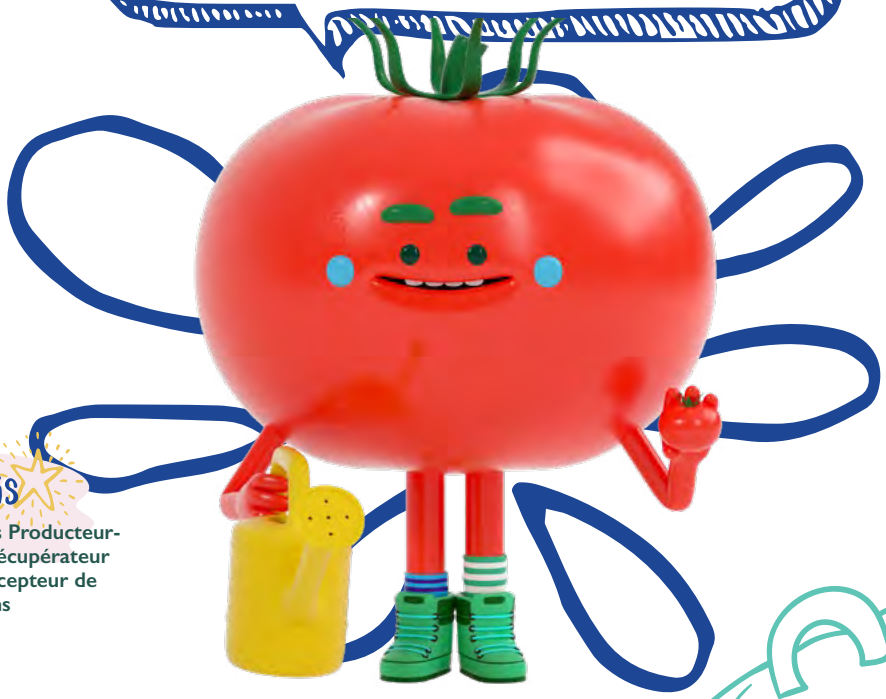
Produit alimentaire	Quantité	Où est-il conservé?	Coût	État de l'aliment (fraîcheur, etc.)
Fruit				
P. ex., pommes	5	Frigo	3,99 $	Apparition de taches brunes
Légumes				
Produits laitiers				
Viande/protéines				
Glucides/aliments de base				
Autres				

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 « meil-leur avant ») approche.
3. Ajoute ces aliments à ta liste d'inventaire. Est-ce qu'ils ont l'air encore bons? Est-ce qu'ils peu-vent 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

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!

Reçois
5 points Influenceur

[27]Santé 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>
[28]Un frigo bien rangé, des aliments mieux conservés. <http://agriculture.gouv.fr/infographie-un-frigo-bien-range-des-aliments-mieux-conserves>
[29]Frigo Magic. <https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.haruni.frigomagic&hl=fr>

Trousse d'action pour les enfants #5

Rudologie 101

(l'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

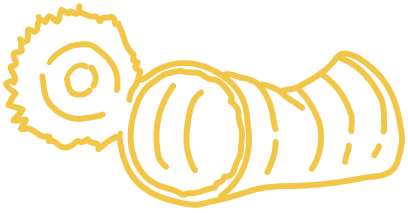
Une vérification est un examen attentif de quelque chose. Pour soumettre les résidus alimentaires à une vérification, nous allons séparer nos déchets, puis les catégoriser et les peser, afin de savoir ce que nous jetons et quelle quantité nous gaspillons.

Reçois

10 points Influenceur ou Concepteur de solutions

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 mesurer[30], 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?

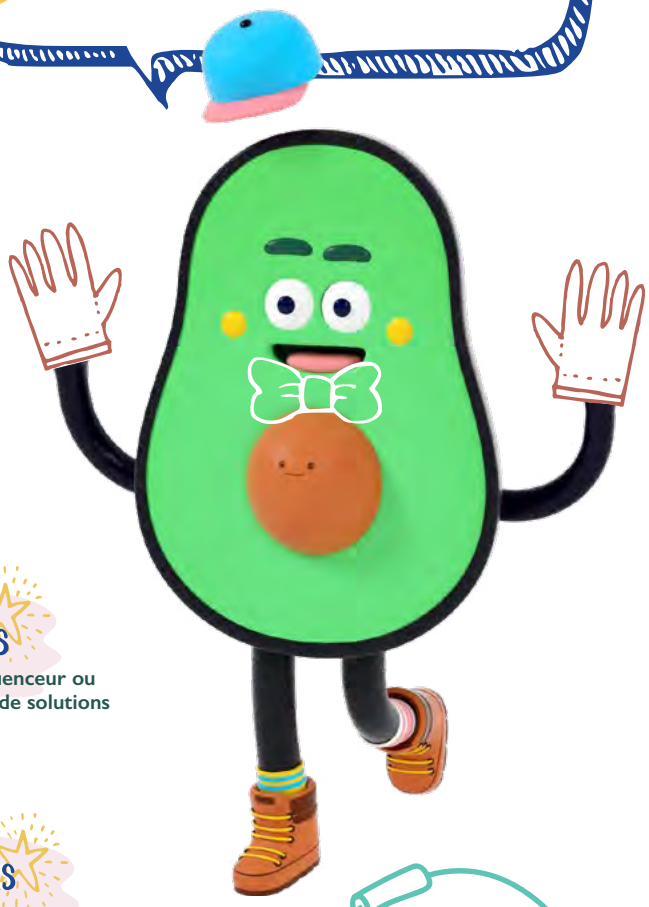
- Quelle est la proportion que les aliments représentent dans les déchets totaux? (Exemple : 5 kg de résidus alimentaires/10 kg de déchets totaux x 100 = 50 % des déchets sont des aliments!)
- Tu peux aussi diviser la quantité de résidus alimentaires par le nombre de personnes ou la multiplier par le 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 ré-duire le gaspillage alimentaire. Tu trouveras des idées sur le site Smarter Lunchrooms (en an-glais)[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 man-gée et note leurs réponses. Quelles sont les raisons les plus fréquentes? As-tu atteint ton objec-tif de réduction du gaspillage?
- Inscris tes résultats sur une affiche ou un tableau pour montrer la différence entre les deux véri-fications. 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 année[32].



Reçois
5 points Influenceur ou Concepteur de solutions

Reçois
10 points Influenceur ou Concepteur de solutions

Reçois
5 points Influenceur ou Concepteur de solutions

[30]EPA (2017). Guide to Conducting Food Waste Audits: A Resource for Schools. <https://www.epa.gov/sustainable-management-food/guide-conducting-student-food-waste-audits-resource-schools>
[31]Smarter Lunchrooms (2017). Resources from Smarter Lunchrooms Pioneers. <https://www.smarterlunchrooms.org/scorecard-tools/resources-smarter-lunchrooms-pioneers#WasteRedu>
[32]Selon une estimation américaine faite à partir de : Recycling Works Massachusetts (2018). Food Waste Estimator Guide. <https://recyclingworksma.com/food-waste-estimation-guide/#Jump5>

Trousse d'action pour les enfants #6

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 consommé[33]. 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

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.

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 ingré-dient 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!

Reçois
5 points Producteur-Chef, Récupérateur ou Innovateur

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.

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 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.

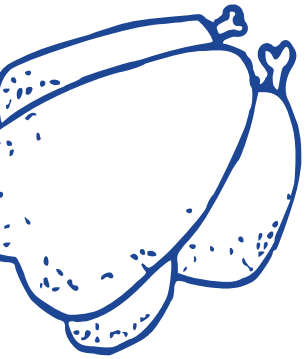
Reçois
5 points Influenceur

[33]Shaw, 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>

Trousse d'action pour les enfants #7

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 *stabigs* sont donnés aux convives[34].

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 simili-tudes?

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 célé-brer la nourriture.

Reçois
5 points Influenceur ou Innovateur

- Si tu as aimé préparer une soupe de cailloux, tu peux planifier d'en préparer une fois par se-maine pour ton groupe ou d'autres personnes.

Reçois
10 points Producteur-Chef, Innovateur ou Récupérateur

- Si tu veux organiser un party Disco Soupe, va à l'activité 17.

[34]Snyder, S. (1975). Quest for the sacred in Northern Puget Sound: An interpretation of potlatch. Ethnology, vol. 14, no 2, p. 149-161.
[35]Murals Association (2018). La soupe de cailloux. <https://www.youtube.com/watch?v=NTI7qzAZwVk>
[36]Second Harvest (2018). <https://secondharvest.ca/>, Banques alimentaires Canada. (2019). <https://www.foodbankscanada.ca/Home.aspx?lang=fr-CA>
[37]Bancos de Alimentos de Mexico (2018). <http://bamex.org/>
[38]City 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 cosses 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.

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.

Reçois
5 points Producteur-Chef

Déchets alimentaires comestibles et non comestibles

Quels aliments peuvent être mangés et lesquels peuvent être compostés?

Attends, pas si vite!

Les tiges de brocoli[39], la pelure de melon d'eau[40], les pelures d'oignon[41] et les rafles de maïs[42] 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

Reçois
10 points Concepteur de solutions

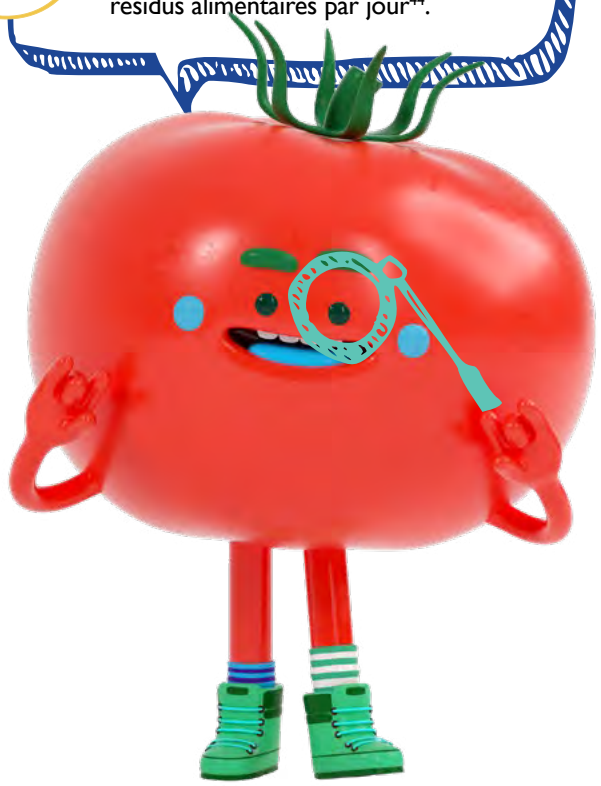
Durée approximative : 2 heures

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.

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 jour[44].



Comment faire :

- Déchiquette le papier journal et vaporise-le avec de l'eau afin de créer un environnement hu-mide 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 vers[43].
- 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.

Reçois
10 points Concepteur de solutions

[39]According to Elle (2013). Broccoli Stems, as Healthy as Florets? <https://www.accordingtoelle.com/broccoli-stems-as-healthy-as-the-florets/>
[40]A Taste of Home (2018). Watermelon Rind Pickles. <https://www.tasteofhome.com/recipes/watermelon-rind-pickles/>
[41]Farmer's Almanac (2018). 10 Good Reasons to Save Those Onion and Garlic Skins. <https://www.farmersalmanac.com/uses-onion-garlic-skins-30580>
[42]Wide Open Eats (2018). Your Bare Corn Cobs Have 7 More Ways to Help you in the Kitchen. <https://www.wideopeneats.com/corn-cobs-use/>
[43]Vermicompostage, un jeu d'enfant! <https://www.youtube.com/watch?v=7rb39tw3K3Y>
[44]Worm 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

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.

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.

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 diffé-rents 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?

Reçois
5 points Concepteur de solutions

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 : #AntiGaspillage Alimentaire.

Reçois
5 points Influenceur

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 climatiques[46].

[45]Étudiants du monde (site actif depuis 2001). <http://www.studentsoftheworld.info/menu_penpals_fr.php>
[46]CCE. 2017. Caractérisation et gestion de la perte et du gaspillage alimentaire 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>

Trousse d'action pour les enfants #10

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

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 Terre[48]!

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 mois[49]. Avec un peu d'imagination, nous pouvons créer des produits et des systèmes qui ne génèrent pas de déchets.

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.

Consultez le diagramme Chaîne alimentaire linéaire et Système alimentaire circulaire[47].

La course jusqu'au cœur du système alimentaire circulaire

Durée : 45 minutes

Reçois

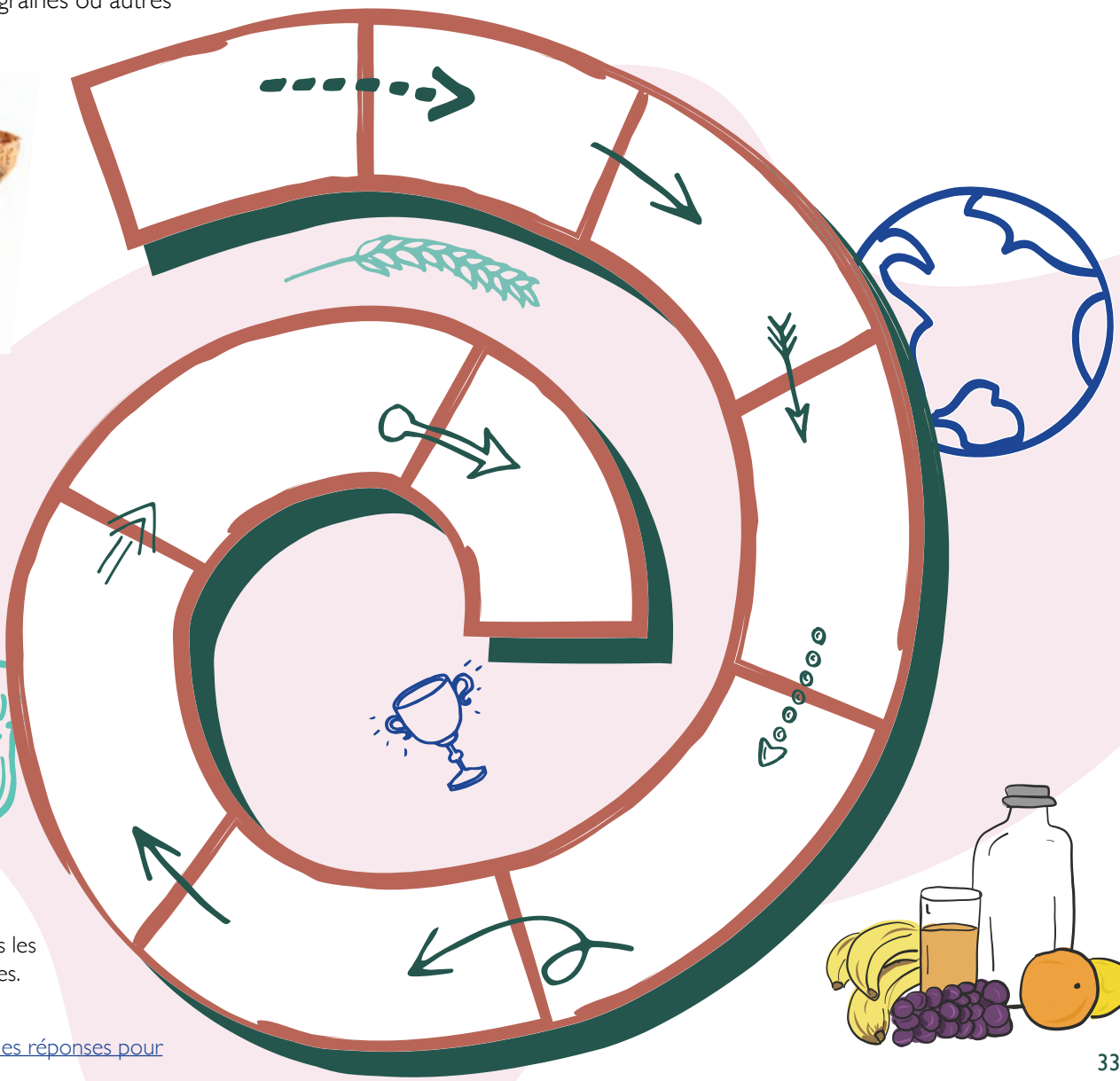
5 points Concepteur de solutions

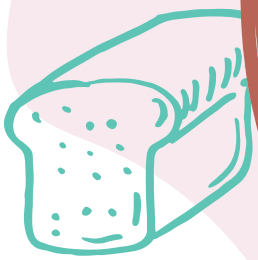
Matériel nécessaire :

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

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.





Imprimes et decoupes les cartes des personnages. Trouves les ici.

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

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...?

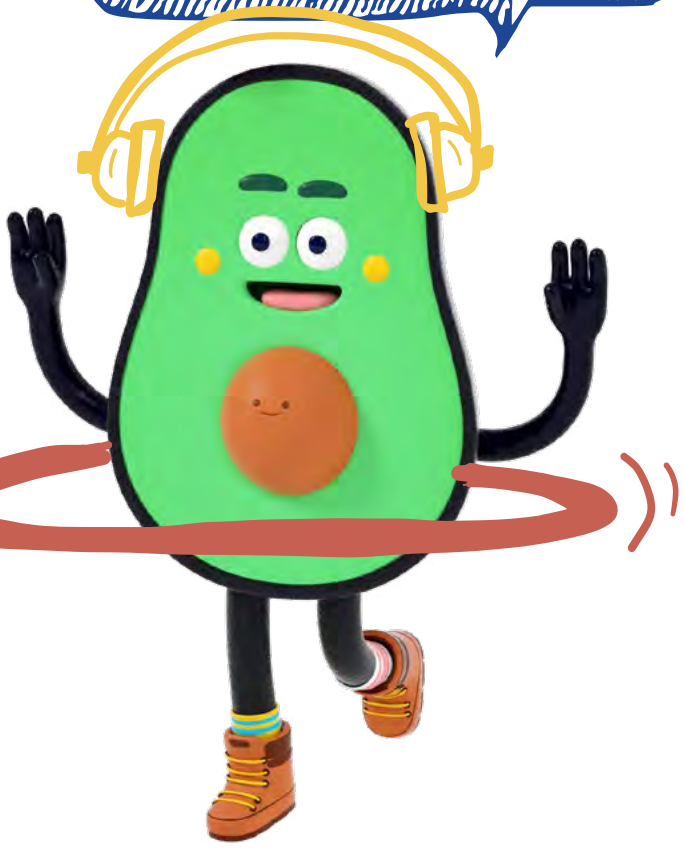
Un système alimentaire circulaire peut aussi inclure des terrains vagues et d'autres terrains sous-utilisés où on peut cultiver des aliments sains et culturellement appropriés.

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.

Reçois
10 points Concepteur de solutions ou Influenceur



Miam, un reste de peau de poisson séchée!

[47]Ellen MacArthur Foundation (2017). What is the Circular Economy? <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/circular-economy>
[48]The World Counts (2018). World Waste Facts. <http://www.theworldcounts.com/counters/shocking_environmental_facts_and_statistics/world_waste_facts>
[49]The World Counts (2018). World Waste Facts. <http://www.theworldcounts.com/counters/shocking_environmental_facts_and_statistics/world_waste_facts>
[50]Ellen MacArthur Foundation (2011). Respenser le progrès. <https://www.youtube.com/watch?v=Vmp74mnJ9E8>
[51]Boucler la boucle. <https://prezi.com/view/IZk4rxfEbOzbbhLT9PQm/>