

L'ALIMENTATION DURABLE SUR MON CAMPUS



L'ALIMENTATION DURABLE SUR MON CAMPUS

 LES ENJEUX DE L'ALIMENTATION DURABLE.....	P.5 - 16
1. L'agriculture biologique, une alternative à l'agriculture conventionnelle	P.5 - 9
2. Diminuer sa consommation de produits animaux : un impératif environnemental	P.10 - 12
3. Manger des produits locaux et de saison	P.13 - 14
4. Prendre conscience du gaspillage afin de le réduire	P.15
5. Une alimentation bonne pour la santé et pour l'environnement	P.16
 FONCTIONNEMENT D'UN RESTAURANT UNIVERSITAIRE	P.17 - 19
 MONTER SON PROJET D'ALIMENTATION RESPONSABLE	P.20 - 36
1. Mener un projet avec son RU	P.20 - 25
2. Lutter contre le gaspillage alimentaire de façon festive	P.26 - 27
3. Organiser un cours de cuisine	P.28 - 29
4. Monter son AMAP	P.30 - 31
5. Organiser un concours de cuisine bio, végétale, de saison, etc.	P.32 - 33
6. Lancer sa cafétéria bio autogérée	P.34 - 36
 QUE FAIRE SOI-MÊME ?	P.37 - 38
L'ALIMENTATION DURABLE AU REFEDD	P.39
REMERCIEMENTS	P.40
SOURCES ET RESSOURCES	P.41

En fin d'année 2016, le REFEDD a lancé sa quatrième Consultation Nationale Étudiante¹ grâce à laquelle vous avez été 10 500 étudiant.e.s à vous exprimer sur la place du développement durable dans vos campus.

Concernant l'alimentation, les 3 mesures que vous préconisez afin de bénéficier d'une offre alimentaire plus saine au sein de vos campus, à la fois pour vous-mêmes, mais aussi pour l'environnement sont :

- acheter des produits bio, de saison et locaux : 67 % des sondé.e.s
- composter les déchets alimentaires : 64 % des sondé.e.s

Dans ce guide, nous vous donnons des pistes pour amorcer une démarche vers une alimentation plus respectueuse des consommateur.rice.s et de l'environnement, au sein des campus universitaires. Après une première partie qui présente les bienfaits de l'alimentation durable, la deuxième partie du guide regroupe un certain nombre d'astuces concrètes et faciles à mettre en place au sein de son campus.



© REFEDD

¹ <http://refedd.org/consultation-nationale-etudiante>

1

LES ENJEUX DE L'ALIMENTATION DURABLE

Aujourd'hui, 51 % de la surface du territoire métropolitain est consacrée à un usage agricole¹. Or, l'exploitation de ces cultures représente en 2015 20 % des émissions françaises de gaz à effet de serre². Il apparaît donc évident que le monde agricole a un fort **impact environnemental**, notamment depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. C'est en effet à cette période que ces modes de production s'industrialisent et se mécanisent pour répondre à la demande croissante des populations. Les conséquences de ces changements sont nombreuses : utilisation massive des pesticides, développement de monocultures, pollution des eaux, épuisement des sols... Aujourd'hui, ce modèle agricole occidental montre ses limites, que ce soit au niveau de la production ou de l'alimentation (obésité, diabète, etc.). Ainsi, pour nourrir une population grandissante, il apparaît aujourd'hui nécessaire de se tourner vers une agriculture et une alimentation plus durable, plus sobre, meilleure pour la santé des humains et plus responsable envers la Terre.

1. L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE, UNE ALTERNATIVE À L'AGRICULTURE CONVENTIONNELLE

L'agriculture intensive est principalement basée sur la monoculture et l'utilisation massive d'intrants³. Ceux-ci regroupent les engrais chimiques et autres produits phytosanitaires dont l'utilisation est excessive. Leur usage entraîne l'épuisement et la pollution des sols, des nappes phréatiques et des cours d'eau, ce qui a pour principale conséquence la dégradation des biodiversités animales et végétales.

¹ Agreste, 2014. Graphagri : l'agriculture, la forêt et les industries agro-alimentaires.

² CITEPA, 2015. Inventaire des émissions de polluants atmosphériques et de gaz à effets de serre en France : séries sectorielles et analyses étendues.

³ Produits apportés aux terres et aux cultures qui ne proviennent ni de l'exploitation, ni de sa proximité : semences, engrais... (<http://www.agriculture-nouvelle.fr>).

Par ailleurs, l'agriculture est le troisième secteur émetteur de particules primaires, constituantes majeures des gaz à effets de serre. Parmi les gaz à effet de serre¹, deux sont émis majoritairement : le méthane qui est produit par la fermentation animale et le dioxyde d'azote provenant de la fertilisation par les engrais azotés. Le secteur agricole est aussi la principale source d'ammoniac, ce qui conduit à la formation de particules secondaires. Celles-ci sont responsables des pics de pollution atmosphériques et de l'eutrophisation des milieux² : un phénomène d'enrichissement des eaux en sels minéraux, ce qui entraîne une prolifération des végétaux et donc un appauvrissement du milieu concerné en oxygène.



© Pixabay / Free-Photos

L'élevage intensif a quant à lui des conséquences tout aussi néfastes : la prise en compte du bien-être animal est peu respectée de part les conditions d'élevage et les animaux sont de plus en plus susceptibles de développer une résistance aux antibiotiques suite à des utilisations excessives. De plus, ces mêmes produits se retrouvent ensuite dans les eaux de surface, accompagnés de certains pesticides et métaux lourds. En tout, il s'agit de **30 %** de fuites en azote et en phosphore qui se retrouvent dans nos cours d'eau, ce qui aggrave l'eutrophisation produite par l'agriculture intensive².

¹ Dumont *et al.*, 2017. Rôles, impacts et services issus des élevages en Europe. *Synthèse de l'expertise scientifique collective*.

² Cellier and Genermont, 2016. L'agriculture entre pollution atmosphérique et changement climatique. *Pollution atmosphérique*.

Face à cela, d'autres modes d'agriculture comme **l'agriculture biologique** misent sur **la rotation des cultures**, ce qui permet de régénérer le sol sans utiliser d'engrais azotés. L'association de plantes permet d'éviter le recours aux pesticides de synthèse puisque l'écosystème s'auto-gère, éliminant ainsi naturellement les principaux prédateurs des cultures. Enfin, les normes d'élevage sont plus strictes. Par exemple l'utilisation des antibiotiques est restreinte (uniquement si l'animal est malade) et les limites maximales de résidus dans la viande, le lait, les œufs... sont moins élevées. Cela permet une réduction significative du taux de résidus d'antibiotiques dans le produit fini, protégeant ainsi les consommateurs.

➔ AGRICULTURE BIOLOGIQUE ET LABEL

L'agriculture biologique est un mode de production qui assure un respect des équilibres naturels en garantissant la non utilisation de produits chimiques de synthèses, d'OGM et d'un nombre trop important d'intrants¹. L'agriculture biologique est réglementée par un cahier des charges, établi par chaque état membre de l'Union Européenne dans le cadre de règles communautaires. Ainsi, chaque état membre établit un cahier des charges qui lui est propre et dont la souplesse varie.



Voici les labels français et européens qui assurent qu'au minimum **95 % DES COMPOSANTS DU PRODUIT SONT ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE**.

Ces labels ne peuvent être délivrés que par un organisme certificateur.²



Il existe d'autres labels **ASSURANT LE RESPECT HUMAIN OU ENVIRONNEMENTAL** comme les labels de commerce équitables.



Et le label Marine Stewardship Council **RECONNAISSANT ET VALORISANT LA PÊCHE DURABLE**.

¹ Site du Ministère de l'Agriculture : <http://agriculture.gouv.fr/lagriculture-biologique-1>

² Site de l'Agence Bio : <http://www.agencebio.org/la-marque-ab>

En ce qui concerne les questions de santé publique, l'exposition prolongée aux pesticides de synthèse peut causer cancers, maladies de Parkinson, malformations du fœtus, infertilité, allergies, etc. pour les professionnel.le.s ou les riverain.e.s exposé.e.s¹. De nombreux principes actifs de pesticides sont des **perturbateurs endocriniens avérés ou suspectés**, c'est-à-dire des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle pouvant interférer avec le fonctionnement des glandes endocrines, organes responsables de la sécrétion des hormones. L'agriculture biologique interdit ces pesticides de synthèse et les aliments biologiques ne contiennent donc que très peu de traces de pesticides, ce qui protège à la fois les producteur.rice.s et les consommateur.rice.s.

Si des additifs alimentaires identifiés comme cancérigènes sont régulièrement retirés des substances autorisées dans l'agriculture conventionnelle, il reste toutefois un certain nombre d'additifs toujours suspects dont l'usage est maintenu. Par ailleurs, certains additifs ont été identifiés comme perturbateurs endocriniens mais aucune législation n'interdit leur utilisation à l'heure actuelle. En vertu du principe de précaution, la liste d'**additifs alimentaires** autorisés dans les plats et produits labellisés agriculture biologique est bien plus restreinte : 51, contre 600 pour l'agriculture conventionnelle².

Contrairement à l'agriculture biologique qui donne la priorité à la qualité sur la quantité, les variétés sélectionnées en agriculture intensive sont choisies sur des **critères de productivité**. Les variétés sélectionnées sont celles qui poussent le plus vite et résistent le mieux au transport. Ce ne sont pas les plus écologiquement responsables ni les plus riches en nutriments. Ces pratiques conduisent à une **perte de diversité** des espèces de fruits, légumes, céréales, etc. puisque l'on crée une norme de culture autour de ces produits et que l'on restreint considérablement le nombre de variétés cultivées. Or, il est possible de contrer ce phénomène en consommant diverses variétés biologiques, ce qui permet bien souvent de retrouver le goût et la diversité des légumes anciens !



© Pixabay / Pieterz

1 INSERM, 2013. Pesticides : effets sur la santé. *Expertise scientifique*.

2 Règlement (CE) N°889/2008 de la commission du 5 septembre 2008 portant sur les modalités d'application du règlement (CE) no 834/2007 du Conseil relatif à la production biologique et à l'étiquetage des produits biologiques en ce qui concerne la production biologique, l'étiquetage et les contrôles.



© Pixabay / Jill111

→ LES SEMENCES

Aujourd'hui, pour des raisons sanitaires, ne sont autorisées à l'exploitation que des semences inscrites au sein du **catalogue commun des espèces et variétés agricoles**¹. Créé en France en 1932, il est géré par le comité technique permanent de la sélection sous la tutelle des ministères de l'Agriculture et des Finances. L'inscription d'une variété à ce catalogue coûtant extrêmement cher, seuls les semenciers industriels peuvent se permettre d'y inscrire leurs semences (pour une céréale, le coût est de 15 000 € ; pour une potagère, il est de 4 000 €).

De plus, la semence doit correspondre à un certain nombre de **critères** auxquels les variétés dites paysannes ne répondent pas. L'un de ces critères correspond aux « avantages agronomiques », terme obscur qui signifie que la semence est dépendante des engrais chimiques, ce qui n'est évidemment pas conforme aux valeurs des agriculteurs biologiques².

La question des semences industrielles est épineuse, car elle pose des problèmes liés à la **propriété de l'espèce** : est-ce qu'une variété placée par un semencier industriel dans le catalogue commun devient la propriété exclusive de ce dernier ? Il semblerait que ce soit le cas, car il est de plus en plus difficile de ressemer les graines récoltées à partir des variétés « appartenants » à ces semenciers et la dépendance des agriculteurs aux industriels³ augmente sans cesse. La tendance semble être à la privatisation du vivant, même si, en novembre 2017, la Commission de l'Agriculture du Parlement Européen a voté en faveur d'un règlement permettant aux agriculteurs bio d'acheter des semences⁴ autres que celles produites par les semenciers conventionnels.

1 Commission européenne, 2016. Catalogue commun des variétés des espèces agricoles, troisième complément à la trente-quatrième édition intégrale, 2016/C, 124/01. Journal officiel de l'Union Européenne.

2 <http://www.semencespaysannes.org>

3 <http://blog.francetvinfo.fr/querre-des-graines>

4 Vous pouvez voir la vidéo de Nicolas Meyrieux sur le sujet (La Barbe - Les Semences) : <https://www.youtube.com/watch?v=56mPdwLPG8>

2. DIMINUER SA CONSOMMATION DE PRODUITS ANIMAUX : UN IMPÉRATIF ENVIRONNEMENTAL

La production de viande, de produits laitiers et d'œufs représente 14,5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, devant les transports chiffrés à 14 %¹. Les 3/4 de ces émissions proviennent des bovins (vaches, veaux, bœufs) et sont dues à la digestion de ces ruminants. Ce processus produit du méthane (CH₄), gaz dont l'effet de serre est 24 fois plus élevé que le CO₂.

De plus, les animaux sont des convertisseurs d'énergie considérés comme inefficaces puisqu'ils consomment plus qu'ils ne restituent : 6 kgs de protéines végétales sont nécessaires pour produire 1 kg de viande². La **déforestation** est aussi un problème lié à l'élevage intensif puisqu'elle représente **34 %** de ses émissions de gaz à effet de serre. Les forêts sont rasées pour laisser place à des pâturages ou des cultures de soja OGM pour nourrir les animaux (surtout des bovins)². Au total, **75 %** des terres mondiales à usage agricole sont consacrées directement (pâturages) ou indirectement (culture de nourriture pour les animaux) à l'élevage ; c'est même **35,5 %** du volume mondial de céréales produites qui est utilisé pour nourrir les animaux².

Il est tout aussi important de parler des **quantités d'eau** utilisées pour cet élevage. En un an, elles s'élèveraient à 15 500 L, l'usage de cette eau se répartissant comme suit :

- 14 400 L d'eau « verte » provenant de l'eau de pluie.
- 400 L d'eau « grise » correspondant à l'eau qu'il faudrait rajouter pour dépolluer toute l'eau polluée par l'agriculture.
- 500-700 L d'eau « bleue » provenant des rivières, des eaux dormantes et des nappes phréatiques³.

En plus des fortes quantités d'eau utilisées par l'agriculture et l'élevage intensif, les **taux de nitrates lessivés** que l'on retrouve dans l'eau sont supérieurs aux normes admises par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), provoquant ainsi une réelle eutrophisation des milieux aquatiques adjacents aux élevages⁴.

¹ Dumont *et al.*, 2017. Rôles, impacts et services issus des élevages en Europe. *Synthèse de l'expertise scientifique collective*.

² Smil, 2000. Feeding the world : a challenge for the 21th century. MIT Press, Cambridge, MA.

³ Doreau and Corson, 2017. Production de viandes et ressources en eau. *Viandes et produits carnés*.

⁴ Koné *et al.*, 2009. Etude de la pollution des eaux par les intrants agricoles : cas de cinq zones d'agriculture intensive du Burkina Faso. *Sud, sciences et technologies, semestriel n°17*.

L'état des **stocks de poisson** est également préoccupant : de 1950 à aujourd'hui, la production des pêcheries a été **multipliée par 9** pour atteindre 167 millions de tonnes. Cette production comprend 93,4 millions de tonnes provenant de la pêche de capture et le reste résulte de l'aquaculture. Aujourd'hui, la pêche est à l'origine de 17% des apports en protéines animales de la population mondiale¹.



© StockSnap / Jakob-Owens

La consommation de poisson ne cesse d'augmenter et pourtant, 31,4 % des stocks sont surexploités et 58,1 % sont exploités au maximum. Dans ces zones exploitées et surexploitées, les 10 espèces les plus consommées, donc en danger de disparition, représentent 27% de la production mondiale. Les océans pourraient être vides de poissons à l'horizon 2050 si l'on ne réduit pas de moitié le niveau de la pêche².

Les méthodes de pêche actuelles sont **industrielles** et **peu sélectives** : une bonne partie des animaux remontés dans les filets est ensuite rejetée par-dessus bord. C'est ce qu'on appelle des **prises accessoires**. Selon les estimations de WWF, pour 100 tonnes de poissons débarquées et commercialisées, environ 40 autres tonnes sont pêchées et rejetées à la mer. Pour tous ces animaux rejetés, c'est la mort assurée puisqu'ils sont blessés ou assommés. Les méthodes utilisées sont de plus en plus destructrices : on peut notamment citer le **chalutage en eau profonde**, qui consiste à traîner un grand filet sur des kilomètres, raclant le fond des mers et détruisant tout sur son passage. Même si ce procédé a récemment été interdit en Europe, il est tout de même maintenu dans la majorité des eaux exploitées à la surface de la terre.

¹ Delcourt, 2017. Enjeux et devenir de la pêche. *Alternatives sud*.

² FAO, 2016. La situation mondiale des pêches et de l'aquaculture.

➔ VÉGÉTARISME, VÉGÉTALISME ET VÉGANISME : UNE DÉFINITION

LE VÉGÉTARISME¹

fait référence à un type d'alimentation qui exclut la viande, les poissons et les fruits de mer. Les végétariens consomment par contre d'autres produits d'origine animale comme les œufs, les produits laitiers (yaourt, fromage, lait) et le miel.

LE VÉGÉTALISME

à la différence du végétarisme, c'est un régime alimentaire qui ne comporte que des aliments issus du monde végétal. Les végétaliens excluent donc de leur alimentation les viandes, les poissons, les fruits de mer, mais aussi les produits laitiers, les œufs et d'autres produits d'origine animale comme le miel.

LE VÉGANISME

vient du terme anglophone *vegan*. Ce terme ne se réduit pas à une alimentation spécifique, c'est avant tout un mode de vie qui cherche à exclure l'exploitation, la souffrance et la cruauté envers les animaux. Les véganes excluent tout produit qui porte atteinte aux animaux, que ce soit dans l'alimentation, mais également dans la manière de se vêtir, de meubler sa maison, dans le choix de ses cosmétiques... De nombreux véganes considèrent avant tout le véganisme comme un mouvement social et politique qui s'oppose à l'exploitation animale.

Pour pouvoir nourrir une population grandissante et garantir sa bonne santé, il semble donc qu'il faille **réduire la part de produits d'origine animale dans notre assiette**. Aujourd'hui, la consommation européenne est supérieure aux stricts besoins nutritionnels². Il apparaît donc nécessaire que plus de terres soient consacrées à nourrir directement les humains et que l'équilibre des océans soit préservé.

¹ Dictionnaire Larousse, lasantédanslassiette.com, encyclo-philos.fr

² Westhoek et al., 2011. The protein puzzle. The consumption and production of meat, dairy and fish in the European Union. The Hague : PBL Netherlands Environmental Assessment Agency.



© REFEDD

3. MANGER DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

En moyenne, un produit alimentaire parcourt entre 2 400 et 4 800 kms entre son lieu de production et de consommation. Ce transport génère des **émissions de gaz à effet de serre importantes**. C'est particulièrement le cas avec les fruits et légumes produits hors saison (tomates, fraises, etc.) qui poussent alors dans des **serres chauffées** très énergivores.

Une alimentation durable se doit donc d'être le plus possible locale et de saison ; privilégiant des achats directs auprès du producteur, sur les marchés, en AMAP, ou tout autre échange en circuit-court. Cela permet d'avoir plus d'**informations sur la nourriture** que nous mangeons et de baisser les prix, car le nombre d'intermédiaires est réduit. Pour les produits exotiques, la meilleure option reste le transport par bateau, qui génère 60 fois moins d'émissions de gaz à effet de serre que **le transport par avion**.

Manger local et de saison est généralement **meilleur au goût**, car les fruits et légumes ont poussé jusqu'à terme et dans leurs conditions naturelles. Ils sont aussi cueillis plus mûrs que leurs homologues venant de loin : tout cela les rend **plus riches en nutriments** et donc meilleurs pour la santé !

→ LES CIRCUITS COURTS

Les circuits courts alimentaires sont des **formes de vente** mobilisant, au maximum, un intermédiaire entre producteur.rices et consommateurs.rices (selon la définition donnée en 2009 par le Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Pêche). Les circuits courts peuvent prendre plusieurs formes : AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), marchés de plein vent, vente directe à la ferme, commande internet passée auprès de producteurs.rices, supermarchés coopératif et participatif comme La Louve à Paris¹.

En plus de la **qualité** des produits proposés, plusieurs études² ont prouvé que les circuits courts participent au **dynamisme des territoires** et à la **lutte contre l'exclusion sociale** à la fois des consommateurs.rices et des producteurs.trices, ces derniers voyant ainsi leur travail valorisé !



© Picjumbo/Viktor Hanacek

¹ www.cooplouve.fr

² La sociologue et chercheuse à l'INRA, Yuna Chiffolleau, est spécialiste des circuits courts et des consommateur.trice.s. Elle a notamment écrit plusieurs articles sur le sujet dont *Les circuits courts, des innovations sociales pour une alimentation durable dans les territoires*, 2012 et *Circuits courts alimentaires, dynamiques relationnelles et lutte contre l'exclusion en agriculture*, 2012.

4. PRENDRE CONSCIENCE DU GASPILLAGE AFIN DE LE RÉDUIRE

En 2016, le gaspillage alimentaire mondial est estimé entre **30 %** et **50 %** de la nourriture produite. En France, si l'on rapporte l'ensemble du gaspillage alimentaire au nombre d'habitants, on obtient un total de 150 kgs de nourriture gaspillée par personne en une année¹ ! Une grande partie du gaspillage est réalisée lors de la **production**. En effet, 32 % des fruits et légumes ne sont pas récoltés car considérés comme « moches », non-calibrés ou perdus lors de la récolte. 21 % du gaspillage intervient pendant la **transformation** (casse à l'usine, processus défectueux) et 14 % lors du **transport** et de la distribution (rupture de la chaîne du froid, casse, invendus, etc.).

Cependant, il reste 33 % du gaspillage total qui a lieu au restaurant, à la cantine et dans les maisons : nous pouvons donc agir sur 1/3 du gaspillage alimentaire global ! En gérant mieux nos achats et nos stocks, en conservant les restes, en menant un projet avec son restaurant universitaire¹, etc. chacun peut agir à sa manière et à son échelle.



© REFEDD

¹ ADEME, 2016. Pertes et gaspillages alimentaires : l'état des lieux et leur gestion par étapes de la chaîne alimentaire.

5. UNE ALIMENTATION BONNE POUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT

Une alimentation écologique n'est pas durable si elle ne contribue pas à nous garder en bonne santé. Fort heureusement, ces deux objectifs se complètent à merveille. Le régime dit « occidental », carné, trop gras, trop salé, trop sucré, à base de produits chargés en additifs alimentaires, est mauvais pour la santé. Il favorise le développement de **maladies chroniques** (dites de civilisation) telles que l'obésité et le diabète¹. De plus, il cause du tort à des **écosystèmes riches en biodiversité**, car la majorité de plats préparés et de produits transformés contient de l'huile de palme, dont la production est la principale cause de déforestation en Asie du Sud-Est.

Pour parer à cela, on peut se tourner vers les produits bruts et cuisiner soi-même : c'est moins cher, cela ne prend pas forcément plus de temps, c'est meilleur au goût et l'on acquiert de nouvelles compétences en cuisine.



© REFEDD

Être consom'acteur.rice, c'est s'interroger sur la provenance des produits que vous consommez au quotidien tout en s'informant sur la façon dont ils ont été produits. C'est aussi **prendre conscience de son propre pouvoir**. À un niveau individuel, il semble toujours difficile d'agir, mais en tant que client.e, vous avez le choix. Il suffit d'être curieux.ses et de se tenir informé.e.s. Être consom'acteur.rice, c'est connaître ce qui se passe dans le monde et agir à sa mesure, c'est penser à l'échelle mondiale et agir au niveau local.

¹ Vincent, 2017. L'agriculture biologique comme réponse à la pollution des eaux : apports de la géographie pour comprendre les dynamiques en cours. Thèse de l'université de Lyon.

2

FONCTIONNEMENT D'UN RESTAURANT UNIVERSITAIRE

Pour développer un projet avec son restaurant universitaire, il est important de promouvoir une démarche **responsable globale** en passant de l'environnement à la valorisation de l'emploi agricole, jusqu'aux équipes de cuisine. Il ne s'agit pas d'avoir une alimentation à 100% responsable en un temps record, mais de mettre en place des **changements vertueux progressifs**, en s'adaptant au mieux au contexte de votre restaurant. Les changements sont d'ailleurs possibles puisque depuis décembre 2017 les restaurants universitaires proposent des repas végétariens.

De plus, le succès de cette démarche dépend du respect de l'équilibre budgétaire de votre RU. Si certaines de vos idées ne sont pas réalisables, essayez de les faire à plus petite échelle. Par exemple, si un repas bio par semaine se révèle peu envisageable, peut-être est-il possible d'introduire un ou deux aliments bio par repas de manière progressive ?



© REFEDD

QUI FAIT QUOI DANS LES RU ?

Les **gestionnaires** (directeurs.rice.s d'unité de gestion) gèrent les RU et appliquent les directives du CROUS. Ils.Elles s'occupent de la gestion du personnel, du budget, des menus et d'une partie de l'achat du matériel. Les commandes sont passées par le.la **responsable d'approvisionnement** aux fournisseurs du marché et les menus conçus par le.la **chef de cuisine**. Les marchés sont attribués par lot (épicerie, viande bovine, fromage, etc.) à un **fournisseur**.

Le CROUS¹ lance un appel d'offre auquel **les fournisseurs** peuvent répondre. Les produits choisis pour l'appel d'offre sont ceux dont les restaurants et cafétérias ont besoin. Les demandes d'articles sont validées ou non par le service des achats.

¹ Centre régional des œuvres universitaires et scolaires.

Les fournisseurs doivent répondre à certaines clauses, c'est-à-dire à des exigences en matière de livraison, facturation, produits, quantité, qualité, etc. Une fois l'appel d'offre terminé, **une commission de marché** se réunit pour examiner les propositions des fournisseurs et goûter les produits. Une note est attribuée pour le prix, une autre pour la qualité des produits, une autre pour les conditions de livraison et de facturation. Le marché est attribué au fournisseur qui obtient la meilleure note.

L'équipe de cuisine doit répondre à la charte de qualité du CROUS qui impose une certaine offre (un certain type de poisson, de crudités etc.). Les menus sont ensuite développés en fonction des envies de l'équipe de cuisine, des étudiant.e.s, des possibilités en termes de matériel, de temps, de moyens humain, de nombre de repas à fournir et aussi de coûts. **Le personnel est recruté par le service des ressources humaines du CROUS.** Il arrive souvent que les gestionnaires soient amené.e.s à rechercher du personnel et de le proposer au service des ressources humaines.

LES PERSONNAGES CLÉS D'UN RU

- Le.La responsable d'approvisionnement : **s'occupe des commandes** et veille à ce que les produits soient disponibles en temps et en heure pour la production. Il est évident que si des produits manquent, le menu doit être revu, mettant à mal l'organisation. Son rôle est donc très important.
- Le.La chef de cuisine : **veille à l'hygiène, élabore les menus et organise l'équipe de restauration.** Pour ce qui est de l'élaboration des menus, le gestionnaire peut proposer des plats au chef de cuisine qui valide ou non, selon la faisabilité, c'est pour ça qu'une bonne interaction entre gestionnaires et chefs de cuisine est nécessaire. Dans ce cas le gestionnaire est donneur d'ordre, notamment en ce qui concerne les coûts à respecter. Ensuite, le chef établit le menu et les recettes, qui sont validés par un.e diététicien.ne.
- L'équipe de cuisine : ce sont les relais du.de la chef de cuisine. Il est important que les cuisiniers ou agents de service soient **autonomes**. Plus l'équipe est indépendante et qualifiée, plus le travail sera efficace et de qualité.

Le coût global d'un repas tourne aux alentours de 6 euros (coût des denrées, personnel, investissements, fluides, etc.) dont 1,5€ de matières premières.

LES CARACTÉRISTIQUES D'UN RU

Chaque RU dispose du matériel nécessaire à la production (four, steamer, etc.) et du matériel nécessaire pour le stockage et l'hygiène (chambre froide, cellule de refroidissement, préparation froide, etc.). Certains RU disposent d'une légumerie qui permet de travailler les légumes frais mais d'autres n'en disposent pas et sont donc contraints de recevoir les légumes sous vide, surgelés ou en conserve.

Tous les RU ne fonctionnent pas sur le même modèle. Il vous faudra prendre contact avec l'équipe de cuisine de votre restaurant. Vous pouvez soit directement demander à voir le.la gestionnaire en fin de service soit appeler le restaurant en dehors des heures de fréquentation. Selon l'organisation de votre établissement, vous pouvez également contacter le service culturel, le service de vie de campus ou la personne en service civique sur le développement durable du CROUS de votre ville.

Pensez à expliquer que ce rendez-vous est purement informatif, que vous souhaitez **comprendre** comment fonctionne le RU et échanger avec votre interlocuteur.rice pour déterminer si des projets peuvent être menés (et avec quels autres acteur.rice.s de l'établissement).

→ MON RESTAU RESPONSABLE



La Fondation pour la Nature et l'Homme voit en la restauration collective un moyen de transformer l'agriculture de manière durable et équitable. C'est ainsi que la Fondation a créé la garantie participative Mon Restau Responsable®, qui s'adresse à tous les types de restauration collective, notamment les restaurants universitaires des CROUS.

Avant d'être une garantie, Mon Restau Responsable est un outil qui permet aux responsables des restaurants de faire le point sur leurs pratiques et de se rendre compte de la démarche à entamer pour proposer une offre alimentaire plus durable. L'outil se divise en quatre étapes, détaillées sur le site internet dédié à la garantie : <http://www.mon-restau-responsable.org>

MONTER SON PROJET D'ALIMENTATION RESPONSABLE

Dans ce guide, nous avons voulu regrouper un ensemble d'actions à réaliser sur son campus pour sensibiliser à l'alimentation responsable et permettre à chaque étudiant.e d'accéder à une nourriture saine.

La liste des actions proposées est bien entendu non exhaustive, le but du guide étant de lancer une dynamique.



© REFEDD

1. MENER UN PROJET AVEC SON RESTAURANT UNIVERSITAIRE

Travailler avec son restaurant universitaire permet d'avoir un **impact** et une **visibilité forte**, non seulement sur la qualité de l'offre proposée, mais aussi sur les consciences des étudiant.e.s. Une bonne **communication** est primordiale, car elle permet de cibler les centaines de personnes qui fréquentent chaque jour le restaurant universitaire et de les **sensibiliser**.

➔ MISE EN ŒUVRE

Il faut d'abord bien connaître le **fonctionnement de son restaurant**, monter une équipe pour mener le projet et identifier son interlocuteur.rice privilégié.e. Avant de rencontrer cette personne, il peut être judicieux de **s'informer** sur les actions menées au sein des RU par d'autres associations. On peut commencer par un premier rendez-vous informatif pour savoir comment fonctionne le RU, quelles actions concernant l'alimentation responsable ont déjà été mises en place, quelles sont les contraintes, de quoi ont envie les personnes travaillant au CROUS, en contactant les CROUS ou le REFEDD.

➔ RETOUR D'EXPÉRIENCE

- ❖ **Intitulé du projet** : Pour une alimentation Res'Pôt'Sable à l'ENS
- ❖ **Structure porteuse** : L'association Ecocampus de l'ENS Paris
- ❖ **Lieu** : Le Pôt (Restaurant Universitaire de l'École Normale Supérieure), Paris
- ❖ **Site internet** : <https://ecocampus.ens.fr>
- ❖ **Date de création** : janvier 2012
- ❖ **Description** : tout a commencé par une consultation de l'ensemble des élèves de l'ENS à propos de l'alimentation dans leur RU, afin que l'association Ecocampus puisse proposer à l'administration des changements plébiscités par une majorité d'étudiant.e.s. Les résultats penchaient pour un repas à partir de légumes frais et locaux, sans viande. Avec l'arrivée d'un nouveau responsable, cette proposition a pu être mise en place en avril 2015. Le Pôt a commencé à proposer un menu végétarien (composé d'une légumineuse ou d'une céréale en remplacement de la viande). Aujourd'hui, choisir ce menu permet d'avoir un dessert, un yaourt ou une entrée supplémentaire

pour le même prix. Une autre demande d'Ecocampus a pu être appliquée : la cafétéria s'est mise à s'approvisionner auprès d'une boulangerie bio à proximité pour ses sandwiches. L'association a également organisé deux journées de pesée alimentaire des restes consommables afin de sensibiliser au gaspillage alimentaire.

- ❖ **Objectifs** : réduire l'impact écologique du restaurant à travers l'instauration d'un menu végétarien et l'achat de pain biologique.
- ❖ **Difficultés rencontrées** : la réticence des gérants du restaurant universitaire. Avant l'arrivée d'une nouvelle personne sensible au sujet, le projet n'avait pas pu se concrétiser.
- ❖ **Clés de succès** : un.e gérant.e à l'écoute et sensibilisé.e aux questions environnementales.
- ❖ **Perspectives** : un menu 100 % végétal, une journée végétarienne. Cela dépend fortement de la sensibilité du/de la gestionnaire.

➔ EFFECTUER UNE PESÉE DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE DANS SON RESTAURANT UNIVERSITAIRE

Un restaurant universitaire de plusieurs centaines de couverts jette de nombreux kilos de nourriture parfaitement mangeables chaque jour. Cela coûte de l'argent, mais ce sont aussi des ressources naturelles et de l'énergie qui finissent à la poubelle puis à l'incinérateur. Effectuer une pesée de gaspillage alimentaire permet de quantifier ce gaspillage, de repérer les produits les plus fréquemment jetés et de pouvoir cibler les actions les plus urgentes et efficaces à mettre en place après la pesée (actions spécifiques sur un type de produit, communication, etc.). Rendre visible le gaspillage permet donc de responsabiliser les étudiant.e.s en leur permettant de réaliser l'ampleur du problème.

➔ MISE EN ŒUVRE

AVANT L'ÉVÉNEMENT

- 1 Contacter le/la responsable du restaurant. Il peut s'agir du/de la chef de restaurant et éventuellement du/de le chargé.e de développement durable du campus.
- 2 Élaborer le programme avec la personne contactée : dates d'intervention, action ponctuelle ou sur une semaine, etc.
- 3 Prévoir le matériel nécessaire : une balance (souvent le restaurant universitaire en possède une, sinon un pèse-personne classique fait l'affaire),

une poubelle (ou plusieurs) et une table. Tout ce matériel se trouve aisément dans les restaurants universitaires.

- 4 Mobiliser une poignée de bénévoles. Il faut être au minimum trois pour s'occuper de peser les déchets et sensibiliser les étudiant.e.s par une discussion.
- 5 Accompagner la pesée de gaspillage alimentaire d'un questionnaire peut s'avérer efficace pour comprendre les raisons du gaspillage (papier ou en ligne – exemple de questionnaire disponible sur le site du REFEDD). Interroger les personnes concernées permet de récolter des avis précis sur l'offre alimentaire.

Pour diffuser le questionnaire, vous pouvez l'envoyer sur les boîtes mails des étudiant.e.s (sous réserve de l'accord de la CNIL), vous pouvez également les soumettre dans la file d'attente du restaurant ou encore à table lorsque les étudiant.e.s déjeunent. Quoi qu'il en soit, plus il sera court, plus vous aurez de réponses !

LE JOUR J

- 1 Disposer les affichettes de sensibilisation sur les stands correspondants. Pour cela, il est bon d'arriver avant le début du service, pour ne pas gêner les étudiant.e.s et le personnel du restaurant universitaire (30 minutes avant environ).
- 1 Installer le stand (une table), avec la poubelle (prévoir des sacs poubelle) au niveau ou avant l'endroit du retour des plateaux. La table sera surtout utilisée pour disposer les outils de sensibilisation dont vous disposez (affiches, guide gaspillage alimentaire du REFEDD, prospectus concernant votre association, etc. c'est aussi l'occasion de faire un peu de promo !).
- 2 Lorsque les étudiant.e.s arrivent au restaurant universitaire, aller à leur rencontre pour les convaincre de faire attention à ce qu'ils vont mettre sur leur plateau, en vue de gaspiller le moins possible de nourriture. Les étudiant.e.s sont généralement de bonne volonté et la réponse est toujours positive lorsqu'on leur demande s'ils acceptent de s'engager à réduire leurs déchets au cours du repas.
- 3 Les bénévoles qui tiennent le stand invitent les convives à vider leurs déchets alimentaires dans la poubelle placée sur la balance (ou pas). Au fur et à mesure que les sacs se remplissent, on peut annoncer les chiffres de la pesée aux convives de passage. Un.e bénévole s'occupe de compter le nombre de personnes qui passent (en incluant celles qui n'ont rien à jeter), pour pouvoir établir une moyenne par plateau. On peut trier le pain de la nourriture en le mettant dans des bacs transparents (pour éventuellement le donner à un zoo, un refuge, une personne avec des animaux – on peut proposer le pain sur donnons.org).

- 4 À la fin de l'événement, annoncer le résultat de la pesée de la journée / de la semaine, voire l'afficher dans le self, en se donnant l'objectif de faire moins lors de la prochaine pesée (kilos de pains jeté par jours, kilos jetés par plateaux, etc.).

APRES L'ÉVÉNEMENT

Une fois les questionnaires remplis, n'oubliez pas de les analyser et de les communiquer. Vous pouvez faire apparaître les réponses sous forme d'histogrammes ou de graphiques, puis les afficher dans la salle de votre restaurant et dans les cuisines et les bureaux. Grâce aux réponses, on peut élaborer des propositions pour réduire le gaspillage et en discuter avec l'équipe du RU. Passer rapidement à l'action afin de répondre aux attentes des personnes qui ont rempli le questionnaire : les étudiant.e.s seront probablement impressionné.e.s d'observer les nouveautés dans leur menu !

➔ RETOUR D'EXPÉRIENCE

- ❖ **Intitulé du projet** : Gestion des déchets et compostage
- ❖ **Structure porteuse** : GreenSAT (association étudiante de Toulouse INP-ENSAT) et CROUS Toulouse
- ❖ **Lieu** : restaurant Universitaire de l'ENSAT
- ❖ **Site internet** : <http://greensatagrobiopol.wix.com>
- ❖ **Date de création** : 1^{er} avril 2014
- ❖ **Description** : mise en place d'un tri des déchets lors du dépôt du plateau par les étudiant.e.s au Restaurant Universitaire et différenciation entre ce qui est compostable et ce qui ne l'est pas.
Pour aider les étudiant.e.s à trier les déchets, GreenSAT a créé et placé des affiches au-dessus des bacs de tri. Des campagnes de sensibilisation et des pesées alimentaires ont été réalisées afin de montrer la diminution de la quantité de déchets.
- ❖ **Objectifs** : réduire le gaspillage alimentaire et valoriser les déchets compostables.
- ❖ **Difficultés rencontrées** : le tri est parfois mal effectué, ce qui se traduit par la présence de plastique et de viande dans le compost.
- ❖ **Avantages** : la réduction des déchets et la valorisation du compost pour le potager !

- ❖ **Perspectives** : actualiser les affiches afin de limiter les erreurs de tri. Le prochain objectif est de limiter la quantité de plastique utilisé par le restaurant, notamment en remplaçant les portions de sauces individuelles par des formats collectifs.



© Pixabay / Free-Photos

2. LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE DE FAÇON FESTIVE

Il est possible de sauver des fruits et légumes destinés à la poubelle en organisant un événement convivial et participatif, qui suscitera l'intérêt des participant.e.s et ouvrira un espace de dialogue sur la question.

➔ MISE EN ŒUVRE

Sur le principe des Disco Soupe¹, vous pouvez organiser une séance de cuisine participative à base de fruits et légumes invendus, destinés à la poubelle et récupérés auprès des supermarchés volontaires.

- 1 Après avoir fixé une date et repéré un lieu avec un accès à l'eau, il faut trouver du matériel de cuisine : bassine, couteaux, planches à découper, etc. Vous pouvez demander aux groupes locaux Disco Soupe, ou à des associations amies de vous prêter leur matériel.
- 2 Lorsque vous contactez les supermarchés volontaires, pensez à bien expliquer votre démarche (certains vous demanderont parfois les statuts de votre association, pour s'assurer qu'ils ne donnent pas à un particulier). N'hésitez pas à demander à parler directement au/à la responsable fruits et légumes.
- 3 Une fois leur accord donné, pensez à rappeler le magasin une semaine, puis deux jours avant, afin de s'assurer que les invendus ne seront pas donnés à quelqu'un d'autre ou jetés avant votre arrivée.
- 4 Prévoyez un moyen de transport adéquat, les quantités pouvant être importantes. Allez chercher les légumes la veille ou le matin.

De nombreuses informations sont disponibles sur le site <http://discosoupe.org> pour vous aider à préparer votre événement. Ce concept peut bien sûr être adapté à de nombreux contextes et modifié pour mieux convenir aux habitudes des étudiant.e.s.

➔ RETOUR D'EXPÉRIENCE

- ❖ **Intitulé du projet** : Food rescue party
- ❖ **Structure porteuse** : Objectif 21 (association étudiante de l'Institut National des Sciences Appliquées de Lyon)

¹ <http://discosoupe.org>

- ❖ **Lieu** : en extérieur, sur la pelouse du campus

- ❖ **Site internet** : <http://objectif21.insa-lyon.org>

- ❖ **Date de la première édition** : printemps 2016

Description : offrir gratuitement des soupes cuisinées avec des légumes de fin de marché destinés à la poubelle. Proposer du vieux pain en accompagnement (souvent produit la veille) et du fromage. Des compotes sont aussi faites en fonction du nombre de fruits récupérés. La différence avec une Disco Soupe est que les membres de l'asso cuisinent toutes les soupes à l'avance. Il n'y a plus qu'à les réchauffer lors de l'événement.

- ❖ **Objectifs** : sensibilisation au gaspillage alimentaire et aux avantages nutritionnels des légumes.

- ❖ **Partenariat établi** : lors de l'événement, un stand est proposé à l'association qui gère le potager du campus.

- ❖ **Difficultés rencontrées** : il faut mobiliser beaucoup de membres pour la cuisine et les récupérations des invendus. Il faut également récupérer beaucoup de bouteilles pour stocker les soupes et les congeler. Il est donc important de prévoir l'événement un mois à l'avance et de bien demander aux membres de garder leurs bouteilles de jus de fruits.

- ❖ **Clés du succès** : les soupes sont très bonnes, elles sont chaudes et consistantes car accompagnées de pain. L'ambiance est agréable, les gens peuvent discuter tranquillement. Le repas est gratuit ce qui attire plus de monde (il y a également une boîte à prix libre, pour celles et ceux qui souhaitent soutenir le projet et l'association).

- ❖ **Avantages** : ces événements permettent une très bonne sensibilisation au gaspillage. Le public visé est très variable, beaucoup de personnes non sensibilisées au développement durable participent.

- ❖ **Perspectives** : insister plus sur les chiffres du gaspillage en faisant des visuels clairs exposés lors de l'événement.

3. ORGANISER UN COURS DE CUISINE

Les étudiant.e.s ont parfois peu de compétences en cuisine, ce qui peut être un frein à l'adoption de nouvelles pratiques alimentaires plus écologiques. Dans ce cas, il est utile de les former pour leur apprendre à cuisiner les fruits et légumes de saison, les alternatives à la viande, etc. Cuisiner soi-même permet de reprendre le contrôle sur son alimentation, de ne plus être dépendant.e des plats préparés et surtout de stimuler sa créativité. Un cours collectif de cuisine est un moment convivial, qui permet de sensibiliser aux enjeux écologiques de façon concrète et agréable, puisqu'il est suivi d'une dégustation des plats préparés.

➔ MISE EN ŒUVRE

- 1 Il faut d'abord choisir un thème pour l'atelier ou la série d'ateliers : on peut se concentrer sur un type d'aliment, sur les saisons, sur la cuisine d'un certain pays ou d'une certaine région, etc.
- 2 Il faut se poser la question des objectifs : que peuvent apprendre les participant.e.s en suivant cet atelier ?
- 3 On choisit ensuite les recettes (ou les ingrédients pour une improvisation !), le budget, l'endroit où l'on va se fournir (AMAP, magasin bio, marché, épicerie sans emballage, etc.), l'endroit où aura lieu l'atelier (salle de l'université, local associatif, chez quelqu'un, etc.), le prix (ou la gratuité) de l'événement, le système d'inscription. Il faut choisir un lieu et des recettes compatibles (four, nombre de plaques électriques, etc.).
- 4 Pour la réalisation des recettes lors de l'atelier, il faut penser à répartir les personnes selon les différentes tâches afin de maintenir une certaine fluidité. Les moments d'attentes (cuisson) peuvent être entrecoupés de petits exposés pour présenter les aliments, les enjeux écologiques etc.

➔ RETOUR D'EXPÉRIENCE

- ❖ **Intitulé du projet** : Vegan Cooking Nights
- ❖ **Structure porteuse** : Végépalien.ne.s (association végétane à Sciences Po Lille)
- ❖ **Lieu** : appartement étudiant
- ❖ **Page Facebook** : [@Végépalien.ne.s](https://www.facebook.com/Végépalien.ne.s)

- ❖ **Date de la première édition** : 19 septembre 2016
- ❖ **Description** : des ateliers de cuisine végétane sont organisés le soir. Les participant.e.s s'inscrivent en ligne (dix participant.e.s maximum accompagné.e.s de trois personnes de l'association), et participent aux frais du repas (entre 7 et 10 €). L'association s'occupe de faire les courses, mais ne prépare rien à l'avance, le but étant de cuisiner avec les participant.e.s, qui s'organisent en trois groupes, avec un membre de l'association par groupe. Un groupe s'occupe de l'entrée, un autre du plat principal et un dernier du dessert. Puis c'est au tour de la dégustation !
- ❖ **Objectifs** : le but de ces ateliers est d'abord de montrer qu'une alimentation végétale est variée, savoureuse, diversifiée et que la plupart des recettes traditionnelles sont « végétanisables ». Les plats sont parfois préparés avec des ingrédients peu connus du grand public (tofu soyeux, tempeh), ce qui leur permet de les découvrir et de montrer des astuces qui permettent de se passer de produits animaux.
- ❖ **Clés de succès** : rester en comité restreint afin de pouvoir parler à tout le monde (15 personnes c'est le maximum). Choisir des thèmes pour chaque atelier (cuisine italienne, repas de Noël, etc.) rendra les événements plus attractifs.
- ❖ **Avantages** : les cours de cuisine permettent de rencontrer des personnes du campus et de les sensibiliser à la cause végétarienne ou végétane. Généralement les étudiant.e.s présent.e.s sont déjà sensibles mais n'ont pas encore sauté le pas, ou alors ils sont en train de devenir végétarien.ne.s/véganes. Voir qu'ils ne sont pas seuls les rassurent.

4. MONTER SON AMAP

Mettre en place une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Pay-sanne) sur son campus est une initiative facilement réalisable. L'objectif est de permettre un accès à des paniers de fruits et légumes locaux, de saison et si possible issus de l'agriculture biologique. Les AMAP sont des soutiens à l'agri-culture paysanne de proximité et au développement de pratiques agricoles plus respectueuses de l'environnement et favorables à la biodiversité.

➔ MISE EN ŒUVRE

- 1 La gestion de l'AMAP nécessite au moins deux postes : la présidence / secrétariat et la trésorerie.
- 2 Une AMAP peut être alimentée par un.e producteur.rice ou par un collectif d'agriculteur.rice.s. À vous de choisir avec qui vous voulez travailler.
- 3 Choisissez bien le contenu du panier proposé. Un panier trop gros ne conviendra peut-être pas aux étudiant.e.s. Les produits choisis vont forte-ment influencer le prix global du panier et il faut donc bien définir les produits en fonction de la politique d'achat voulue.
- 4 La fréquence de distribution des paniers est cruciale et se prend avec l'agri-culteur.rice en fonction de sa production. Sur les campus, la distribution se fait le plus souvent une fois par semaine ou toutes les deux semaines. Il faut aussi dédier un espace pour les dépôts et la distribution des paniers.
- 5 En ce qui concerne la gestion financière, il est nécessaire de mettre en place des tableaux de suivi, rendre des comptes et surtout gérer les inscriptions et les paiements de vos « amapien.ne.s ». Pour plus de souplesse, le paiement au mois semble le plus adapté au public étudiant. Le calendrier étudiant peut entraîner des fluctuations importantes, comme une baisse drastique des inscriptions lors des vacances. D'un autre côté, les quantités proposées par l'agriculteur.rice peuvent varier en fonction des aléas climatiques. Évoquez tous ces points avec les agriculteur.rice.s afin de trouver la meilleure formule possible pour l'AMAP.
- 6 En ce qui concerne le financement, il existe plusieurs outils qui peuvent aider à porter le projet. Il faut s'informer auprès des acteurs territoriaux de sa région. Les Fonds de Solidarité et de Développement des Initiatives Étudiantes (FSDIE) ou les aides spécifiques des Conseils départementaux, peuvent vous apporter une aide financière. Les financements trouvés pour-ront permettre de baisser les prix des paniers ou d'organiser des visites des exploitations agricoles.

➔ RETOUR D'EXPÉRIENCE

- ❖ **Intitulé du projet** : Sciences Potirons
- ❖ **Structure porteuse** : PAVÉS (Plateforme Autogérée à Visée écologique et Solidaire)
- ❖ **Lieu** : campus de Sciences Po, à Paris
- ❖ **Site internet** : <http://assopaves.blogspot.com>
- ❖ **Date de lancement** : 2013
- ❖ **Description** : il s'agit de l'AMAP de Sciences Po qui organise des ventes directes sur le campus de fruits et légumes d'un agriculteur bio d'Île-de-France. Des partenariats sont parfois passés avec d'autres producteurs pour du miel, du sel, du fromage, du pain, etc. Les étudiant.e.s s'inscrivent pour des cycles de 6 semaines, règlent par chèque et viennent chercher leur panier de fruits et légumes tous les lundis entre 18h et 20h. Les étu-diant.e.s participent à une permanence d'une heure pour la gestion de la distribution. L'organisation est participative.
- ❖ **Objectifs** : mettre en contact un agriculteur qui vend ses produits au juste prix, sans intermédiaire et des étudiant.e.s qui ont besoin de fruits et légumes bio de grande qualité et peu chers. Sensibiliser les étudiant.e.s aux enjeux de l'agriculture, lutter contre l'agriculture productiviste.
- ❖ **Partenariats établis** : avec la boulangerie bio Patibio pour le pain et d'autres producteurs pour des ventes ponctuelles.
- ❖ **Difficultés rencontrées** : parfois l'association rencontre des difficultés avec l'administration pour faire rentrer des camions, mais cela reste exceptionnel. Les livraisons de pain sont assez compliquées à gérer car il faut réceptionner la commande le lundi matin entre 8h et 9h.
- ❖ **Clés de succès** : le bouche à oreille est très efficace, il y a plus de demandes que d'offre à chaque inscription.
- ❖ **Avantages** : la possibilité pour les étudiant.e.s d'avoir des légumes bios, moins chers et d'une très grande qualité. Patrick met toujours dans ses paniers des légumes peu communs pour faire découvrir de nouvelles choses. L'ambiance est toujours conviviale lors des distributions, Patrick est là pour discuter, nous parler de son métier d'agriculteur. Sciences Potirons est une occasion unique pour les étudiant.e.s de créer un lien avec le monde agri-cole, mais aussi entre les étudiant.e.s qui se rencontrent à cette occasion !

5. ORGANISER UN CONCOURS DE CUISINE BIO, VÉGÉTALE, DE SAISON, ETC.

Organiser un concours de cuisine est un bon moyen pour sensibiliser les participant.e.s à ce qu'est et ce que permet l'alimentation durable, que ce soit la nécessité de végétaliser son alimentation, l'agriculture biologique, ou le respect des saisons.

Ces événements permettent d'apprendre de nouvelles recettes et favorise le partage de connaissances et de compétences. Ils peuvent s'inscrire dans le cadre d'un concours entre résident.e.s d'une même cité universitaire (concours entre les différents étages), ou entre des membres d'une même promo (inter-masters, inter-classes d'une même année), etc.



© REFEDD

➔ MISE EN ŒUVRE

Il faut tout d'abord définir le thème, le public, le nombre de personnes visé, établir un budget, puis trouver un lieu adapté, puis aller faire les courses. Vous pouvez imposer les ingrédients aux participant.e.s ou les laisser composer leur recette à partir d'une liste d'ingrédients dont vous achèterez ensuite les justes

proportions, ou bien leur faire faire les courses dans un endroit de votre choix (marché, magasin bio, épicerie sans emballage, etc.) avec un budget donné. Durant l'épreuve, il faut assurer la rotation des équipes et l'accès de chacun.e au matériel de cuisine. Chaque équipe dispose du même laps de temps pour réaliser son plat (ou son repas), qui sera ensuite dégusté par un jury qui attribuera des notes (ou autre). On peut demander aux équipes de calculer l'empreinte carbone de leur plat, d'en vanter les mérites écologiques, de faire une petite animation, de répondre à des questions, etc. Le lieu peut être décoré avec des informations sur les enjeux écologiques liées à l'alimentation.

➔ RETOUR D'EXPÉRIENCE

- ❖ **Intitulé du projet :** Triplétades de Cuisine
- ❖ **Structure porteuse :** L'association étudiante Sciences Po Environnement (Paris)
- ❖ **Lieu :** pour cette édition, l'Appartelier, lieu-cuisine à louer à Paris
- ❖ **Site internet :** <https://sciencespoenvironnement.fr>
- ❖ **Date de début :** 1^{ère} édition en février 2015
- ❖ **Description :** concours de cuisine entre les différentes triplettes (classes) d'étudiant.e.s de première année de Sciences Po, sur une journée, dans le cadre d'une grande compétition s'étalant sur toute l'année. Chaque classe envoie des représentant.e.s qui cuisinent un plat (entrée, plat ou dessert) sur un créneau de deux heures. Les plats sont ensuite dégustés par un jury qui leur attribue une note. L'association fournit les ingrédients, qui sont bios, de saison et même locaux pour les légumes, grâce à un partenariat établi avec un maraîcher des Yvelines. Les participant.e.s doivent imaginer leur plat avec l'aide d'un book de recettes réalisé par une membre de l'association (lors de la première édition les groupes passaient commande de leurs ingrédients parmi une liste). Le concours était végétarien lors des deux premières éditions et végétalien en 2017. Les courses ont été faites dans une Biocoop.
- ❖ **Partenariats établis :** l'administration, l'association sportive, le bureau des arts et le bureau des élèves, dont des représentant.e.s se déplacent pour faire partie du jury.
- ❖ **Clés de succès :** une bonne communication, une très bonne organisation (il est nécessaire de s'y prendre plusieurs mois à l'avance pour déterminer les roulements de jury, le lieu, le budget, la communication) et une équipe soudée et nombreuse !

6. LANCER SA CAFÉTÉRIA BIO AUTOGÉRÉE

Dans de nombreuses universités, les étudiant.e.s gèrent des cafétérias à l'intérieur de l'université (par exemple en Allemagne, où chaque faculté a sa cafétéria gérée par les étudiant.e.s du département). Cela permet de créer des lieux conviviaux, de proposer de la nourriture et des boissons à faible coût, d'accueillir des événements, etc. L'autogestion permet à chacun.e de trouver sa place et de participer aux décisions, d'être acteur.trice d'un projet. Proposer des produits bios abordables permet aux étudiant.e.s de profiter d'une nourriture saine et durable.

➔ MISE EN ŒUVRE

Il s'agit d'un projet de long terme : la phase de préparation, d'écriture du dossier, de récolte des financements, peut durer plusieurs mois avant de parvenir à l'ouverture de la cafétéria. Le partenaire privilégié est l'administration : c'est elle qui validera le dossier, l'emplacement, le raccord à l'eau et l'électricité, qui édictera les règles d'hygiène. Pour rencontrer l'administration (responsable de l'immobilier, de la vie étudiante ou autre), il faut d'abord monter une équipe, s'informer de la réglementation, faire des recherches sur les cafétérias étudiantes. Il faut également avoir un projet et une vision précise pour la cafétéria : pourquoi serait-ce bénéfique pour la communauté étudiante ? Quels services proposer ? De quoi avons-nous besoin ?

Une fois assuré.e.s de l'accord et du soutien de l'administration, il s'agit de prévoir des réunions de suivi, chiffrer le budget, demander des devis pour les équipements, etc. et surtout ne pas baisser les bras car le projet peut prendre plusieurs mois avant d'aboutir !

Une fois la cafétéria ouverte, il faut veiller au bon déroulement de toutes les opérations : livraisons, service, hygiène, permanences, comptabilité à jour, réunions et événements conviviaux réguliers.

➔ RETOUR D'EXPÉRIENCE

- ❖ **Intitulé du projet** : CAFÉS (Cafétéria Autogérée Festive, écologique et Solidaire)
- ❖ **Structure porteuse** : PAVÉS, Sciences Po Environnement (au début), la communauté étudiante
- ❖ **Lieu** : Sciences Po (Site du 28 rue des Saints Pères, 75006 Paris)
- ❖ **Page Facebook** : [@cafes.sciencespo](https://www.facebook.com/cafes.sciencespo)
- ❖ **Date d'ouverture** : mars 2013
- ❖ **Description** : CAFÉS est une cafétéria biologique, équitable et solidaire auto-gérée par des étudiant.e.s bénévoles. Il s'agit d'un petit chalet installé à l'intérieur du bâtiment de Sciences Po, où sont servies des boissons chaudes (café et thé équitables) et des boissons froides, des soupes (d'un agriculteur des Yvelines), des gâteaux et des plats chauds (semoule + ratatouille ou couscous). Les courses sont livrées une fois par semaine par un magasin bio. L'idée est née en 2011, le chalet a été installé au début de l'année 2012 et a ouvert en mars 2013. Le projet et l'offre se sont agrandis au fil du temps : il y a maintenant 50 permanencier.e.s et plus de 150 cafés sont vendus par jour.
CAFÉS est organisé selon le principe de l'autogestion, c'est-à-dire que la participation et l'engagement sont libres : les étudiant.e.s qui souhaitent tenir une permanence peuvent le faire. Il n'y a pas de structure hiérarchique, la gestion et la mise en œuvre de nouveaux projets se décident de façon horizontale et les décisions sont prises collectivement.
- ❖ **Objectifs** : créer un lieu convivial où les étudiant.e.s peuvent se retrouver, discuter, travailler et consommer des produits issus du commerce équitable et de l'agriculture biologique. Aucun profit n'est fait sur les ventes, le but étant de créer un espace de convivialité et de partage des valeurs alternatives, notamment grâce à des cafés-débats et autres événements organisés à la cafétéria.
- ❖ **Partenariats établis** : la gestion financière était au départ assurée par l'association Sciences Po Environnement, puis la cafétéria a eu son compte séparé. Le lieu peut être utilisé par d'autres associations de Sciences Po pour leurs événements.
- ❖ **Difficultés rencontrées** : il est assez difficile d'implanter une structure au sein d'une université (cela a pris plus d'un an pour CAFÉS). Il faut être bien

QUE FAIRE SOI-MÊME ?

« Chaque pas compte, il n'est pas nécessaire de tout faire à 100 % pour avoir un impact positif ! »

Acheter, c'est faire un acte militant. Par nos achats, nous cautionnons (ou non) les pratiques des producteurs.trices, des entreprises de l'agroalimentaire et de la distribution. À notre échelle, il est possible d'orienter nos achats afin de tendre vers une alimentation durable. Chaque pas compte, il n'est pas nécessaire de tout faire à 100% pour avoir un impact positif !

En tant qu'étudiant.e.s, nous sommes confronté.e.s à deux contraintes : le prix et le temps. Il est tout à fait possible de manger sain, écologique et bon sans que cela n'impacte notre porte-monnaie ou notre gestion du temps. Il suffit de ne pas tomber dans certains pièges marketings et de penser un peu différemment.

- **Privilégier les produits bruts et peu transformés.**

Nous nous en rendons difficilement compte, mais les plats préparés et les produits transformés sont bien plus chers que des produits bruts. Par exemple, une conserve de pois chiches coûte plus cher que des pois chiches secs en vrac, un paquet de crêpes plus cher que des crêpes faites maison. Si l'on cuisine de grandes quantités que l'on conserve au réfrigérateur ou au congélateur, cela prend peu de temps et permet de manger pendant plusieurs jours pour une modique somme !

- **Découvrir les plats à base de végétaux.**

C'est l'action phare à mettre en place pour réduire les émissions de gaz à effet de serre de son alimentation, son impact en eau et en surfaces, ainsi que son budget (l'argent dégagé permet de consommer plus de produits bios par exemple). C'est en plus meilleur pour la santé et cela permet de diversifier son alimentation. Pour s'y mettre, il est possible de remplacer la viande par les légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés) et de découvrir de délicieuses nouvelles recettes tel que celles du dahl de lentilles corail, des falafels ou du houmous, du chili sin carne, de la purée de pois cassés. Les légumineuses s'associent également à merveille aux céréales complètes pour des repas sains et équilibrés. Les substituts de viande à base de soja comme le tofu, le tempeh, les protéines de soja texturées, ou le seitan ; ainsi que les champignons, riches en protéines, permettent de végétaliser des plats à base de viande. On peut utiliser des laits, crèmes, yaourts végétaux à base de soja, amande, avoine, etc. Pour retrouver des saveurs marines, les algues en cuisine sont un incontournable. Et pour les œufs, il est possible de faire des omelettes ou œufs brouillés à partir de tofu soyeux ou de farine de pois chiches. Dans les gâteaux, la banane,

au courant des règles d'hygiène, il peut y avoir des conflits d'usage avec les sociétés propriétaires des distributeurs automatiques et il faut se mettre d'accord sur un contrat avec l'administration. Il faut également pouvoir vider la caisse et l'apporter à la banque tous les soirs.

- ❖ **Clés de succès :** de bons rapports avec l'administration et les autres associations doivent être établis, une formation obligatoire est offerte au début de l'année pour les permanencier.e.s (respect des règles d'hygiène, fonctionnement de la caisse, portions...), une solide équipe de gestion doit se former.
- ❖ **Avantages :** une cafétéria étudiante crée un espace de convivialité et permet aux étudiant.e.s de s'approprier leur lieu d'études. Les boissons et plats servis sont très peu chers, pour une très bonne qualité gustative et environnementale. Cela permet d'éviter le recours à la machine à café et au distributeur automatique et la production de déchets qui en est liée (un système de caution est mis en place pour les tasses et bols).
- ❖ **Perspectives :** élargir l'offre et les horaires d'ouverture et accueillir des concerts dans la cafétéria.

la compote de pomme, les graines de lin ou de chia sont une bonne alternative aux œufs. Internet foisonne de recettes végétariennes et végétaliennes, c'est une bonne source d'inspiration pour se lancer !

- **Consommer majoritairement des produits biologiques.**

Acheter des produits issus de l'agriculture biologique, c'est soutenir une agriculture respectueuse du sol, de l'eau, de l'air, du climat, des animaux et des producteurs.trices et consommateurs.rices ! Effectivement, c'est un peu plus cher, mais en combinant avec une alimentation à base de produits bruts et majoritairement végétale, le budget reste presque le même. Les produits biologiques se trouvent en magasins bios, sur les marchés et dans les grandes surfaces : attention, les fruits et légumes bios y sont emballés individuellement pour les séparer des non-bios).

- **Consommer via les circuits-courts.**

Les fruits et légumes de saison ne sont pas seulement meilleurs pour la planète, ils sont aussi délicieux au goût car frais et pleins de nutriments. Pour connaître quels fruits et légumes poussent chaque mois, on peut télécharger sur internet des calendriers des produits de saison¹. Pour recevoir un panier de fruits et légumes frais en direct de producteurs.trices chaque semaine, s'inscrire à une AMAP est une bonne solution. C'est en plus une chance de découvrir de nouvelles saveurs tout en soutenant l'économie locale. Il existe également des alternatives pour les produits plus « exotiques » : il vaut mieux acheter du riz de Camargue plutôt que d'Asie, de l'huile d'olive du Sud-Ouest plutôt que de Tunisie, des amandes de Sicile plutôt que de Californie, etc. Pour cela, pensez à décortiquer les étiquettes lorsque vous faites vos courses.

- **Cuisiner sans gaspillage et sans déchet.**

Pour éviter le gaspillage, quelques astuces sont bien utiles : organiser le frigo, bien conserver les aliments, accommoder les restes. Et lorsqu'il faut aller faire les courses, mieux vaut éviter de se laisser avoir par les promotions. Enfin, faire ses courses le ventre plein permet de ne pas être tenté.e d'acheter ce qui n'est pas sur la liste !

Les restes alimentaires de type épluchures, trognons, thé, café ou coquilles d'œufs, sont compostables (chez soi avec un lombricomposteur, ailleurs dans un composteur collectif). Enfin, pour diminuer la quantité de déchets que l'on génère, la plupart des magasins bios proposent des produits en vrac². Il suffit d'apporter son propre contenant chez les commerçants (boîtes, bocaux, sachets en tissu) et refuser l'eau en bouteille. Il est possible également de ne pas utiliser de plastique à usage unique : les pailles, les couverts jetables, les gobelets de café jetable. Pour se lancer, les blogs sur le zéro déchet foisonnent sur Internet.

¹ Vous pouvez retrouver un calendrier de saison sur le site de mmondialisation.org

² 85% des emballages jetés par les ménages sont des emballages alimentaires.

L'ALIMENTATION DURABLE AU REFEDD

C'est l'une des thématiques phares du REFEDD. Un bon nombre des associations membres du réseau mènent des projets pour inciter les étudiant.e.s à s'intéresser et à mieux comprendre les enjeux d'une telle alimentation.

Le pôle alimentation a deux objectifs principaux : sensibiliser et informer les étudiant.e.s sur ce qu'est une alimentation durable, que ce soit au sein du campus ou au quotidien et diffuser les actions réalisées par les associations étudiantes dans notre réseau.

Ce guide que vous tenez dans vos mains est la synthèse des guides *Alimentation dans ton RU* et *Gaspillage alimentaire*. Il complète des fiches et guides sur des sujets tel que la biodiversité sur son campus ou la réduction des déchets alimentaires, que vous pouvez retrouver sur notre site (<https://refedd.org>). Outre ces outils, le REFEDD propose des formations sur l'alimentation durable à destination des étudiant.e.s et des associations étudiantes.

Si vous souhaitez devenir bénévole au REFEDD ou intégrer votre association au sein du réseau, il vous suffit de vous rendre dans la rubrique « Nous rejoindre » du site ou bien d'écrire à l'adresse campus@refedd.org.

REMERCIEMENTS

Ce guide n'aurait pas vu le jour sans le concours financier de la Mairie de Paris, des CROUS, de l'ADEME, de la Fondation de France, du Ministère de l'enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation et du Ministère de la Transition Écologique et Solidaire.

Merci à nos associations qui ont partagé leurs projets et leurs retours d'expérience : Ecocampus ENS, l'association étudiante de Toulouse INP-ENSAT, Objectif 21 de l'INSA de Lyon, les Végépalien.ne.s de Sciences Po Lille, l'association PAVÉS de Sciences Po Paris, Sciences Po Environnement. Merci également aux autres structures.

Merci à Juliette Maupas, Sarah Durand, Caroline Gaboriau, Emmanuelle Trouslard, Cassandre Charrier, Julie Remy et à toutes les personnes ayant participé à cette belle aventure.

Conception graphique : Charlotte Guinamard charlotte.guinamard@gmail.com
et Stéphanie Alcindor www.alcndrs.com

Couverture : Stéphanie Alcindor www.alcndrs.com
© REFEDD 2018. Tous droits réservés.

SOURCES ET RESSOURCES

Ce guide est une synthèse des guides *Alimentation responsable dans ton restaurant universitaire* et *Gaspillage alimentaire*.



*Alimentation
responsable dans ton
restaurant universitaire*



Gaspillage alimentaire

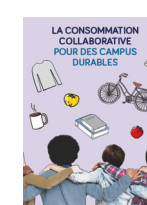
Vous pouvez les retrouver sur le site du REFEDD, sur la page « [Vos guides pour des campus durables](#) » :



*Mon campus
s'engage pour
le développement
durable*



*La biodiversité
sur mon campus*



*La consommation
collaborative pour
des campus durables*



*Mon campus
zéro déchet*



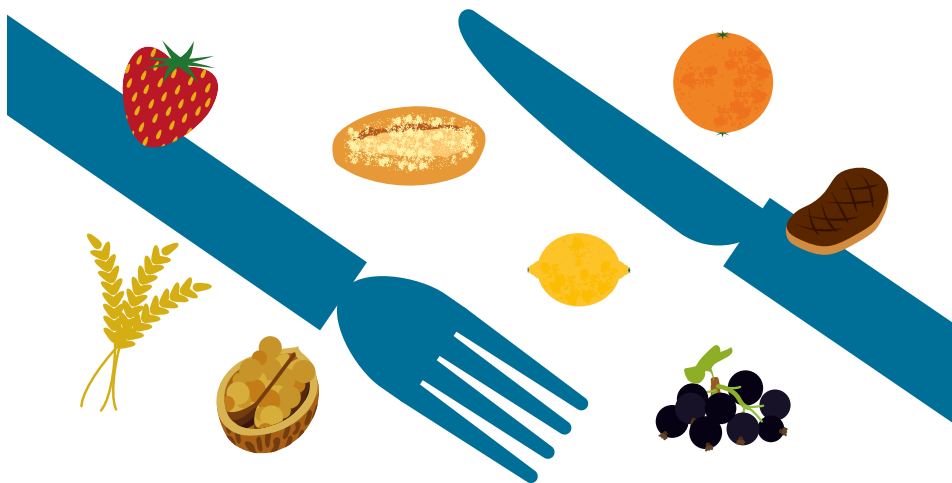
*Le guide sur
le Commerce
équitable*

Sur notre site, vous trouverez également des [fiches pratiques](#) pour vous aider à monter divers projets avec votre association.

Si vous souhaitez vous faire une meilleure idée de ce que les étudiant.e.s pensent du développement durable, vous pouvez lire la quatrième [Consultation Nationale Etudiante](#), dont la synthèse et le rapport détaillé sont disponibles en ligne.

NOTES

Ce guide a pour objectif d'acquérir des repères (théoriques et pratiques) sur l'alimentation durable. Il contient des fiches techniques et différents retours d'expériences d'associations étudiantes membres du REFEDD, dans le but d'inspirer les étudiant.e.s et de réaliser facilement des actions en lien avec l'alimentation responsable sur les campus de France.



Le Réseau Français des Etudiants pour le Développement Durable (REFEDD) réunit plus de 100 associations étudiantes de toute la France. Convaincu que le monde étudiant est une force essentielle pour construire demain, le REFEDD a 2 objectifs : que 100 % des étudiant.e.s soient sensibilisé.e.s et engagé.e.s sur le développement durable et 100 % de campus durables. Pour cela, nos 3 moyens d'actions sont de rassembler, former et porter la voix des étudiant.e.s sur les questions de développement durable dans le monde universitaire.

