



ÉVITONS! LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE est le fait de jeter à la poubelle des denrées alimentaires, entamées ou non, qui auraient pu être consommées.

DU CHAMP À LA FOURCHETTE...

Le gaspillage alimentaire est présent tout au long des chaînes de production, de distribution et de consommation, du champ à la fourchette !



Pour une famille de 4 personnes, ce gaspillage représente un budget estimé entre 500 à 1 500 €/an.

(source étude FNE - Verdicité)

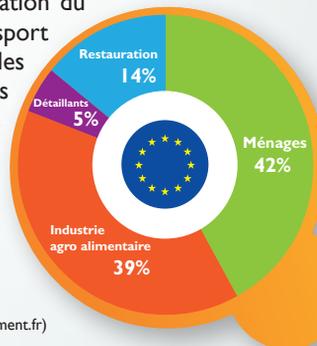


Dans les foyers français, on jette 79 kg par personne et par an de déchets alimentaires, soit près de 5 300 000 T.

Sur ces 79 kg, 59 kg sont difficilement évitables (os, épiluchures, etc.), mais pour les 20 kg restants dont 7 kg d'aliments non débballés ou non consommés, un changement de comportement est nécessaire.

LES ORIGINES

Depuis la culture du produit jusqu'à sa consommation, une quantité importante de nourriture est perdue à chaque étape : de la transformation du produit au transport en passant par les rayons chez les détaillants, les cuisines des restaurateurs, les tables des ménages, etc...



(source www.gouvernement.fr)



En Europe et en Amérique du nord, ces pertes représentent entre 95 et 115 kg par individu et par an, alors qu'en Afrique et en Asie, elles se situent

entre 6 et 11 kg.

On estime ainsi que la moitié de la nourriture produite dans le monde finit à la poubelle !

Dans les pays les plus pauvres, la majorité des pertes a lieu avant d'atteindre le consommateur : 15 à 35 % des pertes se produisent dans les champs et 10 à 15 % au moment de la fabrication, du transport et du stockage.

Dans les pays les plus riches, la production est plus efficace mais les citoyens jettent beaucoup d'aliments.

Au sein des foyers, de nombreux facteurs sont à l'origine du gaspillage alimentaire.

La plupart des gens ignorent totalement les quantités de déchets alimentaires qu'ils génèrent et n'ont pas conscience de gaspiller.

→ **Face à ce constat édifiant, la prise de conscience des quantités gaspillées et des enjeux liés au gaspillage alimentaire devient une vraie action éducative de service au public !**



LES CAUSES

→ Des mutations sociologiques et culturelles

Du changement dans l'organisation et le rythme des familles aux difficultés dans l'estimation du nombre de convives, il existe toute une palette de causes diverses et variées induisant un mauvais dosage des préparations de repas.

→ Une méconnaissance de la conservation des aliments

Le gaspillage alimentaire s'installe également à partir d'une mauvaise interprétation des dates limites de consommation, d'une mauvaise gestion des produits entreposés dans le réfrigérateur, d'une méconnaissance de la façon de cuisiner les restes...

→ Des stratégies de marketing excessives

Des pratiques commerciales et publicitaires avec des offres promotionnelles toujours plus alléchantes conduisent souvent à des achats en produits et quantités mal adaptés aux besoins réels du ménage.



→ Des pratiques dans la restauration, notamment collective, peu économes

Des quantités de nourritures servies pas toujours ajustées aux besoins des convives, des plats ne répondant pas toujours à leurs goûts, une gestion des stocks et une organisation en cuisine centrale pas toujours optimisées... constituent d'autres sources du gaspillage alimentaire (source Ademe).

EN FRANCE, on estime, chaque année, le tonnage de la nourriture gaspillée :

→ à près de **2 320 000 T** dans les réseaux de la grande distribution des hyper et supermarchés, des discounts, et des épicerie et commerces de proximité,

→ à près de **1 563 000 T** dans la restauration collective et commerciale.

CHANGER NOS COMPORTEMENTS et nos habitudes avant, pendant et après les courses ! Nous sommes des consommateurs avec un rôle important à jouer pour limiter le gaspillage alimentaire. Quelques conseils simples à mettre en pratique.



ACHETER MALIN

• Je privilégie les circuits courts et de proximité, j'achète selon les saisons, je choisis des fruits et légumes non calibrés.

- Je fais les courses avec une liste en main ; liste établie selon mes besoins et à laquelle je me tiens.
- Je demande conseil au commerçant sur la conservation des produits.
- Je dose les portions que j'achète.
- Je ne fais pas les courses le ventre vide et j'évite les promotions de produits bientôt périmés en grosse quantité.



CUISINER MALIN

Je privilégie le fait maison, je cuisine, en priorité, les produits qui vont bientôt être périmés.

- Je dose correctement les portions selon les appétits et l'âge des convives.
- J'accommode les restes.

OBJECTIF

national et européen

Réduire le gaspillage alimentaire de 50% d'ici à 2025.

Le Département de Saône-et-Loire et ses partenaires locaux soutiennent et s'investissent dans cette lutte en travaillant auprès du grand public, des professionnels et des établissements scolaires.

CONSERVER MALIN

- Je range, dans le réfrigérateur, les produits dans des boîtes hermétiques, selon la règle " premier entré, premier sorti ".
- Je fais régulièrement un inventaire des placards et du réfrigérateur, des endroits à nettoyer périodiquement.
- Je fais des congélations...
- Je ne jette pas les produits secs (riz, pâtes, lentilles...) qui ont dépassé la date limite d'utilisation optimale ; je me fie à mes sens pour savoir s'ils peuvent être mangés ou non !

UN ALIMENT FACILEMENT JETÉ : LE PAIN



Un reste de morceau de pain...
Il va durcir ou rassir...et finir le plus banalement du monde à la poubelle !

AVEC LE PAIN

→ **Acheter du pain de meilleure conservation** : pain traditionnel, pain de campagne en boule, plutôt que du pain blanc de courte conservation. Conserver le pain dans des sacs pour préserver sa fraîcheur plus longtemps. Congeler le pain non consommé dans les 24 h, sous forme prédécoupé, plus facile à décongeler au grille-pain !



→ Trop dur ?

Cuisiner les restes de pain en version sucrée (pain perdu, pudding) ou version salée (croûtons pour les soupes et salades, fondues savoyardes, farces diverses...). Il existe de très nombreuses recettes délicieuses.

Avec les restes de pain, faire aussi de la chapelure ; à conserver pendant 3 mois au plus.

→ Trop mou ?

Faire des toasts à dorer au grille-pain !



→ Inutilisable ?

Donner aux animaux (poules, lapins, chevaux, oiseaux...).
Mettre au compostage, en petits morceaux.

→ Pour ne plus en perdre une miette !

Les croûtons :

couper le pain en petits morceaux, les faire revenir dans un peu de matière grasse.

Variante aillée : frotter le pain rassis avec de l'ail avant de le couper en petit morceaux, mélanger à de l'huile d'olive.
Faire dorer, éventuellement, au four 5' à 200°C.



La farce :

couper le pain en morceaux, laisser imbiber dans du lait. Ajouter des œufs et d'autres ingrédients au choix : viande, poisson ou foie hachés. Ajouter oignon émincé, ail haché, persil, herbes de Provence. Mélanger. Farcir des légumes ou des volailles avec cet appareil.

Retrouvez ces personnages avec leurs gestes malins pour diminuer le gaspillage alimentaire.



BRUNO LE CUISINIER



EUGÉNIE L'INGÉNIEUSE



JOSÉ LE FUTÉ



CHARLOTTE L'ÉCONOME



JASMINE LA MALIGNE