



Guide du **FRIGO- PARTAGE**

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

- Quel est le but du guide ?
- À qui est-il destiné ?
- Qui contacter pour obtenir plus d'information ou de soutien ?

PRÉSENTATION DU FRIGO-PARTAGE

1. Les objectifs du frigo partage
2. Les avantages du frigo-partage
3. Comment promouvoir le frigo-partage

LES ÉTAPES AVANT L'IMPLANTATION DU FRIGO-PARTAGE

1. Choisir un emplacement
2. Démarches administratives
3. Choisir un frigo et déterminer les infrastructures nécessaires
 - 3.1 Types de frigo
 - 3.2 Comparaison du frigo intérieur vs extérieur
4. Prévoir un budget

GESTION DU FRIGO

1. Établir le fonctionnement
 - 1.1 Responsabilités reliées au frigo-partage
 - 1.2 Responsabilité du don alimentaire : Loi du Bon samaritain
 - 1.3 Entretien du frigo
2. Approvisionnement du frigo-partage
 - 2.1 Aliments permis/interdits
 - 2.2 Durée de conservation : Meilleur avant, bon après ?
 - 2.3 Température et conservation des aliments selon les zones de froid
 - 2.4 Maintien de la chaîne de froid

GESTION DE L'ABRI POUR LE FRIGO

1. Construction
2. Protéger le frigo été comme hiver
3. Exemples d'abris

DÉFIS

1. Faire face à une panne de frigo
2. Difficultés liées à l'approvisionnement du frigo-partage
3. Créer des partenariats
4. Craintes par rapport aux normes de salubrité et d'hygiène
5. Vandalisme

6. Carences en denrées alimentaires, rotation trop faible ou razzia du frigo-partage

ANNEXES

- A. Fiche d'entretien
- B. Fiche des températures
- C. Fiche de suivi des denrées récupérées/distribuées

RÉFÉRENCES

INTRODUCTION

Quel est le but du guide?

Bien qu'il y ait des ressources disponibles sur le sujet, une panoplie d'interrogations peuvent survenir lors du démarrage ou du maintien d'un frigo-partage et trouver des réponses aux questions que l'on se pose peut s'avérer ardu. Ce guide de référence a comme objectif de regrouper en un seul document les informations pouvant être pertinentes et à considérer avant, pendant et après l'installation d'un frigo-partage. Il présente également les défis liés à ce type de d'initiative et quelques astuces pour les surmonter.

À qui est-il destiné?

Ce guide s'adresse aux organismes d'entraide alimentaire souhaitant lancer une initiative de frigo-partage. Il est également utile aux organismes ayant déjà un frigo puisque le guide n'aborde pas seulement les procédures à suivre en prévision de l'implantation, mais concerne également la gestion du frigo lorsqu'il est actif et fonctionnel.

Qui contacter pour obtenir plus d'information ou de soutien?

Pour obtenir de la documentation supplémentaire ou pour tout autre renseignement et formes d'accompagnement, vous pouvez écrire à l'adresse courriel suivante liaison@tcfdso.org.

PRÉSENTATION DU FRIGO-PARTAGE

1. Les objectifs du frigo partage

Les objectifs de l'implantation des frigos-partage sont de :

- Promouvoir l'alimentation saine en facilitant l'accès à des aliments sains
- Répondre à la problématique de la faim en Outaouais de façon complémentaire
- Réduire le gaspillage alimentaire
- Développer un réseau solidaire de partage

Options pour l'approvisionnement des frigos :

- Citoyen-ne-s
- Organismes d'entraide alimentaire
- Glanage en saison (fin juin à début novembre), l'Escouade anti-gaspillage aide les agriculteur-riche-s à récupérer les légumes ou les surplus dans les champs, puis les redistribue aux banques alimentaires, aux organismes communautaires et dans les frigos-partage.
- Commerçant-e-s
- Productrices ou producteurs locaux
- Agricultrices ou agriculteurs locaux

Un frigo-partage permet de :

- Comblent divers besoins
- Partager des surplus ou ce qui sera gaspillé
- Mettre/prendre des denrées en libre accès et en tout anonymat

Un frigo-partage n'est PAS :

- *Une banque alimentaire.* Il s'agit d'un outil de proximité en complément aux initiatives de dépannage et d'anti-gaspillage alimentaires.
- *Lucratif.* Le concept s'appuie sur le partage et l'échange volontaire. L'approvisionnement est bénévole et la prise de denrées est gratuite.
- *Approvisionné exclusivement par les organismes/organisations qui ont démarré l'initiative.* Il n'est pas toujours possible de remplir le frigo-partage de façon constante et abondamment. Le succès des frigos-partage repose sur la participation citoyenne. L'approvisionnement est donc la responsabilité de toute-s.

2. Les avantages du frigo-partage

- Engouement général dans le quartier
- Mobilisation citoyenne diverse

- Augmentation de la sécurité alimentaire
- Augmentation de l'accessibilité à des denrées fraîches, notamment durant la saison estivale
- Opportunités de développement de partenariats pour augmenter l'accessibilité à des denrées
- Réduction du gaspillage alimentaire

3. Comment promouvoir le frigo-partage

- Sollicitez vos réseaux et lancez des invitations à l'ensemble du quartier/village/municipalité pour le découvrir.
- Arrimez le lancement officiel avec un autre événement rassembleur, par exemple; une fête de quartier, un pique-nique participatif, un jardin communautaire, etc.
- Lors de l'événement, expliquez les objectifs, le fonctionnement, les conditions d'utilisation du frigo et vos actions entourant le projet de manière à rendre le tout attrayant pour le public et ainsi continuer à stimuler l'intérêt pour ce type d'initiative.
- Sollicitez les médias locaux (radio, journaux locaux, affichage, etc.) et les réseaux sociaux (page web, Facebook, Instagram, etc.) pour accroître la visibilité du frigo-partage auprès des citoyen-ne-s.

LES ÉTAPES AVANT L'IMPLANTATION DU FRIGO-PARTAGE

1. Choisir un emplacement

L'emplacement du frigo-partage exercera une influence sur l'ensemble des opérations qui suivront. Il est donc important de réfléchir à quelques éléments pour guider le choix du lieu.

- **Accessibilité.** Il faut y réfléchir non seulement en termes d'accessibilité physique, mais également au niveau de la faisabilité. Autrement dit, certaines localisations semblent être les mieux positionnées d'un point de vue stratégique, mais occasionnent de longues procédures ou de négociations pour obtenir une autorisation. Il importe alors de cibler un endroit facilement accessible où les gens pourront aisément y faire des allers et venues, et qui ne demandent pas une lourdeur bureaucratique et administrative pour valider la possibilité d'instaurer un frigo-partage à cet endroit.
- **Sécurité de l'installation.** Le frigo-partage devrait être fixé au sol ou au mur de façon plus ou moins permanente, puisqu'il doit pouvoir être déplacé si nécessaire par une personne compétente. Il convient également de sécuriser les câbles électriques afin qu'ils soient protégés des intempéries, puis fixés au mur (ou à l'abri) pour éviter qu'un-e utilisateur-trice ne s'y accroche les pieds.
- **Consulter les parties concernées.** Le frigo-partage pourrait mener à un surplus d'achalandage dans la zone où il est implanté, ce qui pourrait conduire à un mécontentement des personnes résidant dans les environs. Pour éviter que cela n'interfère avec le succès du projet après son implantation, il serait judicieux de consulter au préalable le voisinage environnant afin de mettre en lumière et calmer tout type de résistance ou choisir un autre emplacement si les oppositions sont trop importantes. L'effort de consultation devrait d'ailleurs s'étendre aux autres organismes du secteur ciblé afin d'assurer, d'abord, que cette initiative ne soit pas déjà mise en place dans un certain périmètre; il est inutile de placer plusieurs frigos-partage dans le même rayon.

2. Démarches administratives

Déterminer qui est la ou le propriétaire de l'endroit et demander son autorisation écrite et signée.

- S'il s'agit d'un Office Municipal d'Habitation (OMH) : transmettez la demande écrite et signée à votre intervenant-e communautaire
- S'il s'agit de la Ville de Gatineau : contactez l'agent-e de développement de votre secteur par courriel et lui remettre votre demande écrite et signée. Il ou elle fera le suivi et vous signerez un protocole d'entente avec la Ville de Gatineau, une fois ce dernier accepté
- Si le terrain vous appartient, nul besoin de demande écrite et signée

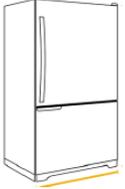
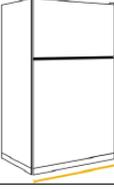
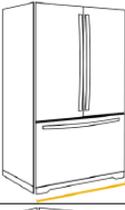
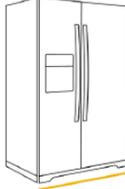
Une fois l'autorisation acceptée et signée, vous pouvez :

- Chercher un frigidaire (neuf ou usagé en bon état).
- Choisir le type d'abri approprié afin de protéger le frigo des intempéries et du soleil s'il est placé à l'extérieur sans toiture le protégeant. À noter que l'abri doit être hivernisé et surélevé.
- Cibler les commerces et les organismes à proximité avec qui il serait pertinent de développer des partenariats.

3. Choisir un frigo et déterminer les infrastructures nécessaires

Les infrastructures nécessaires dépendent grandement du type de réfrigérateur sélectionné et de l'emplacement précis. Les frigos-partage sont en majorité placés à l'extérieur, mais il est possible de les retrouver à l'intérieur d'un établissement. Chacune de ces deux formules possède ses avantages et ses inconvénients ; en voici une liste comparative, précédée par une présentation des types de frigo qu'il est possible de retrouver sur le marché.

3.1 Types de frigo

	Type de frigo	Hauteur (po)	Largeur (po)	Profondeur (po)
À congélateur inférieur		30,33 ou 36	67 à 70	30 à 33
À congélateur supérieur		30 à 33	66 à 70	30 à 33
À portes françaises		29 à 36	Plus ou moins 70	Plus ou moins 32
Côte à côte		30 à 36	Plus ou moins 70	Plus ou moins 34

L'achat d'un réfrigérateur neuf assurerait une meilleure efficacité et une durée de vie prolongée, mais ce n'est pas nécessaire. Il est toujours possible d'utiliser un réfrigérateur d'occasion. Vous n'avez qu'à naviguer sur des sites web de petites annonces, tels que Marketplace, Kijiji, LesPAC, etc. Certains magasins d'électroménagers pourraient même accepter de vous faire don d'un frigo ou d'offrir des commandites.

Peu importe les moyens utilisés pour l'obtention du frigo, il est essentiel que celui-ci soit en bon état, propre et qu'il fonctionne adéquatement.

Rappel : Les réfrigérateurs n'ont pas tous les mêmes zones de froid, dépendamment du modèle. L'entreposage des aliments sera influencé par les possibles différences en termes de température selon le frigo choisi. Pour plus d'informations à ce sujet, veuillez-vous référer à la section sur la température et le rangement des aliments selon les zones de froid.

3.2 Comparaison du frigo intérieur vs extérieur

Frigo-Partage		
	Avantages	Inconvénients
Extérieur	<ul style="list-style-type: none"> • Plus grande visibilité • Accessible en tout temps • Procure plus de discrétion/anonymat aux utilisateur-riche-s • Libre-service 	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite un abri ou un toit et des mesures d'entretien supplémentaires liées aux facteurs météorologiques • Augmente l'achalandage dans un quartier et le risque de vandalisme • Possibilité de flânages autour du frigo, donc plus sujet aux plaintes et demandes du voisinage • Nécessite une plus grande planification pour l'alimentation en électricité, incluant des mesures pour préserver les câbles et protéger l'entrée électrique
Intérieur	<ul style="list-style-type: none"> • Protégé des intempéries et des changements de température saisonniers • Surveillance et gestion plus faciles • Acheminement de l'électricité simplifié 	<ul style="list-style-type: none"> • Accessibilité plus restreinte (dépend des jours et des heures d'ouverture du bâtiment) • Nécessite plus de publicité puisqu'il est moins visible • Moins d'anonymat • Degré d'utilisation influencé par la peur du jugement/stigmatisation

Sources, inspiré de :

1. <https://sauvetabouffe.org/wp-content/uploads/2022/01/Guide-de%CC%81marrage-frigo-collectif-TCPNC-copie.pdf>
2. https://sauvetabouffe.org/wp-content/uploads/2021/04/Guide-de-demarrage-frigo-partage_Ste-foy.pdf

4. Prévoir un budget

Les sommes plus importantes sont généralement déboursées avant que le frigo ne devienne fonctionnel, soit pour l'achat du frigo et/ou pour la construction de l'abri s'il est à l'extérieur.

De plus, même si l'approvisionnement du frigo-partage s'appuie sur le principe du don, il faut compter quelques lignes budgétaires dédiées à sa gestion quotidienne, telles que l'électricité, l'achat de thermomètre(s), le matériel de nettoyage et d'assainissement, l'équipement dédié à la gestion des déchets et du compost, etc.

GESTION DU FRIGO

1. Établir le fonctionnement du frigo

Libre à vous de choisir l'organisation et la gestion du frigo, c'est-à-dire les moyens de l'approvisionner et la fréquence d'approvisionnement, les types de communication, les responsabilités et les tâches des bénévoles, les modalités pour stimuler l'implication citoyenne, etc.

Le frigo-partage a comme objectif de susciter l'implication de la population d'un quartier donné dans une initiative collective. Cela signifie que les responsabilités liées au frigo-partage peuvent être étendues à l'ensemble de la population, jusqu'à son approvisionnement (voir la section suivante). C'est notamment pour cette raison qu'il est important d'établir un certain nombre de règles qui seront comprises et partagées par tou-te-s, en plus de simplifier les normes d'utilisation de sorte qu'elles soient facilement respectées.

La prochaine section détaille les spécificités liées à l'approvisionnement du frigo, mais d'abord, il convient d'énumérer certains points que les personnes initiant le projet devront considérer à la fois lors de la phase de planification et lorsque que le frigo sera fonctionnel et mis à la disposition de tou-te-s.

1.1 Responsabilités reliées au frigo-partage

✓ **Entretien et maintenance du frigo :**

Le frigo-partage doit être propre en tout temps. Le nettoyage du frigo et la rotation des aliments sont des tâches essentielles. Un nettoyage complet du réfrigérateur devrait être effectué au moins une fois par semaine, puis, il serait important de nettoyer et dégivrer le congélateur au moins une fois tous les trois mois, (voir ci-bas les instructions quant à l'entretien du frigo). Pour assurer une bonne maintenance, il est recommandé de tenir un cartable incluant un guide et une fiche d'entretien à mettre à disposition des personnes responsables (voir l'annexe 1).

✓ **Formation en santé et sécurité alimentaire :**

Puisqu'il est de votre responsabilité d'assurer que les plats et les aliments soient sans consommés sans danger, au moins une personne de votre équipe doit être essentiellement être formée auprès du Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) afin de d'assurer un respect des normes et des standards d'hygiène et de salubrité alimentaires.

✓ Se doter de thermomètres :

Le réfrigérateur et le congélateur doivent être munis d'un thermomètre pour assurer le bon fonctionnement et le respect des températures recommandées (voir plus bas les détails concernant la température).

✓ Tenir un agenda des températures :

Il est fortement conseillé de vérifier la température du réfrigérateur **tous les jours** et d'indiquer la température sur une charte pouvant être mise à disposition des citoyen-ne-s si un-e bénévole ou un-e membre de votre équipe ne peut se déplacer (voir l'annexe 2). Dans quel cas, il serait judicieux d'apposer une affiche bien visible qui attirerait l'attention des personnes et les inciteraient à vérifier la température si les données du jour sont manquantes. Si vous en prenez l'ultime responsabilité et que personne ne peut effectuer cette tâche pendant quelques jours, assurez-vous de pouvoir vérifier la température le plus rapidement possible.

✓ Mettre à disposition du papier (ou un bloc-notes) et des crayons si le frigo-partage se trouve à l'extérieur :

Étant à l'extérieur, les contacts avec les utilisateur-ric-e-s du frigo-partage sont plus limités. Fournir du papier et des crayons permet d'obtenir une forme de rétroaction volontaire en lien avec leur appréciation générale de l'initiative. Cela permet à toute personne qui visite le frigo d'y inscrire des commentaires, des observations, des renseignements quant aux aliments récupérés et distribués, etc. D'autre part, ces informations peuvent mener à la recherche de solutions à des problèmes qui, autrement, n'auraient possiblement jamais été mis en lumière.

✓ Créer des partenariats :

Si des doutes planent quant au degré d'approvisionnement du frigo, créer des partenariats avec les épiceries du quartier, les commerces et/ou les agriculteur-ric-e-s locaux, pour ne nommer que ceux-ci, permet d'assurer un certain niveau d'approvisionnement et d'autonomisation du projet. Ainsi, il est de la responsabilité des personnes qui instaurent un frigo-partage de contacter des partenaires potentiels et d'officialiser les ententes.

✓ Adapter les communications aux publics cibles :

Il ne s'agit pas seulement d'apposer des affiches que votre clientèle comprendra, mais d'assurer également que les règles et les renseignements soient simples, clairs et concis. Une attention particulière au contexte de diversité culturelle permet de faciliter l'utilisation du frigo-partage, en plus de contribuer à la mobilisation d'un plus grand nombre de personnes.

✓ Mettre un bac de compost près du frigo :

Selon l'endroit et la clientèle, la disposition d'un bac de compost facilite la rotation des aliments sur place et permet d'éliminer ce qui est susceptible de contaminer les aliments propres à la consommation.

✓ Faire le suivi des denrées récupérées et distribuées :

La collecte de certaines données permet d'analyser l'impact du frigo-partage au niveau de la consommation et du gaspillage alimentaire. L'analyse devrait compter les sources de provenance des denrées et le volume de denrées distribuées en rapport à la quantité de perte, soit les aliments placés dans le frigo qui n'ont pas été récupérés par les citoyen-ne-s et devenus impropres à la consommation. Cependant, il est difficile d'obtenir une estimation exacte du volume de perte alors qu'il est plus aisé de compiler les données liées au volume récupéré et distribué. Il suffit de peser l'ensemble des produits alimentaires chaque fois que l'on approvisionne le frigo. L'annexe 3 contient une fiche de suivi permettant d'enregistrer la source de provenance, la date et l'heure d'approvisionnement, le poids, ainsi qu'une colonne dédiée aux estimations de perte ou autres observations.

1.2 Responsabilité du don alimentaire : Loi du Bon samaritain

Le Québec n'a pas de loi distincte établissant des protections propres aux dons d'aliments. Toutefois, la protection des personnes qui font le don de denrées alimentaires peut être garantie en vertu de l'article 1471 du Code civil du Québec libellé comme suit :

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. 1991, c. 64, a. 1471.*

[https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/version/lc/CCQ-1991?code=se:1471&historique=20190426#:~:text=1471.,ou%20%C3%A0%20sa%20faute%20lourde.](https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/version/lc/CCQ-1991?code=se:1471&historique=20190426#:~:text=1471.,ou%20%C3%A0%20sa%20faute%20lourde.,), consulté le 15-08-2023.

Bien que cette loi exonère les organisations et ses bénévoles de toute responsabilité lorsqu'elles font le don de produits alimentaires, chacun et chacune a néanmoins la responsabilité de veiller au respect des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires tel que recommandé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Veuillez vous référer au lien suivant pour de plus amples renseignements : <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf>

1.3 Entretien du frigo

Nettoyer le frigo régulièrement réduit les risques de contamination microbienne et la prolifération de bactéries, en plus d'éliminer les mauvaises odeurs. L'entretien régulier du réfrigérateur, c'est-à-dire le nettoyage et l'assainissement, devrait être fait au moins une fois par semaine. À cette fin, il suffit de nettoyer avec un détergent, puis avec une solution assainissante.

Il est conseillé de dégivrer le réfrigérateur et/ou le congélateur au moins une fois par mois s'ils ne possèdent pas de fonction de dégivrage automatique, ou dès que la couche de givre atteint environ 3 millimètres. Le givre abrite de nombreuses bactéries pouvant contaminer les aliments en plus de provoquer une surconsommation d'électricité. Ainsi, le dégivrage favorise la salubrité des aliments et la pérennité de l'appareil, tout en limitant la consommation électrique.

Procéder au nettoyage du frigo donne également l'opportunité de trier et d'éliminer les aliments qui ont une odeur, une texture ou une couleur inhabituelle. Cependant, il est à noter que les microorganismes nuisibles à la santé et pouvant causer des intoxications alimentaires ne changent pas nécessairement l'odeur ou l'aspect visuel des aliments, il faut donc faire preuve d'une grande vigilance en tout temps.

La vérification de la fiabilité des thermomètres doit également faire partie de la routine d'entretien pour assurer la sécurité des aliments et le bon fonctionnement du frigo. Pour vérifier la fiabilité d'un thermomètre, s'il s'agit d'un thermomètre à tige, il suffit de le plonger dans de l'eau glacée ou bouillante pendant une minute. Suivant la première option, le thermomètre devrait indiquer une température se situant entre 0 °C et plus ou moins 1 °C. Si le thermomètre sort de l'eau bouillante, la température devrait atteindre plus ou moins 100 °C.

2. Approvisionnement du frigo-partage

Cette section détaille les aspects à considérer lors du transfert des denrées vers le frigo-partage. Il importe de veiller à l'innocuité des aliments, évaluer la durée de conservation, vérifier la température, effectuer une bonne gestion de l'entreposage des aliments et assurer le maintien de la chaîne de froid.

L'innocuité est un terme utilisé pour signifier que quelque chose n'est pas nocif. Lorsque l'on évoque l'innocuité alimentaire, il s'agit en fait de sécurité des aliments. Comme mentionné plus haut, il est de votre responsabilité de s'assurer que les éléments que vous mettez dans le frigo-partage soient sans danger et propres à la consommation.

Pour vous aider dans vos démarches, voici quelques éléments à considérer en ce qui a trait à l’approvisionnement du frigo-partage.

2.1 Aliments permis/interdits

Peut-on donner n’importe quel aliment ? La réponse à cette question est non. En principe, tout aliment propre à la consommation peut être donné, mais certains aliments comportent des risques importants et ne devraient donc pas se retrouver dans un frigo-partage par souci de sécurité.

Voici une liste des aliments qu’il est recommandé de donner et ceux à proscrire :

Permis	Interdits
<ul style="list-style-type: none"> –Les aliments frais entiers et non-altérés (fruits et légumes, etc.) –Les denrées sèches, jamais ouvertes (céréales, riz, pâtes, craquelins, noix, lentilles, biscuits, etc.) –Les pots non-entamés (yogourt, lait, sauce, etc.) –Œufs et produits laitiers –Produits de boulangerie et pâtisseries sans garniture –Boîtes de conserve commerciales –Plats cuisinés par une organisation titulaire d’une attestation en hygiène et salubrité alimentaires 	<ul style="list-style-type: none"> –La viande –Poissons et fruits de mer –Les produits déjà entamés –Plats maison cuisinés par les citoyen-ne-s –Tout aliment présentant des signes de détérioration (mauvaise odeur, couleur ou texture anormale, etc.) –Tout aliment susceptible d’avoir été contaminé (emballage ouvert ou endommagé, contenants qui coulent, fruits ou légumes noircis ou fendus, boîtes de conserve bombées ou fendues, etc.)

Mise en garde : Tou-te-s les citoyen-ne-s sont invité-e-s à partager de la nourriture dans le frigo-partage. Cependant, il est déconseillé de les inviter à y partager des plats cuisinés à la maison, puisqu’il est impossible d’assurer que ceux-ci aient été préparés de façon à respecter les standards d’hygiène et de sécurité alimentaires en vigueur. Si votre organisme dispose d’une cuisine et détient les certifications requises en matière de manipulation des aliments, il vous est tout à fait possible de partager des plats. Le cas échéant, il suffit d’informer les citoyen-ne-s que vous seuls êtes autorisés à y placer des plats, par souci de garder les gens en bonne santé et parce que vous détenez une attestation pour le faire. Il est donc important d’identifier clairement que les plats proviennent de votre organisme. N’oubliez pas de les étiqueter avec une liste complète des ingrédients, la date à laquelle la nourriture a été préparée ou mise en portion, ainsi que les consignes d’entreposage.

2.2 Durée de conservation : Meilleur avant, bon après ?

La durée de conservation d'un produit varie en fonction d'une multitude de facteurs, soit les conditions d'entreposage, l'acidité ou l'humidité de l'aliment, l'emballage ou le fait que le contenant soit ouvert ou non. La date « meilleur avant » indique la période pendant laquelle un produit alimentaire non ouvert conservera toutes ses propriétés : sa fraîcheur, son goût, son innocuité, sa valeur nutritive et d'autres qualités, s'il est rangé dans des conditions appropriées.

La date « meilleur avant » n'est pas une garantie de la salubrité des aliments, c'est-à-dire qu'elle ne signifie pas que l'aliment n'est plus consommable au-delà de cette date. En fait, un grand nombre d'aliments peuvent encore être consommés sans danger plusieurs jours après la date de péremption.

Le document « Meilleur avant, bon après ? » du MAPAQ contribue à démystifier la consommation des différents types d'aliments (périssables à risque élevé ou faible et non-périssables), en fonction de la date « meilleur avant ». Pour plus de détails concernant les spécificités en question, vous pouvez consulter le document au lien suivant :

https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Meilleuravant_Bonapres.pdf

2.3 Température et conservation des aliments selon les zones de froid

Afin de ralentir la multiplication de micro-organismes et le développement de bactéries pathogènes, il est recommandé de maintenir la température du réfrigérateur entre 0 °C et 4 °C. Pour ce qui est du congélateur, il est recommandé de maintenir les aliments congelés à -18°C ou moins. À cette température, les micro-organismes responsables de la détérioration des aliments cessent de se multiplier.

Un moyen simple de vérifier la température est de placer un thermomètre près de la porte du réfrigérateur et de s'assurer que celle-ci ne dépasse pas 4 °C, puisque c'est l'endroit où la température est la plus élevée. Cependant, certains réfrigérateurs ont différentes zones de froid, c'est-à-dire que la température n'est pas la même partout à l'intérieur du frigo. C'est le cas notamment des réfrigérateurs qui ne fonctionnent pas à froid brassé ou ventilé. Si tel est le cas, il est important de connaître les zones de froid, car cela permet d'entreposer les aliments adéquatement, de les conserver plus longtemps et ainsi empêcher la prolifération de bactéries. Vous pouvez donc vous servir du thermomètre et le placer dans différentes zones de l'appareil afin de connaître les différences de température.

Astuce :

- Plongez un thermomètre dans un verre d'eau
- Placez-le dans votre réfrigérateur
- Attendez une demi-heure environ et sortez le thermomètre de l'eau.

La température mesurée sera celle de l'eau et non celle de l'air ambiant, ce qui vous permettra de savoir quelle température il fait dans telle ou telle zone de l'appareil.

Source : <https://refrigerateur.ooreka.fr/comprendre/refrigerateur-zones>

En règle générale, il y a quatre zones de froid dans un réfrigérateur classique, et la zone la plus froide se trouve le plus souvent juste au-dessus ou en dessous du compartiment congélateur (selon qu'il se trouve en haut ou en bas). Les aliments devraient être rangés dans le frigo selon les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.

L'image suivante indique la température de conservation suggérée pour différents types d'aliments :

Les zones de froid

Source : <https://refrigerateur.ooreka.fr/comprendre/refrigerateur-zones>

2.4 Maintien de la chaîne de froid

Respecter la chaîne de froid consiste à maintenir au frais les denrées alimentaires. S'il s'agit de denrées réfrigérées, elles doivent être maintenues à une température positive. Si elles sont congelées, il faut dans ce cas les préserver à une température négative. Le froid est utilisé pour la conservation des aliments car il limite la prolifération microbienne et évite ainsi les intoxications alimentaires.

Afin de maintenir la chaîne de froid au moment du transport, il est recommandé d'utiliser des sacs isothermes ou des glacières pour éviter que les aliments ne changent de température.

Important : si la chaîne du froid est rompue, la date de conservation indiquée sur l'emballage n'est plus valable.

Aide-mémoire :

- Les plats maison cuisinés par les citoyen-ne-s et les aliments périssables qui détiennent un risque élevé de croissance bactérienne nuisible à la santé ne devraient pas se retrouver dans un frigo-partage
- La date « meilleur avant » informe sur la durée de conservation d'un aliment, mais ne signifie pas nécessairement que celui-ci n'est plus propre à la consommation au-delà de cette date
- Les aliments devraient être rangés dans le frigo selon les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes
- Respecter la chaîne de froid
- Le choix d'un réfrigérateur à froid ventilé où la température sera la même dans toutes les zones est recommandé
- S'assurer que le réfrigérateur soit réglé à une température se situant entre 0 °C et 4 °C, et de -18 °C pour le congélateur
- L'entretien régulier du réfrigérateur et du congélateur est le meilleur moyen pour éviter que les bactéries ne se propagent entre les aliments
- Nettoyer le réfrigérateur au moins une fois par semaine
- Dégivrer le congélateur au moins une fois par mois où dès que la couche de givre atteint 3 millimètres

GESTION DE L'ABRI POUR LE FRIGO

1. Construction

Si vous choisissez de placer le frigo-partage à l'extérieur, il convient de l'abriter pour le protéger des intempéries, du soleil et des changements de température saisonniers. Quant à la construction de l'abri, vous pouvez le construire vous-même ou contacter un-e entrepreneur-euse local-e ou un atelier de menuiserie.

Les abris sont généralement en bois et doivent être dimensionnés pour permettre au frigo d'être surélevé afin d'éviter tout contact direct avec le sol, en plus de disposer d'un espace suffisant par rapport au mur.

Il est également possible d'incorporer des armoires ou des étagères, selon l'espace disponible, pour y entreposer des denrées sèches et non périssables.

2. Protéger le frigo été comme hiver

L'abri doit être hivernisé. À cette fin, il est recommandé d'ajouter une porte afin de maintenir le réfrigérateur à la température ambiante recommandée par l'entreprise manufacturière pour assurer son bon fonctionnement. En règle générale, la température ambiante doit être maintenue au-dessus de 10°C. Pour maintenir l'abri à cette température durant l'hiver, l'idéal serait de placer un dispositif de chauffage à l'intérieur de l'abri (une ampoule peut suffire).

L'été, il est préférable d'éviter d'exposer le réfrigérateur au rayonnement direct du soleil et s'assurer que l'abri bénéficie d'une aération si l'on veut éviter une surconsommation d'énergie et des pannes. De plus, la chaleur peut provoquer de la condensation pouvant geler et ainsi entraîner la formation d'une couche de givre à l'intérieur de l'appareil. Pour éviter tout risque, il est impératif d'assurer une entrée d'air suffisante si l'abri a des portes. Une autre option consiste à les laisser ouvertes en tout temps ou de les enlever tout simplement.

Mise en garde : Les réfrigérateurs étant des appareils électriques, l'exposition à des environnements humides et à l'eau (pluie, neige) comporte certains risques. Par conséquent, il doit être installé dans un endroit sec pour éviter les accidents. Suivez toujours les recommandations de l'entreprise de fabrication par mesure de précaution.

3. Exemples d'abris



Le frigo-partage de la Mie de l'Entraide, Buckingham



Le frigo-partage des Chevaliers de Colomb, Aylmer



Le frigo-partage de Pop-ta-soupe, Hull

DÉFIS

Maintenir un projet de frigo-partage peut poser quelques défis. Les plus courants sont énumérés ci-dessous, accompagnés de quelques suggestions pour remédier à la situation.

1. Faire face à une panne de frigo :

La gestion des aliments à la suite d'une panne de frigo n'est pas toujours évidente, d'autant plus que les pannes peuvent mener à diverses conséquences. Un frigo qui ne refroidit plus ou est trop froid, qui coule, fait du bruit ou ne fonctionne plus du tout, sont des exemples de retombées. Un document supplémentaire rédigé par la TCFDSO décrit une variété de pannes de frigo permettant de faire un diagnostic préliminaire et recommandant des actions à entreprendre selon le cas. Il faut toutefois garder en mémoire que les informations fournies ne remplacent pas l'expérience d'une personne qualifiée en la matière. La première chose à faire est donc de contacter un-e professionnel-le afin que les personnes compétentes puissent gérer adéquatement la situation en question.

Quoiqu'il en soit, certaines lignes directives peuvent être suivies en cas de panne :

- ✓ Faites toujours un devis avant la moindre intervention professionnelle.
- ✓ Quels que soient les problèmes identifiés, veillez à toujours faire le nécessaire pour réparer cette panne avant que celle-ci ne s'aggrave. Si l'appareil est toujours sous garantie, faites appel au service après-vente ou à un-e technicien-ne spécialisé-e afin de régler le problème.
- ✓ Surtout, si vous n'avez pas de professionnel-le dans votre équipe, ne démontez pas le réfrigérateur vous-même au risque de l'endommager de façon permanente.
- ✓ Conservez le guide d'utilisation du frigo s'il est neuf ou le chercher s'il est usagé, car il s'agit d'une bonne source d'information sur l'entretien approprié en fonction du modèle.
- ✓ **Attention ! Pour toute intervention à l'arrière de l'appareil, il faut l'éteindre d'abord, puis le débrancher et le laisser refroidir avant d'entreprendre quoi que ce soit.**
- ✓ Gardez les portes fermées lorsque le réfrigérateur est débranché ou en panne de courant électrique.

Quoi conserver et jeter après une panne de courant ?

Le MAPAQ, dans son document intitulé « Thermoguide », présente quelques conseils pratiques quant à ce qu'il convient de conserver ou de jeter après une panne de courant. <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/thermoguide/web/Pages/thermoguidepage.aspx#conseils>

Après le règlement d'une panne, la température doit d'abord être vérifiée pour s'assurer que la chaîne de froid n'a pas été rompue de façon radicale. Il faut ensuite trier et sélectionner les aliments qui sont demeurés dans le réfrigérateur et le congélateur et vérifier s'ils présentent des signes de détérioration. En cas de doute, il est préférable de jeter.

DANS LE RÉFRIGÉRATEUR	DANS LE CONGÉLATEUR
<p>Suivant le volume d'aliments et à condition de ne pas ouvrir la porte de l'appareil pendant l'interruption de courant, les aliments entreposés dans votre réfrigérateur vont demeurer froids environ de 4 à 6 heures. Une panne d'électricité supérieure à 6 heures implique donc un ménage parmi les aliments entreposés dans le réfrigérateur lorsque l'électricité revient.</p>	<p>De façon générale, un congélateur en bon état et rempli à pleine capacité peut conserver les aliments congelés pendant environ 48 heures. Un congélateur à demi rempli conserve cependant les aliments congelés pendant environ 24 heures. Dans tous les cas, la porte doit demeurer fermée.</p> <p>Cependant, pour ce qui est de l'unité de congélation combinée au réfrigérateur, elle a une capacité de garder les aliments congelés d'une durée moins longue. De ce fait, la décongélation des aliments est plus rapide.</p>

Source: <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/thermoguide/web/Pages/thermoguidepage.aspx#conseils>

2. Difficultés liées à l'approvisionnement du frigo-partage

Si votre organisme ne dispose pas d'une quantité suffisante ou constante de denrées à placer dans le frigo-partage et que les citoyen-ne-s ne peuvent y contribuer pour diverses raisons, certaines stratégies peuvent être menées afin de diversifier les sources d'approvisionnement.

- **Récolte d'invendus alimentaires**

L'industrie alimentaire est soumise à des réglementations qui imposent des normes strictes en matière de sécurité alimentaire, entraînant ainsi une rotation élevée des aliments. Les produits alimentaires approchant de leur date de péremption sont retirés des tablettes dans un délai très court, alors qu'ils pourraient encore être consommés en toute sécurité. D'où l'intérêt d'établir des partenariats avec des commerces, des entreprises ou des acteur-rices de l'industrie agro-alimentaire afin de récupérer leurs produits invendus.

Voici une liste des types d'entreprises que vous pourriez contacter :

- Épicerie et petits magasins sans bannière

- Marchés publics
 - Restaurants
 - Hôtels
 - Cafétérias
 - Traiteurs
- **Glanage en été (Escouade anti-gaspillage)**

L'Escouade anti-gaspillage alimentaire a été créée par les membres de la TCFDSO avec comme mission de récupérer les surplus agricoles et les invendus de fruits et légumes dans les commerces d'alimentation autrement jetés ou gaspillés.

Les activités de cueillette aux champs (glanage) permettent à l'Escouade et ses bénévoles de récupérer des fruits et légumes encore comestibles issus des champs des producteur-rice-s agricoles de la région de l'Outaouais et de les redistribuer aux organismes locaux qui luttent contre la faim.

Pour participer à ce type d'initiative et ainsi avoir l'opportunité de rapporter des denrées fraîches dans le frigo-partage, il suffit de contacter l'Escouade locale du secteur dans lequel vous vous trouvez ou celle la plus proche, et d'organiser une activité de glanage et/ou de récupération.

- En ville (arbres fruitiers) : [Horti-Cité](mailto:direction@horticite.com) - direction@horticite.com
- En ville (tri d'épicerie) : [Regroupement des Cuisines Collectives de Gatineau](mailto:cuisinecollective.rccg@gmail.com) - cuisinecollective.rccg@gmail.com
- Collines de l'Outaouais : [Le Grenier des Collines - Banque alimentaire](mailto:direction@legrenierdescollines.com) - direction@legrenierdescollines.com
- Vallée de la Lièvre : [Banque alimentaire de la Lièvre](mailto:projets@balievre.ca) - projets@balievre.ca
- Papineau : [Alliance Alimentaire Papineau](mailto:villagesnourriciers.aap@gmail.com) - villagesnourriciers.aap@gmail.com

3. Créer des partenariats

Bien que la communauté soit riche en possibilités de partenariats (commerces, épiceries, agriculteur-rice-s, etc.), obtenir leur accord peut se révéler difficile.

Par exemple, certaines entreprises peuvent refuser d'offrir des aliments ne pouvant plus être mis en vente, par crainte d'être tenues responsables de la distribution de produits pouvant être faussement perçus comme étant « périmés ». Cependant, les normes qui dictent les délais de vente sont très strictes et mènent ainsi à l'élimination de denrées qui seraient en réalité toujours propres à la consommation. Il suffit de bien informer les partenaires et d'insister sur la loi du bon samaritain, qui assure la protection des personnes, des organisations et des entreprises qui donnent des denrées alimentaires pour des raisons purement philanthropiques.

Il se peut que certains partenaires soient enthousiastes à l'égard de l'initiative, sans toutefois disposer des ressources ou du temps nécessaires pour s'engager dans des opérations supplémentaires (tri, mise en réserve, etc.) ou qui nécessiteraient des déplacements (livraisons). Dans ce cas, l'idéal serait d'avoir une équipe bénévole responsable de la collecte et de la distribution vers le frigo-partage.

Dans tous les cas, avant de rencontrer les partenaires visés, il serait intéressant de dresser une liste de vos besoins au regard de cette initiative et de leur expliquer, d'une part, les raisons pour lesquelles ils seraient des partenaires idéaux pour répondre à ces besoins et d'autre part, en quoi ce partenariat leur serait également bénéfique. L'objectif est que le projet devienne un projet communautaire visant à améliorer la qualité de vie dans le quartier et que chacun-e en sorte gagnant-e, au profit de la communauté.

4. Craintes par rapport aux normes de salubrité et d'hygiène

Plusieurs personnes craignent souvent l'initiative des frigos-partage sous prétexte qu'ils contiennent des denrées alimentaires qualifiées de « périmées ». Encore une fois, cela est souvent dû à la notion d'hygiène et de salubrité alimentaires, trop souvent biaisée par des normes quelque peu exagérées. D'autres les évitent en raison du manque d'informations sur la composition des produits et/ou leur provenance. Dans le même ordre d'idée, il est impossible de vérifier si la chaîne de froid a été interrompue pendant une longue période, par exemple lors du transport ou en raison d'une panne momentanée passée inaperçue.

Tout d'abord, maintenir son frigo-partage propre et s'assurer que les températures optimales soient respectées est le meilleur moyen pour assurer un entreposage sain et hygiénique des aliments. D'ailleurs, une stratégie pour éviter que des pannes inattendues n'affectent le contenu de votre frigo consiste à se doter d'un thermomètre à distance. Cela vous permet non seulement de garder un œil sur les bonnes températures sans avoir à vous déplacer, mais aussi d'accéder rapidement au frigo en cas de panne, plutôt que de constater les dégâts trop tard.

Assurez-vous également de bien communiquer les règles d'utilisation, d'hygiène et de salubrité du frigo-partage. Par exemple, insistez sur ce qui est autorisé ou non dans le frigo-partage et soulignez que seul votre organisme est autorisé à distribuer des plats préparés, qui seront clairement étiquetés avec la liste des ingrédients.

Veillez à ce que les règles d'utilisation du frigo soient clairement visibles et affichez-les à proximité de celui-ci, mais aussi sur votre site web, votre page Facebook, etc. Lors du lancement, des vidéos peuvent être projetées et des personnes peuvent être désignées pour informer les membres de la communauté sur la manière dont l'hygiène et la sécurité alimentaires sont gérées au sein de votre organisme. N'oubliez pas que les personnes qui manipulent des aliments doivent obligatoirement être titulaires d'une attestation en hygiène et salubrité alimentaires. Informer les gens que votre organisme est à jour dans ses formations est un bon moyen de les rassurer.

5. Vandalisme

Un frigo-partage situé à l'extérieur peut être la cible d'actes de vandalisme. Même si les précautions nécessaires ont été prises pour éviter le vol de l'ensemble du frigo (en l'ayant fixé à l'abri, par exemple), d'autres actes de vandalisme peuvent tout de même se produire. Parmi ceux-ci, l'on retrouve du vandalisme mineur, tel que des graffitis sur le frigo et/ou l'abri et du vandalisme majeur (altération du bon fonctionnement, dégradations plus importantes, vol des compartiments, souillures). Ces actions empêchent les gens de profiter pleinement du projet de frigo-partage, il est donc important de se préparer à toute éventualité.

En cas de vandalisme mineur, il est relativement facile de remédier à la situation. En revanche, lorsqu'il s'agit d'actes plus graves, les coûts financiers que peuvent engendrer les réparations ou un remplacement peuvent être beaucoup plus élevés. Il convient également de suivre les procédures et les lignes directrices de la municipalité en cas de vandalisme et de contacter les personnes pouvant intervenir dans ce type de situation. L'important est de réagir rapidement pour que le site et l'initiative restent attrayants et ne cessent d'inspirer confiance aux utilisateur-trice-s.

Bien que l'on ne puisse garantir l'absence de toute forme de vandalisme dans les frigos-partage, il existe des pistes d'actions servant à limiter les méfaits. Une bonne façon de se familiariser avec ces pistes serait de contacter les organismes qui disposent d'un frigo-partage et de se renseigner sur leurs stratégies pour faire face à ce type de situation. Quoi qu'il en soit, vous pouvez toujours contacter la TCFDSO pour obtenir du soutien.

6. Carences en denrées alimentaires, rotation trop faible ou razzia du frigo-partage

Il arrive parfois que surviennent de longues périodes de carences en denrées alimentaires ou, à l'inverse, qu'il y ait plus de denrées déposées que de denrées collectées. Dans les deux cas, il serait préférable de revoir le plan de communication destiné au public afin de promouvoir la raison d'être et les valeurs du projet. Cela dit, il s'agit d'encourager les gens à partager et à s'entraider, puis à ne prendre que ce dont ils ont besoin afin tou-te-s puissent en bénéficier.

Quant aux razzias, le fait que certaines personnes n'hésitent pas à vider tout le contenu des frigos communs pour satisfaire leurs besoins, il est difficile de le contrôler. On ne peut pas empêcher les gens de se servir, tout comme on ne peut pas poster des bénévoles devant le frigo en permanence, car cela irait à l'encontre du principe d'anonymat mis de l'avant par cette initiative. Cependant, un moyen simple d'inverser cette tendance serait de ne pas toujours approvisionner les frigos au même moment afin de ne pas créer d'attente ou de pression. Si vous souhaitez publier un avis de distribution sur les réseaux sociaux, il est conseillé de le faire soit bien avant votre départ, soit bien après, afin d'éviter que tout le monde ne se précipite en même temps sur le frigo-partage.

Bien qu'il soit préférable que la répartition soit équitable et que chacun ne prenne que ce dont il a besoin, certaines personnes comprennent à tort le principe du frigo-partage et l'utilisent comme une solution pour se nourrir toutes les semaines, et dans certains cas, tous les jours. À nouveau, la communication est la meilleure stratégie pour sensibiliser les gens au concept de partage incarné par ce projet. C'est également le moment de renforcer votre présence en tant qu'organisme d'entraide alimentaire (si tel est le cas) ou de fournir les coordonnées de ces organismes dans la région, afin que les personnes puissent être orientées vers les services appropriés.

ANNEXES

A. Fiche d'entretien

Entretien Frigo-Partage NOM DE L'ORGANISATION			
Date	Heure	Nom	Commentaires
... / ... / h ...		

B. Fiche des températures

Températures / Frigo-Partage NOM DE L'ORGANISATION			
Date	Heure	Nom	Température
... / ... / h ...		

C. Fiche de suivi des denrées récupérées/distribuées

Suivi des denrées				
NOM DE L'ORGANISATION				
Date	Heure	Provenance	Poids	Commentaires
... / ... / h ...			
Bilan hebdomadaire ? Mensuel ?	Estimations liées aux pertes. Rapport distribution/récupération/gaspillage			

RÉFÉRENCES

- <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/comprendre-dates-etiquettes-et-emballages.html>
- <https://www.lenergietoutcompris.fr/actualites-conseils/je-degivre-mon-refrigerateur-congelateur-au-moins-tous-les-3-mois#:~:text=Avant%20tout%2C%20il%20vous%20faut,une%20surconsommation%20%C3%A9lectrique%20de%2030%25>
- https://www.environnement.gouv.qc.ca/jeunesse/sais_tu_que/2019/1903-frigo-collectif.htm
- <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf>
- https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Meilleuravant_Bonapres.pdf
- <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/thermoguide/web/Pages/thermoguidepage.aspx#conseils>
- <https://www.quebec.ca/sante/alimentation/salubrite-des-aliments/conservation-aliments/conseils-entreposage-securitaire>
- <https://refrigerateur.ooreka.fr/comprendre/refrigerateur-zones>
- <https://sauvetabouffe.org/actualites/initiative/refrigerateurs-communautaires-petit-portrait-dun-grand-mouvement/>
- <https://sauvetabouffe.org/boite-a-outils/outils-a-telecharger/#AideDemarrageFrigo>
- <https://sauvetabouffe.org/wp-content/uploads/2022/01/Guide-de%CC%81marrage-frigo-collectif-TCPNC-copie.pdf>
- https://sauvetabouffe.org/wp-content/uploads/2021/03/demarrage-frigo-communautaire_comp.pdf
- <https://sonar.ch/hesso/documents/314661>