



**Familles zéro gaspillage
Evaluation des familles**

Remarques :

- Si un recyclage ou une deuxième session est envisagés, nous sommes partants !!!
- Un atelier vécu en famille est plus efficace qu'une conférence pour adultes
- Je me suis bien éclaté !
- Très bonne initiative, à renouveler
- Malheureusement pas présente sur l'ensemble du projet
- Groupe sympathique et vivant
- Nous étions peu dans le gaspillage avant ce défi, nous sommes à présent encore plus efficaces aujourd'hui, à l'affût !
- Même si je n'ai pas été très disponible, les soirées étaient toutes agréables et enrichissantes
- Enrichissant, à complètement répondu à nos attentes.
- Projet intéressant, mais un peu long (nombres d'ateliers) et certains avec très peu de participants. Horaires pas toujours adaptés à la vie familiale et professionnelle. Malgré tout, c'était une expérience enrichissante.
- Bien que mes enfants n'aient pas participé à ce défi, les changements s'opèrent petit à petit dans notre famille et les enfants font de plus en plus attention au gaspillage alimentaire.

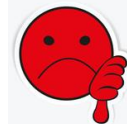
Votre évaluation globale sur le projet



16



1



0

Nombre de fiches évaluation : 22

- Très satisfaisant.
- Belle initiative, dans une société qui amène à surconsommer et remplacer le vieux par le neuf sans se poser de question !
- Projet intéressant avec du pratique, du concret et de la théorie.
- Le fait de cuisiner lors des ateliers est très positif.
- Echange et partage d'expérience
- Conviviale
- Prévoir les ateliers plutôt un soir où les enfants n'ont pas école le lendemain.
- C'était super
- Projet intéressant
- Dommage que la soirée organisée par la confédération paysanne n'ait pas été relayée.
- Supports très intéressants
- J'ai manqué de disponibilité et je le regrette. J'ai suivi l'action à distance, et c'était vraiment intéressant.

-- : décevant
- : insuffisant

++ : très satisfaisant
+ : satisfaisant

1/ Vos appréciations sur les différents temps du projet :

Soirée de lancement :

--0 ; - 1 ; + 5 ; ++ 11

- Excellente introduction accessible à tous (petits et grands).
- J'ai apprécié que les enfants participent, goûtent au buffet anti gaspi sans réactions négatives. Ont bien joué le jeu.
- Rythme intéressant entre les présentations power-points / présentation de Preval et interactif.
- Un début.
- Permet de voir les pratiques des autres et de se situer.
- Rencontre des différentes familles impliquées dans le projet et partage des façons de faire.
- Mais quand on travaille et que l'on finit à 19h, comment participer ?
- Animatrices sympathiques.

Conclusion : Les soirées de lancement ont rencontré un bon succès parmi les participants (parfois peu nombreux). C'est un bon départ pour les actions de ce type et l'animation de ce genre de soirée (alternance des activités, des rythmes, ...) permet aux familles de participer activement aux activités.

Visite de l'exploitation agricole :

--0 ; - 0 ; + 2 ; ++ 10

- Instructif.
- Ca fait du bien d'entendre des gens passionnés qui œuvrent pour l'intérêt général.
- Très intéressant et instructif. Donne à réfléchir.
- Mettre la main à la pâte une journée ? (Elan jardin)
- Bien.
- Super visite. A refaire !

Conclusion : Les visites d'exploitation agricoles rencontrent toujours un franc succès, que ce soit dans le cadre de projet encadré ou lors de journées dédiées.

Visite du centre de tri :

-- 0 ; - 1 ; + 1 ; ++ 7

- Occasion unique d'accéder à cette structure et de se rendre compte de la quantité (énorme) des déchets
- Marqué par la rapidité des gestes effectués par les trieurs : travail dur et rapide. Encourage les visites.
- On voit d'une autre façon les poubelles.
- Très intéressant.
- Prise de connaissances sur le chemin de nos déchets.
- Les copains de promo étaient jaloux.
- Permet de prendre conscience de ce que l'on jette.

Conclusion : Les visites de centre de tri permettent de prendre conscience de la réalité de la question des déchets dans nos territoires. Il est nécessaire d'ouvrir ces lieux grâce à un encadrement strict au plus grand nombre.

Ateliers culinaires :

--1 ; - 1 ; + 4 ; ++ 14

- Agréables moments d'échanges entre tous (adultes et enfants)
- Les ateliers sont aux bons horaires mais nous sommes parfois restés perplexes sur certaines recettes non préparées ensemble.
- Bonne animation des ateliers, interactif. Par contre, ce ne sont pas réellement des ateliers culinaires donc revoir la dénomination des ateliers (échanges) : prévoir un support documentaire à distribuer aux familles avec un récapitulatif de toutes les astuces.

- Très festif, permet de nouer des liens.
- Très intéressant, à renouveler.
- Apporte des astuces.
- Simples et bons.
- Très intéressant, beaucoup d'idées pour faire soi-même.
- Libre au niveau des horaires : permet de s'adapter en fonction de l'attention des enfants. Elaboration d'un repas lors de l'atelier permet d'intéresser les enfants.
- Dommage qu'il n'y avait pas assez de place pour cuisiner.
- Moments d'échanges des expériences dans une ambiance très conviviale.
- Si les ateliers avaient eu lieu plus près, on y serait allé
- Très sympa et instructifs.

Conclusion : Les ateliers culinaires ont rencontré des avis parfois mitigé sur l'organisation et le contenu de ceux-ci. Il est en effet difficile d'organiser ce genre d'atelier en prenant en compte les vies personnelles et professionnelles du public. C'est pourquoi il est important de fixer des horaires mais de rester souple pour pouvoir contenter le plus grand nombre.

Certains ateliers, vu les commentaires, n'ont pas permis aux personnes de réellement cuisiner, ceci à cause des lieux pas toujours adaptés ou du manque de matériel par exemple. Mais l'intérêt du contenu a toujours été souligné.

Repas zéro gaspillage :

-- 0 ; - 0 ; + 6 ; + +10 ; +++++ 3

- Nous étions 2 + l'animateur
- Très belle rencontre avec ce « chef-formateur » très accessible et repas délicieux !
- Génial ! Il (chef) fait très peu de déchets car il nous apprend les proportions, à préparer et couper les légumes pour optimiser la cuisson et ainsi diminuer le compost
- Mets en pratique les conseils du chef.
- Intéressant.
- Très instructif et convivial.
- Idées pour cuisiner les restes, astuces et échanges. Participation de tous.
- Oui je fais moins de gaspillage !
- Très intéressant et professionnel.
- Très sympa la préparation du repas.
- Etonnant toutes ces saveurs oubliées.
- Conviviale. Découverte de nouvelles recettes avec la préparation d'un repas de A à Z. Aurait gagné à avoir plus de participants.
- Dans l'ensemble bien, comme on n'a pas pu faire les ateliers, c'était la première fois qu'on participait.

Conclusion : Que ce soit avec l'intervention d'un professionnel ou par le biais des animateur des CPIE de Bourgogne-Franche-Comté, les repas zéro gaspillage ont permis aux familles de mettre en pratique les notions abordées lors des ateliers cuisine et même d'aller plus loin. Hormis un commentaire « négatif » sur le nombre de participant, ce type d'action est tout à fait intéressant pour le projet.

Accompagnement personnalisé de l'animateur :

-- 0 ; - 0 ; + 6 ; + + 19 ; +++++ 2

- Enorme investissement de la part de l'animatrice disponible et qui maîtrise le sujet dans la bonne humeur et avec le sourire !
- L'animatrice est douce, agréable, polie, gentille et charmante
- Animatrice à sa place dans le projet, impliquée.
- Très bonne réactivité, étant très peu disponible pour ma part, je n'ai pas réussi à répondre à tous les appels téléphoniques.
- Très convivial. Bonne approche et bons contacts. Très professionnel.
- J'ai apprécié la patience et la persévérance de l'animatrice.
- Très bien, elle est à notre écoute et les conseils pour des petits, choses importantes.

- Suivi régulier et astuces adaptées.
- Bien, j'ai appris beaucoup de choses.
- Bon contact.
- Suivi sérieux avec relance des inscriptions aux ateliers et informations. Accompagnement personnalisé directement à la maison.
- Bonne idée, permet de personnaliser et de préparer les moments en groupe.

Conclusion : Le travail de l'ensemble des animateurs a été salué par les participants. Des conseils clairs, une grande disponibilité et de la convivialité.

On se rend donc bien compte que ce type de suivi personnalisé est indispensable pour des familles qui souhaitent mettre en place des changements dans leurs façons de consommer.

2/ Votre évaluation des impacts du projet sur votre gaspillage alimentaire

La finalité du projet « Familles zéro gaspillage » est de contribuer, à grande échelle, à une meilleure prise en compte du gaspillage alimentaire en encourageant chez les familles la mise en place de comportements responsables favorisant sa réduction.

À l'avenir, envisagez-vous de mettre en place des comportements ou des actions en vue de réduire le gaspillage alimentaire au sein de votre foyer ?

0 NON

22 OUI Si oui, en agissant sur quels leviers ?

21 Taille des portions et planification des repas

Quelles actions pensez-vous mener ?

- Prévoir les menus à l'avance.
- Révision des portions suivant l'âge des enfants.
- Nous avons commencé dès le premier week-end à cuisiner selon les enseignements et nous avons diminué le compte de moitié.
- Fait la cuisine pour 15 donc ça va !
- Ecrire les menus à l'avance.
- En tant qu'assistante maternelle, mieux gérer les quantités en fonction de l'âge des enfants.
- Acheter en plus petites quantités / Ne pas se laisser tenter par des lots en promo. / Privilégier le bio (démarrer un petit jardin).
- Diminuer les portions pour limiter les restes.
- Calculer davantage. / Réduire énormément les portions. / Faire participer tous les membres de la famille à l'élaboration des menus les dimanches quand tous le monde est là.
- Manger différemment.
- Lister les menus pour la semaine en tenant compte de ce qui reste dans le frigo et qui est périssable. / Portions adaptées pour limiter, voire supprimer les restes.
- Suite aux divers ateliers vus lors des soirées, je peux maintenant mieux adapter les grammages de nourriture (riz, pâte, pomme de terre, ...) et ainsi limiter les restes.
- Réduire les quantités, élaborer à l'avance les repas dont j'ai envie et avoir un regard plus critique sur les emballages.
- Je vais en parler autour de moi et profiter des fêtes de fin d'année pour voir ce qu'il est possible de faire dans une époque où l'outrance règne.
- Faire plus attention sur la façon de faire les préparations et comment acheter.
- Etablir les menus pour la semaine.
- Mise en place de l'astuce des mains pour les portions.
- Mieux s'organiser pour les courses et la préparation des repas.
- Utilisation des conseils sur les portions apportés par l'animateur et par les fiches données. Servir des petites portions dans les assiettes et resservir si nécessaire.
- Adapter les portions au plus juste. / Utiliser les idées recettes du projet et cuisiner de temps en temps les fanes et épluchures.
- Essayer de planifier les repas avant de faire les courses une fois par semaine et réduire les portions.

20 Achats de nourriture et planification des courses

Quelles actions pensez-vous mener ?

- Acheter en moins grande quantité mais en privilégiant la qualité (bio, français, local, ...)
- Acheter moins et mieux (chez le producteur directement).
- Bien suivre ma liste de courses et prévoir les menus à l'avance.
- Suivre ma liste de courses, résister aux offres promotionnelles et aux « au cas où ».
- Regarder dans les placards et le frigo avant d'aller faire les courses. / Regarder les dates. / Acheter en moins grande quantité et ne pas se laisser tenter par les promotions sur les gros lots.
- Liste pré-établie et suivie.
- Les courses sont basées sur les ingrédients nécessaires et à notre liste de menus. Les fruits et légumes frais seront achetés en plus petite quantité mais plus fréquemment et consommés prioritairement.
- Acheter de plus petites quantités.
- Faire une vraie liste de courses écrite au fur et à mesure de l'épuisement des ressources.
- De toute façon, j'achète beaucoup moins.
- Faire mes courses plus souvent (en achetant moins à chaque fois).
- Plus d'organisation et d'anticipation afin de ne pas faire « au dernier moment ». Achats non raisonnés, inutiles, surcoûts.
- Travailler sur le stockage dans le frigo en respectant les dates de consommation.
- Planification des repas et réalisation de listes de courses en conséquence.
- Anticipation des repas et planification des courses en fonction (utilisation des outils remis).
- Préparer systématiquement une liste de courses avant d'aller au supermarché et se limiter à cette liste.

17 Stockage des aliments

Quelles actions pensez-vous mener ?

- Réorganisation du frigo.
- Etre encore plus vigilants aux denrées du frigo et des placards pour ne rien gaspiller.
- Nous mangeons plus de légumes frais mais en moins grande quantité.
- Pas toujours pointu sur le sujet : fait parfois des erreurs !
- Mieux tenir compte des dates.
- Mettre plus de chose au congélateur pour éviter les pertes.
- Congélation des restes.
- Surveiller les dates de péremption et moins stocker.
- Vider le frigo avant d'aller aux courses. / Noter la date sur le sachet avant la congélation. / Réorganiser régulièrement les placards.
- Liste congélateur.
- Beaucoup moins de stockage.
- Congélation de ce qui n'a pas pu être consommés rapidement.
- Utiliser davantage de bocaux pour les aliments secs et mieux ranger mon frigo.
- Ré-organiser mes placards, mon frigo et mon congélateur afin de garder mes aliments en meilleur état plus longtemps.
- Réduire les portions et congeler.
- Continuer à améliorer (j'avais tendance à garder des aliments trop longtemps).
- Mieux gérer les stocks notamment dans le congélateur.
- Congeler les restes.
- Optimiser encore plus le stockage, continuer à utiliser le FIFO comme dans les industries pour éviter que ce qui se trouve au fond du placard ou du réfrigérateur ne s'abîme.

21 Valorisation des restes

Quelles actions pensez-vous mener ?

- Continuer à manger les restes et rechercher comment accommoder le mieux possible en variant les menus pour ne pas lasser.
- Nous ne sommes pas encore tout à fait convaincus de l'intérêt du gratin d'épluchures de pomme de terre ainsi que le gâteau aux épluchures de bananes.
- Faire des petits plats zéro gaspi comme on en a vu pendant les différents ateliers.
- Les réchauffer ou agrémenter les restes.
- Reprendre les idées de tourtes en intégrant des restes de nourritures.
- Chercher.
- Re-cuisiner les restes de viandes, pâtes, ...
- Utiliser les recettes.
- Planifier mes restes.
- Faire des menus « restes » : on se régale une deuxième fois.
- Essayer de cuisiner les restes.
- Les travailler différemment.
- Ré-apprendre à cuisiner les restes d'aliments.
- J'ai appris de nouvelles astuces pour élargir les possibles. / plus de recettes pour utiliser les épluchures. / Mettre la sauce au fur et à mesure dans l'assiette.
- Essayer dans les mois à venir de nouvelles recettes avec les restes pour varier les menus.
- Application des recettes (gougères et terrines d'épluchures)
- Réaliser encore plus de recettes détournées à partir de restes pour éviter la lassitude.
- Cuisiner les restes de repas en réutilisant les recettes vécues et données lors d'absence dans les ateliers. Continuer à remplir le tableau nommé « identification des produits gaspillés ».
- Utiliser les idées recettes et faire des recherches pour valoriser les restes au lieu de les donner aux animaux.
- Au-delà des restes qui le sont déjà, plutôt utiliser l'ensemble du produit (vert de poireau par exemple).
- Cuisiner avec les restes.

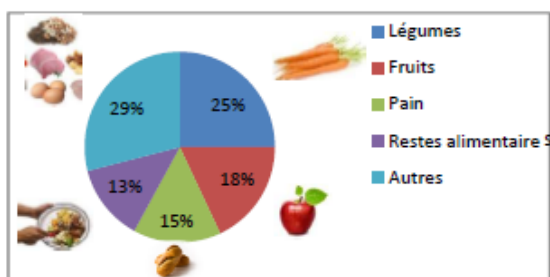
Quels produits issus du gaspillage alimentaire pensez-vous pouvoir réduire ?

Restes de repas	Dans quelles proportions ? (4) 25% (8) 50% (3) 75% (5) 100%
Fruits et légumes non consommés	Dans quelles proportions ? (12) 25% (3) 50% (3) 75% (5) 100%
Autres aliments non déballés	Dans quelles proportions ? (4) 25% (3) 50% (3) 75% (4) 100%
Autres :	Dans quelles proportions ? (0) 25% (1) 50% (1) 75% (1) 100%

Si nous faisons la moyenne de chaque ligne de produit, nous arrivons aux pourcentages de réduction suivant :

- Restes de repas : diminution envisagée de 61.25%
- Fruits et légumes non consommés : diminution envisagée de 48.95%
- Autres aliments non déballés : diminution envisagée de 62.5%
- Autres : diminution envisagée de 75%

→Que gaspillons-nous ?



Soit pour les autres aliments une réduction prévue de 68%.

Chaque français jette en moyenne 20kg de denrée alimentaire par an.

Sur ces 20kg, 7kg sont des aliments encore emballés.

Pour le reste, les pourcentages ci-contre nous donnent un aperçu des quantités jetées :

- Fruits et légumes = 5.59kg
- Pain et autres = 5.72kg
- Restes de repas = 1.69kg

Nous pouvons estimer que la réduction pourrait avoir l'effet suivant (pour les 48 familles franc-comtoises soit 136 personnes):

- Restes de repas : diminution envisagée de 61.25% ce qui nous donne 1.04kg par familles soit 141.44kg pour l'ensemble des personnes soit environs 2.95kg par famille.
- Fruits et légumes non consommés : diminution envisagée de 48.95% ce qui nous donne 372.64kg/136 personnes soit 7.76kg/famille
- Autres aliments non déballés : diminution envisagée de 62.5% ce qui nous donne 4.38kg/famille soit 595.58kg/136 personnes soit 12.41kg/famille
- Autres : diminution envisagée de 75% ce qui nous donne 583.44kg/136 personnes soit 12.155/kg/famille

Si nous extrapolons jusqu'au bout, ce projet pourrait permettre à nos 48 familles d'économiser 1693.1kg de denrée jetées à la poubelle.

Opération réalisée avec le concours financier du Ministère de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de la forêt (MAAF).

