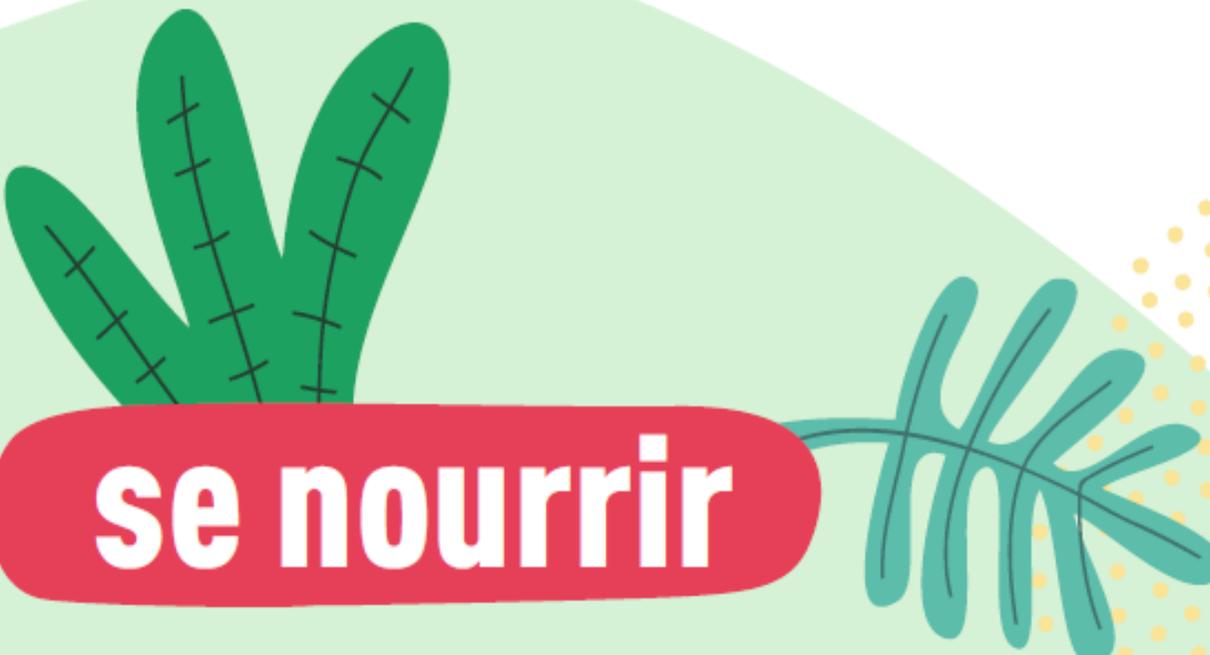




se nourrir



nous pouvons
contribuer à changer
le monde en
mangeant !



se nourrir

Notre alimentation a un impact majeur sur notre environnement. A nous de jouer pour découvrir où nous en sommes et faire évoluer nos pratiques !

1

**Pour éviter le gaspillage,
comment gérons-nous
les quantités quand nous
organisons un repas ?**



1

Pour éviter le gaspillage, comment gérons-nous les quantités quand nous organisons un repas ?

- a.** Nous mettons en place un système de réservation, ça permet d'adapter les rations et de prévoir ce qu'il faut.
- b.** Nous avons toujours peur de manquer, alors nous prévoyons large.
- c.** Nous prévoyons un menu adapté pour les enfants.





① Le saviez vous ?

Chaque année, en France, on gaspille 10 millions de tonnes de nourriture, soit 150 kg par habitant. Bien anticiper ses achats contribue efficacement à diminuer ce phénomène à notre échelle !



2

**Comment gérons-nous
les quantités quand nous
organisons la restauration d'une
manifestation sans réservation
(festival culturel, brocante...)?**



2

Comment gérons-nous les quantités quand nous organisons la restauration d'une manifestation sans réservation (festival culturel, brocante...)?

- a.** Nous prévoyons un plat chaud ou froid qui peut se conserver après la manifestation.
- b.** Nous faisons une estimation par rapport à l'année précédente et croisons les doigts...
- c.** Nous ne prévoyons pas de restauration et invitons les gens à venir avec leur pique-nique.





② Le saviez-vous ?

Le collectif des festivals de Bretagne a mis en ligne un guide des bonnes pratiques pour éviter le gaspillage lors de nos événements :

https://www.lecollectifdesfestivals.org/collectif/wp-content/files/Ficelles_Gaspillage_alimentaire.pdf



3

Lorsque nous faisons appel à un traiteur pour les repas, comment choisissons-nous les menus ?



3

Lorsque nous faisons appel à un traiteur pour les repas, comment choisissons-nous les menus ?

- a.** Le traiteur nous fait des propositions et nous choisissons sur la base du prix.
- b.** Nous passons commande en fixant un tarif et vérifions la saisonnalité des produits proposés par le traiteur.
- c.** Nous négocions la saisonnalité des produits, privilégions le local et demandons à ce que les contenants soient réutilisables... et réutilisés !





③ Le saviez-vous ?

De plus en plus de traiteurs proposent une offre éco-responsable. Un doute sur la sincérité d'un prestataire ? Demandez-lui sa liste de fournisseurs, ou assurez-vous que les produits sont bien de saison grâce au guide du Programme National Nutrition Santé :

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Calendrier-de-saison2>



4

Où allons-nous faire les courses alimentaires lorsque nous organisons un événement ?



4

Où allons-nous faire les courses alimentaires lorsque nous organisons un événement ?

- a.** Le plus souvent possible auprès des producteurs locaux, que nous rémunérons au juste prix.
- b.** Au supermarché, c'est quand même pratique et moins cher.
- c.** Nous privilégions les petits commerces locaux, même s'ils sont un peu plus chers (supérette, boucher, boulanger...).





④ Pensez-y !

Privilégier les commerces indépendants et les filières courtes, c'est un moyen efficace de soutenir l'emploi et de faire vivre la solidarité sur nos territoires ruraux. Cela contribue également à maintenir une offre commerciale de proximité qui contribue à réduire notre dépendance à la grande distribution.

<https://www.qgf.fr/infographie/58/pour-notre-alimentation-allons-au-plus-court>



5

Dans notre association, que prévoyons-nous pour les végétariens et les vegans ?



5

Dans notre association, que prévoyons-nous pour les végétariens et les vegans ?

- a.** Personne n'est obligé de manger de la viande, nous proposons toujours des légumes et de la salade.
- b.** La question ne s'est pas encore posée chez nous.
- c.** Nous veillons à proposer aussi des plats équilibrés et nourrissants sans viande.





⑤ Le saviez-vous ?

L'élevage est responsable d'environ 14,5% des émissions de gaz à effet de serre de l'humanité. Sont plus particulièrement en cause les viandes d'agneau et de bœuf. Augmenter la proportion de repas végétariens est un des actes les plus simples et les plus efficaces à mettre en œuvre à un niveau individuel.

<https://www.qqf.fr/infographie/47/la-viande>



6

Comment abordons-nous les questions d'argent lorsque nous organisons des repas ?



6

Comment abordons-nous les questions d'argent lorsque nous organisons des repas ?

- a.** Nous cherchons à rentrer dans nos frais.
- b.** Nous fixons un tarif solidaire, l'important c'est que tout le monde puisse venir et nous incitons ceux qui le peuvent à payer un peu plus.
- c.** Nous recherchons le bénéfice, pour financer d'autres projets.





⑥ Le saviez-vous ?

Le restaurant associatif et engagé La Cantoche à Nancy a une gamme de 3 tarifs pour le même repas : solidaire, classique et engagé. Chacun est invité à payer en fonction de ses moyens et il est aussi possible d'offrir un repas « suspendu » pour quelqu'un ayant peu de moyens. En pratique, l'immense majorité des gens joue le jeu, et paye la note en fonction de ses ressources.



7

Pour nos manifestations, quel type de vaisselle utilisons-nous (assiettes, verres, couverts...)?



7

Pour nos manifestations, quel type de vaisselle utilisons-nous (assiettes, verres, couverts...)?

a. Nous achetons de la vaisselle « biodégradable », depuis que le plastique à usage unique est interdit.

b. Dès l'invitation, nous demandons aux participants de prévoir ce qu'il faut : gourde, verre, assiette...

c. Nous avons acheté un gros stock de vaisselle : en faïence ou en plastique réutilisable consigné que nous récupérons à la fin.

d. Nous nous sommes organisés avec la Fédé et d'autres associations pour nous constituer un stock de vaisselle réutilisable que nous partageons.





⑦ Le saviez-vous ?

Le meilleur déchet... c'est celui qu'on ne produit pas ! De plus en plus d'exemples d'événements bannissent toute forme de vaisselle jetable et organise des repas 0 déchet. Besoin d'inspiration ? L'association Zéro Waste France a mis en ligne un guide des événements « Zéro déchet » :

<https://www.zerowastefrance.org/wp-content/uploads/2018/03/mon-evenement-zero-waste.pdf>



8

Que faisons-nous des restes alimentaires ?



8

Que faisons-nous des restes alimentaires ?

- a.** Nous nous partageons les restes en tenant compte de la situation de chacun.
- b.** Les restes permettent de nourrir les poules ou les cochons, sinon cela part au compost.
- c.** Nous nous sommes mis d'accord au préalable avec une association solidaire qui redistribuera ce qui peut l'être.
- d.** Tout part à la poubelle, c'est plus simple.





⑧ Pensez-y !

Il est plus facile de gérer les surplus alimentaires d'un événement en anticipant. Si vous pensez avoir une faible quantité de surplus, prévoyez quelques contenants pour que les bénévoles / participants puissent repartir avec. Pour les plus gros événements, pensez à contacter en amont une association de solidarité (par exemple la Banque Alimentaire) pour voir ce qu'il est éventuellement possible de faire.

<https://www.qqf.fr/infographie/39/mieux-manger-moins-gaspiller-moins-polluer>



tour d'horizon :

- Bien manger, c'est essentiel pour la **santé** !
- C'est aussi un **enjeu écologique** de premier plan.
- En termes de **lien social**, de convivialité, d'échanges, le grand écart est aussi possible.
- Ce que l'on mange a des impacts importants sur notre **porte-monnaie** comme sur celui des agriculteurs.
- Nos choix alimentaires contribuent à **façonner les territoires** où nous vivons.



- à savoir ou à discuter -

- ➔ **En matière d'écologie, toutes les actions ne se valent pas.**
Diminuer la consommation de viande rouge est plus efficace que de manger local. Mais... manger local permet de soutenir l'activité agricole du territoire ou de créer du lien.
- ➔ **Alors faut-il privilégier le bio ou le local ?** Le végétarien ou le « zéro déchet » ? Le « fait maison » ou le « de saison » ?
- ➔ **Bien manger ne coûte pas forcément plus cher.**

que faire ?

en tant que citoyen / consommateur

- **Limiter sa consommation de viande**, et particulièrement de bœuf, en privilégiant la qualité à la quantité. Pas besoin de manger de la viande tous les jours pour être en bonne santé !
- **Privilégier des produits frais, locaux, de saison**, issus de l'agriculture biologique ou du commerce équitable pour les produits qui viennent de loin.
- **Cuisiner autant que possible**, ou privilégier les produits peu transformés et sans emballages superflus.
- **Faire attention à ce qu'on achète**, pour limiter le gaspillage alimentaire.
- **Prendre le temps** : de choisir ses aliments, de les cuisiner et surtout de les déguster !

en tant qu'organisation

- **Mettre en œuvre les points ci-contre** dans l'organisation de vos repas collectifs.
- **Sensibiliser ses membres** aux enjeux d'une alimentation saine, écologique et solidaire.
- **Favoriser l'émergence d'initiatives** qui vont dans ce sens sur mon territoire : AMAP, circuits-courts, jardins partagés, etc.

