



## ATELIER n°2

**La sensibilisation des usagers au gaspillage alimentaire :**  
de l'inspiration à la mise en œuvre

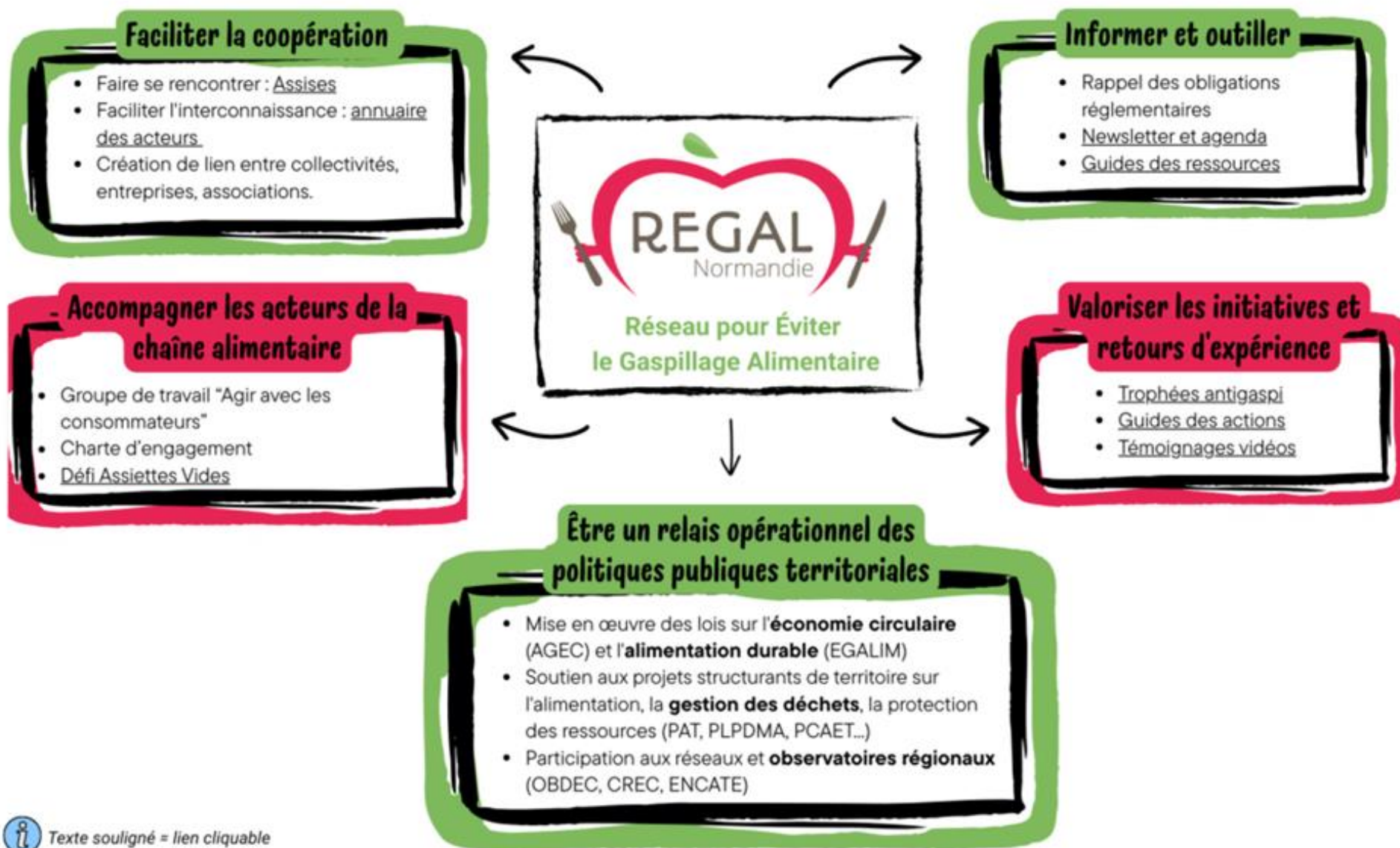
# TOUR DE TABLE

- Nom Prénom
- Structure
- Attentes



## Le RÉGAL Normandie en un coup d'œil

Un réseau de coopération actif depuis 2014, qui rassemble les acteurs normands engagés contre le gaspillage alimentaire.





# DÉROULÉ

- Présentation de l'animation du champ à l'assiette
- Outils pédagogiques gratuits du RÉGAL
- Défi Assiettes Vides



# ANIMATION DU CHAMP À L'ASSIETTE

Marie Charlotte LE FRANCOIS

Responsable de service

Unité "Prévention des déchets et développement du recyclage"

Communauté d'agglomération du Cotentin

# SENSIBILISATION À L'ALIMENTATION DURABLE ET À LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Présenté par l'unité Prévention des déchets et développement du recyclage



# UNE THÉMATIQUE SOUVENT ABORDÉE

**2021**

**PROMOTION DE LA BOITE ANTI-GASPI AUPRÈS DES RESTAURATEURS**

**2022**

**ORGANISATION D'UN CONCOURS AUPRÈS DE 3 ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES**

**2023**

**ORGANISATION DE PESEES AUPRÈS DE 8 ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES**

**2024**

**ANIMATION DE LA GRAINE A L'ASSIETTE DANS LES CENTRES DE LOISIRS**

- **656 JEUNES SENSIBILISÉS**
- **15 CENTRES DE LOISIRS PARTICIPANTS**

**2026**

- **L'ANIMATION DE LA GRAINE A L'ASSIETTE EST INCLUSE DANS LE CATALOGUE D'ANIMATIONS**



# SENSIBILISATION À L'ALIMENTATION DURABLE ET À LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



Pour les enfants à partir de 6 ans

## L'ANIMATION PROPOSÉE :

La Mascotte Anti-gaspi a été capturée par le Monstre des Déchets, pour la libérer et la retrouver à table, les enfants vont devoir réussir les différentes épreuves proposées...

## INSCRIPTION

Contactez-nous à [prevention.dechets@lecotentin.fr](mailto:prevention.dechets@lecotentin.fr)

## AVANT PROPOS



Une sensibilisation des enfants, futurs éco-citoyens, à une alimentation durable et à la réduction du gaspillage alimentaire est essentielle aujourd'hui pour :

- ◆ Prendre conscience de la valeur de l'alimentation (ressources naturelles, humaines) ;
- ◆ Refaire le lien entre agriculture et alimentation ;
- ◆ Renforcer les comportements d'achat de meilleure qualité (acheter moins mais mieux) ;
- ◆ Limiter les émissions de gaz à effet de serre.

Amener les enfants à réfléchir aux conséquences de leur mode de vie, sur les ressources de la planète, l'environnement est un premier pas vers le développement durable et l'économie circulaire.

L'objectif de cette animation est de s'inscrire dans la durée en proposant aux enfants de créer une mascotte à l'effigie de la lutte contre le gaspillage alimentaire et qui sera posée sur une table le midi (ou pour le goûter). Lorsque les enfants seront assis à cette table, ils auront pour objectif de limiter au maximum le gaspillage alimentaire en finissant leur assiette. Un travail avec les services de restauration collective peut être mené en parallèle afin de proposer des repas sains et appétants le mercredi midi pour maximiser les chances de réussite de l'opération sur la durée.

# DÉTAILS DE L'ANIMATION "DE LA GRAINE À L'ASSIETTE"

- Enfants de 6 à 10 ans, max 20 enfants/animation.
- Durée : 2h.
- Animation sous format d'escape game.
- Chaque épreuve leur permet d'apprendre de manière ludique une notion en lien avec la thématique.
- Selon l'âge des enfants, 4 activités réalisées parmi les 8 proposées.

# CONDITIONS

- En amont de l'intervention, les enfants doivent avoir créé la mascotte à partir de déchets recyclables et lui avoir trouvé un nom.
- Avoir un espace disponible pour installer 4 espaces différents (un espace pour le groupe entier et 5 espaces de jeu en sousgroupes).
- Avoir la volonté de réutiliser la mascotte à table pour sensibiliser les enfants sur le long terme.

## A LA MAISON - CANTINE

Jeu 7 : **C'est le bazar** - Conservation des aliments - A partir de 6 ans

Jeu 8 : **Gaspi ou pas ?** - Gaspillage alimentaire - A partir de 6 ans

# LES ACTIVITES

## AGRICULTURE

Jeu 1 : **Ma vie de chou-fleur**  
Gaspillage des ressources et des aliments - A partir de 6 ans

Jeu 2 : **Quiz - De la graine à l'assiette**  
Agriculture et alimentation durables  
A partir de 8 ans

Jeu 3 : **Prends-en de la graine**  
Lien agriculture et alimentation  
À partir de 6 ans

## PENDANT LES COURSES

Jeu 4 : **A chacun sa saison**  
Saisonnalité des aliments  
A partir de 8 ans

Jeu 5 : **Ma liste de courses**  
Gaspillage alimentaire, nutrition  
A partir de 6 ans

Jeu 6 : **Mon panier éco responsable**  
Alimentation durable et de qualité  
A partir de 8 ans



Pommes de terre



Banane tachée



Pain sec



Reste de pâtes



Salade flêtrée



Reste de viande



Œuf avec une date expirée



Pomme flêtrée



Légumes ramollis



Crème fraîche entamée



Conserver à l'abri de la lumière



Chapelure



Peser



Mettre dans l'eau avec un ca de sucre pour 45 min



Compote



Ecrire la date d'ouverture sur le pot



Smoothie



Crouçons



Conserver hermétiquement avec de l'essuie-tout



Tremper dans l'eau bouillante pendant 60 secondes



Dans l'eau froide une nuit



# SENSIBILISER AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



# LES CLÉS POUR SENSIBILISER

- Ne **pas culpabiliser** les participants /!\ publics précaires qui bénéficie de l'aide alimentaire parfois inadaptée.
- **Moins de gaspillage alimentaire = économie réalisée**
- **Valoriser** les actions déjà mises en place
- Favoriser le **partage d'astuces** entre les participants
- Les rendre **acteurs** de l'animation (par ex : quiz, atelier cuisine si possible)
- **L'engagement public** comme moteur du comportement (ex : « *Je testerai à la maison cette recette...* »)
- Repartir de l'atelier avec un **livrable** (livret de recettes, d'astuces, bilan de l'atelier)

# LES OUTILS LUDIQUES

- Un **photolangage** pour définir le gaspillage alimentaire
- Un **quiz** sur les grands chiffres du GA
- **L'antigastuces** pour apprendre des astuces anti-gaspi (recettes, conservation etc.)
- **Le Top Ten des aliments**





# QUIZ ANTI-GASPI

- ✓ **Consigne** : En équipe ou en solo, choisissez la bonne réponse parmi les propositions et écrivez là sur votre ardoise.
- **Objectif** :
  - Découvrir les grands chiffres du gaspillage alimentaire de façon ludique
- **Où l'utiliser ?**
  - En animation intérieur
  - En stand



Disponible sur demande à [contact@regal-normandie.fr](mailto:contact@regal-normandie.fr)

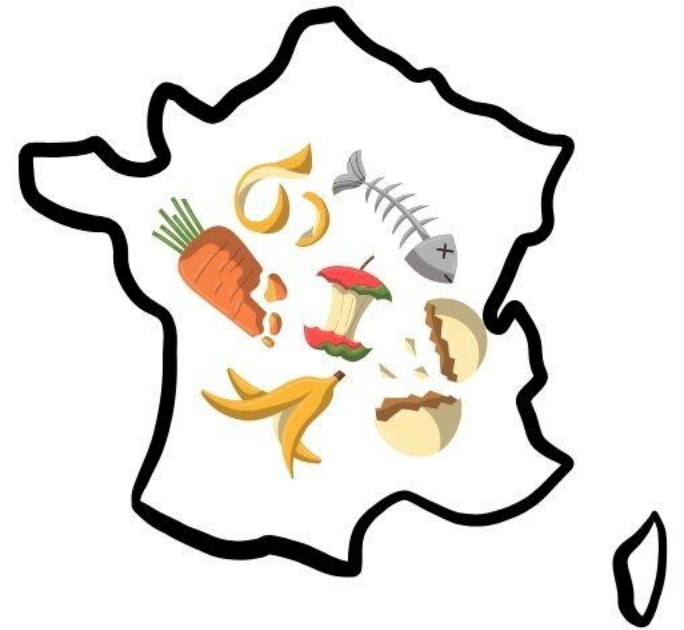


# QUIZ ANTI-GASPI



Quel est le poids total du gaspillage alimentaire par an en France ?

- A. 1 million de tonnes**
- B. 4 millions de tonnes**
- C. 9 millions de tonnes**



# Réponse B



**X 400**

**= 4 millions de tonnes de  
produits gaspillés par an**



*Source : EUROSTAT (2022)*

Chaque année en France, combien de kg de gaspillage alimentaire sont jetés par personne ?

- A. 18 kg
- B. 24 kg
- C. 56 kg



## Réponse B

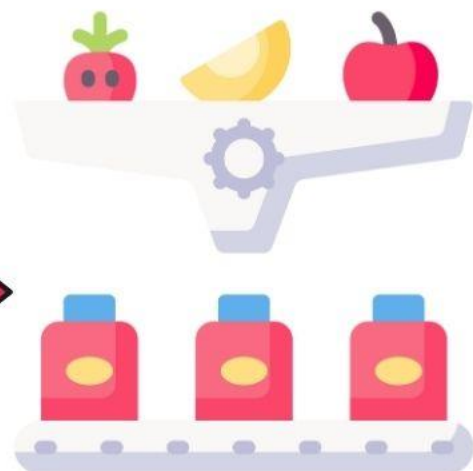
**24 kg** soit pour un  
foyer de 4 personnes  
**96 kilos !**



*Source : EUROSTAT (2022)*



D'après-vous en France, quel acteur gaspille le plus en poids ?



**A. Producteur**

**B. Transformateur**

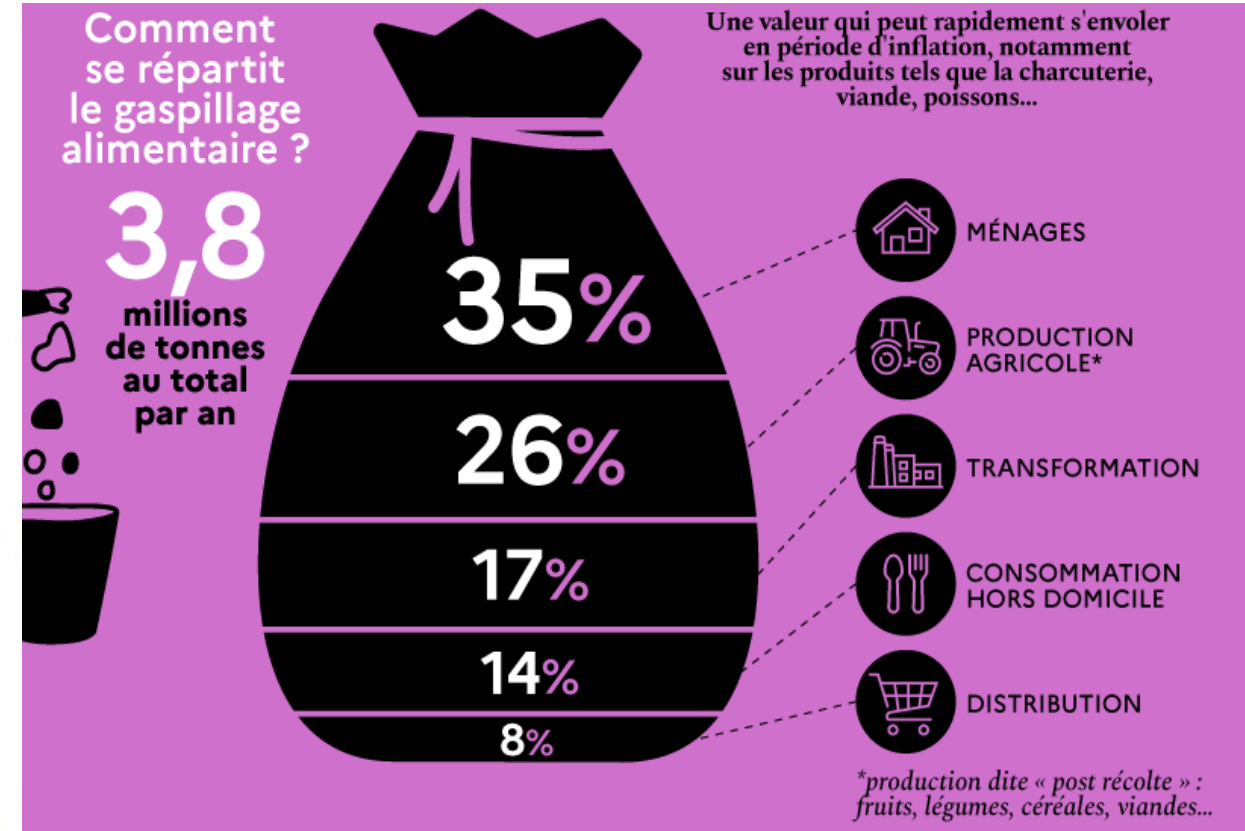
**C. Distributeur**

**D. Consommateur**

# Réponse D

## Le consommateur

Nous sommes  
**tous victimes et responsables**  
du gaspillage



Le gaspillage alimentaire coûte en moyenne 100 €  
par an à chaque français.

**A. Vrai**

**B. Faux**



# Réponse A

**Vrai, donc 400€ pour un  
foyer de 4 personnes**



Les restes de repas représentent quelle part du gaspillage à la maison ?

**A. 12 %**

**B. 24 %**

**C. 56 %**



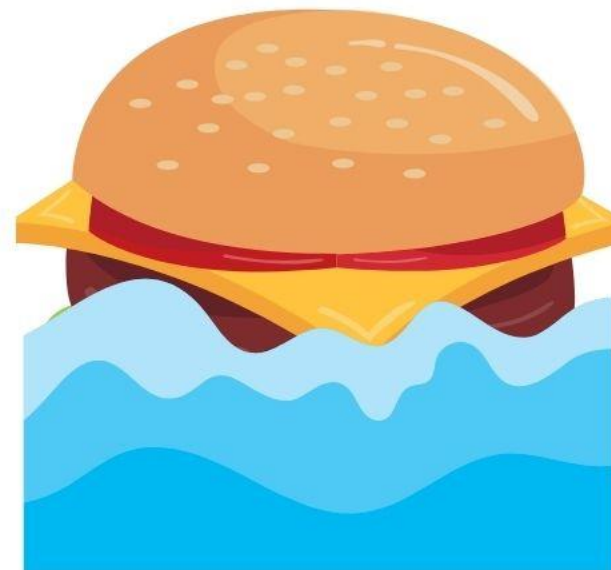
# Réponse B



Source : ADEME (2016)

Quelle quantité d'eau se cache derrière la production d'un hamburger au bœuf ?

- A. 40 litres**
- B. 160 litres**
- C. 380 litres**



# Réponse C

Environ **380 litres d'eau** sont nécessaires pour que le hamburger arrive dans votre assiette !

C'est l'équivalent de + de 2 baignoires.

*Source : Nos gestes climat*





# LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE – L'ANTIGASTUCES (POUR DIAPO)

Reste de viande



Légumes ramollis



Œuf avec une date expirée



Pomme flétrie



Pomme de terres



Pain sec



Restes de pâtes



Banane tachée



Salade flétrie



Crème fraîche



# LE TOP TEN DES ALIMENTS

✓ **Consigne** : En répondant aux questions suivantes, replacer les aliments :

→ Selon vous, quel aliment nécessite le plus d'eau pour sa production ?

→ Selon vous, quel aliment est le plus gaspillé France ?

De 1 le moins gaspillé à 10 le plus gaspillé.

## ➤ Objectif :

- Porter à connaissance l'empreinte hydrique des aliments et donc l'eau gaspillée quand on les jette.
- Identifier les aliments les plus gaspillés et partager les causes et les solutions pour réduire ce gaspillage.

## ○ Où l'utiliser ?

- En animation intérieure
- En stand

Disponible sur demande à [contact@regal-normandie.fr](mailto:contact@regal-normandie.fr)



# LES GRANDS MESSAGES

## Les dates de conservation des aliments

AFIN DE NE PAS JETER INUTILEMENT DES ALIMENTS  
ENCORE CONSOMMABLES, NE CONFONDEZ PAS :



### DLC

DATE LIMITE DE CONSOMMATION

Après cette date, le produit **est périmé et non consommable.**



A CONSOMMER JUSQU'AU 03 / 08 / 2024

### DDM

DATE DE DURABILITÉ MINIMALE

Après cette date, le produit **n'est pas périmé**, il est sans danger mais peut avoir perdu certaines de ses qualités.



A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT 08 / 2024

## AVANT DE JETER



OBSERVEZ



SENTEZ



GOÛTEZ



Too Good To Go



AVEC



Too Good To Go

La Vache qui rit® est un produit à **DATE DE DURABILITÉ MINIMALE**. Cela signifie qu'une fois cette date dépassée, le produit peut perdre en **QUALITÉS GUSTATIVES** sans pour autant présenter un risque pour vous.

S'il a toujours été conservé au réfrigérateur, et que l'emballage n'est pas altéré, **IL PEUT ENCORE ÊTRE CONSOMMÉ APRÈS CETTE DATE.**



FAITES-VOUS CONFIANCE !



# LES GRANDS MESSAGES

FR  
MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE LA SOUVERAINETÉ  
ALIMENTAIRE  
*Liberté  
Qualité  
Proximité*

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



Quelques conseils  
pour une meilleure  
conservation  
des aliments

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

Selon le modèle du réfrigérateur,  
la zone la plus froide est située  
soit en haut soit en bas.



Ça s'en va et ça  
revient...  
Ou pas du coup !

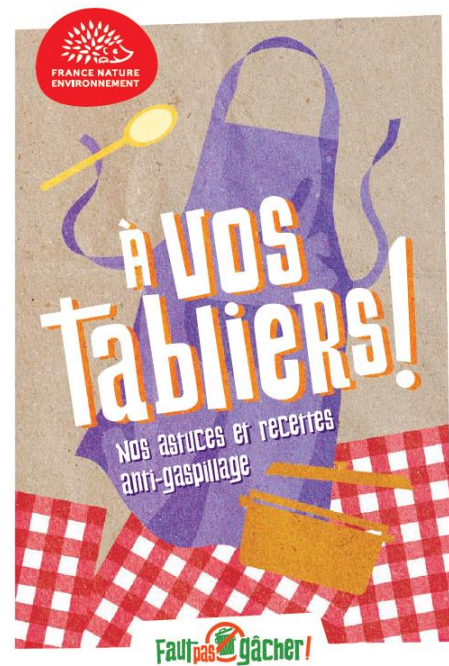


**Premier entré  
dans ton frigo  
=  
Premier sorti !**

- ✓ Vérifier ses stocks avant de faire ses courses (frais et sec)
- ✓ Faire une liste de courses
- ✓ Si achat en grande quantité congeler pour ne pas perdre

# LES LIVRETS

- Des livrets recettes et un gobelet doseur anti-gaspi



# OUTILS DISPONIBLES EN PRÊT

- Antigastuces disponible dans **les centres de ressources et les pédagogothèques de Promotion Santé Normandie.**
  - **A retrouver sur [BIP BOP](#)** : la base de données en outils de promotion de la santé.



# ASSOCIER LES ACTIONS POUR PLUS D'EFFICACITÉ

- Ces jeux ne sont **pas suffisants à eux seuls**, ils sont à intégrer dans des dispositifs à plus complets.
- En partenariat avec d'autres acteurs proposer une **visite de producteurs, glanage**.

Exemple :



**Cycle d'ateliers**  
**anti-gaspi**

- 28 novembre de 10h à 12h :  
*Animation ludique sur le gaspillage alimentaire*  
Épicerie solidaire - 12 bis rue Jean Wolff
- 5 décembre de 10h à 12h :  
*Visite des Jardins dans la Ville*  
Jardins dans la Ville - 14 bis av de la 2ème DB
- 12 décembre de 10h30 à 14h :  
*Atelier cuisine sur l'anti-gaspillage et repas partagé*  
Maison du Citoyen - 1 rue des pervenches

Pour tout renseignement et inscription vous pouvez contacter l'épicerie solidaire au [02.33.39.37.97](tel:02.33.39.37.97).

REGAL Normandie  
Jardins dans la Ville  
ANDES les épiceries solidaires  
CCAS Centre Communal d'Action Sociale  
ARGENTAN

# SENSIBILISER LES USAGERS

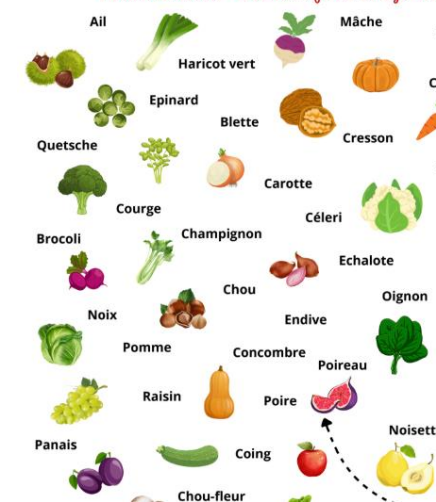
❖ En vidéo : exemple de [l'Epi Vert à Caen](#) qui **filme des recettes** avec des légumes souvent boudés par les usagers (comment les éplucher, les cuisiner etc.).

❖ Via de **l'affichage de recettes, des jeux** sur les produits de saisons. Exemple de la Banque Alimentaire de la Manche qui diffuse une newsletter à ses associations à imprimer pour les usagers.

→ Jill Leboucher ([ba500.nutritionsante@banquealimentaire.org](mailto:ba500.nutritionsante@banquealimentaire.org))



Nouvelle saison = nouveaux fruits et légumes



*La recette du mois*

**Panais rôtis miel et romarin**

Ingrédients (pour 4 personnes) :



Préparation :

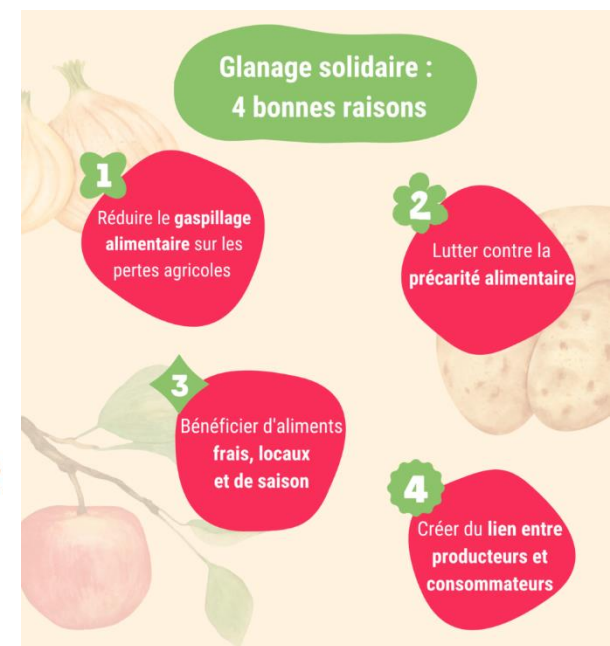
# SENSIBILISER LES USAGERS

❖ **Disco-soupe et disco-salade** sur les marchés : animé par les usagers de la BA50 pour sensibiliser le grand public en cuisinant ensemble des légumes / fruits abîmés.



❖ Organiser un **glanage solidaire** avec un producteur maraîcher.

→ SOLAAL Normandie (Lucie Jouvin [normandie@solaal.org](mailto:normandie@solaal.org))



# RÉCUPÉRER LES INVENDUS EN FIN DE MARCHÉ

- ❖ Les habitants **très** les fruits et légumes récupérés pour mettre à disposition les plus frais et transforment les plus périssables en compote, soupe, ou smoothie.
- ✓ 25 kilos d'invendus récupérés par semaine
- ✓ 5 litres de soupes/smoothie/compote produit
- ✓ 30 portions de fruits et légumes distribués
- ✓ 30€ d'économie réalisées pour les bénéficiaires de l'action
- ✓ 3-4 bénévoles mobilisés



# Temps fort les pesées



**Du 18 au 22 mai 2026**

Rendez-vous sur :

[www.regal-normandie.fr/defi-assiettes-vides](http://www.regal-normandie.fr/defi-assiettes-vides)

## Les étapes du Défi Assiettes Vides de MAI 2026

Dès Mars

Inscription :

[LIEN](#)



Mars à mai

 **ma cantine**

Inscrire son resto  
**OU**  
Mettre à jour son resto

Début mai

Préparer ses  
pesées




18 au 22 mai



juin

 **Enregistrer  
ses résultats :**  
remplir les grilles  
fournies

juin à septembre

 **Ajouter ses données  
sur  
ma cantine**

2026

**Récupération des données**  
par le RÉGAL Normandie  
et communication autour des moyennes



# WEBINAIRE

## Outils de sensibilisation à l'anti-gaspi RESTAURATION COLLECTIVE

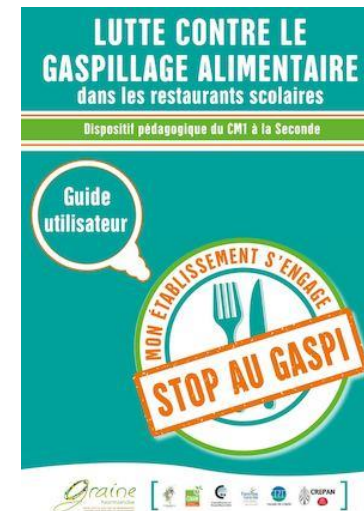
En **replay**



# STOP AU GASPI



- Dispositif pédagogique clé en main
- **Objectif :**
  - Sensibiliser les élèves sur la complexité du gaspillage alimentaire et agir concrètement sur sa réduction au sein de l'établissement.
- **Où l'utiliser ?**
  - Du CMI à la Seconde
  - Structures d'accueil extra-scolaire (TAP, ACM)



DÉROULÉ DES SÉANCES élèves du cycle 3		
OBJECTIFS	ACTIVITÉS	DURÉE
<b>SEANCE 1</b> Découvrir le gaspillage alimentaire Comprendre que le gaspillage alimentaire se produit à tous les niveaux Rechercher à quel moment du repas le gaspillage est le plus important ?	Présentation de l'exemple et du projet d'établissement Observation de photos Jeux de rôle Vidéo de sensibilisation Cahier de sensibilisation	10 min 15 min 10 min 10 min 10 min
<b>SEANCE 2</b> Mettre en évidence les causes et impacts Travailler à l'échelle de l'établissement scolaire	Jeux de rôle Analyse de la fiche de gaspillage alimentaire (GFA) Présentation du travail de diagnostic de l'école	10 min 10 min 10 min
<b>1<sup>ère</sup> Inter-séance</b> Mettre en évidence les causes et impacts Travailler à l'échelle de l'établissement scolaire	Jeux de rôle Analyse de la fiche de gaspillage alimentaire (GFA) Présentation du travail de diagnostic de l'école	10 min 10 min 10 min
<b>SEANCE 3</b> Construire et qualifier le gaspillage dans le restaurant scolaire	Présentation de la fiche de gaspillage alimentaire (GFA) Jeux de rôle Travailler au groupe et à l'analyse collective	10 min 10 min 10 min
<b>SEANCE 4</b> Comprendre le fonctionnement du restaurant scolaire	Jeux de rôle Analyse de la fiche de gaspillage alimentaire (GFA) Présentation du travail de diagnostic de l'école	10 min 10 min 10 min



**SAVE THE DATE**

**26 NOVEMBRE 2026**

Assises normandes de lutte contre le gaspillage alimentaire à  
**Granville (50)**





Rejoignez l'annuaire du réseau en  
scannant ce QR-code

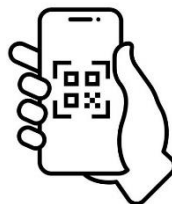
# LISTE DE DIFFUSION

Pour s'inscrire à notre newsletter rendez-vous sur le site REGAL Normandie en bas de la page

S'inscrire à la newsletter du RÉGAL Normandie

S'inscrire

Ou flasher ce QR-code



## ÉVALUATION & ANNUAIRE

**Rencontres locales de lutte contre le gaspillage et la précarité alimentaire**

Jeudi 2 avril 2026 - IUT Grand Ouest Normandie, Cherbourg-en-Cotentin



# MERCI DE VOTRE ATTENTION !

## POUR ME CONTACTER

EMILIE DA SILVA | ANIMATRICE  
DU RÉGAL NORMANDIE



FNE Normandie  
8, rue Germaine Tillion – 14000 CAEN



[contact@regal-normandie.fr](mailto:contact@regal-normandie.fr)



07 49 65 75 18



[www.regal-normandie.fr](http://www.regal-normandie.fr)