



# FICHE ACTION – MISSION LÉGUMES !

## Contexte et besoin

Le **gaspillage alimentaire** demeure un enjeu majeur, tant sur le plan environnemental qu'économique et éthique. En France, 9,4 millions de tonnes de denrées alimentaires ont été gaspillées en 2022, dont près de 4 millions de tonnes étaient encore comestibles (ADEME, 2023). La **restauration collective** est particulièrement concernée : les pertes y représentent jusqu'à 30% des repas préparés (INRAE, 2023) et notamment la restauration **scolaire** où en moyenne 100 g sont jetés par élève chaque jour selon les estimations 2024 de l'ADEME<sup>1</sup>.

Dans un contexte où l'alimentation des jeunes est un enjeu de santé publique et de transition écologique, les chiffres sont alarmants :

« **Seulement un enfant sur cinq (20,2 %) consommait la quantité de F&L recommandée** par le Plan National Nutrition Santé, à savoir au moins cinq portions quotidiennes, soit 400 grammes. Une proportion équivalente (21,8%) affichait une consommation "moyenne", c'est-à-dire comprise entre 280 g et 400 g/jour. Enfin, chiffre particulièrement préoccupant, près de 3 enfants sur 5 (58%) en mangeaient moins de 280 grammes (moins de 3,5 portions). Ce pourcentage était largement supérieur à celui observé chez les adultes, [...] avec "seulement" 35% de "petits" consommateurs. » (Castetbon et al., 2009)<sup>2</sup>

« Seuls 30 % des enfants âgés de 6 à 17 ans mangent des légumes chaque jour » (Santé Publique France, Étude Esteban 2014-2015).

Les enfants et adolescents entretiennent souvent une relation compliquée avec les légumes, considérés comme peu appétissants, imposés, voire stigmatisés socialement dans les cantines. Or, une approche ludique, sensorielle et participative peut totalement transformer ce rapport<sup>3</sup> en favorisant la curiosité, l'adhésion et le plaisir de manger autrement. **La cantine scolaire est ainsi un levier crucial pour modifier ces habitudes alimentaires** : elle constitue le lieu où « environ 75% des 12,9 millions d'élèves scolarisés mangent au moins une fois par semaine, et 60% y mangent au moins 4 fois par semaine » (Ministère de l'agriculture, 2021)<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> ADEME - Le gaspillage alimentaire dans la restauration collective - Faits & chiffres - Réf. 012619 - Conception graphique : Character - Septembre 2024

<sup>2</sup> Katia Castetbon et al. Caractéristiques sociales et économiques associées à la consommation de fruits et légumes chez les enfants de 3 à 17 ans en France métropolitaine, ENNS 2006-2007. Institut de veille sanitaire. Bulletin épidémiologique hebdomadaire, n° 22 pages 221 à 225, mai 2009

<sup>3</sup> Claire Chambrier - Actions et initiatives pour encourager la consommation de fruits et légumes auprès des enfants : Un état de l'art. - 2024

<sup>4</sup> <https://agriculture.gouv.fr/la-cantine-pour-apprendre-bien-manger>

## Résumé de l'action

L'action que nous souhaitons mener propose une double campagne de sensibilisation à destination des élèves de primaire et des collégiens, afin de **promouvoir une alimentation végétale, locale et durable**, en mettant l'accent sur les légumes frais et de saison. Elle s'appuie sur des approches pédagogiques ludiques, sensorielles et participatives pour **susciter l'adhésion des jeunes publics, réduire le gaspillage alimentaire, et renforcer le lien au territoire et aux producteurs locaux**. L'action est portée par la SCIC Maison Paysanne de l'Aude dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial (PAT) de la Haute Vallée de l'Aude et sera mise en œuvre avec trois structures partenaires spécialisées dans l'éducation à l'alimentation.

## Publics cibles

- Élèves du cycle 3 (CM1-CM2) – 4 à 12 écoles primaires de la Haute Vallée de l'Aude
- Tous les élèves d'un collège rural dynamique du territoire

## Déroulé

### 1. Elèves de primaire – Cycle d'ateliers « Stop au gaspillage et cuisinons local »

Le cycle « Stop au gaspillage et cuisinons local » se déroule en quatre ateliers répartis sur un mois pour la même classe. Chaque atelier est animé par un partenaire expert (associations Explorarium, Herba Venti et Libre Nature) et explore une dimension différente de l'alimentation durable.

- Le premier atelier invite les enfants à **réfléchir collectivement à ce qu'est le gaspillage alimentaire** à travers un photolangage, des jeux de rôles (parcours d'une tomate), et un atelier créatif « solutions anti-gaspi » pour la maison et la cantine.
- Le deuxième temps les emmène **à la rencontre de producteurs locaux** (maraîchers, boulangers-paysans, éleveurs...), afin de relier la production alimentaire à leur territoire.
- Le troisième atelier, très concret, est un **atelier cuisine** réalisé à partir de produits de la ferme visitée : soupes, cakes de légumes, smoothies anti-gaspi, etc., avec du matériel adapté aux enfants et une valorisation finale par la dégustation.
- Enfin, un **spectacle sensoriel et éducatif** vient clore le cycle : mis en scène autour de légumes mis en personnages, il stimule les sens des enfants et tisse un lien émotionnel avec les produits végétaux souvent délaissés.



## 2. Elèves de collège – Campagne immersive et ludique

Le Collège Antoine Pons, situé à Chalabre dans la Haute Vallée de l'Aude, est un **établissement public rural** de petite taille et très **dynamique**. Il souhaite notamment inscrire sa cantine dans une démarche de durabilité et a pour cela besoin d'améliorer l'appropriation du sujet par ses élèves.

En collaboration avec les partenaires du Projet Alimentaire Territorial de la Haute Vallée de l'Aude, deux actions ont notamment été envisagées pour l'année scolaire 2025-2026.

a) La « **Mission Brocolis !** » se déploie en deux temps.

Elle démarre avec une campagne immersive et ludique qui lance l'enquête à base de teasing visuel. Des indices sont disséminés dans l'établissement et des animations sont proposées en classe.

Elle se conclut par une grande révélation lors d'un événement festif à la cantine. Le fil rouge narratif est clair : **si les brocolis ont disparu, c'est parce qu'ils étaient gaspillés**. Cette prise de conscience débouche sur des actions concrètes pour favoriser leur retour, de manière désirable et choisie.



b) Parallèlement, un « **bar à légumes** » est installé dans la cantine, où les élèves peuvent personnaliser leurs assiettes avec des sauces variées, le tout mis en valeur par une signalétique attractive et des noms engageants (« gratin des super-forces », « spirales de la victoire », etc.).

Lors de l'installation, le dispositif est lancé par le « **Défi Petits Chefs** », dans lesquels les élèves réalisent eux-mêmes avec le cuisinier de la cantine des sauces de leur invention, dans une logique de plaisir et d'appropriation. Chaque jour de la semaine, les élèves de tout l'établissement votent pour la meilleure sauce.

On peut aussi imaginer que le dispositif soit renforcé par un système de vote (pour choisir le nom du bar chaque année, élire le légume préféré par saison, etc.), un défi collectif d'objectif

de consommation de légumes, ou encore la valorisation des plus belles assiettes d'élèves via affichage de photos et concours créatif...

Plus d'informations : <https://charcot.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article1091>

Ces deux parcours sont conçus pour s'articuler avec les projets pédagogiques de l'établissement, mobiliser enseignants, personnels de cantine et familles, et semer les graines d'une transition alimentaire durable dès le plus jeune âge.



## Communication et évaluation

- En partenariat avec les journalistes du *Réseau des Initiatives de la Haute Vallée de l'Aude*, un **podcast** et un **article de presse** seront réalisés sur les actions réalisées dans le collège de Chalabre durant l'année scolaire 2025-2026 ; ainsi que sur les cycles d'actions menés en primaire en 2026-2027 et 2027-2028.
- En partenariat avec les instituteurs, un **carnet de bord** pourra être réalisé par classe de primaire lors du cycle de sensibilisation. Cela permettra d'impliquer les élèves en mobilisant différents aspects pédagogiques et en les transformant en « explorateur de l'alimentation ».
- Des **livrets-recettes** seront effectués et proposés aux élèves et leurs parents (à disposition sur les sites internet des établissements). L'implication des parents sera notamment travaillée avec les établissements pour favoriser l'appropriation des recommandations sans créer de discontinuité entre l'école et le foyer.
- Toutes ces actions seront communiquées sur le site internet de la SCIC Maison Paysanne de l'Aude ainsi que sur le site internet du réseau InterPAT du département.

## Indicateurs

- Nombre de classes participantes : 12 en écoles primaires sur 3 ans et 1 collège
- Nombre d'ateliers réalisés : 48 en école primaire + 1 cycle en collège
- Nombre de personnes sensibilisées à la lutte contre le gaspillage alimentaire : environ 400
- Réduction estimée du gaspillage alimentaire par les chefs cuisiniers
- Taux de satisfaction des élèves et encadrants (sur la base de questionnaires)

