

TOOLKIT

Bienvenue sur la page du toolkit, le guide qui vous aidera à organiser votre Disco Soupe pas à pas !

Même si la communauté Disco Soupe l'améliore petit à petit, le toolkit n'est pas à prendre comme parfait : il ne dispense en aucun cas les organisateurs de Disco Soupe de faire marcher leur bon sens, notamment pour assurer au mieux la sécurité des participants et le respect des règles élémentaires d'hygiène sur les Disco Soupes organisées.

Attention : un évènement ne peut porter le nom de « Disco Soupe » que s'il respecte nos [Discommandements](#), alors n'oubliez pas de les lire avant toute chose !

S'il vous reste des questions après lecture attentive, vous pouvez également [poser vos questions](#) à la communauté Disco Soupe.

Allez, on vous laisse découvrir le toolkit sans plus tarder !

SOMMAIRE

1. En introduction : Disco Soupe c'est quoi ?

Êtes-vous sûr d'avoir bien compris où vous mettez les pieds ? Pour mieux comprendre ce qu'est Disco Soupe, voici en introduction quelques clés de lecture.

[Disco Soupe, c'est quoi ?](#)

[Petite histoire du mouvement en France](#)

[La charte et les valeurs](#)

2. Première étape : vue d'ensemble sur l'organisation

Ça y est, vous êtes décidément partant ? Bravo ! Avant de vous donner 1001 astuces pour faire de votre Disco Soupe un succès, cliquez sur les 2 rubriques ci-dessous pour avoir une vue globale des principaux ingrédients et des grandes étapes de l'évènement.

[Les 7 ingrédients essentiels d'une Disco Soupe](#)

[Le planning type d'une Disco Soupe](#)

3. Focus sur les points clés de la Disco Soupe

Chaussez maintenant vos lunettes, nous allons maintenant vous plonger dans la marmite. Voici des informations plus complètes et concrètes sur les 4 points clés d'un évènement Disco Soupe. Vous pourrez ainsi vous projeter de façon plus concrète dans l'organisation. Une lecture obligatoire avant de vous jeter à l'eau :)

[Les rebuts](#)

[La logistique](#)

[Hygiène et Sécurité](#)

[La sensibilisation sur le gaspillage alimentaire](#)

S'il vous reste des questions sur l'organisation d'une Disco Soupe après avoir lu notre toolkit, n'hésitez pas à contacter la communauté grâce à ce formulaire !

TOOLKIT : HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

SOMMAIRE

[La marche en avant](#)

[Les fruits et légumes](#)

[Les participants](#)

[Le matériel](#)

La marche en avant

La marche en avant est un grand principe concernant le cheminement des fruits et légumes depuis la réception des rebuts jusqu'au service l'assiette de soupe.

Deux grands principes sont à retenir pour les Disco Soupes :

1. Une fois un fruit ou légume lavé et décontaminé, il ne doit jamais être mis en contact avec des mains, ustensiles ou fruits et légumes non lavés et non décontaminés
2. Bien sûr, la nourriture et les ustensiles de cuisine lavés et décontaminés ne doivent **en aucun cas être stockés par terre**.

Quand on vous disait que c'était plutôt du bon sens ! :)

Pendant la Disco Soupe, il faut donc bien différencier spatialement :

- **Les zones « sales »**, où l'on stocke les fruits et légumes non-décontaminés, que ce soit parce qu'ils ne le sont pas encore ou parce qu'ils ne nécessitent pas de lavage, comme les bananes par exemple (voir plus loin le lavage des fruits et légumes). Ces fruits et légumes peuvent être stockés sur des palettes par exemple (éviter au maximum le sol si c'est possible). On peut également trouver dans cette zone la vaisselle sale ou les objets ayant été en contact avec le sol.
- **Les zones « propres »**, où les fruits et légumes lavés et décontaminés sont placés le plus haut possible au-dessus du sol, classiquement sur des tables. Seuls les ustensiles propres et les participants s'étant soigneusement lavés les mains peuvent accéder à cette zone (voir plus loin pour le l'hygiène des participants et du matériel).

Attention : cela rend primordial de prévoir un nombre suffisant de tables ou de zones de stockage surélevées du sol (palettes par exemple) pour accueillir les dizaines de kilos de fruits et légumes de la Disco Soupe. Cela peut se révéler plus complexe qu'il n'y paraît...

Les fruits et légumes

Le tri des fruits et légumes

Les fruits et les légumes issus du gaspillage comportent souvent de façon visible des parties non comestibles : noircies ou un peu pourries, elles sont faciles à repérer. Après la récup, ou avant le démarrage de l'événement, opérez donc un rapide tri pour enlever le maximum de ces parties non comestibles.

Astuce : si la récup a lieu la veille ou quelques jours avant l'événement, notre conseil ; faites un rapide tri tout de suite pour retirer les denrées trop abîmées et éviter qu'elles ne contaminent leurs copines de cagette.

Le lavage

Attaquons-nous maintenant à ce qui est invisible à l'œil nu : microbes et autres germes qui auront eu l'idée de se poser sur les fruits et légumes récupérés. Tout comme chez soi, les fruits et les légumes doivent être soigneusement lavés dans un bain de trempage avant d'être mis à disposition des participants.

Pour cela :

1. Acheter du **bicarbonate de soude** (= bicarbonate de sodium). On en trouve dans les magasins bio et les grandes surfaces alimentaires, souvent à côté du sel.
2. Remplissez d'eau de grandes bassines et ajoutez-y du bicarbonate (environ 5g / litre d'eau, le saupoudrage au pifomètre étant aussi très efficace pour doser).
3. Plongez les fruits et légumes pendant 5 minutes au minimum, 15 minutes si possibles dans ce bain pour les désinfecter.
4. Retirez l'eau, ou les fruits et légumes de la bassine et les placer dans un récipient propre, sur une table... c'est déjà fini !
5. Attention, **il ne faut pas rincer à l'eau** les fruits et légumes décontaminés, car cela risquerait de les re-contaminer, en plus de vous faire perdre du temps précieux.
6. Pensez à changer l'eau tous les un ou deux bains.

Attention : prévoyez le temps et les personnes nécessaires pour cette étape ! Le plus souvent, **2 personnes pendant 1h** sont nécessaires pour organiser le roulement et faire passer tous les fruits et légumes dans leur bain.

Astuce : le bicarbonate permettra également de dissoudre une partie des pesticides présents, sans nuire à la qualité des produits. Le **vinaigre blanc** est également un bon décontaminant, même si un peu moins efficace que le bicarbonate.

Les participants

Hygiène des participants

Avant de toucher les fruits et les légumes lavés et décontaminés, les participants doivent **laver leurs mains soigneusement, voire les désinfecter au gel hydro-alcoolique, et les ganter**. Les gants, en latex ou en vinyle, se trouvent en boîte de 50 ou 100 dans les pharmacies. Prenez-en des « non poudrés ».

Dans un monde idéal, il faudrait également que les cheveux longs soient attachés, pour éviter qu'ils ne tombent dans les délicieuses préparations !

En théorie, des mains très bien lavées pourraient suffire à garantir l'hygiène des participants et éviter ce gaspillage de gants jetables. En plus, c'est quand même plus agréable de manipuler les fruits et légumes avec les mains, de les toucher sans l'intermédiaire du gant...

Toutefois, en pratique, il semble extrêmement compliqué, voire impossible, de s'assurer de ce lavage en profondeur des mains de chaque participant pendant un événement aussi ouvert et mouvant qu'une Disco Soupe, et c'est pour cela, **et pour limiter au mieux les risques – réels – que nous préconisons l'association lavage /gants/gel**.

Attention : les gants seuls ne suffisent en aucun cas, au contraire, ils pourraient donner une fausse impression de propreté aux participants qui feraient alors moins attention à là où ils laisseraient leurs mains trainer

Les questions d'hygiène peuvent paraître strictes et un peu « rabat-joie » lorsque l'ambiance bat son plein en cuisine... Vous verrez qu'au contraire, c'est aussi un moyen d'entamer la conversation, de plaisanter, tout en crédibilisant notre message anti-gaspi !

Voici quelques conseils pour faciliter la mise en pratique de ces conseils d'hygiène :

- Deux bassines, l'une d'eau savonnée, l'autre d'eau claire, doivent être bien en évidence et l'eau changée régulièrement
- Les bouteilles de gel et de gants sont réparties et visibles sur les tables
- Vous pouvez passer dans les rangs ou les groupes de personnes s'appêtant à rejoindre les éplucheurs pour leur faire passer ces deux étapes
- Responsabilisez les participants les plus funs et/ou les plus impliqués en leur proposant de veiller au grain sur leur table
- Lorsque vous circulez pour telle ou telle raison dans l'espace, gardez l'œil ouvert

Sécurité des participants

Dernier point de vigilance : entre les couteaux, les éplucheurs, les ciseaux... Un bobo est vite arrivé !

Fastoche, il suffit d'avoir à portée de main de quoi désinfecter et bander les coupures et égratignures.

Astuce : pensez à prévoir quelques couteaux pas trop coupants pour les enfants qui adorent, eux-aussi, couper les légumes !

Le matériel

Sécurité

Pendant une Disco Soupe, vous mettez à disposition du public du matériel de cuisine : même avec une bonne équipe de participants responsables, de petites négligences en petits désordres, vous pouvez vous retrouver dans une situation qui vous dépasse, tel un battement d'aile de papillon provoquant un ouragan :).

Voici une petite liste non exhaustive des points de vigilance, en terme de sécurité, à garder à l'œil pendant l'installation et l'animation :

- Lorsque vous utilisez du gaz pour la cuisson, il faut toujours un responsable. Bien connaître le matériel avant de s'en servir : repérer les positions où le gaz est ON/OFF. Attention, c'est du feu, pas de nappes, tables, papiers alentours...
- Si vous avez du matériel électrique, scotchez les câbles pour éviter les « croche pieds » et gardez les prises éloignées des zones humides.
- Mixers, blenders.. matériel électrique : tout comme le gaz, faites en sorte d'avoir toujours un responsable présent qui sait utiliser le matériel. Ce type d'électroménager a l'air accessible mais il s'agit pour vous de pouvoir doser leur utilisation (et éviter la surchauffe), et vérifier qu'il n'est pas déplacé n'importe où.
- Gardez les différentes zones à peu près dégagées pour éviter les accidents de circulation. Vous pouvez vite vous retrouver encombrés, avec une bassine vide par là, une grosse cuillère par-ci...

On ne joue pas avec le feu ;)

Entretien et hygiène

Après votre première Disco Soupe, vous aurez soit envie de pouvoir réutiliser le matériel pour votre prochain événement, soit envie de le prêter ou de le rendre en bon état. Voici quelques conseils simples pour faire durer votre matériel :

- A l'arrivée, s'assurer de la propreté du matériel à l'arrivée, et ne pas hésiter à le rincer ou le nettoyer si cela nécessaire.
- Après l'événement, nettoyer à l'eau (chaude si possible) et au savon noir ou liquide vaisselle (le savon noir est un très bon dégraissant que vous pouvez vous procurer dans la plupart des boutiques bio)

***Astuce :** prévoyez des torchons pour bien sécher le matériel ! Car un mois plus tard en le ressortant, vous serez heureux de ne pas tomber sur de l'eau croupie au fond de votre bassine en plastique préférée ;).*

***Astuce :** n'hésitez pas à faire participer les passants à la vaisselle, bonne humeur garantie !*

TOOLKIT : LA LOGISTIQUE

AU MENU :

[Installation de l'espace : les indispensables](#)

[Installation de l'espace : les différentes zones](#)

[Le matériel : la liste](#)

[Comment trouver le matériel pour organiser sa Disco Soupe ?](#)

Les indispensables

Accès à l'eau et à l'électricité

Installer l'espace à proximité d'un robinet avec un bon débit. L'espace alentour doit être suffisant pour faire des aller-retours fréquents, et pour positionner de grandes bassines en dessous.

Hygiène des participants

Gants en latex et bouteilles de liquide hydroalcoolique sont disposés en évidence et de façon accessible : soit sur les tables, soit sur un module d'accueil, pour permettre mêmes aux plus impatientes de passer cette étape avant d'éplucher.

Gestion des déchets

Rendre visibles et accessibles les contenants pour les déchets organiques (épluchures, morceaux de fruits et légumes..) et ceux pour les déchets non recyclables (gants, films plastiques). Cagettes sur les tables, sacs poubelles...

Signalétique

Quelques bouts de carton, des feutres et de la peinture... et hop ! Concoctez des panneaux de signalétique pour aider les participants à s'orienter : tri des déchets, règles d'hygiène, les différentes zones, la cagnotte prix libre, slogans anti gaspi...

Les différentes zones de l'espace

Accueil

Cet espace peut accueillir différentes fonctions : hygiène, poser son manteau, comprendre les règles de l'événement... Utile à mettre en place si quelqu'un peut l'animer pendant la durée de l'événement.

Cuisson

Cet espace doit être visible et accessible, mais pas aussi ouvert que l'espace Épluchage, car elle contient du matériel plus coûteux et plus dangereux. Une personne en charge s'assure que les recettes se passent bien et que le public peut participer à la cuisson en toute bienveillance.

Découpage et épluchage

Cette zone accueille tous les participants de l'événement : prévoyez 50 cm de table par participant. Astuce : si vous avez pu concevoir les recettes en amont, faites une table par recette, avec les légumes correspondants, des récipients vides, des poubelles.

Distribution et dégustation

Par ici la bonne soupe, la bonne salade et le délicieux smoothie ! Plusieurs configurations sont possibles : chacun peut se servir, les personnes font la queue pour distribution, des participants circulent avec des plateaux improvisés (penser à garder les cagettes !) Si vous souhaitez faire un prix libre ou une cagnotte, anticipez car on oublie souvent cela dans le feu de l'action !

Ateliers

Des espaces pour des animations enfants, pour des associations amies... Vous verrez avec les animateurs le matériel nécessaire, l'espace à leur réserver, etc.

Musique

L'atmosphère musicale et festive est au cœur de la Disco Soupe ! Contactez en avance les musiciens pour savoir quel matériel ils vont emporter, la place que cela prend, et prévoyez-leur un espace adéquat et protégé... De même pour un kit playlist et enceintes.

La liste du matériel

Matériel d'installation

- Tables en grande quantité
- [Facultatif] De la toile cirée pour les tables
- [Facultatif] De quoi se protéger de la pluie si nécessaire (barnums, bâches...)
- Le matériel nécessaire pour la musique et les musiciens : enceintes, rallonge électrique, micro...
- La déco, la signalétique (voici [des exemples de panneaux](#)) ainsi que les éléments de sensibilisation (voir [la partie sensibilisation](#) du toolkit)
- Scotch de travaux, gaffeur, marqueurs de couleur type "posca" par exemple, ficelle, rouleaux de papier kraft, ciseaux, craies de couleur... : avoir du petit matériel de déco est toujours très utile pour installer le décor et créer la signalisation nécessaire au dernier moment !

Matériel d'hygiène

(voir [la partie Hygiène et sécurité](#) du toolkit)

- Avant l'évènement : du bicarbonate alimentaire ainsi que des grandes bassines pour laver les fruits et légumes
- Des sacs poubelles de deux couleurs différentes pour récolter le compost d'une part et les déchets ménagers d'autres part.
- Du savon et/ou du gel hydro-alcoolique, ainsi que des gants en plastiques pour les invités
A distribuer et placer bien en évidence sur les tables, avec un rappel des consignes d'hygiène

Astuce : penser à mettre des photos des panneaux de signalisation...

- Après l'évènement : du savon noir ou du produit vaisselle ainsi que des éponges et des torchons propres pour nettoyer et sécher le tout !
- Une petite trousse de secours, parce qu'on ne sait jamais !

Matériel de découpe et préparation

- Des couteaux et des économes en quantité égale
Prévoir une trentaine de chaque a minima pour une Disco Soupe de taille moyenne.

Astuce : vous pouvez communiquer en amont sur le fait de ramener son propre économe à l'évènement, certains le font vraiment, avec plaisir !

- Des planches à découper en grand nombre de taille variée
Prévoir une trentaine environ pour une Disco Soupe de taille moyenne.

Astuce : les planches en plastiques sont plus hygiéniques que celles en bois, même si elles s'abîment sous les coups de couteaux des découpeurs endiablés.

- Des grandes bassines et saladiers disposés sur les tables...
Pour contenir les fruits et légumes lavés, ainsi que les fruits et légumes épluchés et découpés, prêts à être cuisinés.

Attention : il ne faut surtout pas négliger le nombre de bassines nécessaires et leur taille : cela prend beaucoup de place, des légumes pour cent personnes voir plus !

Matériel de transformation

Astuce : s'il n'y a pas de matériel de cuisson pour une raison ou une autre, on peut aussi se concentrer sur de délicieuses salades, salades de fruits, smoothies et autres plats sans cuisson !

- Des blenders : Pour servir de délicieux smoothies et d'animer la Disco Soupe pendant la préparation. Ils sont souvent un grand succès !

Astuce : penser à prévoir l'accès à l'électricité dans ce cas-là !

- Des grandes marmites. Ordre de grandeur : à Paris, nous avons des marmites de 36 cm de diamètre et 36 cm de hauteur
- De graaaaaandes spatules, louches, et éventuellement écumoir pour touiller le tout !
- [Facultatif] Des bras mixeurs pour mixer la soupe !
- Du matériel de cuisson. Là, deux options : le gaz ou les plaques à induction.

Les brûleurs à gaz sont plus dangereux. De plus ils sont interdits dans certains endroits et très limités en intérieur. Toutefois, ils sont bien adaptés à l'extérieur, et ne nécessitent aucun autre équipement ni raccord électrique. Enfin, ils sont moins chers.

Attention : si vous trouvez des brûleurs à gaz, pensez à vérifier le niveau de remplissage de votre bouteille de gaz et en prévoir une de rechange si besoin. Enfin, demandez un détendeur à l'endroit où vous achetez vos bouteilles. Sans détendeur adapté à la bouteille de gaz, impossible de faire fonctionner l'installation : c'est une pièce clé trop souvent négligée.

Les plaques à induction sont plus onéreuses et elles nécessitent des marmites adaptées en acier par exemple. Enfin, il faut disposer d'un système électrique puissant (ça consomme ces petites bêtes !) et des rallonges adéquates, ce qui n'est pas idéal par exemple sous la pluie... En revanche, elles sont rapides et très sûres du point de vue de la sécurité.

Attention à ne pas confondre avec des plaques électriques classiques ou de la vitrocéramique ! Avec ces deux derniers systèmes, il sera vraiment laborieux, voire impossible de cuire votre soupe !

Matériel de distribution

Des gobelets et des couverts – réutilisables de préférence pour être cohérent avec la philosophie anti-gaspi – pour distribuer les bons petits plats réalisés avec amour :). Prévoir aussi les louches et les spatules utilisées pendant la cuisson ou préparation pour servir.

Astuce : il ne faut pas hésiter à aller au-delà de cette liste et à laisser parler son imagination pour des événements toujours plus Disco : concours de soupière, utilisation de baguettes chinoises pour la salade, grandes poêles type poêles à paella pour faire griller de délicieux légumes...

Astuce : pour les mets froids (salades, guacamole...), en cas de manque de matériel, vous pouvez servir avec vos mains tant que votre hygiène est impeccable (mains lavées et gantées). Cela vous permettra de connaître le plaisir de plonger ses menottes dans des plats géants.

Important : une partie de ce matériel est consommable et sera utilisé pendant l'évènement. Pensez à mettre en place une caisse "Prix libre" pour rentrer dans vos frais si vous n'avez aucune autre source de financement !

Comment trouver le matériel pour organiser sa Disco Soupe ?

Disco Soupe lutte contre le gaspillage, d'abord alimentaire certes, mais du gaspillage restant du gaspillage, pourquoi ne pas se tourner vers le réemploi pour trouver le matériel nécessaire à la confection d'une Disco Soupe réussie ?

Cette alternative aux voies de consommation classiques permet de faire de sacrées économies écologiques et financières. En effet, des ustensiles de cuisine d'occasion c'est moins de sous qui sortent de votre poche, moins de matière qui finit en décharge ou incinérée, moins de ressources énergétiques utilisées pour en fabriquer et en transporter de nouveaux.

Tout bénéf ! D'autant que l'offre de seconde main est large ! Voici quelques pistes pour vous lancer et trouver ce qu'il faut :

LES PRÊTS

- Pendant l'évènement : n'hésitez pas à communiquer auprès des participants pour qu'ils amènent des épiluche-légumes pendant la Disco Soupe, c'est toujours ça de pris, et un bon nombre le font avec grand plaisir !
- Via d'autres collectifs / associations : commencez par contacter des associations de cuisine de rue de votre ville en leur expliquant votre démarche : s'ils vous prêtent leur matériel ponctuellement, c'est le parfait moyen de se lancer ! Au-delà de ces initiatives, les activités collectives de plein air utilisent souvent du matériel de cuisine adapté à nos évènements : vous pouvez contacter des groupes scouts, des centres aérés etc., ou même essayer de récupérer le matériel déclassé des cantines scolaires, hôpitaux, cantines des collectivités locales... Il vaut mieux s'y prendre à l'avance pour avoir le temps de rencontrer vos interlocuteurs, de leur expliquer le projet, de les convaincre...

LES DONS :

- Votre entourage : famille et amis, ils ont peut-être des choses dont ils ne se servent plus et souhaiteraient se débarrasser !
- Les sites internet utiles :
<http://fr.freecycle.org/accueil/>
<http://donnons.org>
<http://www.recupe.net>
<http://www.toutdonner.com>

LES PETITS PRIX :

- Les magasins d'occasion : les ressourceries, répertoriées [ici](#)
- Emmaüs, les brocantes, les puces (à Montreuil par exemple)...
- Les sites internet : Le Bon Coin, Ebay, PriceMinister...
- [Guides du réemploi](#)

Pour le petit électroménager : en plus des précédentes pistes qui sont tout autant valables pour la cuisine que pour l'électroménager (mixer/blender), il y a des réseaux de remise en vente de ce type d'appareils (après réparation si nécessaire). Le réseau Envie en est un des principaux et est implanté un peu partout en France.

***Anecdote** : l'équipe de Nantes a récupéré des bassines/baignoires pour bébé sur les sites de dons ! Elles sont plus faciles à trouver que les bassines classiques et font largement l'affaire :)*

DU NEUF A PETITS PRIX :

- Les magasins du type « Tout à 2€ » regorgent de couteaux, planches à découper, bassines...
- Les bazars au coin de la rue : idem

DU NEUF TOUT COURT :

Presque tout le matériel nécessaire à une Disco Soupe est trouvable en occasion, le tout est de s'assurer de visu de l'état de la marchandise. Mais si après avoir exploité les pistes de l'occasion, il vous manque du matériel, il peut être judicieux de se tourner vers de l'achat de matériel neuf. Mais là encore, prenez le temps de comparer les prix avant de vous lancer : d'un site à l'autre, une marmite de même contenance peut voir son prix être multiplié par 3...

L'idée est d'aller au moins cher sans rogner sur la sécurité : une marmite à 5€ dont les poignées bougent quand vous la prenez en mains, ça n'est pas une bonne idée. De même, ne pas lésiner sur la sécurité avec le matériel de cuisson type brûleur etc.

TOOLKIT : LA SENSIBILISATION

AU MENU :

[Notre ton : l'humour potage](#)

[Sensibiliser par l'action](#)

[Quels messages faire passer pendant les évènements ?](#)

[Parce que sensibiliser, c'est aussi s'amuser !](#)

Notre ton : l'humour potage

N'oublions pas que les évènements Disco Soupe se veulent des moments de sensibilisation aux problématiques liées au gaspillage alimentaire. La Disco Soupe en elle-même est un formidable outil de sensibilisation par l'action. Elle est aussi l'occasion de discussions informelles avec les passants et les curieux, pendant lesquels il ne faut pas manquer de faire passer quelques grands messages et conseils en matière de gaspillage alimentaire. Enfin, il est conseillé de laisser libre cours à sa créativité en mettant en place des outils et ateliers originaux ou décalés, permettant d'aller plus loin en matière de sensibilisation.

Une philosophie commune : notre ton ! En effet, la grande force du Disco, c'est de faire passer un message grave et sérieux avec fun et good vibes. Vous l'aurez compris, la culpabilisation n'est pas vraiment notre tasse de thé. On n'est pas là pour taper sur les doigts des vilains consommateurs qui font tout mal avec leurs gros caddies mais pour que chacun passe un bon moment... tout en prenant conscience que ce plaisir lui est offert par des rebuts de la société (de consommation) ! Bienveillance, humour et bonne humeur doivent donc toujours vous accompagner lorsque vous faites de la sensibilisation : le style Disco Soupe, c'est l'humour "potage" contre le gaspillage !

Ressources :

[Les slogans du militant anti-gaspi](#)

[Quelques slogans en images !](#)

Disco Soupe, ou la sensibilisation par l'action

Lors d'une Disco Soupe, les participants peuvent prendre dans leurs mains, sentir, goûter toutes sortes de fruits et légumes bicornus, tordus, bizarres, tout petits ou trop gros... Cela permet donc de se déshabituer des canons de beauté en vigueur, l'une des premières causes du gaspillage alimentaire. Quoi de plus convaincant en effet que de constater que ces fruits et légumes se transforment facilement en délicieux plats, salades improbables et autres soupes improvisées, fruits du télescopage d'ingrédients que l'on n'aurait bien souvent jamais osé cuisiner chez soi ? Ou que nos purées de fruits et smoothies sont à tomber par terre tant les fruits que nous récupérons sont mûrs à point et juteux à souhait ? La sensibilisation d'une Disco Soupe, c'est la mise en action de nos sens et de nos papilles, le plaisir de cuisiner ensemble...

Astuce : *Sélectionnez quelques spécimens dans votre pêche du jour (une carotte double, une patate en forme de cœur, un concombre en fer à cheval, un panais à antennes sputnik...) et mettez-les en avant sur les tables ou dans la décoration. Ils vous serviront de support tout trouvé pour votre argumentation et seront vos meilleurs ambassadeurs Disco.*

Astuce : *Ecrivez vos recettes à la main sur du kraft, de manière rigolote ou en dessin, pour inspirer les passants et les participants à les reproduire chez eux ensuite !*

Une Disco Soupe, c'est aussi une organisation ouverte où chacun est libre d'aider à l'organisation. Cela passe par l'épluchage de légumes, bien évidemment, mais cela peut aller bien au-delà : emmener des gens découvrir leur quartier autrement pour sauver des fruits et légumes de la poubelle, les laisser libre de créer et de gérer leurs propres recettes, s'adapter à leurs propositions, et les rendre organisateurs de l'événement sans même qu'ils s'en aperçoivent, c'est aussi par là que passe notre sensibilisation.

Quoi de plus beau que de permettre à certains inconnus croisés au hasard de se mobiliser au point qu'ils organisent ensuite leur propre Disco Soupe et de devenir à leur tour acteur de lutte contre le gaspillage alimentaire ?

Quels messages faire passer pendant les évènements ?

La Disco Soupe est l'occasion de faire passer des informations sur le gaspillage alimentaire. Ces informations peuvent être transmises de multiples manières : sur des supports imprimés types banderoles ou kakémonos, sur des panneaux rigolos faits à la main, via des vidéos... mais surtout, elles peuvent être disséminées dans les discussions avec les participants, les passants, les curieux. Vous pouvez notamment replacer les enjeux du gaspillage alimentaire (pour cela, nous vous renvoyons à la partie dédiée de notre guide :)). Rajouter quelques chiffres marquants pour marquer les esprits peut être efficace : par exemple, la moitié de la salade, et un tiers des produits de boulangerie finissent dans nos poubelles ! Mais vous pouvez aussi donner quelques conseils pratiques pour des actions à l'échelle de chacun.

● **Comprendre notre posture de consommateur**

Notre consommation n'est pas neutre : la saisonnalité, l'esthétique, la provenance géographique des fruits et légumes ou encore les magasins où l'on choisit d'acheter. Les actes d'achats peuvent devenir des choix conscients ! N'hésitez donc pas à questionner les uns et les autres sur leurs habitudes d'achats et à engager la discussion sur ces thèmes.

● **Trucs et astuces anti-gaspi**

Exemple 1 : la différence entre DLC et DLUO

DLC : date limite de consommation. Elle concerne les produits périssables à conserver au frais (produits laitiers, viande, charcuterie etc.). Souvent traduite par « à consommer jusqu'au ... /avant le ... », elle signale que le produit ne doit pas être consommé après cette date car il peut présenter des risques pour la santé du consommateur.

DLUO : date limite d'utilisation optimale. On la trouve sur les produits d'épicerie, conserves et surgelés. Automatiquement traduite par « à consommer de préférence avant le ... » à partir de 2015, elle signifie que le produit peut être consommé après cette date, seules ses qualités organoleptiques peuvent varier (texture, goût, couleur notamment).

Exemple 2 : La conservation des aliments dans le frigo

Pour conserver les aliments, il vaut mieux préférer des boîtes de conservation réutilisables plutôt que des sacs ou films en plastique ou en aluminium jetables. Pour les fruits et légumes qui se conservent au réfrigérateur, il est préférable de ne pas les laver avant de les mettre au frigo. Rappelons au passage que beaucoup n'ont pas besoin de se conserver pas au frigo, notamment les fruits, les poivrons, les tomates...

● **Les enjeux globaux sur notre alimentation**

Le gaspillage alimentaire n'est qu'une conséquence systémique de l'organisation de notre système agro-alimentaire. Au-delà de notre action individuelle, il est important d'éclairer les grands enjeux : industrialisation de l'agriculture, politiques publiques agricoles comme la PAC, privatisation des semences, OGM...

Ressources :

[*Le gaspillage alimentaire : ou / quand / comment / pourquoi ? \(argumentaire complet\)*](#)

[*Kakémono « De la fourche à la fourchette »*](#)

[*Affiche « Du champ à la poubelle »*](#)

Voir aussi le très bon dossier de France Nature Environnement : « Du gaspillage à tous les étages », [*à télécharger ici*](#)

Enfin, nous vous invitons à consulter la [*rubrique Anti-gaspi*](#) de notre site internet et [*notre scoop.it*](#) pour y puiser des ressources !

Parce que sensibiliser, c'est aussi s'amuser !

Voici un florilège – non exhaustif – d'idées et expériences mises en œuvre par des équipes Disco Soupe dans toute la France pour faire passer le message aux petits oignons... N'hésitez pas à demander plus d'informations si vous voulez vous en inspirer !

● **Des pancartes indiquant la distance parcourue par nos rebuts**

Le principe : planter des jolis petites pancartes (faites main et sur le moment) dans les cagettes de légumes récupérés pour une disco soupe indiquant l'origine et le kilométrage qu'il a donc fallu parcourir par nos légumes, tout ça pour finir dans nos poubelles.

- **Des pancartes qui donnent la parole aux légumes**

Rajouter une touche d'humour dans nos caquettes de légumes récupérés pour souligner l'absurdité de destiner à la poubelle des produits parfaitement consommables : « J'ai beau être moche je suis bonne », « malfoutu mais goûtu », « tâché mais pas gâché » etc.

- **Un crieur public**

Le crieur public a l'habitude de s'adresser à la foule avec panache, de convaincre et de faire passer des messages. C'est donc un bon allié pour diffuser d'une manière originale des messages anti-gaspi, dans la bonne humeur et avec des phrases poétiques et percutantes !

- **Déguisements rigolos**

Des déguisements en fruits et légumes avec des bulles qui disent « je ne suis pas un rebut de la société » ou encore des chapeaux légumes pour déambuler en ville et distribuer les tracts (et pas que des têtes de choux, ça marche fort avec le poireau, la tomate et la courge...).

- **D'autres idées testées par les groupes locaux**

Le groupe Disco Soupe à Chambéry a testé le dépôt de livres parlant de notre système agro-alimentaire, de la transition et de la cuisine sur les Disco Soupes. Ils mettent en valeur les libraires engagés et permettent aux participants de repartir avec de la lecture pour continuer l'apprentissage en dehors de l'évènement.

Le groupe Disco Soupe en Ile-de-France a monté un atelier de sérigraphie collective qui lui permet de faire des impressions d'affiches et de t-shirts de sensibilisation pendant les Disco Soupes, avec lesquels les participants peuvent repartir. Le groupe a aussi testé un « Discluedo », jeu de piste anti-gaspi pour les enfants !

Le groupe Disco Soupe à Marseille a construit Odile, la Disco Mobile, pour se déplacer dans les rues de la ville pendant les évènements.

...Vous le voyez, la sensibilisation au gâchis par Disco Soupe, en fait, c'est à vous de l'inventer, tout est possible, du moment que ça vous fait plaisir !

TOOLKIT : LES REBUTS

Au menu :

- [Des rebuts, qu'est-ce que c'est ?](#)
 - [Comment trouver des fruits et légumes rebuts ?](#)
 - [Combien de fruits et légumes faut-il récupérer ?](#)
 - [La confection de recettes savoureuses et les assaisonnements](#)
 - [Quelques astuces pour vos recettes](#)
-

Des rebuts, qu'est-ce que c'est ?

Les fruits et légumes qui, à un endroit de la chaîne alimentaire, sont perdus, jetés ou dégradés constituent la matière première de nos Disco Soupes. Selon les cas, on les appelle fruits et légumes rebuts, disqualifiés, invendus... Quelle injustice, quand on sait que leur goût est souvent intact ! On peut les trouver en grande quantité notamment :

- Chez les producteurs-maraîchers : dégâts mécaniques pendant la récolte, produits pas assez « rentables » par rapport au coût de main d'œuvre nécessaire pour les ramasser (problème de calibrage par exemple).
- Dans les marchés de gros (les Marchés d'Intérêt Nationaux comme Rungis notamment) : certaines palettes entières sont refusées quand quelques produits sont abîmés...
- Dans la distribution (supermarchés, marchés ou autre) : rejets et détérioration pendant les manipulations et le transport, retard dans les livraisons, mauvaise gestion des stocks etc.

Pour organiser une Disco Soupe, il faut donc avant tout s'intéresser à ces endroits pour trouver notre délicieuse matière première ! Bien entendu, le gaspillage alimentaire existe également en grande quantité chez nous, dans nos frigos, ou dans nos restaurants, mais n'oublions pas qu'il s'agit dans les Disco Soupes de nourrir parfois plusieurs centaines de bouches.

Comment trouver des fruits et légumes rebuts ?

Commencez par repérer les lieux de récupération qui vous intéressent et allez les convaincre de vous donner leurs fruits et légumes destinés à la poubelle. Le mieux reste de se déplacer en personne plutôt que le téléphone, même si les deux sont évidemment possibles... Cette étape est à faire au moins deux semaines avant l'évènement quand il s'agit de la première fois, l'histoire de ne pas être pris au dépourvu : sans fruits et légumes, point de Disco Soupe !

Expliquez le principe d'une Disco Soupe [événement convivial et festif de sensibilisation, mouvement bénévole, utilisation non commerciale des fruits et légumes récupérés qui nourriront gratuitement les gens...] ainsi que l'histoire du mouvement. N'hésitez pas à insister sur l'aspect non-culpabilisateur : nous ne sommes pas là pour dénoncer les pertes d'untel ou untel, mais bien de mettre en lumière une problématique globale. Enfin, les producteurs et les employés sont souvent tout aussi dégoûtés que nous par le gaspillage : les inviter à participer aux événements est toujours apprécié ! Certains refuseront sûrement, mais vous trouverez toujours des motivés pour donner leurs fruits et légumes.

Dans le cas de récupération directement dans les champs, ce sera à vous d'aller glaner les fruits et légumes non-ramassés avant l'évènement, par exemple la veille. Il vous faudra donc constituer une équipe. Dans le cas de supermarchés ou d'entreprises de distribution, demandez à ce que les fruits et légumes soient mis de côté, et allez les récupérer la veille ou le jour-même à l'heure convenue (et il faut souvent se lever tôt...).

Au fur et à mesure des Disco Soupes, vous connaîtrez de mieux en mieux vos interlocuteurs, une relation de confiance s'établira et la récupération sera de plus en plus facile.

Astuce : il est souvent nécessaire d'avoir l'accord de plusieurs entreprises afin de « sécuriser » la récup'. En effet, une erreur est toujours possible, et même avec la meilleure volonté du monde, il y a parfois quelques ratés. Évitez donc de mettre tous vos œufs dans le même panier ! Et pour éviter cela, il est également utile de passer un petit coup de fil la veille de la récup' pour rafraîchir la mémoire des gérants ;).

Attention : dans les cas « urbains », sachez que de nombreuses personnes se nourrissent au quotidien des fruits et légumes que nous récupérons sur nos Disco Soupes en les récupérant directement dans les poubelles (on les appelle souvent « freegan »). Évitez donc de vous rendre systématiquement aux mêmes endroits pour ne pas priver trop souvent les mêmes familles de ces fruits et légumes si délicieux !

Attention : certains commerçant, sur les marchés notamment, vous proposeront des fruits et légumes pas nécessairement destinés à la poubelle, par pure gentillesse. Il faut bien sûr refuser : rebus only, c'est notre philosophie !

Les M.I.N. sont des endroits souvent peu accessibles aux glaneurs et où il est pourtant possible de récupérer en très grande quantité...

Le glanage directement chez les producteurs est également une recette à succès !

Combien de fruits et légumes faut-il récupérer ?

En moyenne, comptez 200g de soupe / salade de fruits / légumes pour une personne. Cela suffit pour la plupart des événements, mais ne remplit pas forcément son homme s'il s'agit de cuisiner un vrai repas. Dans ce cas, n'hésitez à ajouter d'autres aliments « consistants » (légumineuses ou féculents).

Astuce : si vous récupérez plus que nécessaire, surtout ne cuisinez pas tout ! Vous pourrez facilement distribuer le surplus dans la rue, aux passants (« il est beau mon artichaud rebut, il est beauuuu »). C'est une sorte de marché gratuit !

La confection de recettes savoureuses et les assaisonnements

Le goût est le premier argument pour sensibiliser sur une Disco Soupe : comment ça, on peut cuisiner avec des légumes qui allaient à la poubelle (beurk !), et en plus c'est bon ? Alors pour réussir son coup, réfléchissez avant l'événement à vos recettes ainsi qu'aux compléments et aux assaisonnements à trouver, qui viendront compléter votre récolte ! Bien entendu, vous ne pouvez pas non plus concevoir les recettes avant de savoir les fruits et légumes récupérés...

La confection des recettes, une fois la récup' finie, est un moment unique à chaque événement Disco Soupe. Il faut regarder son butin dans les yeux... et être créatif (« mais qu'est-ce que je vais pouvoir faire avec les choux de bruxelles ? ») ! Écrire ensuite les recettes, et lister les condiments et compléments divers nécessaires.

Quelques sites pour vous aider à confectionner des recettes savoureuses :

[Le blog de Cléa Cuisine](#)

[Cuisine de survie, ou comment nourrir 100 personnes dans la bonne humeur](#)

[Les recettes des Tabliers Volants](#) (collectif de cuisine militante et participative francilien)

Pour donner une saveur mémorable au déchet, alliez-vous avec les épicerie écologique les plus fines et les plus barrées près de chez vous ! N'hésitez pas à innover : huile de noix de macadamia, poudres de plantes aux noms étranges et hautes en couleur de contrées fantastiques etc. Il faut que ça dépose dans les palais !

Gardez une cohérence : des produits équitables et/ou biologiques de bonne qualité dans la mesure du possible.

Astuce : il sera en général difficile de se procurer gratuitement des condiments, en général il sera nécessaire d'acheter... Mais la caisse prix libre sur l'événement suffira normalement à rentrer dans vos frais sans difficulté, alors privilégiez la qualité.

Astuce : écrire les recettes sur des panneaux pendant l'événement est souvent très apprécié. Il vous facilitera la tâche en répondant pour vous à l'une des questions qu'on vous posera le plus (« c'est quuuuuu dedans ? ») et permettra aux gens de les reproduire chez eux !

Quelques astuces pour vos recettes

Le grand classique d'une Disco Soupes c'est... les soupes bien entendu !

Celles-ci sont suivies de près par les salades (sucrées, salées... ou sucrées-salées !), les smoothies, le guacamole (quand on a des avocats) ou encore les compotes. Malgré la simplicité de ces plats, quelques astuces sont utiles à connaître.

Les soupes :

- Commencez à faire chauffer l'eau avant d'avoir fini la découpe, sinon vous ne vous en sortirez pas niveau timing.
- Faire revenir les oignons et poireaux au fond de la casserole. Cela change tout !
- Surtout ne pas mettre trop d'eau : il vaut mieux en rajouter si besoin, mais le goût du légumes se noie dans des quantités d'eau trop importantes...
- Le sel et les épices qui arrachent sont toujours une opération délicate... Faites-le à la fin, tranquillement avant le service (et avec du gros sel sinon bon courage).
- Il faut du goût : clou de girofle, thym en branche, curry ou autre.

Les salades :

- Une salade, ce n'est pas bêtement de la salade verte ou de l'endive ! N'hésitez pas à vous amuser en sucré-salé (quartiers de pommes ou de poires et autres grains de raisins seront toujours du plus bel effet).
- Si vous avez des champignons, cela change tout de les faire revenir auparavant, si cela est possible (sinon, ce n'est pas bien grave non plus !)
- Un bon assaisonnement peut mélanger des graines (graines de sésames, de tournesol...), une touche un peu sucrée (huile de macadamia ou kitul par exemple) et de l'acidité (citrons, vinaigre de cidre...)
- Pour remuer la salade en grande quantité, le plus simple reste de se laver les mains, d'enfiler les gants et de touiller le tout à la main (en faisant attention à ne pas se gratter le nez au même moment bien sûr !).

Les smoothies :

- Nécessite un blender, mais toujours une vraie réussite !
- Dans le mix, il faut au moins un fruit un peu pâteux type banane, mangue ou poires bien mûres pour réussir son coup facilement, et cela permet de les écouler facilement, même si ils sont très abîmés !
- Un petit fond d'eau dans le blender permettra de lui faciliter la tâche !

Avec cela, vous pouvez déjà satisfaire les estomacs dans la plupart des Disco Soupes, en vous renouvelant à chaque fois !

Mais dans certains cas, on peut aussi viser des plats plus évolués inspirés par exemple des ratatouilles provençales, des chorbas algériennes à base de vermicelles ou de blé concassé, des dals indiens (plat à base de lentilles corail cuites dans le jus de légumes revenus avec de l'ail)... L'imagination est sans limite, le seul critère est de se faire plaisir ! Et de toute façon, ne vous inquiétez pas : vous aurez beau tout prévoir, cela ne se passera jamais comme c'est écrit sur la recette...

TOOLKIT : VUE GLOBALE

Au menu :

[Les ingrédients d'une Disco Soupe](#)

[Planning-type d'une Disco Soupe](#)

Les ingrédients d'une Disco Soupe

1. Les valeurs

N'oubliez pas les quelques règles incontournables pour pouvoir organiser une Disco Soupe !

- Cuisine à base de fruits et légumes destinés à être jetés
- Accessible pour tous, gratuit ou à prix libre
- Un discours positif et non-moralisateur sur le thème du gaspillage alimentaire (voir [la partie Sensibilisation](#) de ce toolkit)
- Pas de prosélytisme politique ou religieux, ni de présence visible de sponsoring commercial (nologo !)

>> A lire et relire avant de commencer : [nos Discommandements](#) <<

2. L'équipe

Comptez une équipe de 5 personnes pour que cela reste aussi un plaisir pour vous : proposez à vos collègues, amis, réseaux... Pour que cela roule au mieux, quelques conseils :

- Organisez au moins une ou deux réunions avant pour que l'équipe puisse apprendre à se connaître avant l'évènement
- Lisez et faites lire ce toolkit à toute l'équipe organisatrice (vous pouvez l'imprimer / l'enregistrer en PDF via les boutons « imprimer » à gauche)
- N'hésitez pas à trouver un groupe local proche de chez vous pour vous aider grâce à la [page contacts](#) du site
- Le cas échéant, vous pouvez poser vos questions les plus spécifiques qui n'ont pas trouvé de réponse dans ce toolkit [grâce à ce formulaire](#)
 - Vous pouvez également demander à intégrer notre groupe de discussion sur facebook, le Disco Soupe Crew, et bénéficier du soutien de toute la communauté pour répondre à vos questions. Pour cela, c'est ultra-simple : envoyez-nous votre contact facebook et racontez nous votre projet [via ce formulaire](#) !

3. L'espace

Les prérequis : pour qu'un espace puisse accueillir une Disco Soupe sont d'abord l'eau courante et l'électricité. Demandez au moins 6 tables et un espace au sol d'au moins 20 m² !

Une visite en amont permet d'avoir une idée de la disposition possible et de déjouer la plupart des pièges !

>> Voir [la partie Logistique](#) de ce toolkit pour plus de détails <<

4. Les rebuts

- La clé de voûte de l'évènement ! Il faut s'y prendre à l'avance : deux semaines avant l'évènement, visitez les supermarchés du coin, appelez votre mairie pour avoir les contacts des marchés, contactez le marché d'intérêt national de votre région...et parlez leur de votre projet.
- Il est possible d'essayer quelques refus avant de trouver les bonnes personnes, mais vous finirez toujours, toujours par trouver des interlocuteurs sensibles à la cause du gaspillage alimentaire qui pourront vous aider. Le mieux est de les relancer quelques jours avant l'évènement pour qu'ils puissent mettre de côté le plus de rebuts possibles.
- Le jour J ou la veille, il faudra s'assurer d'avoir absolument un véhicule pour tout aller chercher !

>> Voir [la partie Rebut](#) de ce toolkit pour plus de détails <<

5. La musique

La musique est réellement un élément essentiel d'une Disco Soupe pourtant trop souvent sous-estimé. Tout comme le reste, il faut s'en préoccuper longtemps avant la date de l'évènement, en proposant à tous les groupes de son entourage ou de son coin.

- Un chapeau ou un petit cachet faciliteront sûrement la venue des groupes
- Tous les styles musicaux sont possibles : punk, djs, orgues de barbarie, folk, fanfare, batucada, choral... Tout est possible, faites-vous plaisir !
- Le cas échéant ou pendant les pauses, une bonne playlist fera l'affaire, même si rien ne remplace la magie du live !

6. Le matériel

Trouver le matériel doit aussi être une démarche lancée bien en amont de l'évènement. Pas de besoin de tout acheter pour votre premier évènement, vous trouverez sûrement à vous faire prêter !

>> Voir [la partie Logistique](#) de ce toolkit pour plus de détails <<

7. La communication

Pour un bel évènement, il suffit de réussir déjà à rassembler entre 50 et 100 personnes, ce qui est totalement faisable si chaque personne de l'équipe ramène déjà 10 personnes !

Pour vous aider à concevoir vos éléments de communication, nous avons conçu un toolkit graphique. *Attention ! Toutes ces images constituent l'identité visuelle de Disco Soupe et elles ne doivent en aucun cas être utilisées en dehors du cadre de Disco Soupe.*

>> [Accéder au toolkit graphique de Disco Soupe](#) <<

Communiquez sur les réseaux sociaux et également via les supports locaux : journal du coin, mairie, écoles, associations... Préparez une belle affiche, créez un évènement Facebook avec toutes les infos pratiques, partagez l'info dans le Disco Soupe Crew si vous en faites partie...

>> N'oubliez pas de [publier votre évènement](#) sur le site Disco Soupe <<

—

[Télécharger ici un résumé de ces 7 ingrédients-clés](#)

Planning-type d'une Disco Soupe

Vous organisez votre première Disco Soupe et vous vous demandez comment cela se passe ? Chaque évènement est différent en fonction de votre ville, de votre équipe, du lieu ou de l'évènement qui vous accueille. Ceci dit, vous pouvez prévoir globalement 4 à 6 semaines pour tout organiser tranquillement. Voici un aperçu des grandes étapes – à titre indicatif bien sûr !

Pour plus de détails sur chacun de ces points, vous pouvez consulter les rubriques détaillées dédiées.

Plusieurs semaines avant la Disco Soupe

- Chercher un lieu ou évènement (type festival de rue ou autre) volontaire pour vous accueillir
- Chercher un groupe de musique
- Chercher des rebuts : contactez rapidement les supermarchés du coin
- Chercher du matériel de cuisine de rue auprès d'associations ou de vos proches
- Monter une petite équipe pour aider à l'organisation et faire 1 à 2 réunions

Environ une semaine avant la Disco Soupe

- Vérifier l'accès à l'eau et l'électricité ainsi que l'espace disponible sur le lieu prévu
- Vérifier le matériel, le nombre de tables...
- Communiquer sur l'évènement via vos réseaux
- Trouver un véhicule pour le jour J
- Imprimer le matériel de sensibilisation ainsi que [les panneaux de signalétique](#)

Un ou deux jours avec la Disco Soupe

- Faire la récup' de fruits et légumes rebuts
- Acheter les consommables, les condiments, le petit matériel de déco et d'hygiène

Le jour J

Heure de la Disco Soupe – 2h : installation des tables, du matériel de sensibilisation, lavage des fruits et légumes, signalétique, accueil et installation des musiciens... Attention, cela prend plus de temps qu'il n'y paraît !

Heure de la Disco Soupe : Épluchage, découpe et cuisine des fruits et légumes, ouverts à tous et en musique (prévoir une durée de 2h environ car la cuisson peut être longue...

Heure de la Disco Soupe + 2h : on se régale tous ensemble, vaisselle participative et rangement du matériel

Heure de la Disco Soupe + 4h : c'est fini ! Bien sûr, l'évènement peut durer plus longtemps si l'on veut ou si l'on peut, en revanche il sera difficile de faire beaucoup plus court.

Could not connect to the reCAPTCHA service. Please check your internet connection and reload to get a reCAPTCHA challenge.