

En comptant l'ensemble des pertes (lors de la récolte, de la transformation, de la vente...), combien de kilos de nourriture sont-ils gaspillés, par personne et par an, en Belgique ?

- 145 kilos
- 245 kilos
- **345 kilos**



Consommateurs/trices **1**

Donnez une bonne idée pour diminuer l'impact de vos emballages sur l'environnement

- **Acheter les légumes en vrac et les transporter dans des sacs réutilisables (cabas, sacs en tissu...)**
- **Acheter des boissons en bouteilles consignées**
- **Refuser les sacs jetables**
- **Utiliser des magasins sans emballages**
- ...



Consommateurs/trices **1**

Citez deux genres de plats à réaliser à partir des restes de votre frigo

- **Quiches**
- **Cakes**
- **Soupes**
- **Omelettes**
- ...



Consommateurs/trices **1**

Berlin est à l'initiative d'un projet permettant de lutter contre le gaspillage alimentaire. Lequel ?

- **La ville s'est équipée de réfrigérateurs en libre-service**
- La ville organise des leçons de cuisine dans les salons-lavoirs pour apprendre à cuisiner les restes
- La ville a lancé le concept *cantine zéro gaspi* : plusieurs entrées à volonté et un seul plat, dans les écoles



Consommateurs/trices **1**



Consommateurs/trices



Consommateurs/trices



Consommateurs/trices



Consommateurs/trices

Qu'est-ce qu'un *repair-café* ?

- Un bistrot où se réunissent des citoyens qui s'échangent des astuces pour consommer moins d'électricité et de mazout de chauffage
- Une centrale d'achat de légumes et fruits de saison
- **Un endroit disposant d'outils et de matériel pour réparer vous-même vos objets grâce à l'aide de réparateurs**



Consommateurs/trices **1**

Quelle est la différence entre les mentions « à consommer jusqu'au... » et « à consommer de préférence avant le... » ?

- **Risque sanitaire pour le premier**
- **Perte de qualités organoleptiques (goût, saveurs, texture, parfum) pour le second**



Consommateurs/trices **2**

Que dois-je faire avec les restes de mon repas avant de le placer dans le frigo ?

- **Laisser refroidir**
- **Couvrir pour éviter les échanges de germes**



Consommateurs/trices **2**

Pour produire un kilo de viande de bœuf (en élevage industriel), il faut une quantité d'eau correspondant à :

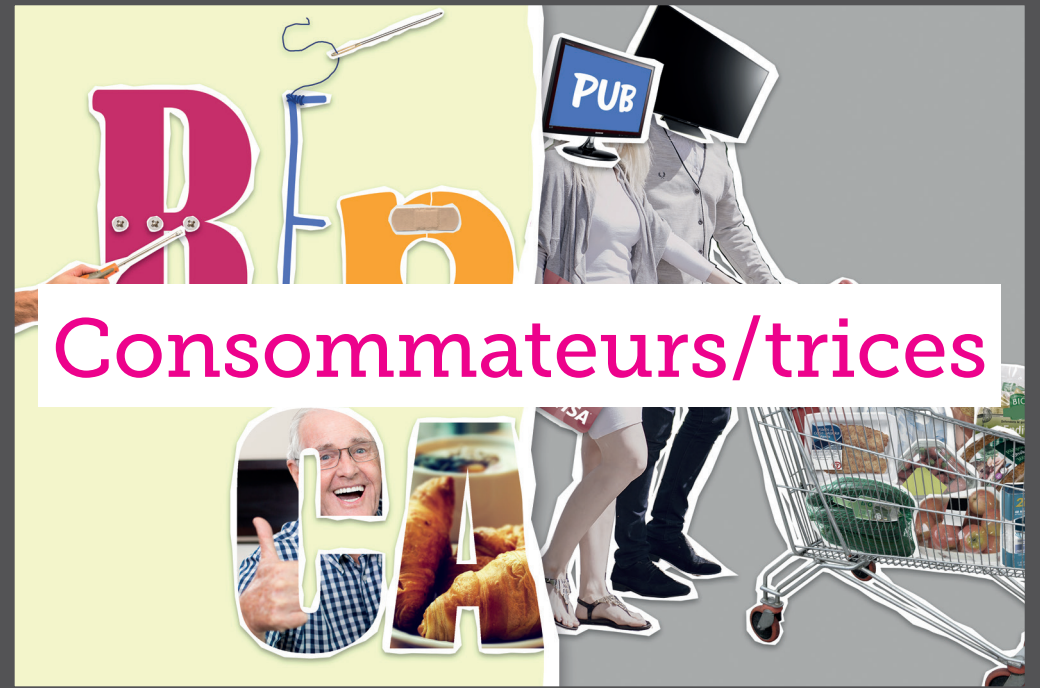
- Mille litres ou un mètre cube d'eau
- **Quinze mille litres, soit une petite piscine**



Consommateurs/trices **2**



Consommateurs/trices



Consommateurs/trices



Consommateurs/trices



Consommateurs/trices

Citez deux stratégies à mettre en place pour éviter d'acheter trop d'aliments dans le supermarché

- **Planifiez vos repas, utilisez une liste de courses**
- **Faites vos courses le ventre plein pour éviter les tentations (achats impulsifs)**
- **Résistez aux promotions**



Consommateurs/trices **2**

Citez deux avantages à réaliser soi-même des produits d'entretien

- **Ils préservent la santé**
- **Ils permettent une solide économie**
- **Ils permettent de multiplier les usages avec moins de produits (gain de place)**
- **On évite de polluer l'eau et le sol**
- **On sauvegarde la biodiversité (notamment aquatique)**
- **On réduit sa production de déchets**



Consommateurs/trices **2**

Citez trois raisons pour lesquelles le gaspillage alimentaire est une catastrophe pour l'environnement

- **Épuisement des ressources naturelles (beaucoup d'eau pour la production, carburant pour transport...)**
- **Détérioration de l'environnement (forêts ravagées pour laisser place à l'élevage ou à des monocultures comme le soja ou les palmiers à huile...)**
- **Pollution (transport, utilisation de pesticides...)**
- **Coût de la gestion des déchets**



Consommateurs/trices **3**

Mettre un couvercle sur une casserole pour chauffer de l'eau permet d'utiliser... ?

- ... deux fois moins d'énergie
- **... trois à quatre fois moins d'énergie**



Consommateurs/trices **3**



Consommateurs/trices



Consommateurs/trices



Consommateurs/trices



Consommateurs/trices

Citez trois avantages à manger des fruits et légumes locaux de saison

- Ils ont plus de goût et plus d'éléments nutritifs car ils sont récoltés à maturité
- Ils sont moins chers que ceux cultivés en serre ou à l'étranger
- Leur production locale permet de limiter la quantité de CO₂ émise
- D'un point de vue social, on encourage et soutient l'agriculture locale
- Ils ont plus de vitamines car le temps entre leur récolte et leur consommation est moindre



Consommateurs/trices **3**

Vrai ou faux ?

(Les trois réponses doivent être correctes pour obtenir les points)

- Il faut dégivrer régulièrement réfrigérateurs et congélateurs : **vrai**
- Placer un réfrigérateur à côté d'un radiateur n'a pas d'impact sur la consommation : **faux**
- Laisser cinq centimètres entre la grille à l'arrière du frigo et le mur économise de l'énergie : **vrai**



Consommateurs/trices **3**

Que signifie le terme « bio » ?

- Il désigne un produit issu de l'agriculture biologique. Le mode de production agricole n'utilise aucun produit chimique de synthèse, comme les pesticides, les herbicides chimiques, les fertilisants artificiels ou les hormones de croissance

On utilise des matières organiques naturelles recyclées et le principe de rotation des cultures.



Consommateurs/trices **3**

Votre ami désire acheter un jean usé artificiellement dans un magasin de marque. Citez trois arguments pour le convaincre de l'acheter dans une friperie

- Produire un jean nécessite 25 litres de pétrole et un litre d'engrais, du plomb, du mercure...
- Produire un jean nécessite 1 500 litres d'eau
- Les différentes pièces du pantalon parcourent 65 000 kilomètres
- Les jeans sont fabriqués par des personnes travaillant pour moins de deux euros par jour



Consommateurs/trices **4**



Pour quelles raisons jette-t-on des aliments à la poubelle ? Pouvez-vous en citer quatre ?

- **Trop grande quantité / mauvaise planification**
- **Emballages ouverts, produits non utilisés**
- **Produits périmés – date dépassée**
- **Plus envie**
- **Produits oubliés dans le fond du frigo**



Consommateurs/trices **4**

Citez quatre différentes étapes pendant lesquelles des aliments sont perdus ?
(cinq réponses possibles)

- **Production (sur le champ, pendant la récolte)**
- **Transport**
- **Transformation, emballages**
- **Commerces de détail**
- **Chez soi**



Consommateurs/trices **4**

Par quoi peut-on remplacer la viande ?

- **Par une association de céréales et de légumineuses**

On retrouve cette association dans toutes les cultures :

- *En Afrique du Nord : le couscous (semoule + pois chiches) ;*
- *Au Brésil : la feijoada (riz + haricots noirs) ;*
- *Au Ghana : le waakye (riz + haricots) ;*
- *Au Mexique : la tortilla.*



Consommateurs/trices **4**

Un restaurant à Lyon a développé une initiative intéressante pour limiter le gaspillage. Laquelle ?

- **Il propose des menus adaptés à la taille de l'appétit du client**
- Il propose des menus conçus à partir des restes des boucheries de son quartier
- Les clients mangent dans des plats à emporter, qu'ils laissent ou embarquent chez eux selon leurs envies

Et oui, le chef propose des assiettes S, M, L et XL.



Consommateurs/trices **4**



Consommateurs/trices



Consommateurs/trices



Consommateurs/trices



Consommateurs/trices