

GUIDE D'ANIMATION

3 ateliers pour une alimentation durable



CLÉS POUR AGIR

ATELIER 1
**Gaspillage
ou pas ?**
p.3

ATELIER 2
**Deux paniers
à la loupe**
p.9

ATELIER 3
**À la découverte
des légumes secs**
p.45

MIEUX MANGER, C'EST COMME TOUT... ÇA S'APPREND!

Vous voulez sensibiliser à l'alimentation durable autour de vous mais vous ne savez pas comment aborder les enjeux et les solutions ?

Ce guide vous donne des idées d'ateliers pour faire découvrir le sujet de façon amusante et participative.

Pour plus d'efficacité et d'échanges constructifs entre les participants, il est conseillé de réaliser ces ateliers avec un petit groupe.

Chaque atelier dure moins de 15 minutes et peut se réaliser en classe ou lors d'un événement (salon, foire...).

À vous de jouer !

ATELIER 1
**GASPILLAGE
OU PAS ?**
page 3

ATELIER 2
**DEUX PANIERS
À LA LOUPE**
page 9

ATELIER 3
**À LA
DÉCOUVERTE
DES LÉGUMES
SECS**
page 45

Ce document est édité par l'ADEME
ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique: Agence Giboulées - Rédaction: ADEME, Agence Giboulées - Illustrations: Claire Lanoë
Photos: Couverture: © monticello/Shutterstock.com

ATELIER 1

GASPILLAGE OU PAS ?

Objectif

Savoir différencier ce qui relève du gaspillage alimentaire de ce qui n'en est pas et ainsi mieux repérer les points d'amélioration chez soi.

Temps nécessaire

3 à 5 minutes

Déroulé

Les participants doivent placer les images dans l'une des deux catégories: « C'est du gaspillage alimentaire » / « Ce n'est pas du gaspillage alimentaire ».

Matériel nécessaire

- 1 - Étiquettes représentant les catégories « C'est du gaspillage alimentaire » et « Ce n'est pas du gaspillage alimentaire ».
- 2 - Images de produits alimentaires (16 images d'aliments ou restes d'aliments sont mises à disposition).

À savoir

Pour réaliser les animations, vous devrez imprimer certaines pages en couleur.

Réponses de l'atelier

Ce n'est pas du gaspillage alimentaire

- peau de banane
- coquilles d'œuf
- os de poulet
- noyaux de fruits

C'est du gaspillage alimentaire

- morceaux de pain
- croûte de pizza
- reste de plat
- salade de présentation
- produit avec date de péremption dépassée
- reste de confiture
- kiwi pas mûr
- reste de yaourt
- tomates moisies
- reste de lait

épluchures, croûtes de fromage

Les deux réponses sont possibles selon les pratiques des familles, les régions, les cultures...



CE N'EST **PAS** DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



CE N'EST
PAS DU GASPILLAGE
ALIMENTAIRE



C'EST DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



C'EST DU
GASPILLAGE
ALIMENTAIRE



Coquilles d'œuf



© Mercury Green / Shutterstock.com



Peau de banane



© Chalermpon Pongpeth / Shutterstock.com



Épluchures de légumes



© Piece of Cake / Shutterstock.com

Morceaux de pain



© Peter Vanco / Shutterstock.com

Croûte de pizza



© timquo / Shutterstock.com

Restes de repas



© YANG YIDONG / Shutterstock.com

Os de poulet



© NattapoStudio / Shutterstock.com

Salade de présentation



© Jacek Chabraszewski / Shutterstock.com

Croûtes de fromage



© Salvomassara / Shutterstock.com

Produit avec date de péremption dépassée



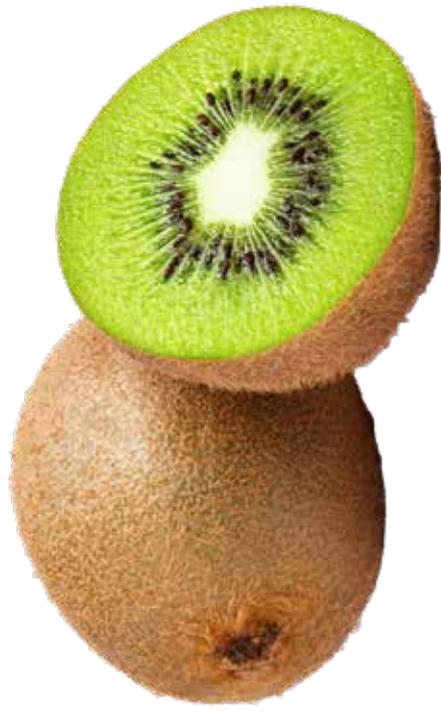
© fullempty / Shutterstock.com

Reste de confiture



© Pixel-Shot / Shutterstock.com

Kiwi pas mûr



© Roman Samokhin / Shutterstock.com

Reste de yaourt



© Africa Studio / Shutterstock.com

Reste de lait



© Big Pants Production / Shutterstock.com

Tomates moisis



© notsuperstar / Shutterstock.com

Noyaux de fruits



© Igor Sibiu / Shutterstock.com

ATELIER 2

DEUX PANIERS À LA LOUPE

Objectif

Montrer qu'il est possible de manger de façon plus saine et plus durable sans augmenter ses dépenses.

Ils doivent ensuite répondre à différentes questions afin de repérer les principales différences entre ces deux paniers.

Enfin, les participants doivent définir lequel des deux paniers est le moins impactant pour l'environnement et la santé.

Temps nécessaire

5 à 10 minutes

Déroulé

Les participants observent et analysent le contenu de deux paniers alimentaires disposés sur une grande table représentant la consommation alimentaire d'une famille de 4 personnes (2 adultes, 2 enfants) sur une semaine: un panier «standard» et un panier «flexitarien».

Matériel nécessaire

- 1 - Les supports d'animation « panier 1 » et « panier 2 ».
 - 2 - Les images des aliments p. 16-44.
 - 3 - Les 2 fiches questions / réponses.
 - 4 - L'infographie du WWF.
- + une grande table pour disposer les images.

À savoir

Prévoir une impression en recto seul pour les images à découper et les supports d'animation. Les fiches questions / réponses peuvent être imprimées en recto / verso.

Informations complémentaires

L'alimentation durable, késako ?

«L'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire». (FAO, 2018)

Quelques chiffres clés

- **1/4**: c'est la part des émissions de gaz à effet de serre des Français liés à leur alimentation.
- **1/3** des denrées alimentaires consommées sont d'origine animale (viande, poisson, produits laitiers). Ces denrées contribuent à hauteur de **87%** des émissions de gaz à effet de serre du secteur alimentaire.
- **67%**: C'est la part d'émissions de gaz à effet de serre lors de l'étape de production agricole; la part des émissions liées au transport est de **19%**.

DEUX PANIERS À LA LOUPE

Comment agir: 3 actions essentielles

Se constituer une assiette variée avec:
+ de végétaux (légumes secs, céréales, fruits et légumes)
- de protéines animales

Forte contribution de la viande / produits laitiers dans les émissions de gaz à effet de serre

Choisir des aliments issus d'une agriculture biologique et raisonnée, si possible locale

Agriculture biologique = moins d'impacts sur la biodiversité, l'eau, les sols

Réduire le gaspillage alimentaire

1/3 des aliments sont perdus ou gaspillés

Ressources pour aller plus loin:

- De nombreux articles sur le site de l'ADEME « Agir pour la transition »

Des études:

- « L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France » (ADEME, 2018)
- « Empreintes sol, énergie et carbone de l'alimentation » (ADEME, 2020)
- « Vers une alimentation bas carbone saine et abordable » (WWF, Eco2 Initiative, 2017)
- La prospective ADEME « Transitions 2050 »

PANIER STANDARD



POUR UNE FAMILLE
DE 4 PERSONNES
POUR UNE SEMAINE

NUTRI-SCORE



BILAN CARBONE

109 KG eq CO₂

TOTAL À PAYER : 189 €*

*PRIX ESTIMÉ DANS LE RAPPORT : 386,70 €



PANIER FLEXITARIEN



NUTRI-SCORE



BILAN CARBONE

68 KG eq CO₂

TOTAL À PAYER : 189 €*

*PRIX ESTIMÉ DANS LE RAPPORT : 390,20 €



DEUX PANIERS À LA LOUPE

QUESTION 1

Quelles sont les différences entre ces deux paniers ?



DEUX PANIERS À LA LOUPE

Réponses de l'atelier

Dans l'un d'eux:

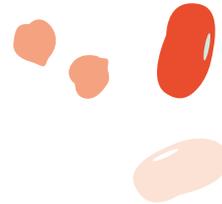


+ de produits labellisés
(bio, équitable...)



+ de produits locaux

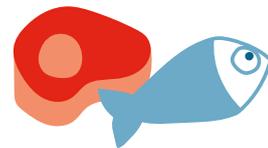
+ de légumes secs
(pois chiches, lentilles...)



+ de fruits/légumes et de saison

- de viande

- de produits transformés



- de poissons sauvages



- de boissons sucrées

QUESTION 2

D'après vous, quel panier :



Coûte le plus cher ?



Est meilleur pour la santé ?



Est meilleur pour l'environnement ?

DEUX PANIERS À LA LOUPE

Réponses de l'atelier



Les deux paniers ont coûté le même
prix: 142€. *



Le panier 2 suit les recommandations
du Programme national nutrition santé.
Son nutriscore est classé en A
(le panier 1 est classé en C).



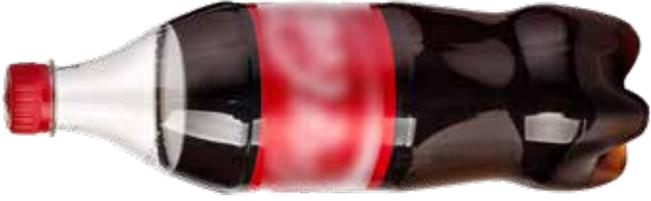
Le panier 2 permet de réduire jusqu'à
38% les émissions de gaz à effet
de serre de son alimentation.

* Achats réalisés en grande surface, janvier 2022



PANIER 1

Bouteille de soda



© AlenKadr / Shutterstock.com

Café soluble



© Andrei Kuzmik / Shutterstock.com

Bouteille de vin



© Dmitri Gristsenko / Shutterstock.com

Canettes de bière



© Oleksiy Mark / Shutterstock.com

Carottes



© NUM LPPHOTO / Shutterstock.com

Tomates



© Robyn Mackenzie / Shutterstock.com

Bananes



© PIXABAY

Courgettes



© SOMMAI / Shutterstock.com



Pâtes



© US 2015 / Shutterstock.com

Baquette de pain



© Natalia Lisovskaya / Shutterstock.com



Céréales



© CastecoDesign / Shutterstock.com

lentilles



© vitals / Shutterstock.com

Saumon fumé



© StockPhotosArt / Shutterstock.com



Semoule



© rodrigobark / Shutterstock.com



Pommes de terre



© Photo Baris / Shutterstock.com

Riz



© Gulyash / Shutterstock.com

Oeufs



© grafvision / Shutterstock.com



Steaks hachés



© margouillat photo / Shutterstock.com



Poisson



© SViktorja / Shutterstock.com

Viande



© Italian Food Production / Shutterstock.com

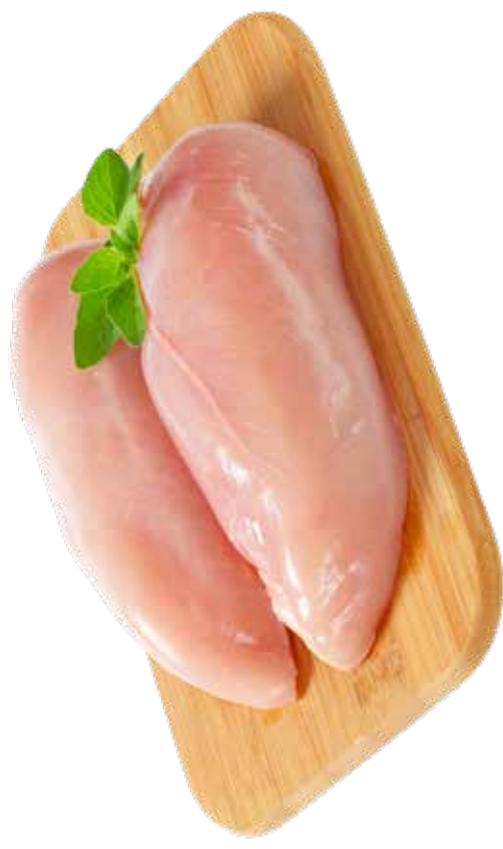
Jambon



© GSDesign / Shutterstock.com



Poulet



© Viktor1 / Shutterstock.com



Saucisses



© Pepicts / Shutterstock.com

Viande de bœuf



© Gita Kulnitch Studio / Shutterstock.com

Fromage râpé



© MisterStock / Shutterstock.com

Saucisson



© andersphoto / Shutterstock.com

lait



© Fotofermer / Shutterstock.com

Fromage



© Dreamsquare / Shutterstock.com

Mayonnaise



© antinov / Shutterstock.com



Yaourts aux fruits



© Mny-lhee / Shutterstock.com



Beurre



© Evan Lorne / Shutterstock.com

Crème dessert au chocolat



© VITTO-STUDIO / Shutterstock.com

Pizza



Ketchup



© Vadarshop / Shutterstock.com

© Yeti studio / Shutterstock.com

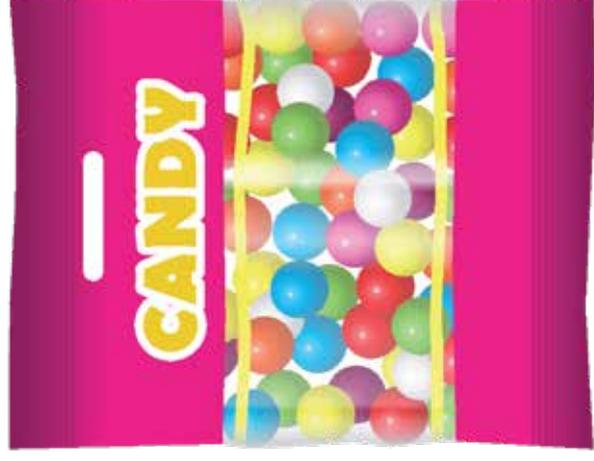


Huile



© Andrei Kuzmik / Shutterstock.com

Bonbons



© oxium / Shutterstock.com

Cordon bleu



© GSDesign / Shutterstock.com



Biscuits



© spaxiax / Shutterstock.com



Sauce bolognaise



© NADKI / Shutterstock.com

Confiture



© Africa Studio / Shutterstock.com

Quiche



© margouillat photo / Shutterstock.com



© mikedray / Shutterstock.com

Lasagnes



Hamburger



© Soho A Studio / Shutterstock.com

© margouillat photo / Shutterstock.com

Gratin dauphinois



Chocolat



© Nsit / Shutterstock.com

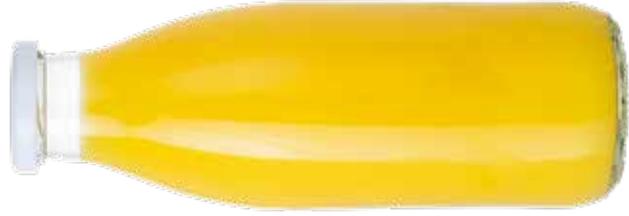


Pâte feuilletée



© NeydtStock / Shutterstock.com

Jus d'orange



© Markus Mainka / Shutterstock.com

Sucre



© Nsit / Shutterstock.com

Jus de fruits



© 279photo Studio / Shutterstock.com



Biscuits



© stockphoto-graf / Shutterstock.com

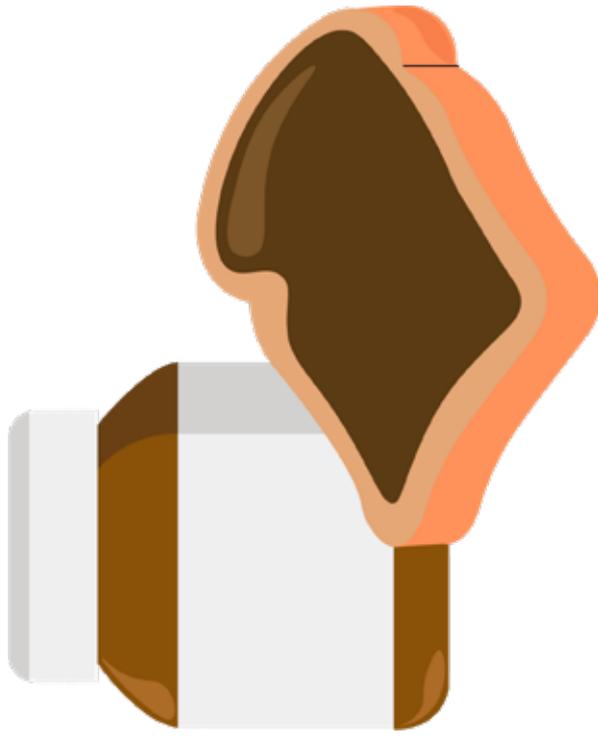


Eau



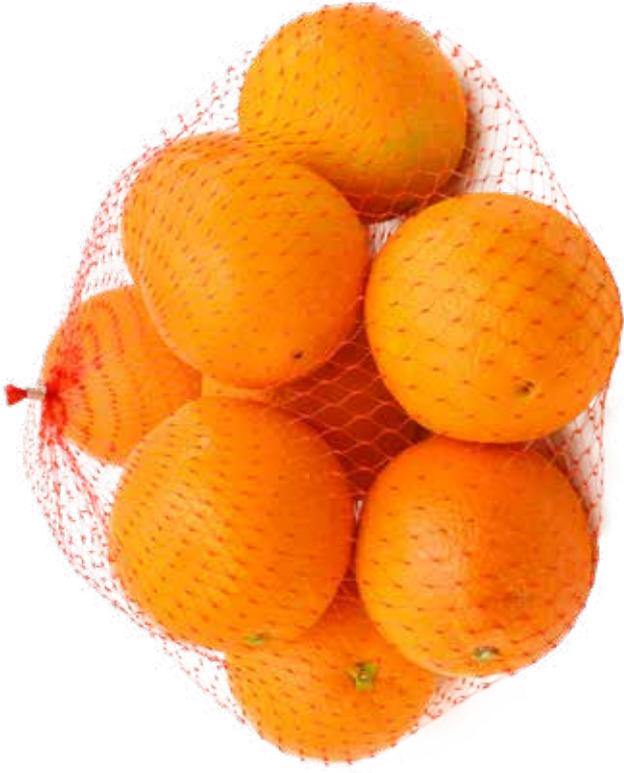
© showcake / Shutterstock.com

Pâte à tartiner



© Morphart Creation / Shutterstock.com

Oranges



© Hong Vo / Shutterstock.com



Soda



© Beloved photos / Shutterstock.com



Pommes

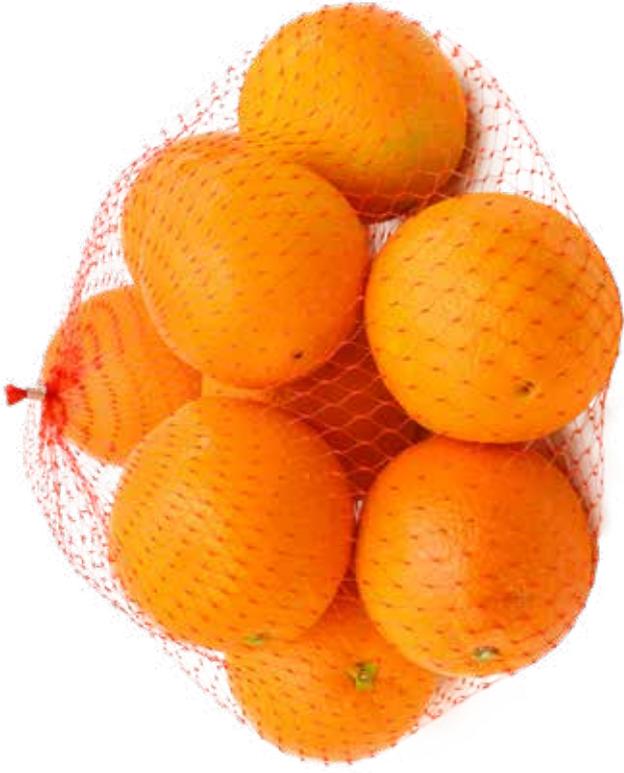


© MR.MITR SRILACHAI / Shutterstock.com



PANIER 2

Oranges



© Hong Vo / Shutterstock.com



Poireaux



© PhotoEd / Shutterstock.com



Poires



© Tim UR / Shutterstock.com

Fromage



© Dreamsquare / Shutterstock.com

Baquette de pain



© Natalia Lisovskaya / Shutterstock.com

Carottes



© NUM LPPHOTO / Shutterstock.com

Choux



© grey_and / Shutterstock.com

Potimarrons



© PIXbank CZ / Shutterstock.com

Thé glacé



© Licence Médias Tous supports



Salade



© Boonchuay1970 / Shutterstock.com



Vin



© Dmitri Gristenko / Shutterstock.com

Pâtes



© US 2015 / Shutterstock.com

Semoule



© rodrigobark / Shutterstock.com



Café issu du commerce équitable



© wavebreakmedia / Shutterstock.com



Riz



© Gulyash / Shutterstock.com

Soda



© AlenKadr / Shutterstock.com

Lentilles



© vitals / Shutterstock.com



Quinoa



© Amylv / Shutterstock.com



Pommes de terre



© Photo Baris / Shutterstock.com

Haricots rouges



© Fotofermer / Shutterstock.com

lentilles corail



© cynoclub / Shutterstock.com



Muesli



© RaraAvisPhoto / Shutterstock.com



Poulet



© Viktor1 / Shutterstock.com

Pois cassés



© Ekaterina Lin / Shutterstock.com

Jambon



© GSDesign / Shutterstock.com

Galettes végétales



© Chatham172 / Shutterstock.com

Viande de bœuf



© Gita Kulimitch Studio / Shutterstock.com

Saucisson



© andersphoto / Shutterstock.com

Steaks hachés



© margouillat photo / Shutterstock.com

Thon



© somdul / Shutterstock.com

Mélange de noix



© Kovaleva_Ka / Shutterstock.com

Salmon



© page frederique / Shutterstock.com

Gnocchis



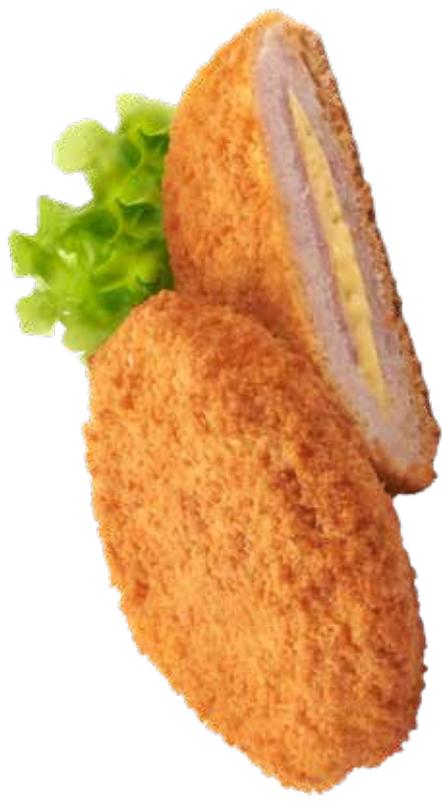
© oksana2010 / Shutterstock.com

Tofu



© GoodStudio / Shutterstock.com

Cordons bleus



© GSDesign / Shutterstock.com

Pizza



© BY BRAZIL / Shutterstock.com

lait



© Fotofermer / Shutterstock.com

lait de soja



© Nishihama / Shutterstock.com

Oeufs



© grafvision / Shutterstock.com

Fromage râpé



© MisterStock / Shutterstock.com

Yaourts aux fruits



© Mny-lhee / Shutterstock.com

Pâte à tartiner



© Morphart Creation / Shutterstock.com

Beurre



© Evan Lorne / Shutterstock.com

Sucre



© Nsit / Shutterstock.com

Lasagnes



© mikedray / Shutterstock.com

Huile d'olive



© Moving Moment / Shutterstock.com

Chocolat issu du commerce équitable



© wavebreakmedia / Shutterstock.com

Pâte feuilletée



© NeydiStock / Shutterstock.com

Mayonnaise



© anitnov / Shutterstock.com



Biscuits



© spaxiax / Shutterstock.com



Pois chiches



© Moving Moment / Shutterstock.com

Confiture



© Africa Studio / Shutterstock.com

ATELIER 3

À LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMES SECS

🎯 Objectif

- Apprendre à reconnaître les légumes secs.
- Faire découvrir ou redécouvrir les légumes secs ainsi que les céréales peu utilisées, les oléagineux et leurs vertus.

🕒 Temps nécessaire

3 à 5 minutes (selon le nombre de bocaux)

📄 Déroulé

Avant de débuter l'atelier, l'animateur dispose en ligne les bocaux remplis sur une table. Puis, il place les étiquettes à l'envers à l'arrière des bocaux. Les participants doivent reconnaître le contenu des différents bocaux dans un temps imparti (chronométré par l'animateur). Chaque réponse est validée ou corrigée.

En fin d'animation, l'animateur peut distribuer des recettes à base de légumes secs (exemple : [livret ADEME/GoodPlanet « Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumes secs »](#)).

✂️ Matériel nécessaire

- 1 - Des légumes secs disposés dans plusieurs bocaux.
- 2 - Des étiquettes avec le nom de chaque légume sec présenté.

Il est possible de compléter l'animation avec des bocaux contenant des céréales (millet, sarrasin, quinoa) et des oléagineux : noix, amandes, etc.

Quelques idées :

- Légumes secs : pois chiches, pois cassés, haricots blancs, haricots rouges, lentilles brunes, lentilles corail, fèves...
- Céréales : riz (2 variétés), semoule, millet, boulgour, pâtes complètes, quinoa, sarrasin, avoine, maïs...
- Oléagineux : amandes, noisettes, noix de cajou, soja sous forme de protéines de soja déshydratées, graines de lin, graines de courge, graines de tournesol, graines de sésame...

Ne pas hésiter à prendre des variétés locales (lentille du Berry, moquette de Vendée, coco de Paimpol...).

🖋️ Recommandations

- En fonction du public, il est possible de chronométrer le (ou les) joueur(s) afin de proposer un challenge avec d'autres joueurs.
- Proposer le plus de bocaux possibles pour montrer la diversité des légumes secs disponibles.
- Pour les plus jeunes, donner les étiquettes à placer devant les bocaux.



© Steven Giles/Shutterstock.com

À LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMES SECS

Informations complémentaires

CÉRÉALES, LÉGUMES SECS ET OLÉAGINEUX

Céréales

Les céréales sont des graminées et appartiennent à la famille des Poacées (monocotylédones). Ces plantes à fleurs groupées en épis sont riches en glucides complexes, protéines, fibres et minéraux et sont cultivées pour la production de grains.

Elles constituent un élément majeur dans l'alimentation humaine et animale dans le monde.

Les céréales sont très consommées. Les plus courantes sont : blé, maïs, avoine, riz, seigle, épeautre, orge, millet, sorgho, etc.

Légumes secs

Les légumes secs, appartenant à la famille des Fabacées (dicotylédones), ont la particularité de fixer l'azote de l'air (système de fixation de l'azote dans les racines), de l'utiliser pour leur croissance puis de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante.

Leur culture permet ainsi de réduire les impacts environnementaux (émissions de gaz à effet de serre, consommation d'énergie, qualité

de l'air, biodiversité et pression phytosanitaire) du secteur agricole.

Ils sont récoltés à maturité ou juste avant pour notre alimentation et celle des animaux d'élevage.

Les légumes secs les plus consommés en France sont les haricots, pois, lentilles, fèves, soja, lupins...

Oléagineux

Les oléagineux sont cultivés principalement pour leur contenu en graisses, extraites pour faire de l'huile.

Les oléagineux consommés pour l'alimentation humaine sont principalement :

- Les « noix » : amandes, noisettes et noix de cajou, du Brésil, de pécan, de macadamia, de coco...
- Les « graines » : de tournesol, de courge, de sésame, de lin, de colza...

Ces deux catégories sont très riches en protéines.

Les oléagineux utilisés pour faire de l'huile pour l'alimentation humaine mais aussi pour nourrir les animaux sont :

- Colza, tournesol, soja et arachide.

À LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMES SECS

Informations complémentaires

LES LÉGUMES SECS, POURQUOI ET COMMENT LES CONSOMMER ?

Leurs bénéfices pour la santé: Comment les préparer ?

Riches en fibres et protéines végétales, ils sont source de vitamines et de minéraux.

... pour l'environnement:

Les plants de légumes secs sont capables de fixer l'azote atmosphérique, de l'utiliser pour leur croissance, puis de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante.

Moins d'engrais de synthèse utilisés = moins d'émissions de gaz à effet de serre.

Recommandations

Il est recommandé d'en consommer au moins deux fois par semaine.

→ 60 g de légumes secs cuits par personne pour accompagner un plat

→ 100 à 150 g comme plat principal

→ pour un repas équilibré, lorsqu'ils sont associés à des produits céréaliers (pâtes, semoule ou riz), ils peuvent remplacer la viande ou le poisson.

Trempage:

Certaines variétés (mais pas toutes) nécessitent une étape de trempage. Elle permet de garantir une meilleure cuisson et de favoriser leur digestion.

Cuisson:

Selon le type de légume sec, le temps de cuisson peut varier de 15 min à 1h30.

Conservation:

Une fois cuits, ils se conservent jusqu'à 5 jours au réfrigérateur et 3-4 mois au congélateur.

Astuce

Si l'on a peu de temps pour cuisiner, il est possible d'utiliser des légumes secs en bocaux, conserves ou surgelés prêts à être réchauffés.

Ressources pour aller plus loin:



Livret de recettes des 4 saisons à base de légumes et légumes secs



Sur le site Mtaterre (infos et actus sur l'environnement pour les jeunes et les étudiants): [article sur les légumes secs](#)

L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, du ministère de la Transition énergétique et du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers

