



Frigo-armoire-partage

GUIDE DE DÉMARRAGE

RÉALISATION DU CHANTIER SE NOURRIR

Concertation en sécurité alimentaire

Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

Introduction

Pourquoi ce guide ?

De plus en plus de personnes, d'organismes, d'écoles se mobilisent pour mettre sur pied ce type de concept. Même si l'intérêt semble être croissant, beaucoup de questions demeurent. Voici un document qui rassemble l'information nécessaire et souhaitable pour instaurer un frigo-armoire-partage pour répondre aux besoins de votre quartier.

À qui s'adresse ce guide ?

- À toutes personnes qui désirent mettre sur pied une nouvelle initiative de frigo-armoire-partage et qui souhaitent avoir le maximum d'informations nécessaires pour faciliter l'implantation du projet.
- Pour les personnes déjà impliquées dans un projet de frigo-armoire-partage et qui désirent trouver des astuces pour en faciliter la gestion des opérations.

Vous désirez joindre de l'information utile à ce guide ?

Vous pensez détenir des informations qui pourront enrichir ce document ? Il nous fera plaisir que vous nous communiquiez ces détails à l'adresse courriel qui suit :

agentsecuritealimentaire@gmail.com

Table des matières

Introduction	2
Mise en contexte.....	4
Objectifs	4
Qu'est-ce que la sécurité alimentaire ?.....	5
Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?.....	5
Les étapes pour implanter un frigo	7
Déterminer la vocation de votre frigo.....	7
Création d'un comité	7
S'entourer de bons partenaires	7
Choisir le type de frigo	9
Trouver l'emplacement idéal où installer le frigo-armoire-partage.....	11
Officialiser vos ententes.....	13
Trouver l'équipement et le matériel complémentaire	13
Le budget	15
Lancement du frigo-armoire-partage	15
Comment bien remplir le frigo.....	16
Aliments à partager	16
Des aliments à ne pas partager.....	16
Meilleur avant, bon après ?.....	17
La récolte d'invendus alimentaires.....	17
Signer un contrat.....	18
La responsabilité du don alimentaire.....	18
Entretien du frigo-armoire-partage.....	19
Conclusion	20
Annexe A – COVID 19	21
Annexe B - Préparation du frigo à l'hiver canadien.....	22
Annexe C - Guide d'entretien du Frigo-Armoire-Partage	23
Annexe D - Entretien du Frigo-Armoire-Partage.....	24
Références	25

Mise en contexte

Qu'elle est l'origine du frigo-armoire-partage ?

Le concept du frigo-armoire-partage existe depuis peu au Québec. C'est un phénomène qui provient essentiellement de l'Europe. Le concept de "foodsharing", ou le partage de nourriture, est né en décembre 2012 en Allemagne, dans le but de lutter contre le gaspillage alimentaire.

Les différentes appellations données au frigo

Plusieurs appellations existent pour parler d'un frigo-armoire-partage. Que ce soit un frigo partage, un frigo solidaire, un frigo collectif ou communautaire, tous ces noms sont en réalité semblables.

Pour faciliter la lecture de ce guide, nous utiliserons le terme de "frigo-armoire-partage".

Qu'est-ce qu'un frigo-armoire-partage ?

C'est un frigo et une armoire en libre-service, ouverts à tous, qui reçoivent des surplus ou des invendus alimentaires à la disposition de toute personne désirant en profiter gratuitement.

Objectifs

Vise un mode de consommation écologique et responsable passant par le partage et la solidarité entre citoyens tout en ayant pour objectif la lutte contre la faim et le gaspillage alimentaire.

Qu'est-ce que la sécurité alimentaire ?

L'alimentation est un droit fondamental reconnu officiellement au Québec et ailleurs dans le monde. L'atteinte d'une plus grande sécurité alimentaire contribue à faire respecter ce droit.

La sécurité alimentaire réfère à une réalité collective qui existe lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active. En revanche, il y a insécurité alimentaire lorsque la disponibilité d'aliments sains nutritionnels est limitée ou la capacité d'acquérir des aliments personnellement satisfaisants par des moyens socialement acceptables est limitée, incertaine ou absente, en raison d'un manque de ressources financières.

Dans la région de la Capitale-Nationale, l'insécurité alimentaire y est présente et entraîne des impacts sur la santé et la qualité de vie des citoyens, notamment pour les populations les plus vulnérables. En 2015-2016, 5,1 % des personnes de plus de 12 ans ont connu de l'insécurité alimentaire dans la Capitale-Nationale, soit 32 700 personnes¹ et 11,2 % de la population de la région vit avec un faible revenu (selon la mesure du faible revenu), soit environ 80 000 personnes².

Les projets de frigos-armoire-partage s'inscrivent dans la démarche de réduction du gaspillage alimentaire et de lutte contre la faim, mais ne résolvent pas ces deux problématiques à eux seuls. D'autres services en aide alimentaire sont disponibles dans la communauté.

Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?

Le gaspillage alimentaire se caractérise généralement par toute nourriture destinée à la consommation humaine qui est perdue ou jetée tout au long de la chaîne alimentaire, que ce soit au champ, dans le transport, lors de leur transformation, à l'épicerie, dans les restaurants et les hôtels ou encore à la maison.

Près du tiers de la nourriture produite mondialement est gaspillée tout au long de la chaîne d'approvisionnement. Ceci équivaut à 1,3 milliard de tonnes de nourriture qui

¹ Statistique Canada (2019). Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : fichier de micros données à grande diffusion, 2015-2016.

² Statistique Canada. Tableau CANSIM du recensement 2016. Site web consulté le 20 mars 2020.

pourrait autrement être consommée. C'est suffisamment de nourriture pour nourrir toutes les personnes qui ont faim dans le monde³.

Gaspiller des aliments signifie que, nous gaspillons les ressources utilisées pour cultiver, produire et distribuer cette nourriture aux consommateurs. Transporter des aliments de la ferme à la table, puis gérer ou éliminer ces aliments comme déchets cause également une empreinte carbone importante – contribuant ainsi aux émissions de gaz à effet de serre du Canada⁴.

Principales causes des pertes et du gaspillage alimentaire

- On prépare trop de nourriture.
- On n'utilise pas tous les ingrédients avant qu'ils soient périmés.
- On n'utilise pas tous les restants.



Source : <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/a-propos/le-gaspillage-alimentaire-au-canada/>

³ Jenny GUSTAVSSON et al., pour l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, Pertes et gaspillages alimentaires dans le monde. Ampleur, causes et prévention, Étude menée par le Congrès international Save Food!, Rome 2012, (En ligne), (<http://www.fao.org/docrep/016/i2697f/i2697f.pdf>)(consulté le 30 mars 2020), p.5

⁴ Le conseil national zéro déchet. Le gaspillage alimentaire à la maison. Les impacts environnementaux. (En ligne) (<https://lovefoodhatewaste.ca/fr/a-propos/le-gaspillage-alimentaire-au-canada/>) (consulté le 21 avril 2020).

Les étapes pour implanter un frigo

Étape 1

Déterminer la vocation de votre frigo

Selon la tendance nous retrouvons deux types de frigo, soit un frigo pour contrer le gaspillage alimentaire, soit le frigo pour lutter contre l'insécurité alimentaire. Certains opterons pour un mélange des deux. Toujours est-il qu'il peut être essentiel de bien positionner les objectifs de votre frigo pour en assurer sa survie.

Étape 2

Création d'un comité

Pour assurer une bonne santé à votre frigo-armoire-partage, il vous est fortement recommandé de vous créer un comité. Celui-ci a pour but de regrouper l'ensemble des partenaires pour y définir les rôles et déterminer l'implication de chacun (voir la liste détaillée de l'étape 3). De plus, aucun frigo n'est à l'abri de situations conflictuelles ou de certaines problématiques ou d'évènements soudains. Le comité en place pourra prendre les bonnes décisions et faciliter les changements à apporter.

Étape 3

S'entourer de bons partenaires

Votre collectivité est riche de personnes qui pourront vous aider. Pour que votre entourage puisse collaborer, il faut d'abord les informer. Dressez une liste de partenaires de proximité et allez les rencontrer ou invitez-les à une séance d'information. Faites en sorte que le projet devienne un projet commun pour améliorer la qualité de votre quartier ou de votre milieu.

Pour choisir les partenaires idéaux, dressez une liste des besoins. Chercher et contacter les gens qui pourront facilement répondre rapidement et efficacement aux nécessités.

Comblent les besoins par des ententes avec les bons partenaires

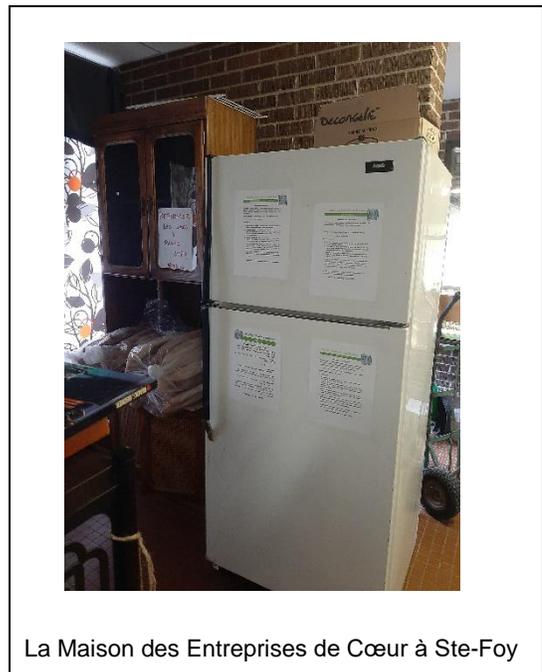
Relier les bonnes personnes que vous souhaitez rejoindre pour combler les besoins !

Liste des besoins	Exemple de personnes à contacter
○ L'emplacement ou le site d'implantation	○ Organisme communautaire
○ Demande de financement	○ La population du quartier
○ Recherche d'équipements	○ Un service traiteur
○ Recherche de matériaux de construction	○ Une boulangerie
○ Électricité	○ Un café
○ Payer les différents frais	○ Des épiceries
○ Construction d'un abri extérieur	○ Des bénévoles
○ Chercher les denrées chez les fournisseurs	○ Une école
○ Création d'une page dans les médias sociaux	○ Une maison des jeunes
○ Distribution de la publicité	○ Un jardin communautaire
○ Assurer le remplissage des denrées	○ Producteurs agricoles
○ Organisation d'événements pour populariser le projet	○ Un organisme qui aide les jeunes à l'emploi
○ L'entretien du frigo-armoire-partage	○ Des restaurateurs
○ Réparation des bris du frigo-armoire-partage	○ Etc.
○ Etc.	

Étape 4

Choisir le type de frigo

Les infrastructures nécessaires pour votre projet dépendent grandement du type de frigo que vous allez sélectionner. Entre le **réfrigérateur en libre-service à l'extérieur** ou celui **situé à l'intérieur d'un bâtiment**. Chacun de ces deux formules possède ses avantages et ses inconvénients ; en voici une liste comparative pour tenter de faciliter votre choix.



Réfrigérateur libre-service

Extérieur

Intérieur

Avantage

Est reconnu pour sa grande visibilité et procure une meilleure accessibilité.

Il est généralement protégé des intempéries, des changements de température lors des différentes saisons.

Il procure une plus grande discrétion aux bénéficiaires.

C'est plus facile d'alimenter le réfrigérateur en électricité.

Les heures d'ouverture du réfrigérateur peuvent être en général plus large ou en tout temps.

Inconvénients

Ce type d'installation nécessite un abri qui le protégera contre les intempéries (pluie, neige) et du soleil. Il nécessite aussi un entretien supplémentaire lorsqu'il y a des chutes de neige pendant l'hiver ([voir Annexe B, Préparation du frigo à l'hiver canadien](#)).

Puisque le réfrigérateur se situe à l'intérieur, il peut manquer de visibilité. Il faudra faire plus de publicité pour le faire connaître de tous.

Il est primordial de penser à un système pour alimenter le frigo en électricité. Aussi, pensez à protéger l'entrée électrique afin d'empêcher les gens de débrancher le réfrigérateur.

Ce type de réfrigérateur est disponible selon les heures d'ouverture de l'établissement dans lequel il se trouve.

Étape 5

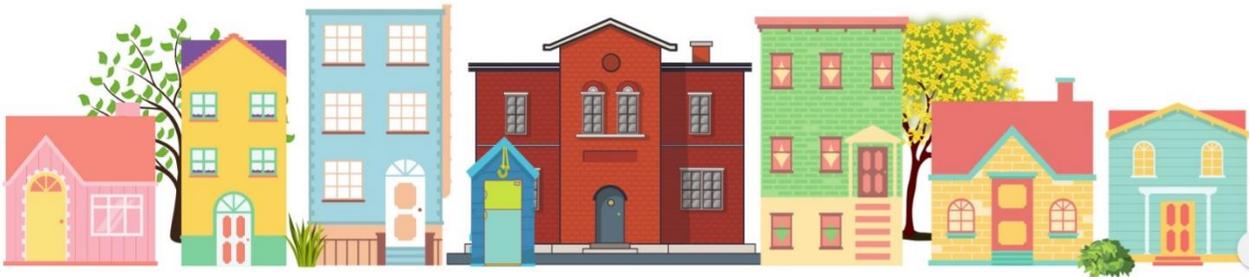
Trouver l'emplacement idéal où installer le frigo-armoire-partage

Une fois que vous avez choisi la formule de frigo-armoire-partage que vous désirez mettre en place, et que vous connaissez le type de clientèle que vous voulez desservir, vous pouvez commencer à chercher l'endroit où vous comptez l'installer.

Voici des lieux où l'on peut retrouver un frigo-armoire-partage à proximité

- Un commerce
- Un restaurant
- Un organisme
- Un lieu de culte (église, mosquée, etc.)
- Une école
- Une entreprise
- Chez un particulier
- Etc.

Même si le lieu désiré semble accessible, il peut se révéler difficile à obtenir et peut même occasionner de longues procédures ou de négociations pour avoir l'autorisation.



Il est à préciser que jusqu'à maintenant la réglementation municipale de Québec ne tolère pas l'installation de frigo-armoire-partage dans les endroits publics. Il vous est donc suggéré de valider la possibilité d'implanter un frigo-armoire-partage auprès de la ville.

Voici les initiatives de frigo-armoire-partage dans la ville de Québec et de Lévis

Chaque projet étant unique, il vous est possible d'aller visiter les frigo-armoire-partage.

Région	Frigo	Adresse	Accessibilité
Québec	Frigo du Parvis Table de quartier l'EngrEnAgE de Saint-Roch	Parvis de l'église Saint-Roch, intersection rue du Parvis et rue Saint-Joseph Est.	Extérieur, accessible 24 h /7
Québec	École Joseph- François-Perrault	140, chemin Sainte-Foy.	Extérieur, accessible 24/7
Québec	Maison des Entreprises de Cœur	2120, rue Boivin, Ste-Foy, porte latérale intérieur.	Intérieur, lundi- vendredi 8h30 à 16 h00.
Québec	Patro Roc-Amadour	Service d'entraide 2301, 1 ^{er} avenue, côté Sud de l'édifice.	Extérieur, accessible 24/7
Québec	Service d'entraide Basse-Ville	155 avenue du Sacré-Cœur.	Extérieur, accessible 24/7
Québec	Frigo-partage Racine	277 rue Racine (église Saint- Ambroise-de-la-Jeune-Lorette).	Extérieur, accessible 24/7
Lévis	Frigo Partagés Villa Saint-Louis OMH	Secteur Pintendre 317, ave Monseigneur-Lagueux.	Extérieur, accessible 24/7
Lévis	Frigo Partagés Le Fillon	Secteur St-David 1201 rue Charles-Rodrigues, côté stationnement.	Extérieur, accessible 24/7
Lévis	Frigo Partagés Maison de la Famille Rive-Sud	Secteur Christ-Roi 5501, rue Saint-Georges, côté stationnement.	Extérieur, accessible 24/7

Sources : <https://sauvetabouffe.org/boite-a-outils/repertoire-des-frigos-communautaires-du-quebec/>

Carte des frigos-partage

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=14BGtGTf8NfKIHQrWe5gkimT7pHgA4obn&ll=47.20551390856052%2C-70.75539325000003&z=9>

Étape 6

Officialiser vos ententes

Une fois que vous avez trouvé le lieu ainsi que l'autorisation pour y installer le frigo-armoire-partage, il vous est fortement recommandé de signer un accord par écrit avec l'organisme qui met l'espace à votre disposition.

Profitez-en pour y inclure les points suivants :

- Les heures d'ouverture
- Les charges à payer
- La durée de l'installation
- Les responsabilités des partenaires
- Etc.

Étape 7

Trouver l'équipement et le matériel complémentaire

Le réfrigérateur

- **Achat neuf** : Assure une durée de vie plus longue et une belle efficacité.
- **Achat d'occasion** : Il est toujours possible d'utiliser un réfrigérateur d'occasion. Vous n'avez qu'à consulter les réseaux sociaux pour trouver : Marketplace, Kijiji, Les Pacs, etc.
- **Demande de dons ou de commandites à un magasin d'électroménagers** : Vous pouvez faire une demande par courrier chez les commerçants, exemples : Ameublement Tanguay, Liquida Meuble, Corbeil Électro, etc.
- **Demande de financement** : auprès d'entreprises ou d'une institution financière.

Il est à noter que le réfrigérateur et le congélateur doivent être en bon état, propre, fonctionner correctement et respecter les normes d'hygiène et de salubrité. Il est recommandé de munir le réfrigérateur et le congélateur d'un thermomètre pour s'assurer de son bon fonctionnement de l'appareil et le respect des températures recommandées.

Revêtement, abris ou ameublement

- **Abri en bois** : Pour protéger le réfrigérateur des intempéries et du soleil.
- **Armoire, tablettes, étagères** : Est utile pour entreposer des aliments qui n'ont pas besoin d'être placés au réfrigérateur et au congélateur, tel que certains fruits et légumes entiers ou les produits non périssables. Si possible, prévoir une tablette fermée à clé pour y entreposer le matériel de nettoyage, et le matériel complémentaire à l'écart des aliments pour réduire les risques de contamination.
- **Meubles à roulette** : Permet au responsable de rentrer facilement le frigo-armoire-partage à l'intérieur du bâtiment aux moments souhaités.

Le matériel complémentaire

- **Matériel de nettoyage et d'assainissement** : Chiffons propres, produits nettoyants, essuie-mains.
- **Sac isotherme ou glacière** : Vider le contenu du réfrigérateur pour procéder au nettoyage.
- **Sacs poubelles** : Pour les déchets.
- **Étiquettes autocollantes (ou du ruban adhésif) et un crayon permanent** pour identifier les produits.
- **Thermomètre** : Prendre la température du réfrigérateur et du congélateur.
- **Un cadenas** : Si votre frigo est en libre-service à l'extérieur et que vous désirez limiter ses heures d'ouverture.
- **Pelle, balai** : Entretien général.

Étape 8

Le budget

Même si le frigo-armoire-partage est basé sur le principe du don il sera quand même nécessaire de prévoir un petit budget pour pouvoir mettre sur pied le projet et en assurer sa gestion quotidienne. En effet, vous aurez une série de frais à prendre en charge afin que votre projet soit fonctionnel. Voici un exemple des frais liés à ce type de projet :

- **L'achat du matériel**, étape 7.
- **Les frais liés à l'électricité.**

Le lien internet ci-dessous calcule la consommation électrique de votre appareil et son coût par année.

<http://www.hydroquebec.com/residentiel/espace-clients/consommation/outils/calcullette-electromenagers.html>

- **Les frais liés au transport** : essence.

Étape 9

Lancement du frigo-armoire-partage

Une fois le frigo-armoire-partage installé et branché, faites-le connaître. Invitez les citoyens à participer, et bien sûr à le remplir. Donnez des informations sur le fonctionnement, vos actions et vos activités qui entourent le projet. Afin de capter l'intérêt de tous et de faire en sorte qu'ils continuent à s'y intéresser, n'hésitez pas à créer des événements rassembleurs autour du frigo car il s'agit d'un projet collectif d'entraide.

Moyens pour publiciser un frigo-armoire-partage :

Réseaux sociaux

Vous pouvez créer une page web qui présente l'initiative. Photographier le contenu de celui-ci pour le publiciser.

Étape 10

Comment bien remplir le frigo

Le frigo se remplit grâce aux citoyens et citoyennes, les commerçants, les restaurateurs et les producteurs.

Il est toutefois essentiel de mentionner clairement les aliments à partager. Diverses publications du Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'alimentation existent sur ce sujet, et il vous est possible de les afficher sur votre frigo.

<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/Pages/Guideconsommateur.aspx>

Aliments à partager

- Les fruits et les légumes entiers jugés frais selon leur apparence, comme la couleur, la forme et l'odeur.
- Œufs et produits laitiers.
- Des denrées sèches, jamais ouvertes comme les céréales, les biscuits, les pâtes, les craquelins, les noix, les graines, les pains.
- Les conserves commerciales.
- Les produits qui ont été décongelés doivent être accompagnés d'une étiquette stipulant qu'ils ont déjà été décongelés et ne peuvent donc pas être recongelés.
- Les plats faits maison doivent présenter certains renseignements de base (nom du produit, la date de fabrication) et s'assurer que les contenants utilisés sont propres et conçus pour un usage alimentaire.

Par ailleurs, il n'est pas recommandé de donner certains aliments jugés plus à risque, notamment :

- Les viandes, les poissons et les fruits de mer crus.
- Des denrées périssables qui sont entamées.
- Les restants de table et les restes de buffet exposés aux manipulations du public.
- Les aliments qui sont l'objet d'un rappel.

Des aliments à ne pas partager

- Aliments altérés par des contaminants microbiologiques, physiques ou chimiques.
- Aliments provenant de sinistres (inondations, incendies, dommages causés par la fumée, etc.) et susceptibles d'être contaminés.
- Aliments souillés par des organismes nuisibles (rongeurs, insectes, etc.).

Maintien de la chaîne de froid

Les aliments réfrigérés ou congelés doivent être maintenus froids au moment du transport à l'aide d'un sac isotherme ou d'une glacière.

Meilleur avant, bon après ?

La **durée de conservation** est la période pendant laquelle un produit conserve toutes ses propriétés : sa fraîcheur, son goût, son innocuité, sa valeur nutritive et toute autre propriété déterminée par le fabricant.

La **date limite de conservation**, souvent appelée date « meilleur avant », indique le moment où la durée de conservation d'un aliment prend fin. **Au-delà de cette date**, la qualité du produit peut se dégrader.

La date limite de conservation s'applique seulement aux aliments dont l'emballage n'a pas été ouvert et qui ont pas été entreposés selon les conditions prévues par le fabricant.

La récolte d'invendus alimentaires

Afin que votre frigo-armoire-partage puisse nourrir un plus grand nombre de personnes, les dons alimentaires des particuliers ne seront sans doute pas suffisants. Vous pourriez donc partir à la recherche d'aliments invendus.

Un invendu est un produit qui n'a pas pu faire l'objet d'une vente dans un délai raisonnable.

Certains d'entre eux pourraient accepter d'en faire don à votre frigo-armoire-partage :

- Épiceries et petits magasins sans bannière
- Marchés publics
- Restaurants
- Hôtels
- Cafétérias
- Traiteurs
- Acteurs de l'industrie agroalimentaire

Une fois que vous avez repéré les fournisseurs dont vous aimeriez récupérer les invendus, vous devrez entrer en contact avec eux. Il est fortement recommandé de privilégier les fournisseurs qui se situent près du votre frigo-armoire-partage pour expliquer la démarche la démarche de votre projet.

Signer un contrat

Suite à l'accord des commerçants de vous faire don de leurs invendus, il serait préférable d'établir une entente entre le fournisseur et vous pour officialiser les ententes et garantir la régularité et l'engagement des deux parties. Les points suivants devront figurer sur le contrat :

- Les types de produits récoltés
- Le moment de la récolte des invendus (jours et heures)
- L'endroit et le déroulement afin de respecter le maintien de la chaîne de froid.

La responsabilité du don alimentaire

Le Québec n'a pas de loi distincte établissant des protections additionnelles propres aux dons d'aliments. Au Québec, le Code civil garanti la protection des donateurs de denrées alimentaires en vertu de l'article 1471.

Article 1471 du Code civil du Québec : disposition du Bon samaritain

1471. La personne qui porte secours à autrui ou qui, dans un but désintéressé, dispose gratuitement de biens au profit d'autrui est exonérée de toute responsabilité pour le préjudice qui peut en résulter, à moins que ce préjudice ne soit dû à sa faute intentionnelle ou à sa faute lourde.

Chaque personne qui donne des aliments a la responsabilité de s'assurer de respecter les normes d'hygiène et de salubrité des aliments afin de garantir l'innocuité de ceux-ci.



Entretien du frigo-armoire-partage

Le frigo-armoire-partage nécessite un entretien régulier. Un bon nettoyage régulier réduira de façon significative les risques de contamination microbienne qui pourrait s'y développer.

Affichez de manière visible le plan de nettoyage et aviser les personnes responsables de l'entretien du frigo-armoire-partage.

La température interne des unités de réfrigération devrait toujours se situer entre 0 et 4°C et de -18°C pour la congélation.

Il est recommandé de vérifier la fiabilité des thermomètres régulièrement et de noter les données dans un registre.

Voici deux méthodes de vérification pour un thermomètre à tige :

- Plongez le thermomètre dans de la glace mélangée à un peu d'eau pendant une minute. La température du thermomètre devrait se situer entre 0 °C et plus ou moins 1 °C.
- Plongez le thermomètre dans de l'eau bouillante pendant une minute. La température du thermomètre devrait atteindre 100 °C, plus ou moins 1 °C.

Procéder au nettoyage et l'assainissement

Il est bien de noter que le nettoyage et l'assainissement constituent deux opérations bien distinctes, mais indissociables :

- Le nettoyage vise à déloger les particules d'aliments et les saletés des surfaces qui entrent en contact avec les aliments.
- L'assainissement permet de réduire à un niveau sécuritaire le nombre de microorganismes présents sur ces surfaces.

Recette d'assainisseur fait maison, simple et efficace

Diluez 5 à 10 ml d'eau de javel (hypochlorite de sodium) dans 1 litre d'eau potable. Préparer une solution à chaque fois. Il faut s'assurer que l'eau de javel ne contient pas d'additif tels que des protecteurs de textile ou de parfum.

Attention aux chiffons et aux torchons !

Ils peuvent « transporter » des microorganismes indésirables. Prenez soin de les laver et de les rincer après chaque usage. Il faut aussi penser à les assainir et à les remplacer régulièrement.

Pour se faire accrocher la fiche "*Entretien du frigo*" (voir à l'annexe c) ainsi que le "guide d'entretien" (voir à l'annexe d) soit sur le frigo ou dans un endroit à proximité et prévoir un stylo.

Affichez le "calendrier d'entretien" à la disposition de toutes les personnes désignées responsables du maintien et du nettoyage du frigo-armoire-partage.

Il peut s'agir des initiateurs de la démarche, de la conciergerie d'entreprise ou des bénévoles de l'association.

Mettre à la disposition le matériel nécessaire

- Chiffon
- Sac isotherme ou une glacière
- Produit nettoyant
- Solution d'eau de Javel

Conclusion

Chaque frigo-armoire-partage gagne à être connu de tous puisque chaque initiative contribue à réduire le gaspillage alimentaire et à nourrir la collectivité qui en a besoin. L'implantation d'un frigo demande de l'effort, de l'engagement et de la persévérance. Soyez fier de vos actions qui enrichissent votre communauté.

Annexe A – COVID 19

Le frigo-armoire-partage est toujours autorisé

Il faut d'abord observer les précautions générales pour le don d'aliments. En outre, des précautions additionnelles sont de mise.

Pour les personnes qui font un don d'aliments :

Il est possible de préparer des plats pour quelqu'un d'autre en veillant à appliquer les mesures d'hygiène habituelles (lavage des mains et des surfaces avant de cuisiner, lavage des fruits et des légumes, etc.). Il faut aussi prêter attention aux contenants et aux autres objets qui seront manipulés par le destinataire. Par exemple, l'utilisation d'un contenant sortant du lave-vaisselle ou d'un sac neuf est à privilégier. De cette façon, on s'assure que les contenants n'ont pas été manipulés entre-temps.

Pour les responsables du frigo-armoire-partage :

Il faut surveiller l'achalandage du réfrigérateur et définir une façon de gérer les files, si nécessaire. Il faut aussi prévoir un désinfectant pour les mains à proximité que les donateurs et les utilisateurs seront invités à utiliser.

Vous devez désinfecter les poignées et les portes, de même que toute autre surface qui est fréquemment touchée. Enfin, vous devez assurer la rotation régulière des aliments qui sont placés dans le réfrigérateur et nettoyer l'intérieur de l'appareil selon la fréquence d'utilisation.

Annexe B - Préparation du frigo à l'hiver canadien



Lorsque les journées fraîches commencent à se pointer le bout du nez, c'est souvent un signe que l'hiver arrive à grand pas et qu'il est temps de préparer le frigo, lorsqu'il est situé à l'extérieur, pour garantir sa survie tout au long de la saison froide.

Est-il possible de laisser un réfrigérateur **branché** à l'extérieur pendant l'hiver ?

La réponse est **non**, même s'il est niché à l'intérieur d'un abri en bois.

Les fabricants de réfrigérateur déconseillent fortement de placer un frigo ou un congélateur en dehors de sa zone climatique, soit en dessous de 10°C pour la plupart des appareils vendus. Sinon il y a un risque que l'huile du compresseur se fige ou que le compresseur vieillisse prématurément.

Si votre frigo-armoire-partage est situé à l'intérieur d'un abri chauffé avec une porte extérieur fermée, il n'y pas lieu de s'inquiéter, vous pouvez le laisser brancher. Par contre, il est recommandé de munir votre abri d'un thermomètre afin de vous assurer que la température ambiante soit supérieure à 10°C.

Aussi, rien ne vous empêche de laisser votre réfrigérateur débranché dans le froid. Cependant, vous devez être vigilant et veiller à ce que la température interne de votre frigo ne dépasse pas la zone de sécurité de 4°C (fluctuations de température à l'extérieur). De plus, la gestion du contenu de votre réfrigérateur devra être sous haute surveillance pour ne pas que la nourriture soit altérée par les grands gels et l'humidité interne du frigo.

Annexe C - Guide d'entretien du Frigo-Armoire-Partage

Quoi	Méthode
Armoire	<ul style="list-style-type: none">• Se laver les mains (avec une solution désinfectante si vous n'avez pas accès à un lavabo).• Retirer le contenu de l'armoire et déposer les aliments dans un bac propre et prévu à cet effet.• Trier les aliments et retirer les aliments suivant le guide meilleur avant, bon après.• À l'aide d'un chiffon propre et d'un détergent, laver l'intérieur de l'armoire ainsi que l'extérieur de la porte.• À l'aide d'un assainisseur commercial ou fait maison, assainir l'intérieur de l'armoire et l'extérieur de la porte.• Replacer le contenu des aliments dans l'armoire.
Réfrigérateur et congélateur	<ul style="list-style-type: none">• Se laver les mains (avec une solution désinfectante si vous n'avez pas accès à un lavabo).• Vérifier l'état général du réfrigérateur.• À l'aide d'un thermomètre, vérifier la température interne du réfrigérateur ainsi que celle du congélateur.• Retirer le contenu et déposer les aliments dans une glacière ou un sac isotherme, propre et prévu à cet effet.• Trier et éliminer les aliments qui ont une odeur, une texture ou une couleur inhabituelle ou ceux non étiquetés.• À l'aide d'un chiffon propre et d'un détergent, laver l'intérieur de l'armoire ainsi que l'extérieur de la porte.• À l'aide d'un assainisseur commercial ou fait maison, assainir l'intérieur du réfrigérateur, du congélateur et l'extérieur de la porte.• Replacer le contenu des aliments s'il y a lieu.
Entretien du matériel	<ul style="list-style-type: none">• À l'aide d'un chiffon propre et d'un détergent, laver l'intérieur et l'extérieur du bac et du sac isotherme ou de la glacière.• À l'aide d'un assainisseur commercial ou fait maison, assainir l'intérieur et l'extérieur du bac et du sac isotherme ou de la glacière.• Si votre chiffon se réutilise, bien le laver à la machine à laver.
Fiche d'entretien	<ul style="list-style-type: none">• Signer la fiche d'entretien du réfrigérateur et y inscrire la date.

Références

BE COOL. Comment créer et gérer un frigo solidaire en Région de Bruxelles-Capitale ? Guide pratique, (<https://www.goodfood.brussels/fr/contributions/be-cool-le-guide-pratique-pour-lancer-et-gerer-un-frigo-solidaire-en-region>), (consulté en mars 2020).

PARTAGE TON FRIGO. Incubateur d'idées anti-gaspi. (www.partagetonfrigo.fr/frigo-collectif/), (consulté en janvier 2020).

DES FRIGOS COMMUNAUTAIRES DES CITOYENS EN ACTION, Petit guide de démarrage, Fridge Petite-Patrie et du Fridge Amherst (juin/juillet 2016).

GAGNON, Hélène, *Gaspiillage alimentaire*, Survol des causes et des interventions en cours en matière de prévention au Québec (PDF, 2.6 Mo), Table québécoise sur la saine alimentation, (consulté en mars 2020).

STATISTIQUE CANADA, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : fichier de micros données à grande diffusion, 2015-2016, (consulté en mars 2020).

STATISTIQUE CANADA, Tableau CANSIM du recensement, 2016, (consulté en mars 2020).

DE SCHUTTER, OLIVER, Le droit à l'alimentation en tant que droit de l'homme, (www.srfood.org/fr/droit-a-l-alimentation/), (consulté en janvier 2020).

LEGAULT, Cynthia. *Maîtrise en droit de l'environnement développement durable et sécurité alimentaire*, Essai, Université Laval, 2018. (en ligne), (https://www.systemealimentairequebec.info/sites/systemealimentairequebec.info/files/Ressources/Essai_Cynthia_Legault.pdf), (consulté en avril 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, publication, Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaire, (en ligne), (<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf>), (consulté en octobre 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, publication, Guide du consommateur de l'épicerie à la maison, (en ligne), (https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/MAPAQ_guide_consommateur.pdf), (consulté en octobre 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, Consommation des aliments, Conseils pratiques, Nettoyage et assainissement, (en ligne), (www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/Pages/Nettoyageetassainissement.aspx), (consulté en janvier 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, Qualité des aliments, Sécurité des aliments, Inspection des établissements alimentaire, (en ligne), (www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Restauration/Qualitedesaliments/securitealiments/inspection/methodinspection/Pages/Temperature.aspx/), (consulté en janvier 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, Consommation des aliments, Conseils pratiques, Entreposage des aliments, (en ligne), (www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/entreposage/Pages/entreposage.aspx/), (consulté en janvier 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, Consommation des aliments, Conseils pratiques, Dons d'aliments, (en ligne), (www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/Pages/Donsaliment.aspx), (Consulté en janvier 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, Consommation des aliments, Conseils pratiques, Durée de conservation, (<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/Pages/dureeconservation.aspx>)(consulté en mars 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, COVID-19 questions réponses, Consommateur, (en ligne), (<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/questions-et-reponses-sur-les-commerces-les-lieux-publics-et-les-services-dans-le-contexte-de-la-covid-19/#c52366>), (consulté en août 2020).

SAUVE TA BOUFFE, Répertoire des frigos communautaires du Québec, (en ligne), (www.sauvetabouffe.org/fiches-conseil/boite-outils/repertoire-des-frigos-communautaires-du-quebec/), (consulté en mai 2020).

Centre d'information et de référence de la Capital-Nationale et de Chaudière-Appalaches, Frigos-partage, Ville de Québec, Lévis et La Malbaie, (en ligne), (<https://quebec.cioc.ca/record/QBC3984>), (consulté en octobre 2020).

HYDRO-QUÉBEC, Espace clients, comprendre ma consommation, outils de calcul de la consommation, (en ligne), (www.hydroquebec.com/residentiel/espace-clients/consommation/outils/calcullette-electromenagers.html), (consulté en février 2020)

LE CONSEIL NATIONAL ZÉRO DÉCHET, J'aime manger pas gaspiller, (en ligne), (www.lovefoodhatewaste.ca), (consulté en mars 2020).

ÉQUITERRE, Gaspillage alimentaire : non merci ! (<https://equiterre.org/geste/gaspillage-alimentaire-non-merci>), (consulté en février 2020).

GOUVERNEMENT DU CANADA, Perte et gaspillage alimentaire, (en ligne), (www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/gestion-reduction-dechets/perte-gaspillage-alimentaire.html), (consulté en février 2020).

Guide réalisé par Marie-Hélène Rousseau, agente au développement en sécurité alimentaire pour la concertation du Chantier se nourrir à Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge.

Remerciements

Chantal Paquet, technicienne en diététique – CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Johanne Morel, responsable de la coordination du déploiement provinciale de la formation en hygiène et salubrité en contexte d'aide alimentaire – Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Au comité du frigo-armoire-partage de Sainte-Foy : Renaud Blais du Cercle Citoyens au cœur de Sainte-Foy, Stéphane Paradis de la Baratte, Gloria Lizama pour le Mieux-être des immigrants, TRAIC Jeunesse.

L'équipe de La Courtepointe.

