

**400 €**  
de nourriture  
par famille par an  
jetés à la poubelle



**Gaspillons moins pour  
économiser plus !**

## Défi

# « Familles Zéro Gaspi »

## Bilan de l'opération régionale

**Version complétée - 31 mars 2017**

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



## Table des matières

<b>Préambule</b> .....	<b>3</b>
L'alimentation en Franche-Comté .....	3
Être consomm'acteur pour devenir « acteur » du marché .....	3
Du contexte général au projet.....	3
Les enjeux pour les partenaires.....	3
<b>Les finalités du projet et les moyens engagés</b> .....	<b>4</b>
<b>Provoquer l'événement</b> .....	<b>5</b>
Événements dans des lieux publics .....	5
Animation contes .....	8
Actions de sensibilisation dans les grandes surfaces .....	9
Réunion participative .....	11
<b>Animation du défi « Famille zéro gaspi »</b> .....	<b>13</b>
Identification des familles .....	13
Soirée de lancement.....	14
Phase de mesure et d'analyse du gaspillage alimentaire.....	16
Visites guidées .....	16
Conception et partage d'un repas «zéro gaspillage» .....	19
Cycle d'ateliers culinaires .....	22
Soirée de clôture .....	25
<b>Communication sur le projet</b> .....	<b>28</b>
Charte graphique.....	28
Campagne d'affichage .....	29
Une campagne radiophonique régionale.....	29
Reportage vidéo .....	31
Communication générale .....	31
<b>Évaluation</b> .....	<b>36</b>
Analyse générale des impacts .....	36
Éléments complémentaires sur le changement de comportement et la réduction du gaspillage alimentaire.....	38
<b>Conclusion</b> .....	<b>42</b>

### L'alimentation en Franche-Comté

Malgré des pratiques jugées assez satisfaisantes par rapport à l'échelle nationale, nos comportements de franc-comtois en matière de gestion et de prévention des déchets sont perfectibles. Composter, réutiliser, mieux consommer comme trier... et montrer l'exemple sont autant de pistes pour faire évoluer la situation.

### Être consomm'acteur pour devenir « acteur » du marché

Nous vivons dans une société de surproduction et de surconsommation qui crée des besoins. Mais, en bout de chaîne de ce système productiviste, c'est tout de même le consommateur qui décide de ce qu'il met dans son assiette. C'est lui qui peut influencer sur la diminution du gaspillage, en maîtrisant sa façon d'acheter et de se nourrir.

Il va de soi que cette réduction du gaspillage va au-delà de la notion de déchets et développe, plus largement, une pratique citoyenne de l'acte de manger. Le gaspillage est producteur de déchets certes, mais surtout les matières jetées sont autant d'aliments qui auraient pu être consommés.

### Du contexte général au projet

Incontournable de nos jours, le concept des « zéro déchet, zéro gaspillage » est depuis quelques années déjà au centre des préoccupations des économies modernes et une priorité pour le monde politique. C'est ainsi qu'en France, le Ministère de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de la Forêt (MAAF) a, notamment, conçu le Programme National pour l'Alimentation qui intègre ces notions de réduction des déchets et de lutte contre le gaspillage –il est relayé, dans nos territoires, par la Préfecture de la Région Franche-Comté-.

C'est dans ce contexte que la Direction Régionale de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de la Forêt (DRAAF) et l'Agence Départementale de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) ont mandatés, et financés les Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnements de la Bresse du Jura, du Haut-Doubs, du Haut-Jura (chargé de coordonner & gérer le projet) et de la Vallée de l'Ognon (CPIE BJ/HD/HJ/VO) pour mener à bien le **Projet «Familles zéro gaspi»** (FZG) et d'en tirer le bilan.

### Les enjeux pour les partenaires

- Toucher/sensibiliser un public gaspillant peut être trop.
- Valoriser les efforts effectués, auprès des familles.
- Créer du lien social, de la convivialité.
- Faire évoluer les habitudes familiales en matière d'achat et de consommation.
- Inciter à la consommation respectueuse de l'environnement (choix de circuits courts, de produits locaux/biologiques, etc.).
- Démontrer qu'on peut manger de tout et, aussi, économiser.
- Combattre quelques idées reçues sur le gaspillage comme sur le tri.

### *Objectifs et résultats attendus*

---

La finalité du projet est de contribuer, à grande échelle, à **une meilleure prise en compte du gaspillage alimentaire** en encourageant les familles mettre en place des comportements responsables favorisant sa réduction.

Force est de constater qu'il est très difficile d'attirer le public sur des manifestations traitant des enjeux des déchets.

C'est pourquoi un certain nombre d'actions, présentées dans ce projet, a été mis en place afin **d'aller directement à la rencontre de la population et d'interpeller les habitants** sur la question du gaspillage alimentaire sous une forme attrayante et conviviale.

### *Objectifs généraux*

- Faire prendre conscience de l'intérêt (économique, social et environnemental) de réduire le gaspillage.
- Permettre à des familles d'agir concrètement afin de réduire la quantité de déchets produits.
- Partager, avec d'autres personnes, des solutions pour moins gaspiller.
- Démontrer l'impact de nos actes en matière de production de déchets et mettre en place des indicateurs pratiques de mesures du gaspillage.

### *Résultats attendus*

#### → **Une réduction du gaspillage alimentaire**

Il n'existe pas d'étude chiffrée permettant de mesurer la réduction du gaspillage alimentaire grâce à des opérations de sensibilisation auprès de foyers témoins spécifiques. Cependant, l'ADEME a tiré le bilan de 22 opérations classiques terminées en 2008 (370 foyers concernés) portant sur l'ensemble des déchets. Elle a constaté une réduction de 22 % des déchets résiduels.

Le potentiel de réduction du gaspillage alimentaire est très important (64 % des déchets alimentaires sont évitables, selon une étude britannique). On peut penser qu'une opération « foyers témoins » dédiée au gaspillage alimentaire ne peut que favoriser une réduction significative de ce gaspillage alimentaire.

#### → **Une incidence sur l'évolution des comportements**

Les pesées de déchets par les familles dès le début du projet permettent une prise de conscience des quantités jetées. De plus, le fait de mettre en place des actions à domicile permet d'ancrer de nouvelles habitudes au sein des foyers, d'autant plus que l'ensemble des membres de la famille est impliqué.

### *Les moyens et temps forts proposés*

---

Ce projet se déroule en trois phases. Elles correspondent aux trois parties principales du bilan FZG et hiérarchisent les actions entreprises par les CPIE pour mener à terme cet important projet participatif. Celui-ci comprend en effet une implication d'un certain nombre de familles dont ce bilan retrace les gestes et la parole. Autour de ce noyau, il s'agit de sensibiliser largement la population franc-comtoise en

la rencontrant sur le territoire et, enfin, il s'agit de concevoir une communication efficace et de conserver une trace accessible à tous.

Les 3 phases du projet sont les suivantes :

- **«Provoquer l'événement»** : phase d'interpellation, information et sensibilisation de la population d'incitation à participer à un défi FOG ;
- **«Animer le défi Familles zéro gaspi»** : par l'expérimentation et la mise en œuvre d'une démarche qui, largement médiatisée, puisse servir de « modèle » à tous les foyers franc-comtois ;
- **«Mobiliser avec une communication engageante»**. Transversalement, une vaste campagne de communication est menée en Franche-Comté pour mobiliser et sensibiliser le public et inviter des familles à s'engager dans le défi FZG.

Dans ce bilan, nous présentons les animations mises en place par les quatre CPIE Franc-Comtois pour chacune des phases précitées.

Elles s'appuient sur les retours écrits, après chaque action, sous forme d'évaluation réalisées par les familles participantes, d'aides-mémoire conçus par les animateurs au sujet de chaque famille, du compte-rendu, enfin, de la réunion de bilan de l'équipe projet réalisées par l'Union Régionale des CPIE le 17 mars 2017.

## Provoquer l'événement

Le tableau ci-dessous condense la première phase du projet FZG.

<b>PROVOQUER L'EVENEMENT</b>
<b><i>Evénements dans des lieux publics communaux/intercommunaux</i></b>
Organisation générale et élaboration du programme en partenariat avec la structure d'accueil
Inventaire des supports pédagogiques
Animations autour du projet FZG et de l'exposition «se sentir bien dans son assiette»
Conception et animation de contes
<b><i>Actions de sensibilisation des consommateurs dans les grandes surfaces commerciales</i></b>
Identification des supermarchés, présentation du projet, organisation logistique
Mise en place de l'exposition "se sentir bien dans son assiette"
Animations autour du gaspillage alimentaire /du projet FZG
Conception d'autres supports
<b><i>Réunion participatives</i></b>
Conception d'une réunion autour du gaspillage alimentaire et du défi FZG
Organisation en amont d'une soirée participative et conviviale, éventuellement en partenariat
Préparation et animation des débats

## Événements dans des lieux publics

Voici l'agenda des interventions au cours desquels les CPIE ont « provoqué l'événement » en 2016 et les lieux et manifestations publics concernés.

**CPIE Vallée de l'Ognon** : samedi 2 avril à la « Chasse à l'œuf», Maison de la Nature, à Brussey (300 personnes, 100 familles)

**CPIE Bresse du Jura** : week-end du 9-11 septembre au Salon de l'Habitat, du Terroir et de la Gastronomie à Lons le saunier (70 personnes)

**CPIE du Haut-Jura** : samedi 17 septembre à la Médiathèque de Viry (20 personnes)

**CPIE du Haut-Doubs** : samedi 24 septembre à la Journée de l'Environnement du Grand Pontarlier (26 personnes)

## *Gros plan sur l'action du CPIE de la Vallée de l'Ognon*

### **«CHASSE A L'ŒUF», Samedi 2 avril 2016, Maison de la Nature de BRUSSEY**

Chaque année, la Ludothèque et le Service Animation de la Communauté de Communes du Val Marnaysien, proposent une "chasse à l'œuf" : évènement familial proposant un parcours d'orientation agrémenté d'activités et d'ateliers. Celui de 2016 a été réalisé en partenariat avec le CPIE de la Vallée de l'Ognon. L'association a imaginé sa participation en lien avec le thème du gaspillage alimentaire et conçu de lancer officiellement le projet FOG, dans le cadre de la Maison de la Nature locale.

Un grand nombre d'informations est proposé, notamment à partir de l'exposition «Se sentir bien dans son assiette» qui retrace en quelques panneaux, la saisonnalité des produits, le plaisir de manger, l'équilibre alimentaire, la lecture des étiquettes ou encore les gestes pour faire «un festin à quatre sous». Des activités sont proposées : contes pour les enfants, espace de dégustation anti-gaspillage, atelier de « peinture végétale » (à partir d'épluchures), etc.

### **Supports pédagogiques**

- Exposition « Se sentir bien dans son assiette ».
- Panneau informatif Sytevom, Zéro Déchets Zéro Gaspillage
- Composteur avec affiches pédagogiques sur le sujet du « que dois-je mettre dans mon compost »
- Lombricarium et mode d'emploi.
- «Invendus» des épicerie et boulangerie du lieu. L'idée est d'illustrer le gaspillage alimentaire & financier par l'affichage de pesées ramenées à la part personnelle/ annuelle.
- Ouvrages mis à disposition ; «Cuisine avec les fanes», «Cuisiner avec les restes».
- «Livre d'or » de trucs & astuces et recettes, des personnes de passage, pour moins gaspiller.
- Urne et bulletin d'inscription au défi FZG + dépliant sur le projet / programme du CPIE Vallée de l'Ognon.
- «Oothèque» (collection d'œufs divers) assortie d'informations sur les codes de qualité, les normes concernant le nombre d'oiseaux d'élevage autorisé au M2, etc.
- Tableau « porteur de parole » où sont consignées les représentations du public sur le gaspillage alimentaire.
- Affiches FZG avec «Trucs et astuces» manuscrits et donc modifiables/à compléter par les familles déambulant, selon l'humeur et les idées.
- «Conserves» de démonstration contenant poudre d'écorces d'oranges, queues de cerises, coquilles d'œufs, chapelure de pain sec avec feuille de laurier, etc.

### **Brussey**

## **Recherche familles pour lutter contre le gaspillage alimentaire**

La Maison de la Nature lance ce samedi 2 avril le projet « Familles zéro gaspi ». Il s'agit d'une campagne de sensibilisation grand public sur le thème des gaspillages alimentaires. La chasse à l'œuf, organisée de 14 h à 18 h à Brussey par la communauté de communes du Val Marnaysien (CCVM) sera l'occasion de tenir un stand et commencer à chercher des familles tests. D'autres rencontres avec le public, notamment dans des grandes surfaces, permettront d'ici septembre d'obtenir le panel souhaité de douze familles.

En France, le coût du gaspillage alimentaire s'élève en moyenne à 400 € par an pour un foyer de quatre personnes. Ce projet, mené avec l'Union Régionale des Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement, a pour objectif de contribuer à une meilleure prise



■ La maison de la nature recherche douze familles pour participer au défi.

en compte du gaspillage alimentaire, en encourageant des comportements responsables.

Au niveau régional, 48 foyers seront engagés dans le défi. Au programme pour les participants : des ateliers culinaires, des rencontres régulières, la visite d'un

centre de traitement des déchets, d'un maraîcher, et un accompagnement tout au long du défi.

Pour relever le défi et par la même occasion, récolter des trucs et astuces pour gaspiller moins, rendez-vous sur le stand à Brussey ce samedi après-midi ou [www.cpie-brussey.com](http://www.cpie-brussey.com)

## **Bilan quantitatif**

300 personnes présentes, dont environ 100 familles

18 bulletins d'adhésion remplis dont 10 familles inscrites pour participer au défi

## **Bilan qualitatif**

### **Points et échos positifs :**

Nombreuses familles présentes et intéressées par le défi

### **Difficultés rencontrées :**

Rien à signaler

## **Pour les autres CPIE :**

### **- Points et échos positifs :**

Deux profils ont fréquentés le stand tenu par le CPIE du Haut-Doubs : celui (personnes et familles) peu sensibilisé jusqu'ici au thème présenté mais s'y intéressant, prenant conscience, voire recherchant astuces et méthodes pour moins gaspiller à l'avenir ; et un autre, composé majoritairement de familles, déjà informé et impliqué, qui gaspille très peu, voire gère compost/lombricomposteur.

L'emplacement dédié était spacieux, permettait de bien mettre en valeur l'exposition, et laissait un espace d'autonomie permettant aux personnes les plus réservées de déambuler sans forcément intégrer l'animation. Mais bon nombre de gens se laissaient solliciter pour rejoindre l'activité proposée.

### **- Difficultés rencontrées :**

La lecture de contes n'est pas aisée à organiser dans un contexte de fort passage, au milieu de stands et sur un fond sonore omniprésent.

Le fait de la présence d'un animateur qui interpelle celle ou celui « qui ne fait que passer » ou encore d'une démonstration en cours que des visiteurs ne veulent pas perturber peut freiner/éloigner certaines personnes.

La principale difficulté, pour le CPIE Bresse du Jura, a résidé dans le fait qu'il n'est pas simple de solliciter, sur la question de l'alimentation et du gaspillage, des visiteurs venus d'abord pour un salon consacré à l'habitat, l'immobilier. Le thème «terroir et gastronomie», ajouté à l'affiche 2016 de cette manifestation annuelle, avait guidé le choix de s'associer, collaborer avec les organisateurs dudit salon. Au final, peu de bulletins d'adhésion au défi FZG ont été remplis ce jour-ci, considérant le passage de 70 personnes au stand.

### Gros plan sur les contes du CPIE du Haut-Jura

Lors de son intervention à la médiathèque de Saint-Lupicin, le CPIE du Haut-Jura propose un temps de contes à destination du grand public. Un éducateur à l'environnement, muni d'un panier, demande à quelques-uns des participants du public d'y choisir un objet. Chacun d'entre eux, comme prévu au moment de la conception de contes à dire, se



rapportant à ce genre de récit imaginaire, à une féerie, une légende, ... La magie du conteur et de son auditoire a ainsi pu opérer plusieurs fois à partir de mains innocentes et d'esprits curieux..

Les histoires portaient, à dessein, sur les thématiques de l'alimentation, des recettes de cuisine, du gaspillage alimentaire, ...

Le stand d'information sur le projet FZG mis en place a permis de faire des liens entre récits et défi proposé aux familles.

#### Supports pédagogiques

- Exposition «Se sentir bien dans son assiette »
- Ouvrages mis à disposition ; «Cuisine avec les fanes», «Cuisiner avec les restes»
- Légumes à croquer et gâteaux aux légumes
- Outils utilisées lors des animations en supermarchés (cf. suite)
- Panier d'objets en lien avec les narrations
- Supports d'information sur l'alimentation et le gaspillage alimentaire
- Documentation sur le projet FZG



#### Bilan quantitatif

10 personnes présentes

#### Bilan qualitatif

##### - Points et échos positifs

Les familles sont intéressées par cette forme d'animation adaptées aux enfants.

##### - Difficultés rencontrées

Pour «provoquer» un plus large public, la date de l'événement aurait pu être décalée car l'animation se déroulait en même temps que la « Ronde du Jura » qui mobilise toujours largement la population.

## Les autres après-midi/soirée conte :

**CPIE de la Vallée de l'Ognon** : samedi 2 avril à la Maison de la nature de Brussey (120 enfants)

**CPIE Bresse du Jura** : du 9 au 11 septembre au Salon de l'habitat, du terroir et de la gastronomie à Lons le saunier (15 personnes)

**CPIE du Haut-Doubs** : samedi 24 septembre à la Journée de l'environnement du Grand Pontarlier (15 personnes)

## Actions de sensibilisation dans les grandes surfaces

Afin de sensibiliser les "consommateurs", plusieurs séquences d'animation en grandes surfaces ont été organisées, annoncées en amont par affichage.

Le but est d'interpeller les clients de ces magasins sur le thème du gaspillage alimentaire pour susciter une réflexion sur les modes de consommation et de gestion des déchets.

Un stand est installé, soit à l'entrée soit à la sortie, en fonction de la configuration de chaque structure. Il s'agit d'y aborder les individus afin de leur fournir des informations sur le gaspillage alimentaire et recueillir leurs avis sur le sujet, connaître leurs pratiques en la matière, échanger...

Un animateur est présent près de l'exposition « Se sentir bien dans son assiette » ([voir présentation de l'exposition en annexe](#)), un autre déambule entre les rayons, dans le magasin, dans la galerie marchande pour inviter les gens à passer au stand.



Chaque CPIE a ainsi réalisé 4 interventions en 2016, soit 16 supermarchés touchés (dont «discount»). En amont, les quatre CPIE de Franche-Comté ont contacté des supermarchés discount mais beaucoup ont essuyé des refus. Dans certains territoires les animations ont été réalisées dans des enseignes classiques mais implantées dans des villes ou quartiers où l'on peut rencontrer des personnes de catégories socioprofessionnelles différentes (comme évoqué dans le projet).

Les clients sont abordés de plusieurs manières :

- en leur donnant quelques chiffres sur le gaspillage alimentaire en France, et, s'ils se sentent concernés ;
- en leur proposant notre dépliant de présentation du projet FZG ;
- en les invitant à participer à un petit jeu de dés menant sur des activités sur le gaspillage alimentaire
- à un quizz en lien avec le thème ;
- en improvisant, s'adaptant aux personnes et aux circonstances, ...



Suivant l'ouverture et la disponibilité à la discussion, un échange sur les bonnes pratiques est lancé. Un recueil de la parole est alors mis en place. Les gestes anti gaspillage sont inscrits sur un bandeau de papier destiné à être accrochés à la vue de tous. Les personnes appréciaient car leur idée ou leurs actions de tous les jours étaient mises en valeur.

La première prise de contact est propice à s'avancer pour présenter le défi FZG. Un animateur était présent près de l'exposition « Bien dans son assiette », un autre déambulait dans le magasin ou dans la galerie marchande pour inviter les gens à passer au stand.

## Bilan quantitatif

### CPIE de la Vallée de l'Ognon

Intermarché, Marnay, le 20 mai:	35 personnes touchées
Carrefour, Bucey-les-Gy, le 1er juillet :	19 personnes touchées
Leader Price, Gray, le 20 juillet :	30 personnes touchées
Intermarché, Gray, le 12 octobre :	25 personnes touchées

### CPIE du Haut-Doubs

Biocoop, Pontarlier, le 21 mai:	6 familles inscrites pour le défi FZG
Leclerc Houtaud, les 5 et 6 juillet :	8 familles inscrites pour le défi FZG
Hyper U, Doubs, le 4 octobre :	3 familles inscrites pour le défi FZG

### CPIE Bresse du Jura

Carrefour Market, Lons-le-Saunier, le 3 septembre :	15 personnes touchées
Contact Marché, Lons-le-Saunier, le 3 septembre :	27 personnes touchées
Géant casino, Lons-le-Saunier, le 10 septembre :	34 personnes touchées
Leader Price, Lons-le-Saunier, le 10 septembre :	16 personnes touchées

### CPIE Haut-Jura

Colruyt, Moirans-en-Montagne, le 29 avril :	63 personnes touchées
Bi1, Lavans les Saint Claude, le 3 juin :	75 personnes touchées
Colruyt, Saint Claude, le 28 juin :	56 personnes touchées
Casino, Saint Claude, le 29 septembre :	50 personnes touchées

## Bilan qualitatif

### - **Points et échos positifs :**

Les gens qui s'arrêtent au stand sont à priori intéressés par la question du gaspillage alimentaire. Ils acceptent d'écouter, sont sensibles aux conseils et souvent d'accord pour témoigner en toute convivialité. Ceux qui ont pris du temps pour proposer des idées, parler des gestes écologiques/économiques qu'ils font, apprécient de découvrir le bandeau-papier affichant leurs dires.

Certaines personnes, ayant vu l'affiche annonçant l'animation, avaient spécialement prévu de faire leurs courses ce jour-là afin de nous rencontrer.

L'accroche par le quizz s'est révélé être un bon moyen d'interpeller les gens de façon sympathique tout en leur apportant des éléments d'information sur le thème.

Les gens passaient assez rapidement et ne s'arrêtaient pas forcément pour lire l'exposition mais certains l'ont lu en attendant leur tour en caisse.

La plupart des responsables de surfaces commerciales se sont montrés enthousiastes, convaincus de la nécessité d'évoquer ce sujet et satisfaits de pouvoir bénéficier d'une telle animation. Certains dirigeants d'enseignes, comme Carrefour, dont le groupe commercial, fait d'ailleurs déjà campagne autour du gaspillage alimentaire, trouvent opportune l'intervention des CPIE et saisissent l'occasion de l'animation pour présenter les bonnes pratiques de leur magasin : parties de rayon dédiées aux produits sur le point de se périmier et donc moins chers, loi de février 2016 obligeant les surfaces commerciales de plus de 400m<sup>2</sup> de donner leurs invendus comestibles aux associations (type Banque alimentaire), etc.

- **Difficultés rencontrées :**

Il peut être difficile parfois d'aborder des clients pressés et/ou indifférents au gaspillage.

Il n'est pas évident non plus d'engager des personnes dans le défi FZG. Les clients sont pressés de finir leurs courses et donc ne prennent pas le temps de s'arrêter.

Pour obtenir un accord de supermarchés il faut consacrer parfois un temps de démarches et de relance important.

Malgré une accroche sympathique, beaucoup de gens refusaient d'aller plus loin que la première prise de contact voire même changeaient d'itinéraire pour nous éviter dans le magasin. Lorsque l'on arrivait au point de parler du défi Famille Zéro Gaspi, même les personnes se sentant concernées par cette problématique déclinaient l'invitation faute de temps à cause d'un planning familial déjà bien chargé sur une semaine.

Les affiches annonçant l'événement avaient été confiées aux magasins mais tous n'ont pas forcément joué le jeu de l'affichage.

*Voir en annexe Livrable - Fiche méthodologique « Techniques de sensibilisation du grand public dans l'espace public »*

## Réunion participative

**CPIE de la Vallée de l'Ognon** : lundi 30 mai, à la Semaine Européenne du Développement Durable à Gray

**CPIE du Haut-Doubs** : jeudi 24 novembre, à la Médiathèque de Pontarlier

**CPIE Bresse du Jura** : mercredi 21 septembre, Mairie de Sellières

**CPIE Haut-Jura** : samedi 1<sup>er</sup> octobre, à l'association culturelle de la Fraternelle de Saint-Claude

### Gros plan sur la réunion participative du CPIE de la Bresse du Jura

En préambule, il est à noter que la localité choisie pour cette réunion a permis au CPIE d'être présent ailleurs qu'à Lons le Saunier ou à proximité, où d'autres actions en lien avec le projet FZG se sont déroulées. Une population plus éloignée du centre du pays lédonien a donc pu se trouver concernée.

Pour cette soirée, le choix s'est porté sur l'organisation d'un loto éducatif «Zéro Gaspillage» dans le but d'inciter, de façon ludique et attrayante, un public familial à participer au débat du jour. Avant de commencer à jouer une courte introduction permet de poser le contexte de la réunion en présentant les chiffres du gaspillage alimentaire.

Ainsi, les participants, une fois répartis en six équipes, ont reçu des jetons et un carton de loto classique, à la différence que certains numéros tirés par l'animatrice correspondent à des questions en relation avec le thème de la rencontre.

Les interrogations, projetées sur un écran, sont présentées, pour la plupart, sous forme de QCM cependant que d'autres («les questions salade») le sont sous la forme de questions ouvertes auxquelles toutes les équipes ont la possibilité de répondre. La plus rapide à proposer la bonne solution reçoit alors un «jeton bonus» qui peut être mis de côté pour compenser une mauvaise réponse donnée (soit un jeton perdu).

Les questions soumises portent sur diverses thématiques : chiffres généraux sur le gaspillage alimentaire, bonnes pratiques liées à la conservation, aux achats, etc.



À chaque nouvelle thématique/«boule à question» tirée une courte vidéo en lien avec le sujet est projetée.

Cette dite vidéo, comme toutes celles à disposition de la soirée participative, fait partie d'une série Franc-Comtoise intitulée «Les (huit) Trailleugaines», excellent support de sensibilisation qui plus est plein d'humour.

La soirée s'achève par une présentation plus détaillée du défi FOG autour du pot de l'amitié.

### **Bilan quantitatif**

10 personnes dont une enfant de 9 ans

### **Bilan qualitatif**

#### **- Points et échos positifs**

Le choix d'une soirée à caractère ludique a été un moyen de rendre la réunion participative. La forme de cette dernière est en outre adaptée aux enfants.

Les personnes ont pris plaisir à participer à ce loto original au nombre de questions bien adapté à la durée de la soirée. On a pu aller au bout des questions/sujets et les participants ont pu améliorer leurs connaissances du gaspillage alimentaire. Malgré le faible effectif de participants, deux familles ont pu s'engager dans le défi FZG.

#### **- Difficultés rencontrées**

La communication n'a semble-t-il pas été assez efficace au vu du peu de personnes étaient présentes.

La salle choisie pour l'occasion, dans les locaux de la mairie de Sellières, n'est peut-être pas assez centrale sur le territoire d'intervention Zéro Déchets Zéro Gaspi du Pays Lédonien.

La presse a été informée en amont du débat participatif mais n'a pas communiqué pour l'annoncer. De plus, un article (+ photo), prévu pour rendre compte de l'action du CPIE, n'a finalement pas été diffusé.

### **Pour les autres CPIE :**

#### **- Points et échos positifs**

La soirée organisée par le CPIE du Haut-Doubs s'est déroulée dans un esprit de convivialité, avec une bonne motivation et dynamique des participants. Les temps d'échange ont été enrichissants et transversaux.

Le CPIE Vallée de l'Ognon a apprécié de pouvoir disposer du film "Demain" qui met en valeur les initiatives citoyennes et fait beaucoup parler de lui. Ce film est positif dans le fait de proposer des initiatives de personnes isolées ou groupement de personnes, et démontre qu'il est possible pour chacun d'agir à son échelle.

Très bon retour de la part des participants (50 personnes)

Bonne participation aux ateliers proposés et aux débats.

Pour le CPIE du Haut-Jura, réaliser la réunion participative dans le cadre d'une programmation de la Fraternelle de Saint-Claude a permis de toucher des personnes (40 participants) qui ne seraient peut être pas venues si la communication n'avait porté que sur cet évènement seul.

L'approche amener par les animateurs de proposer un apéro zéro gaspillage pour attirer puis de projeter le film « L'île aux fleurs » a permis de lancer un débat dynamique et d'aller plus loin avec qui le désirait sur les sujets à l'ordre du jour.

#### - **Difficultés rencontrées**

Pour le CPIE du Haut-Doubs, la communication au pu faire défaut entraînant une faible fréquentation (5 participants) à sa réunion de débat participatif en médiathèque de Pontarlier.

*Voir en annexe Détails sur le mode mobilisation des familles*

## Animation du défi « Famille zéro gaspi »

Ci-dessous le contenu de la deuxième phase du projet concernant l'animation du défi :

<b>ANIMER LE DEFI « FAMILLE ZERO GASPI »</b>
Identification des familles : reprise de contact suite aux rencontres lors des évènements, appel à participation, recrutement...
<b>Soirée de lancement</b>
Organisation et animation
<b>Phase de mesures et de réduction du gaspillage alimentaire</b>
Conception d'outils de mesure
Suivi des familles
Synthèse et analyse des défis
<b>Visites guidées</b>
Visite d'un centre de traitement des déchets
Visite d'une exploitation agricole
<b>Conception et partage d'un repas "zéro gaspillage"</b>
<b>Cycle de 4 ateliers culinaires</b>
<b>Organisation d'une soirée de clôture</b>
Conception et réalisation d'un cahier de préconisations
Organisation générale et animation

## Identification des familles

Pour identifier les familles, les CPIE ont utilisé plusieurs moyens de communication (voir complément dans la partie « Communication » de ce bilan) :

- Articles de presse
- Formulaire d'inscription en ligne
- Site internet et page Facebook
- Bouche à oreille
- Mailing
- Animation de la phase « Provoquer l'évènement »

De nombreuses personnes sont intéressées par la thématique et par le projet FZG. Mais l'engagement dans la démarche du défi est plus compliqué.

Cela implique une motivation, un engagement dans la durée et une grande disponibilité. Par ailleurs, l'alimentation est un sujet qui relève de l'intime et chacun n'est pas prêt à exposer ses pratiques, et notamment laisser un animateur entrer chez soi, y observer/analyser les habitudes alimentaires du foyer, les connaissances des thèmes, etc.

Ce constat a nécessité une attention particulière des animateurs afin d'établir un climat de confiance et une circulation fluide de l'information entre organisateurs et candidats.

Ainsi, si les CPIE de Franche-Comté ont touché beaucoup de personnes lors des animations Grand Public de la première phase Grand Public, il a été nécessaire de prendre du temps pour recontacter les familles préinscrites, et suite à de nombreux désistements, relancer par le biais de différents moyens de communication afin d'obtenir les inscriptions des 12 familles par CPIE.

## Soirée de lancement

**CPIE Vallée de l'Ognon : mercredi 5 octobre**, dans ses locaux de Brussey, pour 6 familles représentées/ 14 personnes présentes

**CPIE du Haut-Jura : mardi 11 octobre**, salle Bavoux-Lancon à St-Claude, pour 1 famille représentée/1 personne présente

**CPIE Bresse du Jura : mercredi 12 octobre**, Espace Mouillères à Lons le Saunier, pour 7 familles représentées/10 personnes présentes

**CPIE du Haut-Doubs : jeudi 27 octobre** dans les locaux de Preval pour 6 familles représentées/9 personnes présentes

### *Gros plan sur la soirée de lancement du CPIE du Haut-Jura*

Cette soirée de lancement a eu lieu le mardi 11 octobre de 18h à 21h à la salle Bavoux-Lancon de Saint-Claude.

Le CPIE a opté, pour cette soirée, pour une forme qui permette, en toute convivialité, les échanges et la participation des familles, selon les étapes suivantes :

- **Accueil des familles** et remise d'une pochette spécifique comprenant la première lettre d'information et le dépliant de présentation, un stylo, un carnet de note aux couleurs du projet, les tableaux de suivi et de mesure du gaspillage alimentaire.
- **Mots jetés** : les familles se retrouvent autour d'une table où sont disposés des papiers de deux couleurs différentes destinés à l'inscription, d'une part, des attentes vis-à-vis du projet et d'autre part des actions mises en place pour réduire le gaspillage alimentaire.

Attentes vis-à-vis du projet	Actions de réduction du gaspillage alimentaire
<ul style="list-style-type: none"><li>- Recettes simples pour varier</li><li>- Recettes simples pour récupérer</li><li>- Mieux savoir acheter</li><li>- Stocker mieux</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Acheter une petite quantité si peu de personnes au foyer</li><li>- Elever des poules</li><li>- Compost</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trucs et astuces</li> <li>- Mieux gérer les stocks alimentaires</li> <li>- Etre stimulée à 120%</li> <li>- Echanges entre les familles</li> <li>- Eviter de dépasser les dates limites</li> <li>- Faire attention aux fruits et légumes au niveau de la fraîcheur</li> <li>- Trucs et astuces</li> <li>- Promotion = pièges</li> <li>- Etre informée, des bonnes informations</li> <li>- Planifier (difficile)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acheter moins et plus souvent</li> <li>- Acheter mieux, moins et meilleur</li> <li>- Consommer les restes</li> <li>- Réutiliser les restes pour le repas du midi</li> <li>- Congeler</li> <li>- Se servir selon la taille de son estomac</li> <li>- Travail sur les portions</li> </ul>
--	--

- **Photo-langage** sur l'alimentation : Des reproductions, sur cartons, sont étalées sur la table, bien visibles par tous et qui illustrent divers thèmes concernant le gaspillage alimentaire. L'exercice proposé consiste à choisir et, dans un premier temps, à garder pour soi une image illustrant ce qu'il voudrait partager avec les autres sur la thématique. Dans un second temps, un premier participant désigne la carte qu'il a retenue dans son esprit et explique son choix, émet une opinion,... Libre ensuite à un tiers d'entamer le dialogue avec lui en donnant son point de vue et/ou en prolongeant les propos tenus avant de montrer, à son tour, à tous, la photographie qui l'a interpellé et pourquoi.
- **Présentation des enjeux** du gaspillage alimentaire et du projet par un animateur du CPIE (qui peut notamment rebondir sur les idées échangées au cours du photo-langage).
- **Parcours de (re)découverte de l'exposition** « Se sentir bien dans son assiette »
- **Inscription** de chacun(e), aux dates qui lui conviennent, pour les ateliers et visites prévues.
- **Apéro zéro gaspillage**

### Bilan quantitatif

1 famille représentée et 2 familles excusées

### Bilan qualitatif

#### - **Points et échos positifs**

La soirée s'est déroulée au rythme des activités participatives ou récréatives. La presse ainsi que la télévision locale étaient présentes.

#### - **Difficultés rencontrées**

La participation des familles a été faible lors de cette soirée : les familles n'étaient pas encore toutes mobilisées ou engagées dans la démarche (8 familles inscrites), quelques-unes se sont désistées le jour même, d'autres se sont excusées.

Suite à cette réunion, le CPIE a déclenché une nouvelle communication sur le projet à l'échelle du Haut-Jura et est parvenu à engager de nouvelles familles.

### Pour les autres CPIE :

#### - **Points et échos positifs**

La soirée de lancement du CPIE du Haut-Doubs s'est déroulée comme prévu, dans une ambiance conviviale et une explication claire du projet.

Les 6 familles présentes ont toutes validé leur inscription au projet en fin de soirée.

#### - **Difficultés rencontrées**

Probablement être encore plus précis sur la présentation du défi FOG et dans la demande d'engagement des familles à participer à cette 1<sup>ère</sup> soirée.

## Phase de mesure et d'analyse du gaspillage alimentaire

Lors de la préparation du projet, le CPIE du Haut-Jura a conçu un outil permettant à une famille de mesurer précisément ce que son foyer gaspille en terme de nourriture et de suivre, sur 3 x 15 jours, le genre, la forme (cru ou cuit) et le poids des aliments (ou parties d'entre eux) achetés et jetés.

Suite à un test effectué par des bénévoles des CPIE, il s'est avéré que l'outil était trop complexe et le suivi du gaspillage trop lourd. Il y a eu des abandons de relevés avant le terme prévu initialement.

En conséquence, les CPIE ont décidé de simplifier l'instrument de mesure et les relevés à proposer aux familles, de façon obtenir des résultats complets et pertinents pour l'analyse.

Le tableau comporte deux volets : l'un pour indiquer les aliments gaspillés, l'autre pour signaler la provenance du produit entier ayant généré une part de rejet. *(Voir en annexe les tableaux de suivi fournis aux familles)*

Les animateurs des CPIE ont rencontré à terme chacune des familles pour relever les mesures qu'elles avaient reproduites, puis analyser le gaspillage alimentaire, foyer par foyer. Une synthèse est alors faite, entre animateur et membre(s) de la famille présent, pour déterminer la réduction du gaspillage effectué ou encore réalisable. Une « fiche de suivi », par ménage participant au processus est établie. *(Voir en annexes fiche de suivi des familles).*

Ces outils ont permis aux familles de prendre conscience du gaspillage alimentaire effectué au départ, puis de voir l'évolution de celui-ci, au cours du défi, suite aux différentes actions mises en oeuvre.

## Visites guidées

Dans le cadre du projet, chacun des CPIE a proposé des visites guidées aux familles participant au défi. Deux types de lieux ont ouvert leurs portes :

- **Une exploitation agricole** afin de comprendre d'où viennent les produits (connaissance du producteur, du mode de fabrication) et comment se fournir localement.
- **Un centre de tri** pour comprendre la filière du déchet une fois jeté dans la poubelle domestique.

		CPIE Haut-Jura	CPIE Bresse Jura	CPIE Haut-Doubs	CPIE Vallée Ognon
Visite centre de traitement	Lieu	SYDOM de Lons	SYDOM de Lons	PREVAL - Pontarlier	Centre de Tri et incinération Noisdans-le-Ferroux
	Date	17/11/2016	17/11/2016	23/11/2016	16/11/2016
	Nombre de personnes touchées	7	6	4	18
ploration	Lieu	Evadée belle	ELAN jardin	La Sémilla - Les	Ferme La clé des

		(chèvrerie et savonnerie)		Fourgs	champs GY
	Date	27/10/2016	21/11/2016	18/11/2016	le 19/10/16
	Nombre de personnes touchées	8	4	3	17

### Visite du SYDOM du Jura à Lons le saunier (conjointement entre le CPIE du Haut-Jura et le CPIE de la Bresse du Jura)

L'animateur a présenté les différents acteurs de la gestion des déchets dans le Jura, les rôles du SYDOM, le circuit des déchets, leurs différentes destinations, les nouvelles consignes de tri concernant les emballages plastiques. Ensuite, le groupe a été guidé à travers les différentes parties accessibles des bâtiments de traitement des déchets recyclables et incinérés.



### Visite de PREVAL à Pontarlier (CPIE du Haut-Doubs)

Les familles ont été guidées dans la découverte du centre de tri des déchets par le responsable de la chaîne de tri. Elles ont pu voir comment étaient triés et traités les déchets recyclables issus des poubelles de tri de leur territoire et réaliser quels moyens humains et matériels étaient nécessaires pour le faire. Dans un second temps, les visiteurs ont pu comprendre ce qu'est l'unité de valorisation énergétique, qui fonctionne grâce à l'incinération des déchets ménagers non recyclables et comment est utilisée la chaleur dégagée du four comme énergie pour chauffer différents bâtiments sur la ville de Pontarlier. Une animatrice de cette unité a guidé la visite.

### Visite du Centre de tri et Unité de valorisation de Noisdans-le-Ferroux (CPIE vallée de l'Ognon)

C'est l'occasion pour les familles de visiter leur centre de traitement de déchets. Chacun a pu découvrir : le cheminement des déchets recyclables, les différentes étapes du tri, à quoi servent les bacs jaunes, la quantité de déchets triés et valorisés, les différents tapis de tri et qu'un important personnel travaille au tri et au recyclage dans des conditions pas toujours agréables (bruit, travail répétitif, rythme infernal). Au cours de la seconde étape, ils ont découvert la fosse à déchets de l'usine d'incinération. « Ce qu'on peut retenir d'une telle visite c'est la quantité de déchets récoltée chaque jour, le contenu bien incongru de certaines poubelles d'ordures et réfléchir à nos comportements de consommateurs ».

### Visite de l'Evadée belle à Condes (CPIE du Haut-Jura)

Après l'accueil du groupe, une visite de la ferme a été proposée avec présentation des différents élevages : chèvres, vaches, cochons et poules. Leurs pratiques sont expliquées par les exploitants : agriculture paysanne et biologique ; complémentarité de productions, rapport avec les



animaux, alimentation du bétail, circuits courts, ventes à la ferme et sur les marchés. S'en est suivi un temps de questions/réponses.

Par la suite, une productrice de savon La Folie Verte réalisée avec le lait de chèvre de la ferme de l'Evadée Belle, a présenté ses fabrications et expliqué ses valeurs : production bio, circuits courts, vente locale...



### **Visite d'Élan jardin à Nance (CPIE Bresse du Jura)**

Le but était de montrer une autre forme d'approvisionnement en fruits et légumes en circuit court pour limiter le gaspillage issu de la grande distribution. La chargée de développement de la structure a guidé le groupe à travers les différentes parcelles du jardin, sous les serres, puis dans le bâtiment de stockage, dans l'atelier de transformation et enfin dans la salle de stockage des

produits transformés (confitures, gelées, sirops, compotes, etc.).

### **Visite de la Sémilla aux Fourgs (CPIE du Haut-Doubs)**

Le maraîcher a expliqué les techniques de culture en maraîchage biologique à cette altitude (1000 m), les astuces trouvées pour plus d'optimisation de leur travail, les types de légumes cultivés, etc. Puis il a guidé la visite de l'atelier de distillation (principalement de l'absinthe) en expliquant la technique utilisée, les particularités liées à ce type de distillation interdite pendant plusieurs années.



### **Visite de la Ferme de Gy (CPIE vallée de l'Ognon)**

La visite fut l'occasion pour les familles de découvrir un élevage de plein air local. Karelle Marchal élève des volailles (canards, poulets, oie, dindes) qu'elle nourrit avec sa propre production de céréales biologiques. Elle a expliqué le processus d'élevage et de production, jusqu'à la découpe.

## **Bilan qualitatif**

### **- Points et échos positifs**

Les familles ont trouvé ces visites très pertinentes dans le cadre du défi FZG et une bonne occasion pour les participants de se retrouver dans un contexte différent et d'échanger sur leurs habitudes alimentaires.

Les visites des Centres de tri ont beaucoup plu et appris aux familles présentes. Elles ont permis de se rendre compte des différentes quantités et qualités : déchets produits sur un territoire, déchets triés, déchets qui sont recyclés, qui sont incinérés,...

Lors des visites de ferme, tous ont appréciés d'être reçus par une personne amoureuse de son métier et qui a su partager ses valeurs. Les retours des familles ont été très favorables et les enfants ont su réexpliquer ce qu'ils avaient découverts.

A la ferme de l'Évadée Belle, les familles ont été enchantées de la rencontre d'agriculteurs passionnés et dont la relation avec leurs animaux va plus loin que le rapport à la production. La rencontre de la productrice de savon utilisant le lait de chèvre a plu aussi et étonné. La réutilisation du lait de chèvre pour fabriquer un produit de la vie courante était très intéressante.

Les participants ont été ravis de la rencontre du maraîcher des Fourgs qui a su transmettre ses connaissances et sa passion. Elles ont notamment été impressionnées par la diversité de sa production.

#### - **Difficultés rencontrées**

La faible participation à la visite du centre de tri des déchets de Lons le Saunier est sans doute à mettre en lien avec le créneau horaire d'accueil restreint, en journée et en semaine (jeudi).

Le faible nombre de visiteurs de la ferme de la Sémilla est peut-être également lié au jour et heure choisis pour la visite.

### Conception et partage d'un repas «zéro gaspillage»

Le repas zéro gaspillage était un moyen de montrer aux familles comment aller plus loin dans la réduction du gaspillage alimentaire.

Il s'agissait de fournir une illustration concrète de la réduction du gaspillage alimentaire en organisant un repas «zéro gaspillage». Le repas partagé et convivial est l'occasion d'échanger trucs et astuces pour limiter le gaspillage, et d'élargir la réflexion à la problématique générale des déchets du repas en incluant par exemple les déchets d'emballages.

Le but est de faire prendre conscience à chacun qu'il peut agir au quotidien.

Pour une sensibilisation plus forte, il est possible de cuisiner à partir de produits qui sont habituellement jetés, bien qu'en bon état comme les invendus d'un supermarché, d'un primeur ou les restes d'un marché.

Préalablement à la fabrication du repas collectif, l'animateur participe avec les familles volontaires aux courses (réalisées par 4 ou 5 personnes) nécessaires à la préparation du repas. Ceci permet d'observer les pratiques des familles sur le choix du ou des lieux d'achat et surtout sur le choix des produits.

Lors de la fabrication du repas, un échange s'instaure avec les familles participantes : on peut les interroger sur leur façon de procéder et leurs astuces pour cuisiner « au plus juste » par exemple, ou pour réutiliser les restes.

Le repas fournit une démonstration concrète qu'il est possible d'organiser un repas bon, plaisant et équilibré avec peu ou pas de gaspillage alimentaire. Les convives sont donc ici encouragés à se réapproprier les concepts et techniques présentés et à les appliquer au quotidien. »

#### **Plusieurs « formes » ont été données à ce repas «zéro gaspillage» :**

- **Le CPIE du Haut-Doubs** convie les familles à un repas partagé où chaque famille apporte un plat fait de restes alimentaires.

- **Le CPIE Bresse du Jura** fait intervenir le directeur de la cuisine centrale de Lons le Saunier pour partager des recettes avec les convives. Au préalable, chaque famille fait parvenir les aliments ou restes de repas qu'il lui est difficile d'accommoder.

- **Le CPIE Vallée de l'Ognon** invite, lui aussi, un cuisinier professionnel qui peut fournir aux familles ses astuces pour limiter le gaspillage alimentaire (découpe, choix des produits, modes de cuisson, ...).

- **Le CPIE du Haut-Jura** regroupe les familles afin de réaliser un repas où la moindre partie des aliments doit être utilisée.

Les repas ont eu lieu respectivement le mardi 23 novembre pour le CPIE Bresse du Jura, le samedi 3 décembre pour le CPIE du Haut-Jura, le mardi 6 décembre pour le CPIE du Haut-Doubs et le mercredi 7 décembre pour le CPIE Vallée de l'Ognon.

***Quelques photos des repas «zéro gaspillage» :***

---

**CPIE BRESSE DU JURA**



**CPIE VALLEE DE L'OGNON**



## CPIE DU HAUT JURA



### Bilan quantitatif

Ces repas «zéro gaspillage» ont réuni 74 personnes sur l'ensemble de la Franche-Comté.

### Bilan qualitatif

#### - Points et échos positifs

**CPIE Vallée de l'Ognon :** L'intervenant a mis à l'aise les participants, enchantés de l'échange autour de la réduction du gaspillage, comme du cahier de préconisations distribué ce jour-là. L'idée d'y cumuler atelier de planification des achats (cf. suite) et confection du repas «zéro gaspillage» a permis aux familles d'associer connaissances et mise en pratique.

**CPIE du Haut-Jura :** La conception du repas zéro-gaspi a permis aux familles présentes, de partager leurs connaissances et recettes pour réutiliser les restes d'un plat, les fruits et légumes talés/flétris ou en voie de pourrissement, et, à partir de là, de dialoguer entre participants sur les moyens de cuisiner et conserver. Les échanges sur la thématique du gaspillage alimentaire ont donc été dynamiques d'autant que, conjointement, tous des ingrédients et aliments cuisinés pour le repas apprécié, est utilisé ne laissant qu'une quantité négligeable de déchets (épluchures d'oignons et petites découpes pourries de fruits et légumes + quelques emballages minimaux).

Un « plus » à signaler : un long temps d'échange sur les déchets d'emballages et leur réduction. Les recettes et trucs et astuces recueillis en cours de soirée serviront pour le cahier de préconisations (cf. suite).

**CPIE Bresse du Jura** : Bon contact entre le cuisinier et les familles. Tout le monde a su trouver sa place dans la préparation du repas. Le choix du menu était très adapté aux besoins des familles et facile à reproduire.

**CPIE du Haut-Doubs** : Les familles ont beaucoup apprécié l'idée de concevoir un repas «zéro gaspillage» en utilisant, de l'apéro au dessert, l'ensemble des produits alimentaires, y compris fanes et épluchures. Les discussions et échanges sont riches en astuces et idées permettant de réduire les déchets.

- **Difficultés rencontrées**

Toutes les familles n'ont pas pu participer.

## Cycle d'ateliers culinaires

Les thématiques des ateliers étaient les suivants :

- Atelier 1 : Planification des repas et taille des portions
- Atelier 2 : Achats de nourriture et planification des courses
- Atelier 3 : Stockage de nourriture
- Atelier 4 : Valorisation des restes



### Atelier 1 : Planification des repas et taille des portions / l'exemple du CPIE du Haut-Doubs

Les ateliers sont basés sur des échanges de connaissances, pratiques, outils et astuces, que ce soit entre animateur et familles ou entre participants.

L'atelier commence par des photographies, représentant le stock d'aliments d'une famille pour une semaine, dans différents pays du monde, exposées sur la table et au sujet desquelles une libre discussion s'engage.

Puis, sur le thème des portions et repas, il s'agit d'identifier les liens entre le gaspillage alimentaire et une mauvaise gestion dans la préparation des repas, une méconnaissance des bonnes (pro)portions.

Un temps d'échanges a lieu alors sur les différents outils à disposition, idées, et techniques, qui permettent de cuisiner des repas structurés avec des portions adaptées. Un support est proposé, dans lequel les familles devaient remettre ensemble un aliment (exemple : viande, fruit, pâtes...). Une technique pratique est en outre transmise, avant l'exercice, pour parvenir à bien jauger une portion adéquate et sa correspondance en poids. Enfin, les résultats fournis sont discutés en groupe.

A la clôture de l'atelier, de petits outils ainsi que des documents présentant des astuces pour mieux gérer ses portions sont distribués aux familles.

### Atelier 2 : Achats de nourriture et planification des courses / l'exemple du CPIE de la Vallée de l'Ognon

Pour cet atelier, l'accent est mis sur des préparations culinaires assez simples, facilement réalisables, et orientées dans un objectif de recyclage/anti-gaspillage. Les enfants ont participé en intégrant l'un ou l'autre des groupes chacun de ceux-ci consacré à l'une des confections suivante :

- Tartine anti-gaspi au vert de poireau et au fromage.
- Crackers anti-gaspi
- Rillettes de maquereaux
- Graines de courges grillées
- Crumble recyclage à base de biscuits secs et pommes.



La participation des enfants a pu se faire car nous avons fait des petits groupes par recette. Pour évoquer le thème « achat/ planification des courses », les participants ont échangé autour de la liste de courses et un quizz a permis de réfléchir à différentes astuces pour ne pas faire des courses trop coûteuses, ou trop génératrices d'achats impulsifs. Ex : faire sa liste, évaluer les quantités en fonction du nombre de personnes présentes durant la semaine, faire attention aux supers promos de denrées fraîches, etc.

### Atelier 3 : Conservation des aliments / l'exemple du CPIE Bresse du Jura



Photo du CPIE Bresse du Jura

L'introduction de cet atelier se fait au travers de la projection de la vidéo des « Trailleugaines » : « Dernier en date ».

Après avoir visionné le film, il est demandé aux familles participantes d'énumérer les gestes contribuant au gaspillage alimentaire (conservation des pommes à maturité à température ambiante, rangement du réfrigérateur, etc.).

Ensuite, les participants sont amenés à mettre en relation des aliments avec le ou les moyens de conservations les plus adaptés.

Puis des connaissances sur les zones de froid du réfrigérateur sont testées à travers une activité ludique de rangement d'aliments.

Les familles relèvent alors les trucs qu'il est nécessaire d'avoir en tête, les astuces à pratiquer pour éviter le gaspillage dû à une mauvaise planification du stockage des aliments. Pour finir le groupe se consacre à l'élaboration de recettes.

### Atelier 4 : Valorisation des restes / l'exemple du CPIE du Haut-Jura

Après une introduction afin de connaître le ressenti de chacun sur le projet, L'animateur propose aux familles de faire un jeu de cartes : sur chacune de ces dernières un aliment est représenté, avec cette question récurrente : « Que faire avec ? ». Les participants doivent donner des idées de réutilisation de tel produit, figurant sur la carte tirée, imaginant qu'il en dispose parmi les restes de son garde-manger et qu'il se refuse à le jeter.

Par la suite, plusieurs familles en ayant émis le souhait, un point a été fait sur l'épicerie de base qu'il est nécessaire de posséder chez soi afin de pouvoir réaliser une palette variée de repas à partir de ce que l'on a stocké.

Enfin, des recettes ont été réalisées, en versions sucrée ou salée, pour valoriser des restes de pâtes, de riz et de pommes de terre



Beignets de pâtes sucrés

### Bilan quantitatif

	CPIE Bresse du jura	CPIE Vallée de l'Ognon	CPIE du Haut-Doubs	CPIE du Haut-Jura	TOTAL
Atelier 1	8	5	8	6	27
Atelier 2	8	11	4	8	31
Atelier 3	10	9	6	8	33
Atelier 4	10	9	3	10	32
TOTAL	36	34	21	32	123

## Bilan qualitatif

### - Points et échos positifs

Les ateliers ont été l'occasion de prendre le « pouls » des familles, échanger sur le ressenti des participants, repréciser certaines demandes relatives au défi, etc.

Les documents, distribués en amont, sont remis, d'un atelier à l'autre, aux absents de la séance précédente.

Les participants étaient très enthousiastes lors de ces ateliers. Ils se réjouissaient d'acquérir de nouvelles connaissances et, surtout, de repartir avec un résumé papier de tous ces bons conseils. Certains ont exprimé leur satisfaction de participer à des activités ludiques plutôt que de recevoir de manière frontale les informations. Les effectifs réguliers témoignent de cet engouement. Ces temps riches et conviviaux avaient pour ambition de faire réfléchir les participants et surtout de créer de l'échange entre eux, comme de les mettre à l'aise.

La forme du jeu pour l'apport de connaissances et le partage des pratiques est très bien reçue : adultes comme enfants sont intéressés et participent. Et les parents apprécient que leurs enfants aient leur place dans ces ateliers.

Les familles sont volontaires et dynamiques lorsque les CPIE ont recours à des formes ludiques pour susciter la participation en atelier.

Certaines familles ne s'attendaient pas, au début du cycle d'ateliers, à ce que l'on cuisine régulièrement et ont apprécié de vivre cette forme d'animation où se conjuguent activités culinaires collectives (petit plus, les recettes à emporter) et échanges spontanés. L'atelier culinaire est très convivial et tous y trouvent leur compte.

Les recettes choisies garantissent toutes un temps de réalisation minimal et une simplicité d'appropriation. Elles permettent par ailleurs le réemploi d'aliments facilement gaspillés. En fin d'atelier, les fiches recettes sont remises à chaque participant. Les familles sont très demandeuses d'astuces et de recettes anti-gaspi.

Les produits achetés pour la réalisation de recettes et des boissons (ex : jus de pommes) proviennent principalement de Biocoop ou de producteurs locaux, les participants le soulignent et l'apprécient.

Le gaspillage alimentaire résultant de portions préparées en trop grande quantité est une réalité que rencontrent assez souvent les familles fréquentant l'atelier traitant de la planification des repas. Les apports d'informations à ce sujet leur sont donc vraiment utiles. Il en est de même de diverses méthodes originales échangées à propos de la mesure des portions selon les aliments. Lors de l'atelier suivant, plusieurs participants déclarent avoir suivi les conseils transmis, recouru aux outils proposés ; ce qui leur permet de réellement moins gaspiller.

Les familles sont, pour la majorité d'entre elles, déjà bien sensibilisées au sujet de l'achat et de la planification des courses. Dès lors le débat est fructueux. Le lien de cause à effet avec le stockage des aliments se fait dans les esprits, relativement aux retours des courses ; ce qui est mobilisateur pour les participants au cycle d'ateliers.

Le besoin d'information des familles (surtout quant à la durée de conservation optimale au congélateur) en matière de stockage des aliments s'est fait sentir. A partir de là, les échanges se sont élargis aux différents modes de conservation. Quelques participants y ont présenté, par exemple, les pratiques qu'ils appliquent dans leurs foyers respectifs, alimentant ainsi la circulation des idées.

## - Difficultés rencontrées

Les réunions en soirée et prévues sur une période assez condensée (une par semaine ou quinzaine environ) demandaient une disponibilité parfois difficile à trouver pour les familles.

## Soirée de clôture

Ces soirées de clôture ont été l'occasion de réaliser un bilan et une évaluation du défi avec les familles, et de leur remettre un cahier de préconisation (*voir Cahier de préconisations en annexes*) réunissant l'ensemble des informations fournies tout au long du défi. Par ailleurs, chaque CPIE a offert aux familles un cadeau représentatif de la thématique du projet afin de les remercier de leur engagement.

**CPIE de la Vallée de l'Ognon** ; samedi 4 février 2017 à la Maison de la Nature de Brussey ; 24 personnes présentes – sur 12 familles invitées, 9 inscrites et 2 excusées/7 présentes.

**CPIE du Haut-Jura** ; jeudi 19 janvier 2017 à la salle Bavoux-Lancon de Saint-Claude ; 18 adultes et 6 enfants présents (6 familles représentées et 3 excusées) ainsi que des bénévoles de l'association et les salariés, la presse et quelques personnes extérieures intéressées par le sujet.

**CPIE Bresse du Jura** ; mercredi 18 janvier 2017 dans les locaux de l'Espace Mouillères à Lons le Saunier ; 14 personnes présentes (11 familles représentées).

**CPIE du Haut-Doubs** ; mardi 24 janvier de 20h à 22h30 ; 13 personnes présentes (5 familles représentées) dont 2 salariés de PREVAL ainsi que son vice-président et la présidente du CCAS de Pontarlier et 4 personnes du CPIE (sa présidente et trois salariés).

### *Gros plan sur la soirée de clôture avec le CPIE du Haut-Doubs*

---

Les familles ont été invitées par mail début janvier, puis leur invitation leur a été rappelée par contact téléphonique une semaine avant la soirée. Les partenaires financiers qui sont l'ADEME, PREVAL et le ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt ont été invités. Les journalistes de la presse pontissalienne et de l'est républicain l'ont été également.

La soirée s'est déroulée à l'aide d'un diaporama PowerPoint, accompagné d'extraits d'animations, de témoignages de familles et d'échanges avec les participants.

Elle a débutée par un mot d'accueil et une présentation de celle-ci.

Ensuite, les personnes présentes se sont présentées rapidement et un rappel du projet s'est tenu (contexte, partenaires, enjeux, objectifs, programme, acteurs,...) avec la prise de parole du vice-président de PREVAL.

S'en est suivie une phase de bilan des actions réalisées, avec un extrait d'animation faite en supermarché, des témoignages des familles et des questions du quizz zéro gaspi.

Nous avons présenté une évaluation du projet basée sur le retour général des familles, les résultats des pesées et les modifications de comportements, et les remarques et observations faites de notre part.

Après les remerciements et une prise de parole de PREVAL sur leurs actions à venir, la soirée s'est terminée par la remise des cadeaux et un moment convivial autour d'un pot.

## Bilan quantitatif

### - Points et échos positifs

Les témoignages des familles ont mis en valeur leur participation au défi FOG

### - Difficultés rencontrées

Trop peu de familles étaient représentées.

## Pour les autres CPIE :

### - Points et échos positifs

**CPIE Bresse du Jura :** Placée sous le signe de l'échange et de l'évaluation du projet, cette soirée a été réussie. Les activités proposées permettent aux familles de s'exprimer sur le projet FOG en confiant leurs impressions et opinions concernant le projet.

**Le jeu du « débat mouvant »**, bien qu'un peu complexe au niveau des règles de positionnement, a été rapidement compris par les participants.



Une fois positionnées dans l'espace selon leur propre évaluation, un temps d'échange enrichissant permettait aux familles volontaires d'argumenter leur positionnement. Le plus intéressant sur cette activité était bien sûr de comparer l'évolution des familles entre le temps consacré au thème du gaspillage alimentaire avant, et après le projet FOG.

Des photos étant prises à chaque question, l'évolution est effective et flagrante entre les deux photos.

**Le «world café»**, où l'on retrace les rencontres et expériences du défi, remporte un franc succès également. Les familles se prêtaient bien au jeu d'écrire leurs idées tout en échangeant entre elles de leurs souvenirs, leurs anecdotes personnelles accumulées. Les photos affichées plaisent aux familles, enchantées d'y revoir tous ces bons moments partagés au long du projet.

Les familles étaient ravies de recevoir le cahier de préconisations ainsi qu'un calendrier de recettes saisonnières, cadeau du CPIE pour souligner le bel engagement de tous ces volontaires de la réduction du gaspillage.

Les participants ont été satisfaits par le rythme et la teneur de cette ultime rencontre.

Et la difficulté, pour les participants, à se séparer en fin de soirée témoigne du plaisir qu'ils ont eu à se revoir.



**CPIE Vallée de l'Ognon :** Les familles présentes à la soirée de clôture sont heureuses de se retrouver après le dernier atelier. Certaines mères de famille souhaitent être mises en relation afin de continuer à échanger leurs astuces et recettes anti-gaspillage, etc. L'idée de se retrouver autour d'un atelier cuisine a été évoquée.



**CPIE du Haut-Jura :** la soirée de clôture ne devant pas avoir un caractère trop protocolaire, un climat convivial s'est instauré afin que les familles expriment leur ressenti vis-à-

vis du projet, échangent librement sur l'expérience du défi FOG, dans une ambiance agréable.  
Pour ce faire, le CPIE a mis en place des ateliers, auxquels les familles qui le désirent peuvent participer : activité ludique de «mots jetés», visionnage d'un film, ateliers contes pour les enfants, ....  
Un temps de bilan a lieu en milieu de soirée pour permettre à chacun d'y assister. Au terme de l'échange avec les participants, le CPIE a remis des cadeaux à chacun(e) et un apéro/dîatoire inspirés des recettes des ateliers culinaires et confectionné par chacun a clôt l'aventure.

- **Difficultés rencontrés**

Malgré les invitations et relances faites par les CPIE et l'engagement demandé au départ, toutes les familles n'ont pas pu participer à cette soirée.

## Communication sur le projet

Ci-après le contenu du volet communication du projet :

<b>MOBILISER AVEC UNE COMMUNICATION ENGAGEANTE</b>
<b><i>Campagne d'affichage</i></b>
Conception d'une charte graphique et d'une affiche personnalisable
<b><i>Campagne radiophonique régionale</i></b>
Conception - définition de la commande (contenus)
Réalisation (sous traitance)
<b><i>Reportage vidéo</i></b>
Conception scénario et accompagnement
Prises de vue, mixage, montage/réalisation (sous- traitance JuraWeb TV)
Diffusion régionale, Mise en ligne sur les sites des CPIE
<b><i>Communication générale</i></b>
Suivi médias, dossier et conférence de presse,...
Création et mise à jour de pages Internet dédiées au projet
Diffusion nationale (démultiplication) dont " représentation "

## Charte graphique

Dès l'origine, la communication sur le projet FZG a été effectuée sur la base d'une **charte graphique** créée pour l'occasion : un visuel (nappe orange) et un logo fort et reconnaissable. L'objectif de cette charte est de rendre cohérente la communication visuelle sur l'ensemble des supports et permettant ainsi aux personnes de reconnaître immédiatement le projet sur les différents lieux et animations. Chaque support, papier ou électronique, est décliné selon cette charte.

**Objectif** : rendre cohérente la communication générale diffusé par les quatre CPIE.

**Contenu** : un logo, un slogan, un bandeau web.

**Résultat** : une cohérence graphique dans l'ensemble des supports de communication

**400 €**  
de nourriture  
*par famille par an*  
**jetés à la poubelle**



**Gaspillons moins pour  
économiser plus !**



## Campagne d'affichage

**Objectif :** permettre la diffusion et la connaissance d'une animation ou d'un évènement par l'affichage.

**Contenu :** la charte a été appliquée pour une l'affiche générique permettant à chaque CPIE de la décliné en y ajoutant ces informations (date, horaire, lieu...).

**Diffusion :** chaque affiche a été diffusée par chaque CPIE selon le secteur de l'animation.

**Résultat :** Les affiches au format JPEG ont permis une diffusion sur le web (Facebook, macommune.info, site internet des CPIE); le format papier pour une diffusion sur le secteur de l'animation.



## Une campagne radiophonique régionale

Afin de toucher le plus grand nombre de personnes sur le territoire de la Franche-Comté, une campagne radiophonique a été mise en place par trois radios : Plein Air (qui a aussi réalisé le spot radio), France Bleue et RCF Jura.

Ci-dessous le texte de ce spot radio :

**(VH qui chante heureux et provocateur comme à la fin d'un match)**

Zééérooo !!... Zéro zérooo... zéro. Zérooo !...

**(VF)**

Oh toi ! J'parie que tu as gagné ?!!!

**(VH)**

Ouais !

**(Intro musicale rythmée)**

J'ai zéro déchet à mon compteur alors qu'une famille jette en moyenne 400 euros de nourriture par an !!! Avec ça je préfère partir en vacances !

**(VF)**

Et tout ça grâce à qui ?

**(VH)**

Aux CPIE Franc-Comtois !!

**(VF)**

Pour réduire ce gaspillage alimentaire, les Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement Franc Comtois vous donnent un tas de bonnes idées.

**(VH off)**

Action menée avec les territoires « zéro déchet zéro gaspillage » et financée par l'Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie et la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt dans le cadre du plan national de l'alimentation.

**(VF off)**

Infos sur [cpie-haut-jura.org](http://cpie-haut-jura.org)

Ci-dessous les heures de diffusion du spot radio sur la radio France bleue :

Mois	Octobre 2016																							
	Semaine n°42							Semaine n°43							Semaine n°44									
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6			
jour	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D			
04:00																								
04:30																								
05:00																								
05:30																								
06:00			30																					
06:30	30			30				30																
07:00			30								30													
07:30	30			30				30							30									
08:00			30				30				30													
08:30	30			30				30							30									
09:00											30			30										
09:30							30																	
10:00																								
10:30														30										
11:00																								
11:30																								
12:00																								
12:30																								
13:00																								
13:30																								
14:00																								
14:30																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30					30																			
17:00	30									30					30									
17:30			30		30						30													
18:00	30									30					30									
18:30			30								30													
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								
22:30																								
23:00																								
23:30																								
	5		5		5		2		5		5		2		4									

## Reportage vidéo

Le reportage vidéo réalisé par Jura Web TV permet de diffuser le projet sur d'autres territoires. La vidéo retrace l'ensemble du défi (étapes, leviers, retours des participants) en s'appuyant sur des témoignages de participants.

Jura Web TV a réalisé des enregistrements lors des animations du CPIE du Haut-Jura ainsi que pour certaines animations du CPIE du Haut-Doubs et de la Bresse du Jura, ainsi que chez des familles participant au défi, afin de suivre leur évolution au cours du défi.

**La vidéo :** [https://www.youtube.com/channel/UCohQeKPD3\\_1zwhW5gEdZqzg](https://www.youtube.com/channel/UCohQeKPD3_1zwhW5gEdZqzg)

**La vidéo a fait l'objet d'une diffusion régionale et nationale à en s'appuyant sur différents réseaux :**

- **L'Union Nationale des CPIE** et notamment le réseau interne « MIAMM » (Mutualiser, Innover, Accompagner pour Mieux Manger) dédié aux questions alimentaires, les Unions Régionales et le réseau des 80 CPIE de France
- **La Fédération Nicolas Hulot** avec laquelle l'Union Nationale des CPIE a signé une alliance stratégique notamment sur les questions alimentaires
- **Les ADEME et les DRAAF** au niveau régional et national
- **Les réseaux régionaux et nationaux d'éducation à l'environnement :** Alterre Bourgogne-Franche-Comté, Plateforme franc-comtoise EEDD, France Nature Environnement, réseau École et Nature, réseau GRAINE, associations et acteurs locaux, etc.
- **Les réseaux régionaux et nationaux d'associations familiales** (Union Nationale des Associations Familiales, Union Nationale Familles Rurales, etc.)
- **Les réseaux régionaux et nationaux des associations de consommateurs** (UFC Que Choisir, ADEIC, AFOC, etc.)
- **Les Fondations agissant dans le domaine de l'environnement** (Fondation de France, Nature et Découverte, Léa Nature, etc.)

*Voir en annexe le communiqué envoyé dans ces réseaux*

## Communication générale

### *Communiqué de presse et dossier de presse*

---

**Objectif :** Communiquer sur l'opération auprès de la presse locale, inviter les journalistes sur les animations en grande surface, la soirée lancement, les ateliers...

**Contenu :** Une trame globale d'un dossier de presse ainsi qu'un communiqué de presse a été réalisée. Chaque CPIE pouvait ainsi s'approprier le contenu et rajouter ses éléments (dates, horaires, lieux...) et supprimer ou rajouter certaines informations.

**Diffusion :** Chaque CPIE a effectué auprès des journalistes de son secteur la diffusion du communiqué de presse avec les informations concernant le projet

**Résultat :** Parution d'articles de presse (papier ou web), passage à la radio, reportage vidéo.

## Communication web

---

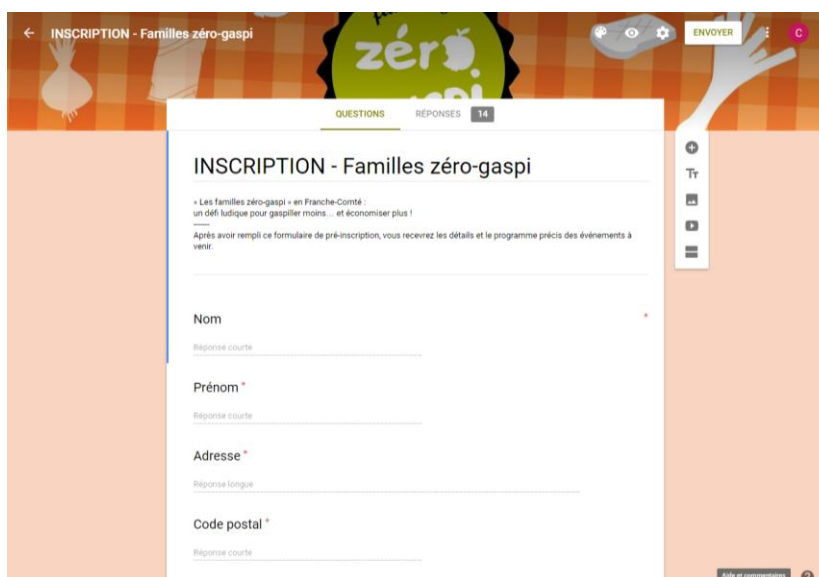
### - L'inscription en ligne

**Objectif :** permettre aux internautes de s'inscrire directement sur le site internet du CPIE via un formulaire en ligne.

**Contenu :** Formulaire en ligne en demandant des informations (Nom, Prénom...). Le formulaire est conforme à la charte graphique

**Diffusion :** Un lien internet renvoyant au formulaire sur chaque site internet du CPIE et/ou articles de presse en ligne.

**Résultat :** Nous avons eu une dizaine d'inscriptions via ce formulaire en ligne.



The image shows a screenshot of a web form titled "INSCRIPTION - Familles zéro-gaspi". The form is displayed on a mobile device, as indicated by the navigation bar at the top with a back arrow, the title "INSCRIPTION - Familles zéro-gaspi", and an "ENVOYER" button. The form content includes a header with "QUESTIONS" and "RÉPONSES 14" tabs. Below the header, there is a sub-header "INSCRIPTION - Familles zéro-gaspi" followed by a short introductory text: "« Les familles zéro-gaspi » en Franche-Comté : un défi ludique pour gaspiller moins... et économiser plus !". A note states: "Après avoir rempli ce formulaire de pré-inscription, vous recevrez les détails et le programme précis des événements à venir." The form contains four input fields: "Nom" (short answer), "Prénom\*" (short answer), "Adresse\*" (long answer), and "Code postal\*" (short answer). A sidebar on the right contains social media sharing icons for Twitter, Facebook, and YouTube. At the bottom right, there is a small "Aide et commentaires" link.

## Site internet

---

**Objectif :** Expliquer le projet et le défi « familles zéro-gaspi » auprès des internautes, sensibiliser et mieux comprendre l'importance du gaspillage alimentaire.

**Contenu :** Une trame commune de contenu a été créée pour l'ensemble des 4 CPIE. Chacun a ajouté ou supprimé selon ce qu'il souhaitait valoriser comme information. Les dates d'animations, les affiches et la mise en ligne des lettres d'informations.

**Diffusion :** Sur le site internet de chaque CPIE. Mise à jour régulière.

**Résultat :** Une visibilité pour chaque CPIE du projet, valorisation des actions et diffusions des dates d'animations.

ACCUEIL | Le CPIE du HAUT-JURA | NOS ACTIVITÉS | TÉLÉCHARGEMENT | BOUTIQUE | CONTACT | ACTUALITÉS

> Accueil



### DEFI FAMILLES ZERO GASPI

Vous souhaitez vous lancer un défi personnel ? Vous voulez réduire les frais qu'engendre le gaspillage alimentaire au sein de votre foyer ?

Vous désirez récolter des trucs et astuces et échanger avec d'autres familles ?

Le CPIE du Haut-Jura vous propose des temps d'échanges, des animations et des outils qui vous aideront à avancer sur la question du gaspillage alimentaire avec votre famille.

Pour en savoir plus sur le projet [cliquez ici](#)

**Découvrez notre spot radio en cliquant sur ce lien**

Pour lire notre lettre d'information n°1 vous pouvez [cliquer ici](#)

Pour lire notre lettre d'information n°2 vous pouvez [cliquer ici](#)

Pour lire notre lettre d'information n°3 vous pouvez [cliquer ici](#)

Pour lire notre lettre d'information n°4 vous pouvez [cliquer ici](#)

OUVERT A TOUS | GRATUIT

400 € de nourriture par famille par an

Gaspiions moins pour économiser plus !

### Bienvenue au CPIE du Haut-Jura !

Notre marotte? Le développement durable ! Préserver les ressources et les milieux naturels, la responsabilité, la solidarité, le respect du vivant, voilà nos principales valeurs.

Animée par des bénévoles et des salariés, notre association labellisée agit dans deux domaines :

- la sensibilisation et l'éducation de tous à l'environnement,
- l'accompagnement des territoires au service de politiques publiques et de projets d'acteurs.

Animations, expositions, ouvrages et formations sont au menu. N'hésitez pas à nous rejoindre!

 Retrouvez-nous sur Facebook

Pour en savoir plus sur le projet [cliquez ici](#)

### DEFI FAMILLES ZERO GASPI



## Réseaux sociaux : Facebook

**Objectif :** Permettre une visibilité auprès des internautes : faire connaître le projet, sensibiliser sur la thématique du gaspillage alimentaire...

**Contenu :** Publication d'articles concernant le projet : affiches, lien formulaire en ligne, banderole web, newsletters...

**Diffusion :** Sur la page Facebook des CPIE.

**Résultat :** Mesurable par le nombre de cliques sur le lien, ou de « vus », de « like » sur chaque publication.

## Dépliant pour l'animation à destination du grand public

**Objectif :** Créer un outil pédagogique d'information à destination des individus avec des conseils pour gaspiller moins «les ind-dix-gestes» et «Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire?».

**Contenu :** Dépliant en format A4 plié en 3 volets, recto-verso à la charte. Ayant des conseils et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire.

**Diffusion :** Lors d'une animation ou d'un stand sur le projet, ce document pédagogique est distribué aux personnes passant sur le stand

**Résultat :** Les personnes sont sensibilisées à la problématique et acquièrent des connaissances nouvelles sur le sujet.



**La quantité de déchets alimentaires chaque année en France**

2,3 millions de tonnes dans la distribution

1,5 millions de tonnes avant la consommation

Plus de 10 millions de tonnes\* si l'on additionne la distribution, la restauration et les foyers.

6,5 millions de tonnes (77kg par personne)

**Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?**

- 7 kg de produits alimentaires vendus mais jetés en moyenne par français chaque année.
- 20 kg des aliments encore consommés sont jetés en moyenne chaque année.
- 45 % des fruits et légumes sont perdus chaque année.
- 9 000 000 tonnes\* de nourriture seraient gaspillées en France.
- 87 % des poissons pêchés sont jetés dans la mer, mais au minimum illevés.
- 28 % des champs agricoles dans le monde sont gaspillés chaque année pour produire des déchets.
- 250 km<sup>2</sup> d'eau utilisés par an, pour produire les déchets alimentaires, sont gaspillés.

**Conséquences :**

- Émissions de gaz à effet de serre (GES) et de CO<sub>2</sub> équivalent
- Contamination de l'eau et du sol
- Contamination de l'air

**Sensibilisation de la population locale**

- Animation conte
- Animation en médiathèque
- Animations au supermarché
- Réunion participative

**Pour les familles inscrites au Défi zéro-gaspi**

Abréger culinaire  
Repas zéro-gaspi  
Vieux de vie

www.cpie-haut-jura.org



# Les in-dix-gestes

## Les portions

- **Doser** correctement les produits (penser à regarder les préconisations notées sur les emballages).
- **Minimiser les portions** quitte à se « rattraper » sur un autre produit.

## La date limite

- **Surveiller** les produits dans le placard (prendre les produits à date courte en premier).

## Le rangement dans le frigo

- Prendre garde à la **chaîne du froid** (penser à prendre un sac isotherme et à choisir les produits frais en dernier lors de vos courses).

- Un produit à DDM\* passée est encore consommable sans risque sanitaire (produits secs, sucre, sel, aromates...).

\*Date de Durabilité Minimale

## Les restes

- Faire un cake, une tarte ou un gratin, une purée, une omelette pour le salé, un crumble ou une compote pour le sucré sont autant d'idées de recettes pour **accomoder les restes**.
- Penser à la **congélation** des portions restantes pour les ressortir lorsque vous n'aurez pas le temps de cuisiner.

## La stratégie marketing

- Faire une **liste de courses** adaptée à la planification des repas et s'y tenir !
- Se laisser tenter par les **fruits et légumes « moches »** qui sont aussi bons que les autres.

Plus d'infos sur  
[www.cpie-haut-jura.org](http://www.cpie-haut-jura.org)



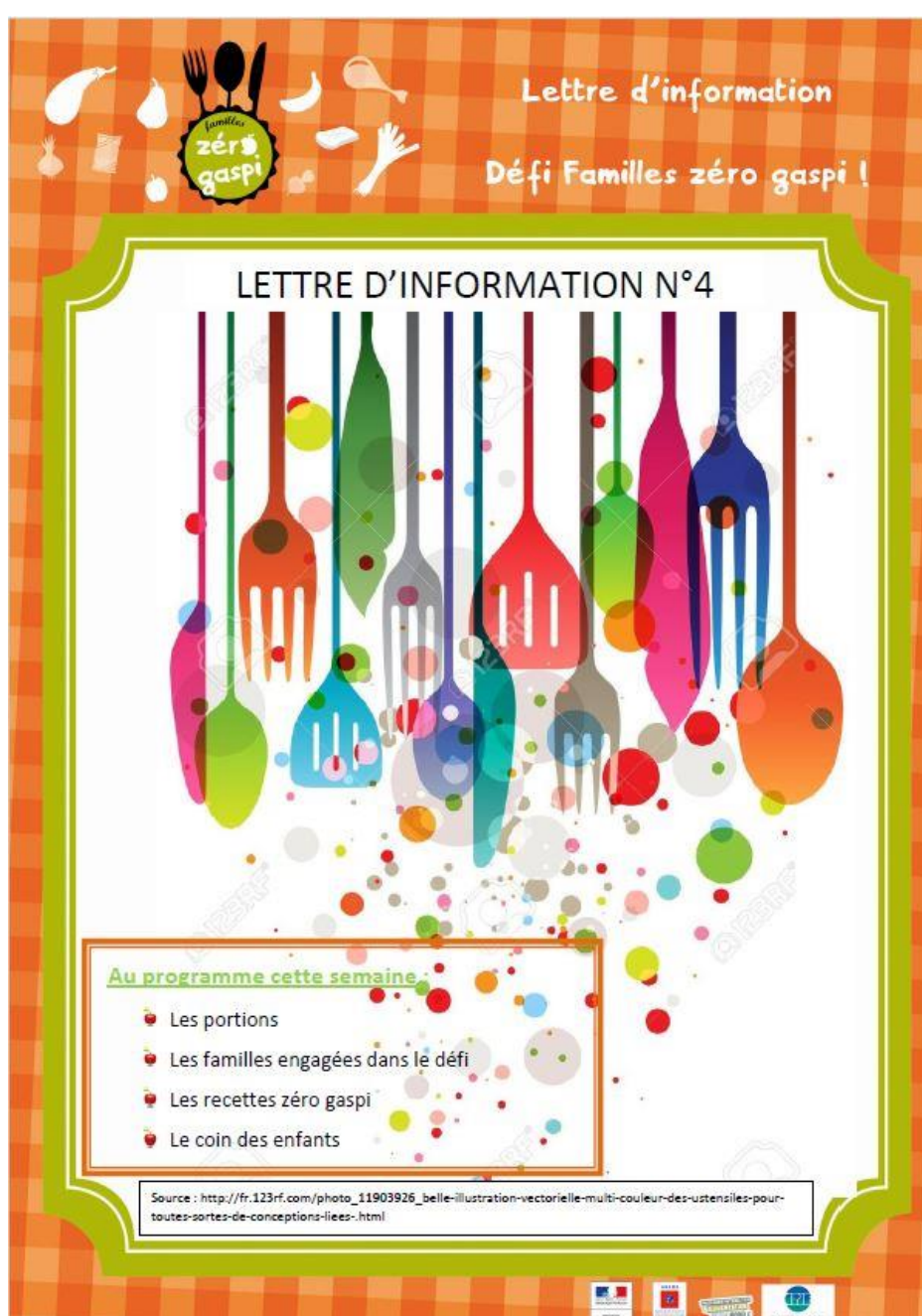
## La lettre d'information

**Objectif :** Elaborer une lettre d'information à destination des familles participantes mais également des internautes, réseaux, partenaires souhaitant suivre le projet et la thématique du gaspillage alimentaire.

**Contenu :** Création d'un document au format A4 avec la charte graphique. La lettre d'information contient des articles tels que : donner des astuces, des recettes, informer sur l'avancement du projet, donner des informations sur les autres familles participant au défi dans les autres secteurs, zoom sur une famille...

**Diffusion :** Réseaux sociaux, site internet, mailing, familles participantes et intéressées par le projet et réseaux des CPIE.

**Résultats :** Cela a permis tout au long du défi de créer un lien actif et dynamique avec les familles et de susciter l'intérêt du grand public.



## Analyse générale des impacts

Au regard des enjeux initiaux du projet, nous pouvons apporter l'évaluation suivante :

Objectifs	Bilan / Réalisations	Évaluation / Impacts
<b>ENJEUX</b>		
<b>Toucher, sensibiliser un public qui peut être très porté sur le gaspillage alimentaire</b>	<p>Les actions de communication « grand public » (événement dans les supermarchés, lieu public, réunions participatives, spot radio, etc.) ont permis une sensibilisation large et tout public sur la thématique du gaspillage alimentaire.</p> <p>48 familles ont été mobilisées sur le défi. Parmi celles-ci, certaines ont été mobilisées notamment dans les supermarchés ou les centres sociaux et étaient assez sujettes au gaspillage alimentaire. D'autres étaient déjà sensibilisées à ce sujet et souhaitaient approfondir le sujet.</p>	<p>Ces actions ont permis d'amener la thématique du gaspillage alimentaire dans l'espace public et d'interpeler les personnes sur cette question. Même si cela est furtif (passage à côté d'un stand, écoute d'un spot radio, lecture d'un article), cela contribue à la construction d'un message de sensibilisation qui, si il est répété, peut constituer un premier pas vers un changement de comportement.</p> <p>Il est difficile de mobiliser les familles peu sensibilisées. Le sujet touche l'intimité des gens et demande une modification des pratiques. Par ailleurs, l'organisation du défi exigeait une implication importante des familles, notamment sur une période courte assez chargée (ateliers, visites, soirées) et une disponibilité en soirée.</p>
<b>Créer du lien social, de la convivialité</b>	<p>Les familles se sont retrouvées régulièrement lors des ateliers, visites ou soirées. Cela a permis aux gens de se connaître et d'instaurer la confiance nécessaire à l'expression de chacun.</p>	<p>Ce climat de confiance est propice au changement de comportement : écoute des témoignages des autres, prise de conscience et remise en cause de ses pratiques, etc. Le fonctionnement en collectif a permis de réels changements de comportements chez les familles.</p>
<b>Faire évoluer les habitudes d'achat et de consommation des familles</b>	<p>Les différentes actions menées (ateliers, suivi individuel des familles, visites, etc.) ont permis d'apporter de nombreuses informations sur le gaspillage alimentaire ainsi que des conseils adaptés aux familles.</p>	<p>Les fiches d'évaluation des familles et le suivi réalisé tout au long du défi révèlent les modifications de pratiques des familles. Au-delà du défi, les familles envisagent de modifier durablement leurs pratiques (<i>voir en annexe la synthèse des questionnaires</i>)</p>
<b>Inciter à une consommation respectueuse de l'environnement (circuits courts, local, bio)</b>	<p>Les visites de ferme et les ateliers culinaires ont permis de sensibiliser les familles sur les modes de consommation respectueux de l'environnement.</p>	<p>Le lien alimentation-agriculture permet de rendre plus concrète la question du gaspillage alimentaire. En donnant du sens à l'alimentation (connaissance de l'agriculteur, des méthodes de fabrication des produits), ces actions favorisent les changements de comportement.</p>

<b>Démontrer qu'on peut manger de tout et ainsi économiser Stopper les idées reçues sur le gaspillage et le tri</b>	Les ateliers et suivis individuels des familles ont permis d'approfondir certains sujets (cuisiner les restes, les fanes et épiluchures) de manière ludique et attractive.	Ces ateliers pratiques ont permis aux familles d'expérimenter des choses nouvelles et ont ainsi pu faciliter les prises de conscience et accélérer les processus de changement de comportement.
<b>OBJECTIFS GENERAUX</b>		
<b>Faire prendre conscience de l'intérêt économique, social et environnemental de réduire ce gaspillage</b>	Les actions de communication « grand public » (événement dans les supermarchés, lieu public, réunions participatives) ont permis une sensibilisation large sur la thématique du gaspillage alimentaire. Pour les familles participantes, la visite d'un centre de traitement des déchets en particulier a permis de prendre conscience de l'importance et de l'impact économique, social et environnemental des déchets.	Pour le grand public, cette sensibilisation de premier niveau constitue une étape du processus de prise de conscience.  Cette prise de conscience est un premier pas important vers le changement de comportement.
<b>Permettre à des familles d'agir concrètement afin de réduire la quantité de déchets produits</b>	Le suivi individuel des familles a permis la mise en place d'une sorte de plan d'action pour les familles. Au fil des échanges, un diagnostic a été posé permettant d'identifier des actions à mettre en œuvre pour réduire le gaspillage alimentaire	La mise en place de petites actions de réduction du gaspillage au cours du défi a permis aux familles de prendre conscience de leur capacité de modifier rapidement et facilement leurs pratiques. Cela est vecteur de motivation pour poursuivre l'amélioration de ses pratiques.
<b>Partager avec d'autres personnes des solutions pour moins gaspiller</b>	Les échanges réalisés lors des ateliers, visites ou soirées, avec les animateurs du CPIE ou entre les familles ont permis les échanges d'expérience et de conseils.	Ces échanges ont permis d'accélérer le processus de prise de conscience et de mise en action individuelle.
<b>Montrer l'impact de nos actes sur les déchets produits et mettre en place les indicateurs permettant de mesurer le gaspillage</b>	Les outils de pesées et de suivi proposés dans le cadre du défi ont permis aux familles d'identifier et de quantifier les catégories de produits gaspillés.	Ces outils ont permis la réalisation d'un état des lieux objectif et des prises de consciences rapides, permettant de dépasser les simples estimations ou constats subjectifs.
<b>FINALITES</b>		
<b>Réduire le gaspillage alimentaire</b>	Les questionnaires d'évaluation des familles ont permis d'identifier les réductions effectuées au cours du défi ainsi que les perspectives de réduction du gaspillage alimentaire à l'avenir.	Ces résultats révèlent une réduction du gaspillage alimentaire au cours du défi ainsi que des perspectives de réduction de plus de 50% sur l'ensemble des types de déchets (voir synthèse des questionnaires en annexe).
<b>Faire évoluer les comportements</b>	Les questionnaires d'évaluation et les fiches de suivi des familles ont permis d'identifier les modifications de comportements effectuées au cours du défi et envisagées à l'avenir.	Ces éléments montrent la diversité et la multiplicité des pistes d'action envisagées par les familles pour réduire leur gaspillage alimentaire. Ils témoignent d'une mise en pratique déjà réalisée au quotidien.

### Éléments du questionnaire d'évaluation des familles

Les familles pensent pouvoir réduire la proportion de gaspillage alimentaire dans les proportions suivantes :

**Concernant les restes de repas**, 4 familles envisagent de réduire leur gaspillage alimentaire de 25%, 8 familles de 50%, 3 familles de 75% et 5 familles de 100%.

**Concernant les fruits et légumes non consommés**, 12 familles envisagent de réduire leur gaspillage alimentaire de 25%, 3 familles de 50%, 3 familles de 75% et 5 familles de 100%.

**Concernant les aliments non déballés**, 4 envisagent de réduire leur gaspillage alimentaire de 25%, 3 familles de 50%, 3 familles de 75% et 4 familles de 100%.

En faisant 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%

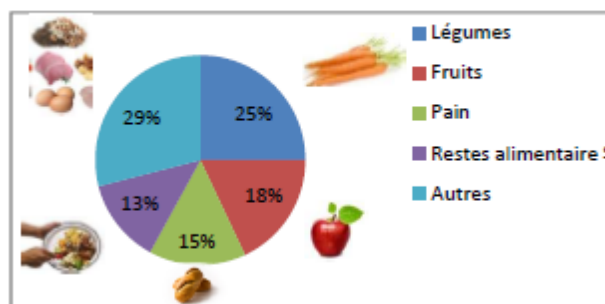
**Soit pour les autres aliments une réduction prévue de 68%.**

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 :

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

→Que gaspillons-nous ?



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

**Restes de repas** : diminution envisagée de 61.25%, soit 1.04kg par familles soit 141,44kg pour les 48 familles (136 personnes), soit environ 2,95kg par famille.

**Fruits et légumes non consommés** : diminution envisagée de 48.95% soit 2.74kg/ familles soit 372,64kg/48 familles soit 7,76kg/famille

**Autres aliments non déballés** : diminution envisagée de 62.5% soit 4.38kg / famille soit 595kg / 48 familles, soit 12,41kg/famille

**Autres** : diminution envisagée de 75 % soit 4.29kg / famille soit 583 kg / 48 familles soit 12 kg/famille

**On estime que ce projet pourrait permettre aux 48 familles d'économiser 1693 kg par an de denrées jetées à la poubelle.**

## *Éléments du bilan réalisé par le Haut-Doubs*

---

Les résultats quantitatifs ont pu être établis grâce aux suivis des familles, aux grilles de pesées et aux fiches d'évaluation. Ils sont exprimés en grammes par semaine et en kilogrammes par an. Nous prenons comme référence un gaspillage de 20 kg de nourriture par habitant par an en France. Des familles à profils variés sont prises pour exemple.

**Premier exemple, la famille 1, couple de retraités** : après la participation à plusieurs ateliers, elle a mis en place des actions concrètes : aller en course deux fois par semaine (dans le but de ne plus jeter de fruits et légumes tallés), utiliser une balance et un verre doseur pour progresser dans la gestion des portions.

Auparavant, cette famille jetait en moyenne 450 g de produits alimentaires par semaine, soit environ 23 kg par an, ce qui la situait tout de même en dessous de la moyenne (2 personnes dans la famille).

Grâce à leurs efforts, cette famille indique jeter maintenant en moyenne 250 g par semaine. Ce qui fait une réduction de 200 g par semaine soit 10 kg d'aliments jetés par an pour cette famille si ces efforts sont durables. La réduction est principalement expliquée par le fait de ne plus avoir de fruits et légumes tallés, ni de restes de plats qui partent dans la poubelle.

**Deuxième exemple, la famille 2, composée d'un couple et d'une petite fille** : déjà impliquée dans une démarche de réduction de gaspillage alimentaire, la famille jetait en moyenne 300 g de nourriture par semaine, soit moins 15,6 kg par an à 3. Le principal problème de cette famille était d'aller en course quasiment une fois toutes les deux semaines, ce qui l'amenait à jeter bien souvent une partie de ses fruits et légumes tallés avant d'être consommés, qui représentaient la quasi-totalité de la nourriture jetée. En prenant la décision de faire les courses au moins une fois par semaine, la réduction de fruits et légumes jetés s'est vite ressentie. Et les résultats de pesées également : en fin de projet, la famille indique ne jeter plus que 100 g de nourriture par semaine, ce qui fait 5,2 kg par an pour ce foyer. On note donc une réduction de 200 g de nourriture jetée par semaine soit environ 10 kg par an.

**Autre exemple, la famille 3, composée d'une mère et de deux jeunes enfants** : elle a axé ses efforts sur des achats en plus petites quantités (souvent amenée à jeter des aliments non déballés car périmés) et sur un travail autour des restes, entre congélation et réutilisation de ceux-ci. Ayant très peu d'idées de réutilisation de ceux-ci avant le défi, elle a pu découvrir une multitude de recettes de restes.

En début de projet, la famille gaspillait environ 400 g de nourriture par semaine soit 20,8 kg par an. En fin de projet, elle déclare ne jeter plus qu'environ 200 g d'aliments, car les denrées non déballées pesaient lourd dans la balance. On peut donc estimer une réduction de gaspillage de 200 g par semaine, soit 10 kg par an.

**Dernier exemple, la famille 4, composée d'un couple encore dans le monde du travail** : cette famille faisait également déjà attention à ne pas trop jeter de nourriture, et possède un compost et des poules pour donner une deuxième vie aux aliments jetés, qui sont tout de même considéré comme du gaspillage. Elle jetait environ 250 g de nourriture par semaine, ce qui représente 13 kg par an pour ce couple. Après avoir ciblé que ce gâchis était dû très souvent aux restes de repas, notamment les légumes cuits en trop grosse quantité, et des tranches de pains secs souvent coupées sur le bout du pain, la famille a décidé de mieux gérer les portions préparées. En un mois, une réduction s'est ressentie et elle indique ne jeter plus que 150 g de nourriture par semaine, ce qui fera 7,8 kg par an si ces efforts sont durables. On peut donc noter une réduction de 5 kg d'aliments jetés par an pour ce couple.

La démarche globale de ce défi a été de comprendre les sources de gaspillage chez les familles pour pouvoir proposer et mettre en place quelques actions simples pour éviter de reproduire le même type de gaspillage et donc de le réduire. Le plus difficile est de passer de l'action mise en place dans le cadre de ce projet à un réflexe intégré par la famille et qui dure dans le temps avec toujours une idée de mieux s'organiser et moins jeter.

**En travaillant donc sur différents axes, on peut estimer l'impact du défi Familles zéro-gaspi dans le Haut-Doubs à une réduction d'environ 150 g d'aliments par semaine par famille, soit 7,8 kg par an par famille.**

Additionné, cela représenterait une diminution nette de 93,6 kg de gaspillage alimentaire par an pour 12 familles.

Grâce au premier bilan effectué par le CPIE du Haut-Jura qui coordonne le projet à l'échelle régionale, nous avons les moyennes des résultats obtenus des 4 CPIE engagés.

La réduction moyenne du gaspillage alimentaire de l'ensemble des familles participantes est d'environ 12 kg/an, soit environ 576 kg de gaspillage alimentaire en moins effectué par environ 48 familles.

Ces chiffres sont évidemment à modérer car il serait nécessaire d'assurer un suivi sur plusieurs mois après de défi pour vérifier si les réflexes acquis sont maintenus par les familles.

On peut espérer que les échanges d'astuces, techniques, recettes que les familles participantes pourraient transmettre encourageront d'autres personnes qui à leur tour se lanceront dans une démarche de réduction de leur gaspillage alimentaire.

Il est ressorti des fiches d'évaluation et des échanges avec les familles des actions phares qui ont permis de réduire leur gaspillage alimentaire :

- achats plus fréquents et en plus petite quantité,
- congélation et réutilisation optimale des restes,
- meilleur rangement,
- échanges de pratique avec d'autres familles.

*Voir en annexe Synthèse des questionnaires d'évaluation des familles*

Points forts	Points faibles	Propositions/perspectives
<b>Accompagnement des familles</b>		
<p>La démarche complète d'accompagnement des familles (suivi individuel, ateliers, visite, etc.) et ses effets accélérateurs sur le changement de pratiques</p> <p>La diversité et la complémentarité des temps proposés (visite de fermes, centre de tri, etc.)</p> <p>La dynamique de groupe et la confiance créée entre les 12 familles à l'occasion des temps collectifs</p> <p>Le suivi individuel des familles (à domicile, au téléphone...)</p> <p>La mobilisation et l'intérêt des familles pour ce sujet, l'évolution des pratiques constatée</p> <p>La capacité des familles à s'exprimer et se remettre en cause sur le gaspillage alimentaire malgré le caractère intime de ce sujet</p> <p>Les outils d'animations variés utilisés lors des temps collectifs (pédagogie ludique et interactive) et la mutualisation des outils entre les animateurs</p>	<p>L'investissement demandé aux familles sur un temps court (1 mois et demi)</p> <p>La faible mobilisation des familles sur certains temps proposés</p> <p>Le temps écoulé (période estivale) entre la mobilisation des familles et le début du défi</p> <p>Les outils de pesée parfois difficiles à utiliser</p> <p>La communication pendant le temps du défi (familles parfois réticentes)</p> <p>La difficulté à toucher des publics variés en termes de mixité sociale</p> <p>La difficulté à s'adapter aux contraintes familiales (horaires, rythme)</p>	<p>Organiser le temps du défi sur 3 mois : un « rendez-vous » collectif (ateliers, repas, visites) tous les 15 jours pas plus.</p> <p>Enchaîner la phase de mobilisation et la phase du défi. Mener le défi sur un territoire restreint (échelle bassin de vie, communauté de communes) favorise la mobilisation des familles</p> <p>Trouver les moyens de communiquer davantage pendant le temps du défi</p> <p>Proposer aux familles de se retrouver 6 mois après pour évaluer les impacts et la poursuite des efforts</p> <p>Analyser les données sur le gaspillage alimentaire afin de mieux cibler les publics concernés et adapter l'action à ceux-ci</p>
<b>Mobilisation dans l'espace public</b>		
<p>Les actions variées (contes, débat, apéritif, stand, etc.) et dans des lieux divers (supermarchés, médiathèques, événements)</p> <p>La capacité des CPIE à aller au devant du public, notamment dans des supermarchés, avec des outils d'interpellation variés</p>	<p>Le contact avec les supermarchés parfois réticents à la démarche (surtout les low-cost)</p>	<p>Travailler plus spécifiquement sur les outils de communication et d'interpellation dans l'espace public (supermarchés ou autres) en s'appuyant sur des supports de communication attractif et frappant (objets à offrir, cartes postales, etc.)</p>

## Conclusion

Cette opération a permis de mobiliser une cinquantaine de familles autour de la thématique du gaspillage alimentaire. L'accompagnement proposé par les CPIE leur a permis de prendre conscience de leur propre gaspillage alimentaire, des enjeux globaux liés à cette problématique et de poser des actes pour aller vers une réduction de ce gaspillage.

Au-delà de ces 48 familles directement investis, l'opération a permis de porter dans l'espace public le thème du gaspillage alimentaire. En investissant des espaces publics à travers différents médias (interpellation directe, radio, vidéo, réseaux sociaux), cette opération a permis au grand public d'être interpellé et sensibilisé à ces enjeux.

**Les CPIE de Bourgogne-Franche-Comté remercient l'ADEME et la DRAAF Bourgogne Franche-Comté pour leur soutien dans ce projet.**





**400 €**  
de nourriture  
par famille par an  
jetés à la poubelle



**Gaspillons moins pour  
économiser plus !**

# ANNEXES

**Présentation de l'exposition « Se sentir bien dans son assiette »**

**Livrable Fiche méthodologique / « Techniques de sensibilisation du grand public  
dans l'espace public »**

**Détails / Mode mobilisation des familles**

**Tableau de mesure fourni aux familles**

**Fiche de suivi des familles (vierge et un exemple)**

**Communiqué sur la vidéo transmis dans les réseaux**

**Questionnaire d'évaluation des familles**

**Synthèse des questionnaires d'évaluation**

**Cahier de préconisations**

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



**L'exemple de la sensibilisation au gaspillage alimentaire  
dans les grandes surfaces  
par les CPIE de Franche-Comté  
dans le cadre du défi « Familles 0 Gaspi »**

**Plusieurs techniques ont été utilisées et combinées :**

Les différents CPIE ont utilisé les outils suivants détaillés ci-après :

- CPIE Haut-Doubs : stand, exposition et maraudage
- CPIE Bresse du Jura : stand et maraudage avec quizz et jeux
- CPIE du Haut-Jura : stand, quizz, animation « porteur de parole », dégustation et exposition
- CPIE Vallée de l'Ognon : stand, exposition et animation « porteur de parole »

**1/ Installation et animation d'un stand d'information**

Situés à l'entrée du magasin ou à la sortie des caisses, les stands étaient constitués de :

- certaines affiches de l'exposition sur le gaspillage alimentaire
- un jeu sur les fruits et légumes de saisons (les participants devaient remettre les bons fruits et légumes dans les bonnes corbeilles représentant les 4 saisons de récoltes et de consommation)
- un jeu sur le rangement du frigo : les participants devaient ranger les aliments virtuels dans les bons compartiments du frigo virtuel)
- recettes à emporter sur la réutilisation des restes
- ouvrages à consulter sur la réutilisation des restes et des trucs et astuces pour réduire son gaspillage alimentaire
- dépliants et d'affiches sur le projet FOG, ainsi que de bulletins et d'une urne pour se préinscrire au projet

**Pour certains, d'autres éléments sont venus compléter le stand :**

- Collection d'œufs de différentes poules : pour amener à parler des codes inscrits sur les œufs et des modes correspondant
- Panier d'invendus de l'épicerie locale avec indication des quantités de déchets alimentaires jetés par an par famille
- Livre et recettes « anti gaspi »
- Livre d'or pour recueillir les recettes et astuces « anti gaspi »
- Lombricomposteur comme méthode de valorisation des restes
- Échantillons mystérieux : verrine d' « ingrédients mystères » avec par exemple des écorces d'orange (bio-) mixées, queues de cerises, marcs de café, pelures d'oignon etc.... pour montrer que l'on peut utiliser les déchets inévitables.



Points forts	Points faibles
Permet de toucher un public varié Un panel large d'activités et d'outils proposés sur le stand La possibilité pour les clients « d'y jeter un coup d'œil en passant » ou de s'arrêter pour échanger selon l'envie	Les entrées de supermarchés ne sont pas forcément le lieu adéquat, souvent utilisées pour d'autres animations ou des actions de promotions. Il est difficile de capter le public à cet endroit là du magasin.

Les outils d'animation (jeux, installation, dégustation, etc.) proposés par les animateurs attirent les enfants puis les adultes et suscitent l'intérêt et les questionnements	Les gens sont là pour faire leurs courses, ils sont, pour beaucoup, pressés et ne prennent pas toujours le temps de s'arrêter.
--	--

## **2/ Installation de l'exposition « se sentir bien dans son assiette »**

Un animateur était présent près de l'exposition « Se sentir bien dans son assiette », installée en sortie de caisse, à proximité du stand ou disséminée dans les rayons.

<b>Points forts</b>	<b>Points faibles</b>
L'exposition constituait un fond de stand attractif. Elle était utile pour ceux qui attendaient en caisse et qui pouvaient les lire en attendant leur tour.	Les gens abordés passaient vite et ne s'arrêtaient pas forcément pour prendre le temps de lire cette exposition assez riche en information. L'exposition n'est pas forcément adaptée à ce lieu : privilégier un affichage dans les rayons positionnés sur certains produits ou une approche plus artistique, avec des mots, des phrases, des illustrations attractives et marquantes.

## **3/ Maraudage dans les rayons**

Une autre méthode d'interpellation a été le « maraudage » (mobilisation en face à face) dans les rayons du supermarché. Les animateurs, habillés d'un tablier, allaient à la rencontre des clients pour échanger avec eux sur le gaspillage alimentaire, à l'aide de petites questions ou de jeux pour amorcer la discussion. Après avoir échangé sur les pratiques et astuces que l'on peut avoir pour éviter de gaspiller, l'animateur présentait brièvement le CPIE et le projet « Familles 0 Gaspi » au client et lui demandait s'il serait éventuellement intéressé pour participer, en l'invitant à remplir un coupon pour être prévenu de la date la soirée de lancement.

Plusieurs outils ont été utilisés par les animateurs :

- **Questions** : Exemple : Que pouvons-nous faire avec un reste de pain sec ? Que pouvons-nous faire avant d'aller en courses pour acheter ce dont j'ai besoin ? Combien de temps se conserve une viande rouge crue au frigo ?
- **Quizz** : L'animation consistait à interpellier les gens de passage sur le thème du gaspillage alimentaire à l'aide d'un petit quizz sur la thématique. Les questions pouvaient porter sur les éco-gestes quotidiens en faveur d'une réduction du gaspillage alimentaire mais aussi sur les chiffres du gaspillage en France ou dans le monde.

- **Jeu sur "Les restes"** : tirer une carte du jeu et dire ce qu'elle ferait avec un reste de jambon, de légumes, etc.
- **Jeu sur le "tri des déchets"** : placer les cartes « déchets » dans la poubelle correspondante.
- **Le document de communication « in-dix-gestes »** : les animateurs proposaient à travers ce document d'offrir quelques conseils aux passants
- **L'animation « porteur de parole »** : Il s'agit de demander aux passants de partager les gestes et les astuces qu'ils utilisent pour réduire le gaspillage alimentaire chez eux. Les phrases exprimées par les passants sont ensuite affichées, par exemple, en face des caisses.
- **Les dégustations** : il s'agit de faire déguster des produits (pesto de fanes de radis, terrine d'épluchures, ...) et donner ensuite la recette aux personnes pour qu'ils puissent le refaire chez eux.



Points forts	Points faibles
<p>Le côté ludique à bien fonctionné, peu de personnes ont refusées de participer et d'échanger sur le thème</p> <p>Rencontre avec un panel varié de profils (tous âges, familles déjà sensibilisées qui ont échangées sur leurs pratiques et astuces, familles dépourvues face au gaspillage alimentaire, demandeuses de conseils pour réduire le leur).</p> <p>L'accroche par le quizz et les jeux était un bon moyen d'interpeller les gens de façon sympathique tout en leur apportant des éléments d'information sur le thème du gaspillage alimentaire.</p> <p>Les règles des jeux proposés étaient simples avec des cartes attractives aux couleurs de la charte graphique FOG et illustrées de photos d'aliments. Ces jeux fonctionnent avec un large panel de gens même s'ils n'ont pas l'habitude de cuisiner.</p> <p>Les personnes qui acceptaient de nous écouter étaient sensibles aux conseils mais partageaient également leurs témoignages personnels en toute convivialité.</p> <p>Avec le document de communication « les in-dix-gestes », la prise de contact est très facile lorsqu'on met en avant le fait d'"offrir" quelque chose (le document) d'autant que celui-ci est une bonne synthèse des informations qui ont pu être échangées au cours des discussions.</p>	<p>Malgré une accroche sympathique, beaucoup de gens refusaient d'aller plus loin que la première prise de contact voire même changeaient d'itinéraire pour nous éviter dans le magasin.</p> <p>Attention au choix des questions, privilégier les plus faciles pour ne pas mettre les personnes en échec. Cette technique ne doit pas durer trop longtemps ; la prise de contact doit se faire en douceur pour ne pas effrayer les gens.</p>

## Détails / Mode mobilisation des familles

### Défi Famille 0 Gaspi

#### **CPIE du Haut-Doubs**

La mobilisation des familles a été faite principalement par les actions en extérieur, comme les interventions en supermarchés et la tenue d'un stand à la journée de l'environnement de Pontarlier, mais aussi par la présentation du projet sur le site internet et Facebook, et la visibilité dans la presse et les radios locales.

Concrètement, la majorité de nos familles participantes ont été mobilisées par les actions en supermarchés, lors de la journée de l'environnement et sur le site internet. Quelques-unes ont été mobilisées grâce à une radio locale.

#### **CPIE du Haut-Jura**

Les 12 familles ont été mobilisées de la façon suivante :

- une famille s'est inscrite suite à la première vague de communication presse et réseau
- une famille s'est engagée dans le défi suite à l'animation à la médiathèque
- une famille s'est engagée suite à la réunion participative (apéro « zéro gaspillage » à la Fraternelle)
- une famille s'est engagée suite à la participation d'une animation au « café des habitants » du Centre Social de Saint-Claude
- une famille s'est engagée après une autre manifestation à la Fraternelle (stand CPIE à l'occasion d'un festival)
- 2 familles étaient des connaissances des animateurs
- 5 familles ont rejoint le défi suite à la deuxième vague de communication presse et réseau après l'échec de la soirée de lancement

#### **CPIE de la Bresse du Jura**

Les 12 familles ont été mobilisées de la façon suivante :

- 6 ont été mobilisées lors de l'évènement grand public (Salon de l'Habitat)
- 2 ont été mobilisées lors des animations en magasin
- 3 ont été mobilisées lors de la réunion participative ('loto zéro gaspi')
- 1 a été mobilisée par le bouche à oreille (via le Sydom)

#### **CPIE Vallée de l'Ognon**

Les 12 familles ont été mobilisées à l'occasion de des différentes manifestations organisées dans le module FOG et en particulier l'évènement « CHASSE À L'ŒUF » le samedi 2 avril 2016 à la Maison de la Nature de BRUSSEY.



**400 €**  
de nourriture

par famille par an  
**jetés à la poubelle**



**Gaspillons moins pour  
économiser plus !**

## COMMUNIQUÉ

De mai à décembre 2016, 48 familles franc-comtoises ont participé au défi « Familles 0 Gaspi » lancé par l'Union Régionale des CPIE (Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement) de Bourgogne Franche-Comté.

**Objectif : réduire le gaspillage alimentaire à la maison.** Pour cela, une démarche d'animation et d'accompagnement visant à sensibiliser les familles et favoriser le changement de pratiques au quotidien a été proposée : suivi et mesures du gaspillage, échanges de conseils, participation à des ateliers, des visites, etc.

La dynamique collective créée entre les familles a été un véritable accélérateur du changement ; toutes ont réduit leur gaspillage alimentaire et envisagent de modifier durablement leurs pratiques.

Cette opération a aussi été l'occasion de communiquer plus largement auprès du grand public sur l'enjeu de réduire le gaspillage alimentaire : animation dans les supermarchés et autres lieux publics, spot radio, réalisation d'une vidéo, etc.

Découvrez le [livret « les clefs pour moins gaspiller »](#) et la [vidéo](#) relatant l'aventure.

Cette opération, lauréate de l'appel à projet du Programme National pour l'Alimentation 2015, a reçu le soutien de la DRAAF Bourgogne Franche-Comté et de l'ADEME.

Contact : CPIE du Haut-Jura / [contact@cpie-haut-jura.org](mailto:contact@cpie-haut-jura.org) / [www.cpie-haut-jura.org](http://www.cpie-haut-jura.org)

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



BOURGOGNE  
FRANCHE-COMTE