

Journal de bord des déchets alimentaires



La plupart des personnes n'ont absolument pas conscience de la quantité de nourriture qu'elles jettent. L'idée de ce journal consiste à **inscrire tous les aliments jetés au cours d'une semaine**, en précisant pourquoi ils finissent à la poubelle. Au bout de cette première semaine, tous les participants se réunissent avec le promoteur du projet à l'occasion de la première journée de l'action SERD, afin d'**analyser leur journal de bord des déchets** : Quelle quantité de nourriture ai-je jetée ? Quel type d'aliments ? Pourquoi ? Combien d'argent aurais-je économisé si je n'avais pas jeté ces aliments ? Les participants à l'action « Journal de bord des déchets alimentaires » de la SERD apprendront aussi **comment éviter le gaspillage alimentaire** : Que puis-je changer dans ma façon de planifier, de faire les courses, de conserver les aliments et de cuisiner pour éviter de gaspiller des aliments et faire des économies ? Étape suivante : les participants repartent avec ces conseils et les mettent en œuvre en modifiant leurs habitudes. À compter de ce jour, les participants notent à nouveau, pendant une semaine, tous les déchets alimentaires qu'ils jettent. Au terme de cette seconde semaine, les participants et le promoteur de l'action se réunissent à nouveau et évaluent les changements qui sont intervenus depuis la première rencontre. Ils analysent ce qui a été réalisé à ce stade et identifient les autres mesures qui pourraient être prises pour encore réduire les déchets à l'avenir.

Objectifs

- ▶ Sensibilisez les participants à la quantité de nourriture qui est jetée chaque jour.
- ▶ Attirez l'attention des citoyens européens sur le fait qu'il est possible, au quotidien, de prendre des mesures pour réduire le gaspillage alimentaire.
- ▶ Sensibilisez les participants aux bonnes habitudes en matière de réduction des déchets alimentaires.
- ▶ Sensibilisez les citoyens européens aux économies qu'ils pourraient faire en faisant davantage attention à ce qu'ils jettent.

De quoi avez-vous besoin ?

- ▶ Un **journal de bord des déchets alimentaires** que les participants peuvent utiliser : vous trouverez des exemples de journal de ce type à la fin du présent document.
- ▶ Un **lieu** où vous pourrez organiser les deux réunions : il est intéressant d'organiser les réunions chez l'un des participants, car cela permet de directement mettre en application les enseignements tirés du journal. Si ce n'est pas possible, trouvez un local dans un centre public, sur votre lieu de travail, dans une école ou ailleurs.
- ▶ Des **supports d'information et de communication** : faites la promotion de votre action de tenue d'un journal de bord des déchets en plaçant des affiches publicitaires à des endroits stratégiques ou via d'autres canaux de communication. Préparez des supports d'information sur la manière d'éviter le gaspillage alimentaire ([disponibles gratuitement ici](#)) que vous distribuerez aux participants au cours de la première réunion.
- ▶ Une **balance** pour le jour de l'action (tous les participants doivent eux aussi en avoir une chez eux).



Préparation de l'action

Avant la SERD (au moins un mois à l'avance)

- ▶ Qui sera votre public cible ? Qui souhaitez-vous toucher au travers de cette action ? Des familles, des personnes seules, des couples, de jeunes professionnels, vos collègues ?
- ▶ Fixez une date pour les réunions et, ce faisant, arrêtez le calendrier de l'action.
- ▶ Préparez une affiche pour faire la promotion de votre action SERD ou utilisez les affiches de la SERD ([à télécharger ici](#)).
- ▶ Envoyez à votre groupe cible les journaux de bord des déchets ainsi que des informations sur la manière de les remplir. Joignez aussi à l'envoi la [fiche info de la SERD sur le gaspillage alimentaire](#).
- ▶ Invitez des personnes à participer à votre événement.

Avant la SERD (une ou deux semaines à l'avance)

- ▶ Faites connaître votre événement, rappelez sa tenue et invitez des personnes à y participer.
- ▶ Assurez-vous que tous les participants ont reçu le journal de bord des déchets alimentaires.
- ▶ Rappelez la procédure aux participants :
 - ils commencent à remplir leur journal de bord une semaine avant la première réunion.
 - Tous les aliments jetés doivent être scrupuleusement consignés chaque jour, tout au long des sept jours de la semaine.
 - Demandez-leur de faire une distinction entre les déchets alimentaires inévitables (épluchures, trognons, etc.) et évitables.
 - Pesez tous vos déchets alimentaires. Pour ce faire, équipez-vous d'une balance.
 - Le jour de la réunion, les journaux seront analysés, et les participants recevront des conseils quant à la manière de réduire leurs déchets alimentaires.
 - Au cours de la seconde semaine, les participants remplissent à nouveau scrupuleusement leur journal, en comptabilisant tous les repas et en-cas consommés sur sept jours.
 - Lors de la réunion finale, qui se tient à l'issue de la seconde semaine, les conclusions sont réunies et des conseils et astuces supplémentaires sont donnés aux participants, qui peuvent aussi en échanger.
- ▶ Imprimez les supports d'information à distribuer pendant l'action, de manière à informer les bénévoles et les participants quant au gaspillage alimentaire et aux mesures permettant de le prévenir ([disponibles gratuitement ici](#)).

Première réunion

- ▶ Organisez la première réunion de votre action « Journal de bord des déchets alimentaires » après une première semaine de consignation dans le journal.
- ▶ Servez-vous de l'événement pour sensibiliser les participants à la problématique des déchets alimentaires et pour leur donner des trucs et astuces sur la manière de réduire les déchets alimentaires au quotidien, et distribuez les supports d'information.
- ▶ Demandez aux participants de remplir le journal de bord pendant une nouvelle semaine, en appliquant les conseils qu'ils ont reçus.
- ▶ Prenez des photos et réalisez des vidéos.

Mise en œuvre de l'action = jour de l'action !

Seconde réunion

- ▶ Organisez la seconde réunion de votre action « Journal de bord des déchets alimentaires » après une deuxième



Avec le soutien financier
de la Commission européenne



Generatrat de Catalunya
Departament de Territori
i Sostenibilitat



bruxelles
environnement
environnement
bruxelles
environnement

OHÜ
HÍRDELEM
HULLADÉKZÁRKEZÉS
KÖZMUNKÁK

A.i.c.a.
Asociación
Española
de
Comunicación
Ambiental





semaine de consignation dans le journal.

- ▶ Compilez toutes les données de la première et de la deuxième semaine dans deux fiches « [d'audit déchets alimentaires](#) » afin d'analyser la différence entre la première et la deuxième semaine en termes de quantité de déchets et de mesurer l'impact de ces déchets.
- ▶ Répétez les trucs et astuces donnés lors de la première réunion.
- ▶ Donnez des conseils supplémentaires aux participants en fonction des difficultés/problèmes évoqués.
- ▶ Communiquez les résultats de votre analyse aux participants et à votre coordinateur.
- ▶ Prenez des photos et réalisez des vidéos.

Évaluation et rétroaction

Après la SERD

- ▶ Envoyez un retour à votre coordinateur : nombre de participants, quantité de déchets évités, etc.
- ▶ Envoyez des photos et vidéos de votre action à votre coordinateur.

Plus d'informations

- ▶ Supports d'information
 - Food waste and its impact: [Do you dare to be aware?](#)
 - Tips to reduce food waste:
 - [Shopping & Planning](#)
 - [Storing](#)
 - [Cooking & Eating](#)
 - [Use-by / best-before dates](#)
- ▶ Site internet/coordonnées du coordinateur de la SERD : www.ewwr.eu/list-organisers
- ▶ Semaine européenne de la réduction des déchets : www.ewwr.eu contact@ewwr.eu
- ▶ Parties prenantes concernées :
 - European Commission: [Stop Food Waste](#)
 - [European Environment Agency](#) (EEA)
 - [European Environmental Bureau](#) (EEB)
 - [Every Crumb Counts](#)
 - [Food and Agriculture Organization](#) (FAO)
 - IGD: [Food redistribution](#)
 - [Love Food Hate Waste](#)
 - Love Food Hate Waste: [Food waste recycling - What to do with the food you can't eat?](#)
 - OECD [Food Chain Network](#)
 - [SAVE FOOD initiative](#)
 - [Slow Food Movement](#)
 - [Think.Eat.Save.](#)
- ▶ Journaux de bord des déchets alimentaires
 - WRAP/Love Food Hate Waste: Food waste diary by Love Food Hate Waste: [Food Waste Diary](#)
 - Fischer, Christoph / Ganglbauer, Eva / Molzer, Georg: [Food Waste Diary app](#) (on [itunes](#) and [Google Play](#))
 - SafeFood: [Food diary](#)
 - NLWA: [Wise Up To Waste](#) – Food Waste Diary



Avec le soutien financier
de la Commission européenne

