

# Adolescente influenceuse



## Témoignage

Journaliste : **du haut de tes 17 ans, tu es déjà très engagée sur les réseaux sociaux, avec ta page Instagram FoodChange. Quel a été le déclic ?**

"Mon déclic a été assez brutal. J'avais 13 ans et j'ai découvert des chiffres alarmants sur le gaspillage alimentaire en regardant un reportage. J'ai donc décidé de me renseigner puis j'ai eu envie de partager ce que je découvrais : j'ai créé mon compte Instagram et TikTok. Mon but en tant qu'influenceuse, c'est d'apporter des informations sûres et de les rendre accessibles à tous et toutes : à travers de courtes vidéos de 20 à 30 secondes maximum, j'essaie de faire passer ces messages à mes followers. Dans tous les combats pour l'environnement, l'accès à l'information est essentiel. Même s'il n'y a qu'une seule personne qui agit (individuellement ou collectivement) après avoir vu mes vidéos, alors c'est gagné".

### Quelles sont aujourd'hui tes convictions ?

"Chaque année en France, on gaspille à peu près 10 millions de tonnes de nourriture : des aliments sont perdus ou gaspillés tout au long de la chaîne alimentaire de la ferme à l'assiette. 10 millions de tonnes, c'est le poids de 2 millions d'éléphants

Quand on parle de gaspillage alimentaire, il y a les déchets alimentaires qui sont jetés au lieu d'être consommés mais il faut aussi penser aux



ressources qui ont été gaspillées : l'eau pour arroser les cultures, l'électricité et le gaz utilisés pour cuisiner....

Je dénonce également la surconsommation de viande. J'ai personnellement décidé de **réduire ma consommation de viande**, car l'élevage industriel a un impact néfaste sur la planète. J'ai donc adopté un régime flexitarien\*\* et **je mange désormais beaucoup de protéines végétales** : des lentilles, des pois chiches, etc... "

### Pourquoi penses-tu qu'il est important de rendre la cantine plus durable ?

"En agissant sur la cantine, ça concerne beaucoup de repas : si on fait 2 repas végétariens par semaine ou on fait des assiettes "petite/moyenne/ grosse faim" ça aura plus d'effets que si je le fais toute seule chez moi. "

\*gaz à effet de serre : les gaz à effet de serre sont responsables du réchauffement climatique

\*\*flexitarien: Qui limite sa consommation de viande, sans être exclusivement végétarien.



# 1

## Le gaspillage alimentaire





## 2

### Le gaspillage alimentaire à la cantine

**30%**

Chaque jour de cantine, environ **30 % de la nourriture préparée** est jetée à la cantine.

#### Où se trouve le gaspillage alimentaire ?

Niveaux	Principales sources	
En cuisine	Menu	<i>Mauvais choix de menus</i>
	Commande	<i>Trop grandes quantités achetées</i>
	Stock	<i>Mauvaise gestion : dates de péremption dépassées...</i>
	Préparation	<i>Trop grandes quantités cuisinées</i>
	Gestion des restes	<i>Restes non utilisés</i>
Lors du service	Service, distribution	<i>Portions mal adaptées aux faims</i>
À la fin de la consommation	Consommation	<i>Repas qui ne plaisent pas aux convives; manque de temps pour déjeuner; cadre peu agréable pour manger</i>

#### Le gaspillage alimentaire dans les cantines scolaires



Pour un collège qui prépare **300 repas** par jour, le gaspillage alimentaire coûte **200€** par jour, soit **3 200€** par mois.



## Programme "Réduire le gaspillage à la cantine"

### Loi EGALIM



La loi EGALIM, concernant l'agriculture et l'alimentation, a été votée en 2018, et doit être respectée par tous les restaurants scolaires en France. Un des objectifs de la loi est que la cantine scolaire soit plus durable.

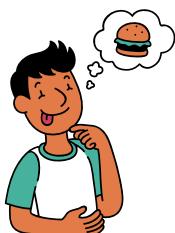


D'après cette loi, les acteurs de la cantine doivent réduire le gaspillage alimentaire : de la cuisine à l'assiette.



### Limiter le gaspillage en cuisine

Pour réduire le gaspillage à la cantine, il faut commencer par réduire les pertes en cuisine ! Pour cela il faut mieux estimer les quantités commandées, préparées et servies.



### Cuisiner des repas qui plaisent aux élèves !

Si la nourriture est meilleure, il y a moins de chance qu'elle finisse à la poubelle. Il faut donc trouver des plats qui plaisent aux élèves et prendre le temps de leur faire découvrir les aliments pour qu'ils les acceptent



### Adapter les quantités aux besoins des élèves

Ce n'est pas toujours évident de finir son assiette quand on a un petit appétit.

Les actions à adopter :

- Mettre les plats principaux en libre-service pour que les élèves choisissent ce dont ils ont besoin
- Servir de plus petites portions, quitte à resservir plusieurs fois
- Prévoir des assiettes spéciales « petite faim » ...



### Limiter le gaspillage alimentaire : on y gagne !

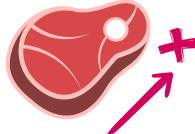
En réduisant le gaspillage alimentaire, on réduit les coûts à la cantine.

Faire des économies dans le fonctionnement de la cantine permet ensuite d'acheter des produits plus chers comme de la viande de bonne qualité, et des produits bio et locaux !



## 4

## Les impacts de la production de viande sur l'environnement



La consommation mondiale de viande a doublé depuis les années 1990, bien plus rapidement que l'augmentation de la population (INRAE).

A l'échelle de consommation et production mondiale, la viande, et en particulier la viande rouge, est considérée comme l'aliment ayant le plus gros impact sur l'environnement :



## Le coût en eau

L'élevage des animaux utilise de l'eau. Il implique :

- La consommation d'eau directe des animaux qui s'abreuvent.
- Le nettoyage des étables/fermes, d'abattage et de transformation de la viande.
- L'eau pour les cultures des céréales mangées par les animaux et les champs où les animaux paissent.



La communauté scientifique considère qu'il faut entre 550 à 700 L d'eau pour produire 1 kg de viande de bœuf\*



## Les émissions de gaz à effet de serre

L'élevage représente 14,5% des émissions mondiales de gaz à effet de serre\*\*

Les ruminants (vaches, moutons, chèvres) rejettent notamment du méthane pendant leur digestion, un gaz à effet de serre 34 fois plus puissant que le CO<sub>2</sub>.



## Surface agricole et déforestation

Les animaux d'élevage consomment de l'espace et des ressources car il faut les loger et les nourrir !

Chaque année, des millions d'hectares de forêt sont convertis en pâturage ou en champ pour nourrir les animaux.

1/3

des champs dans le monde  
sert à produire la nourriture  
des animaux d'élevage

Sources : \*Quelques idées fausses sur la viande et l'élevage, Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement INRAE, 19 décembre 2019.

\*\*Organisation des Nations unies pour l'agriculture et l'alimentation (FAO)



## 5

## Changeons notre consommation !

ONG  
Citoyens  
Scientifiques  
Organisations internationales



Face aux impacts négatifs de la production de viande et des élevages industriels, il est nécessaire de changer nos habitudes de consommation vis à vis de la viande !

## &gt; Viande : en consommer moins mais mieux !

- Privilégier les viandes qui sont moins impactantes pour l'environnement comme la volaille.
- Être attentif aux conditions d'élevage en privilégiant les signes officiels de la qualité et de l'origine : Le label AB (Agriculture biologique) et le Label Rouge.

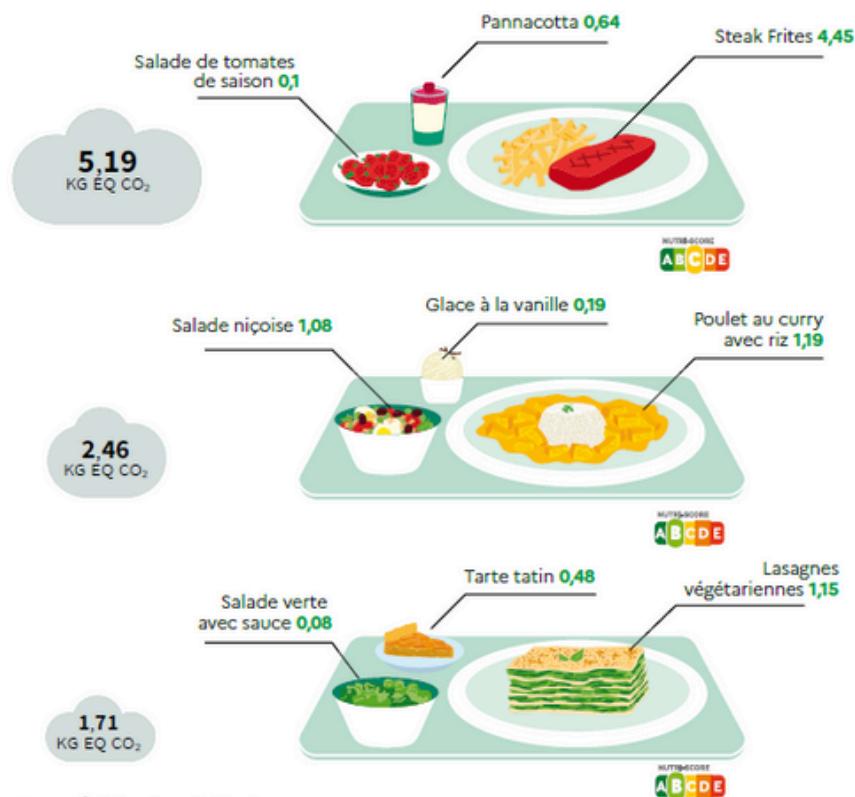


## &gt; Végétaliser les assiettes

Végétaliser son assiette, en remplaçant les aliments d'origine animale permet de réduire son impact sur l'environnement et la biodiversité.

Des aliments végétaux comme les légumineuses sont eux aussi une source de protéines. Et la consommation de lentilles, fèves, pois et autres «légumes secs» est même conseillée pour ses apports multiples (fibres, protéines, vitamines et minéraux).

## Comparaison des émissions de gaz à effet de serre de 3 menus

en kg équivalent CO<sub>2</sub> (KG EQ CO<sub>2</sub>)



# 6

## Les repas végétariens : l'alimentation de demain !

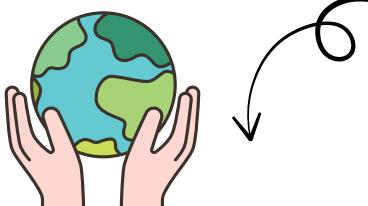
A travers mon compte instagram, j'encourage et je donne des conseils pour adopter une alimentation plus végétale ! Dans mon lycée, je participe aux commissions menu et je défends la proposition de servir 2 repas uniquement végétariens par semaine !



### 2. C'EST BON POUR LA SANTE

L'alimentation française est trop riche en protéines d'origine animale et trop pauvre en fruits, légumes et légumineuses. Les experts de l'alimentation rappellent l'importance de végétaliser notre alimentation et soulignent qu'il n'est pas nécessaire de manger de la viande tous les jours, même pour les enfants.

Manger moins de viande et davantage de légumineuses, est recommandé par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) dans son rapport de 2017.



### 1. C'EST BON POUR LA PLANÈTE

L'élevage industriel a des impacts très négatifs pour l'environnement. Une diminution de la part des protéines animales au profit des protéines végétales dans les menus peut changer considérablement la donne pour notre planète !



### 3. C'EST BON POUR LE PORTEFEUILLE

Les protéines végétales, telles que les légumineuses, les céréales, et les légumes, sont généralement moins chères par gramme de protéines par rapport à la viande et au poisson.

Pour les collèges et lycées qui gèrent leur cantine, il y a une économie de 10 % sur le coût des aliments, lorsque le repas est végétarien. 10% c'est beaucoup !

*Dans le cas de Lille, par exemple, la ville économise 30 centimes par repas végétarien*

# Adolescente influenceuse



Prénom :

Age :

Loisir :

## Mon rôle

J'ai ..... ans et je suis ce qu'on appelle une " ..... " J'ai créé 2 comptes sous le nom de ..... sur TikTok et Instagram. Ce que je fais c'est ..... pour moi c'est important car .....  
*(témoignage)*

## Les problèmes que je dénonce

- Je dénonce le gaspillage alimentaire. .... / .... de la production alimentaire mondiale est gaspillé à différentes étapes dans le système alimentaire : lors de la ..... puis de la ..... et de la ..... avant même la consommation [\(doc1\)](#) ! Ensuite il y a la nourriture que l'on jette. A la cantine, en moyenne ..... % de la nourriture est jetée [\(doc2\)](#)
- Je dénonce la surproduction industrielle de ..... qui a un impact négatif sur ..... car .....  
[\(doc4\)](#)

## Les solutions que je propose

- Pour réduire le gaspillage alimentaire à la cantine on peut : .....  
.....  
..... [\(doc3\)](#)  
Réduire le gaspillage c'est faire des économies, ce qui permet d'acheter des produits plus ..... par exemple ..... [\(doc3\)](#)
  - Il faut changer notre alimentation et aller vers la consommation de protéines ..... on en trouve par exemple dans .....  
..... Si on veut manger de la viande on peut privilégier .....  
..... [\(doc 5\)](#) Pour la cantine, je propose .....  
..... [\(doc 6\)](#)

## Mon avis sur le menu

Le menu plait aux élèves

 Oui     Non

Commentaire:

.....

Le menu est végétarien

 Oui     Non

.....

La viande servie a un label

 Oui     Non

.....

.....

# Adolescente influenceuse



Prénom :

Age :

Loisir :

## Mon rôle

- Comment est-ce que j'agis à mon échelle ? En quoi ça consiste ?
- Quels sont les sujets qui me tiennent à cœur ?

## Les problèmes que je dénonce

- Qu'est ce que je dénonce ?
- Quels sont les problèmes que cela pose ? Pourquoi ?

## Les solutions que je propose

- Qu'est-ce que j'aimerais changer dans l'alimentation ? Dans les cantines ?
- Pourquoi je souhaite ces changements ?

## Mon avis sur le menu

