

Gaspillage alimentaire

sources : <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/gaspillage-alimentaire>

<http://www.casuffitlegachis.fr/>

<https://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/alimentation/eviter-gaspillage-alimentaire>

Une des bonnes façons de réduire à la source c'est d'éviter le gaspillage alimentaire. Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire? Comment faire pour éviter que vos aliments ne se retrouvent à la poubelle?



C'est ce que vous découvrirez dans cette page.

Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire?

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

Le gaspillage alimentaire touche toutes les catégories d'aliments. En France comme au Canada, ce sont plus particulièrement les légumes, les fruits, les restes de table, le pain et les produits de boulangerie, suivis des produits laitiers et des œufs (classement sur une base massique) qui sont perdus ou gaspillés.

« DU CHAMP JUSQU'À L'ASSIETTE », TOUS IMPLIQUÉS

Le gaspillage alimentaire s'observe à tous les stades de la chaîne alimentaire et concerne tous les acteurs : producteurs, transformateurs, distributeurs, restaurateurs, transporteurs ... sans oublier le consommateur même s'il n'a pas toujours l'impression de gaspiller. En effet, bien qu'il fasse preuve d'une certaine vigilance notamment à son domicile, le consommateur a malgré tout tendance à jeter : une accumulation de petites pertes quotidiennes (un fond de yaourt jeté à la fin du repas, la pomme oubliée dans la corbeille ...) et des accidents ponctuels qui concernent de plus gros volumes, résultant d'une mauvaise interprétation des dates de consommation, d'un manque de rigueur dans la gestion du réfrigérateur, des stocks, ou encore d'un plat cuisiné dans de trop grosses

quantités... Mises bout à bout, ces pertes finissent par peser lourd : entre 20 à 30 kg par personne et par an, l'équivalent d'un repas par semaine, dont 7 kg de produits encore emballés !

Pourquoi éviter le gaspillage alimentaire?

Le gaspillage alimentaire est un enjeu planétaire important. En chiffres :

Dans le monde, le tiers des aliments destinés à la consommation humaine est gaspillé. En France, on estime que près de 10 millions de tonnes de nourriture consommable sont jetées chaque année.

1/3 de la nourriture produite dans le monde est perdue ou jetée, équivalant à environ 1,3 milliard de tonnes par an

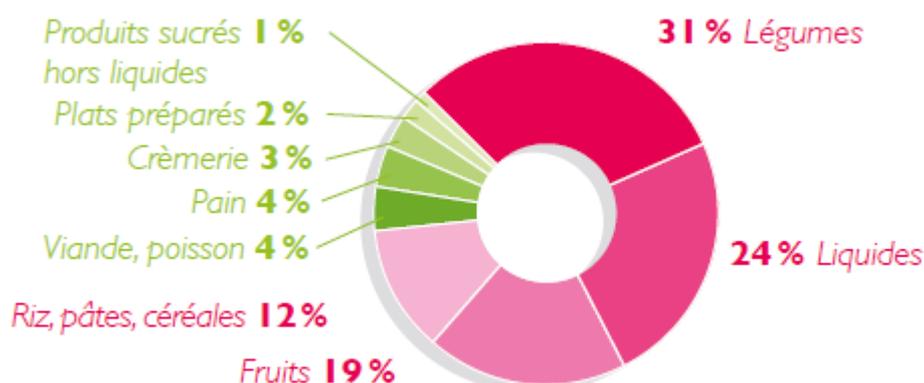
La nourriture produite mais non consommée occupe inutilement près de 1,4 milliard d'hectares de terres, ce qui correspond à la superficie du Canada et de l'Inde réunis

La production de toute cette nourriture perdue ou jetée requiert environ 1/4 de toute l'eau utilisée en agriculture chaque année

En plus d'occasionner une utilisation inadéquate de nos ressources, l'enfouissement ou l'incinération de ces aliments génère des émissions de gaz à effet de serre qui contribuent aux changements climatiques.

Economique : le gaspillage alimentaire c'est inévitablement un gaspillage d'argent et il coûte cher : entre 12 et 20 milliards d'euros par an en France soit l'équivalent de 159 euros par personne pour les seuls ménages.

Que gaspille-t-on ?



Source: étude des impacts du gaspillage alimentaire des ménages, ADEME, octobre 2014 (données obtenues à partir d'une étude sur 20 foyers français)

Comment éviter le gaspillage alimentaire? Découvrez la suite de l'étude sur le site de la

Commune : <http://www.boissise-la-bertrand.fr/eco-gestes>

Voici quelques trucs pratiques pour vous aider à éviter de gaspiller vos aliments.

Vous en voulez encore plus? Visitez le site [J'aime manger, pas gaspiller!](#)

Planifiez vos repas à l'avance. Vous sauvez temps et argent!

Préparez votre menu pour la semaine selon les aliments que vous avez dans votre frigo. En manque d'inspiration? Consultez l'outil Vide-Frigo sur le site [Glouton.ca](#).

Faites-vous une liste d'épicerie et respectez-la! Vous éviterez d'acheter des trucs superflus.

N'achetez que la quantité nécessaire pour faire votre recette.

Conservez

Placez les aliments moins frais à l'avant pour les consommer rapidement.

Écrivez la date d'ouverture sur vos conserves et la date de cuisson sur vos restants.

Assurez-vous d'entreposer et de conserver vos aliments de façon adéquate. Par exemple, fermez bien vos contenants et gardez votre frigo entre 0 et 4 degré.

Malgré la date « meilleur avant » indiquée sur les aliments, certains peuvent être consommés sans risque.

Consultez la fiche [Meilleur avant, bon après?](#) (PDF, 462 Ko)

élaborée par le MAPAQ pour vous guider dans la consommation des aliments et qui vous propose des conseils pour bien trier et récupérer vos aliments défraîchis.

Consultez le [Thermoguide](#) (PDF, 72 Ko) du MAPAQ,

cet outil vous indique les durées d'entreposage des aliments à respecter.

Congelez

Des restants? Congelez-les au lieu de les jeter ou utilisez-les pour votre lunch.

Vous avez des restes de pesto, de pâte de tomate ou de yogourt? Congelez-les dans vos moules à glaçons. De nombreux aliments peuvent être congelés pour être utilisés plus tard.

Saviez-vous que le café et le vin se congèlent très bien? Le café vous servira pour vos cafés glacés et le vin pour faire vos sauces.

Apprêtez

Vos fruits sont trop mûrs? Faites-vous un smoothie, une tarte ou une compote.

Vos vieux légumes semblent moins appétissants? Un potage est une solution sensée et santé! Vous pouvez même le faire congeler en portion dans des moules à muffins en silicone.

Visitez la page Trucs et astuces sur le site de Sauve ta bouffe, vous y trouverez une boîte à outils remplie de conseils pour savoir comment sauver vos aliments.

Réutilisez

Réutilisez votre eau de cuisson dans votre base de soupe ou pour allonger vos sauces. Vous pouvez aussi l'utiliser pour arroser vos plantes.

Transformez votre carcasse de poulet en un délicieux bouillon maison.

Devenez un Mange-Gardien et redonnez vie à vos aliments. Comment? Découvrez-le sur le site Mange-Gardien.

Partagez

Pas le temps de tout consommer? Pas envie de le manger? Aliment en trop grande quantité? Partagez et offrez! Vos collègues ou voisins pourront en profiter.

Utilisez des plateformes comme BonApp, Eatizz et Second Life qui offrent des paniers de produits moches et des points de chute pour donner et recevoir des fruits au sein de votre communauté.

Vous travaillez dans la restauration? Informez-vous sur le service de récupération alimentaire de La Tablee des Chefs, qui sert de liaison entre les producteurs de surplus alimentaires (hôtellerie, restauration, institutionnel) et les organismes qui les redistribuent aux personnes dans le besoin.