

# R

## PRATIQUE

+ D'INFOS / + DE SERVICES

Nouveau site de Rennes,  
Ville et Métropole  
[www.metropole.rennes.fr](http://www.metropole.rennes.fr)



> LES 3 R <  
RÉDUIRE - RÉPARER - RÉUTILISER

# Déchets Malins

► n° 8  
décembre  
2012

► N° Vert 0 800 01 14 31

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE



Le gaspillage alimentaire se situe tout au long de la chaîne de la production, à la distribution et à la consommation.

Nous sommes tous concernés : cela représenterait environ 20 kg par habitant et par an, dont 7 kg de produits encore emballés. A nous d'agir !

## Stop au gâchis !

Déclaré cause nationale en 2013, le gaspillage alimentaire représente 8 000 t/an sur l'agglomération rennaise.

### Gestes malins :

- ☉ **Préparez vos menus** de la semaine et faites une liste de courses afin d'éviter d'acheter des produits que vous ne consommerez pas.
- ☉ **Lisez les étiquettes.** Regardez les dates de péremption avant d'acheter notamment des produits frais.
- ☉ **Rangez votre réfrigérateur** quand vous rentrez de vos courses. Mettez en évidence les produits qui seront périmés en premier afin de ne pas les oublier au fond du réfrigérateur !
- ☉ **Cuisiner les restes** : un gratin de pâtes avec un reste de courgettes, un coulis avec des tomates un peu mûres, rien de plus simple... et c'est bon !!



### Le saviez-vous ?

- La mention « à consommer jusqu'au jour et mois » indique que le produit ne peut plus être vendu ni consommé au-delà de cette date.
- La mention « à consommer de préférence avant jour et mois » indique qu'au-delà de cette date, les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent s'altérer.





## Mieux manger à l'école !

Une expérimentation sur le gaspillage alimentaire est en cours à l'école publique les Grains d'Orge d'Orgères. Elle réunit les élèves, les enseignants et le personnel de cuisine...

« Le but de ce projet est de faire prendre conscience aux enfants du gaspillage qu'il peut y avoir à la cantine » explique Sébastien Carrouget, responsable de la restauration. Pour cela, une trentaine d'élèves d'une classe pilote sont devenus « les ambassadeurs anti-gaspi » de leur école.

Cette expérimentation baptisée par les enfants « Non au gaspillage, c'est nul ! » se déroule en plusieurs étapes. Durant une première journée de tri, ils ont joué les collecteurs en récupérant les restes des repas et ils les ont pesés - 23 kg en tout pour les 300 élèves soit, en extrapolant, 5 tonnes sur une

année ! - D'autres enfants ont pris des photos, enquêté auprès de leurs copains, réalisé des statistiques... A chacun son rôle !

Deuxième étape, les « ambassadeurs » vont discuter, analyser les chiffres, réaliser des affiches, rédiger une charte anti-gaspi. Et dans quelques semaines, ils pratiqueront une nouvelle pesée sur le même menu où ils espèrent diminuer la quantité de nourriture jetée et arriver cette fois entre 10 et 15 kg de déchets. Mais d'ores et déjà « certains font l'effort de tout manger dans leur assiette ! »

« Travailler avec les enfants peut nous permettre d'analyser leur ressenti et de mieux s'adapter à eux... » rajoute Sébastien



Carrouget. « C'est aussi un projet transdisciplinaire : les élèves font des maths, des sciences, du français. » conclut Olivier Henry, directeur de l'école. « Et après cette expérience, nous allons continuer à travailler sur l'alimentation. »

## Hum ! Extra tes restes !



L'association GRPAS (Groupe Rennais de Pédagogie et d'Animation Sociale) a proposé à des enfants du quartier Maurepas de s'intéresser à l'éco-consommation et plus particulièrement au gâchis alimentaire... Et les plus jeunes pourraient bien nous donner des leçons !

« Pour ce projet, nous sommes partis avec les enfants et un pédagogue à la découverte des acteurs qui touchaient à ce sujet. » précise Anne-Catherine Pivard du GRPAS. « Ils se sont rendus dans des

supermarchés, des écoles, une ferme et ont rencontré des chefs cuisiniers, des boulangers, des glaneurs à la fin des marchés... » Les enfants ont aussi réalisé une enquête auprès des rennais sur leurs habitudes alimentaires. Enfin, ils ont récolté auprès de chefs des recettes, des astuces qu'ils ont testées avec leurs familles.

Avec tous ces éléments, le GRPAS a rédigé un livre « Hum ! Extra tes restes ! » qui propose des conseils pour réduire ses déchets et des recettes pour accommoder les restes. Des classiques mais

revisités : pain perdu, salade de riz avec vinaigrette à l'orange ou bien encore purée à base d'épluchures de légumes ! « Cette recette est très bonne ; comme quoi, avec pas grand-chose, on peut faire de la grande cuisine ! »



### Pratique

Le livre sortira le 24 novembre durant la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets et sera disponible dans les bibliothèques, les écoles de Rennes Métropole et diffusé auprès des familles intéressées. Pour en savoir plus :  
tél : 09 54 17 15 68 ou par e-mail : [grpas@free.fr](mailto:grpas@free.fr)

Studio Brest - 02 99 35 56 20 / Photos : Guillaume Prié - Studio Bigot - Association GRPAS

# R ACTUALITÉS

+ D'INFOS / + D'ACTUS

Nouveau site de Rennes,  
Ville et Métropole  
[www.metropole.rennes.fr](http://www.metropole.rennes.fr)