



SYNDICAT MIXTE  
ENVIRONNEMENT  
SUD LOZERE

# PRÉVENIR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE **LE GUIDE**



PRÉVENIR



COMPOSTER



TRIER



COLLECTER



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée



Agir • Mobiliser • Accélérer



# C'EST QUOI LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

## DEFINITION

Le **gaspillage alimentaire** se définit comme : "Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire est jetée, perdue ou dégradée".

Les **déchets alimentaires** comprennent tous les aliments jetés, avec les parties comestibles et non comestibles. Le gaspillage alimentaire est composé **uniquement des déchets évitables**, qui représentent 64% des déchets alimentaires.

## LES CHIFFRES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



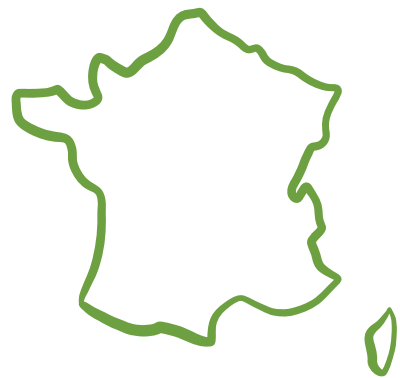
### DANS LE MONDE

- $\frac{1}{3}$  de la production est gaspillée, soit **1.3 milliards** de tonnes/an.

Ce qui représente **28%** des terres agricoles exploitées.



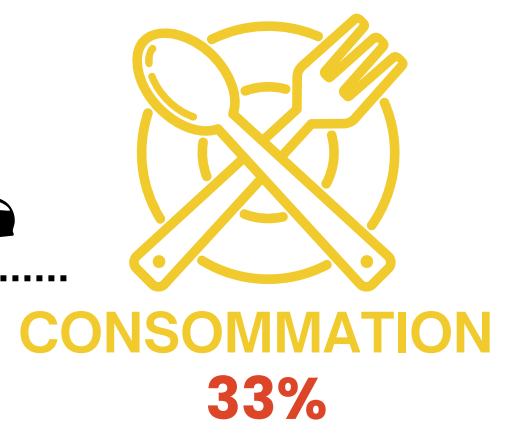
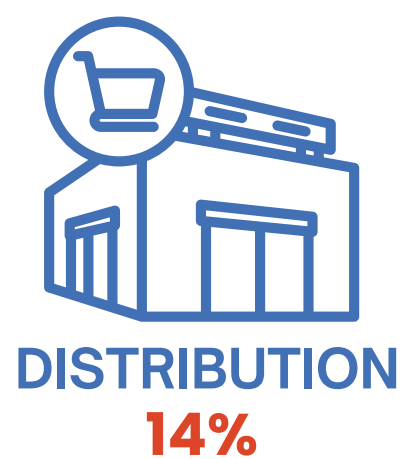
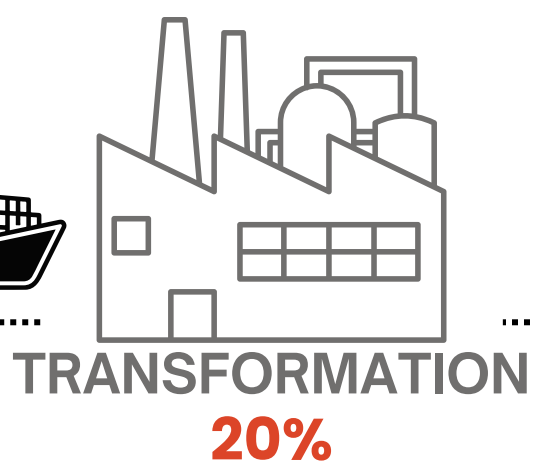
Si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le **3ème plus gros émetteur de GES**.



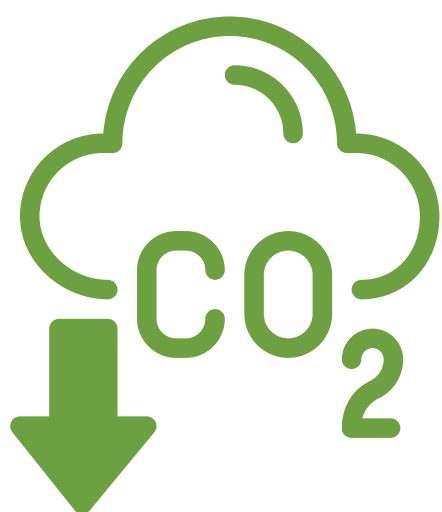
### EN FRANCE

- **10 millions** de tonnes de denrées gaspillées/an.
- **140 kg/habitant/an** de denrées gaspillées (de la production à la consommation)
- **30 Kg/habitant/an** lors de l'étape de la consommation (dont **7 kg** de nourriture emballée).

## LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE LE LONG DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE



## POURQUOI LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?



### ECOLOGIQUE

- Coût énergétique et émissions de gaz à effet de serre  
3% des émissions nationales en France.

- Affaiblissement de la ressource en eau et appauvrissement des terres cultivables.

Ainsi, **250 km<sup>3</sup>** d'eau sont utilisés chaque année, en France, pour produire de la nourriture gaspillée (soit **2x** les besoins en eau de la population).

- **Pratique agricole non durable** (pesticides, engrais, etc).



### ECONOMIQUE

- **Pertes financières**  
En moyenne, un foyer français gaspille **150 €/an** dans le cadre de ces dépenses alimentaires. Cela représente 7% du budget alimentaire.

- **Coûts indirects**  
Les ressources utilisées pour produire des aliments gaspillés pourraient être économisées.



### ETHIQUE / SOCIALE

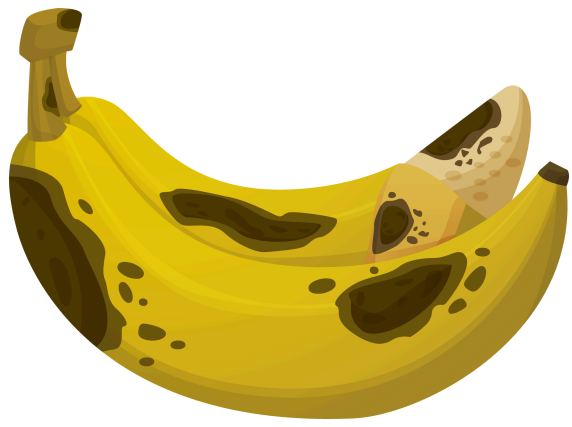
- **Injustice sociale**  
En France, **1 personne sur 10** est sous-alimentée.

- **Responsabilité collective**  
Chacun a un rôle à jouer pour réduire ce gaspillage, que ce soit au niveau individuel ou collectif.

- **Condition de production**  
certaines personnes travaillant dans le domaine agricole sont exposées à des produits néfastes pour la santé et à des mauvaises conditions de travail.

# COMMENT RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE À LA MAISON ?

## LES CAUSES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE AU DOMICILE



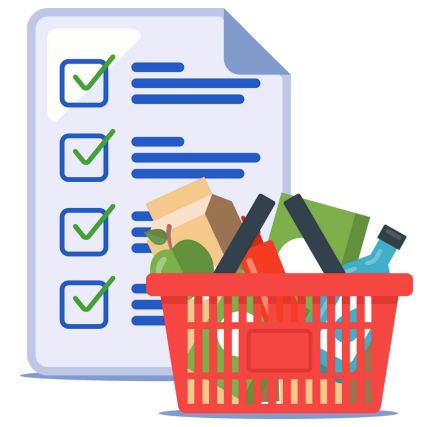
EN RAISON DE  
LEUR **APPARENCE**  
(MAUVAISE GESTION DES STOCKS)



ACHATS EXCESSIFS



UNE MÉCONNAISSANCE  
DLC/DDM



PAR MANQUE  
D'ORGANISATION

## BIEN RANGER SON FRIGO

La zone la plus froide se trouve souvent là où il y a la ventilation. Rangez-y les produits plus périssables comme les viandes, les poissons, les restes de table ou les plats prêts-à-manger.

**HAUT**

**PORTE**

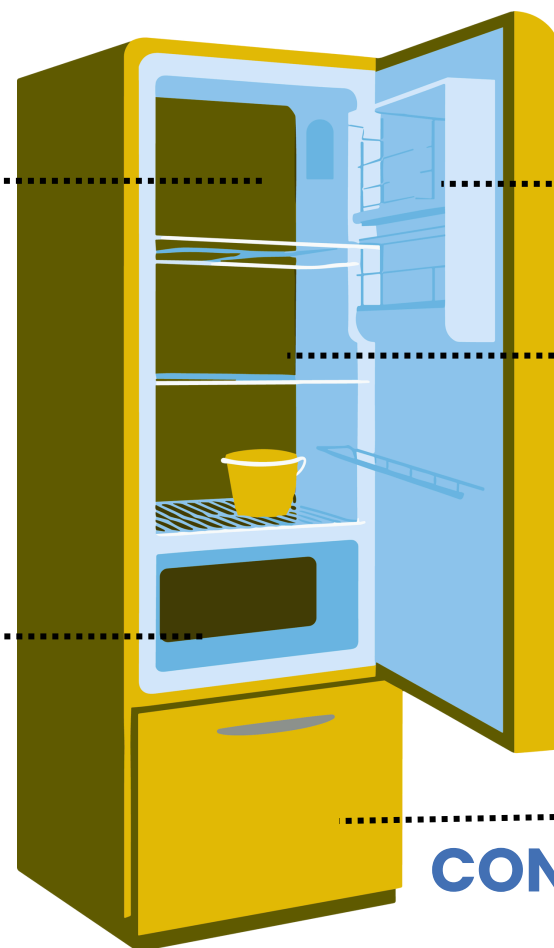
Endroit qui subit le plus grand nombre de variations de température. Placez-y les confitures, le beurre et les condiments.

**MILIEU**

Mettez-y les jus de fruits frais, les œufs, les charcuteries, les fromages, le lait et les yogourts.

**TIROIRS DU BAS**

Endroit dédié aux fruits, aux légumes et aux fines herbes.



**CONGÉLATEUR**

La solution idéale pour éviter de jeter ! Légume abimé, restant de plats, pain... Pensez à congeler en petites portions pour conserver vos aliments jusqu'à un an.

## LES GESTES ANTI-GASPI À LA MAISON

### 1. Rédiger une liste de courses

- Faire un inventaire des besoins et se tenir à sa liste.
- Planifier les repas en amont.

### 2. Bien conserver ses aliments

- Ranger les aliments dans le réfrigérateur selon leur nature (voir illustration du haut). Respecter la règle du "premier entré, premier sorti".
- Pour tes aliments secs (riz, pâtes, lentilles, céréales), privilégie les contenants en verre ou en métal hermétiques, surtout s'ils ont un joint en caoutchouc. Cela empêche la prolifération des mites alimentaires et de l'humidité.

### 3. Cuisiner les justes quantités

- Quantifier les portions en fonction des membres de la famille et de leur appétit.

### 4. Accommoder les restes avec des recettes faciles

- Chercher des idées recettes sur un livre de cuisine ou sur internet. Retrouvez trois livrets de recettes sur notre site internet : <https://environnementsudlozere.fr/ressources/>

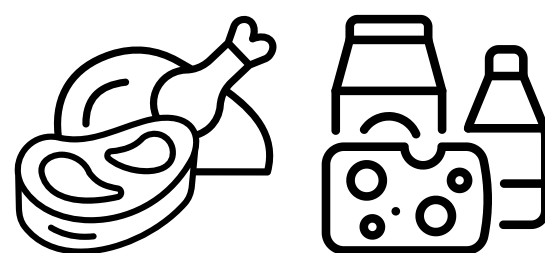


## ZOOM SUR LA DLC ET LA DDM

### DLC

DATE LIMITE DE  
CONSUMMATION

"A consommer  
jusqu'au"



Denrées : viande, poisson, produits laitiers, etc.

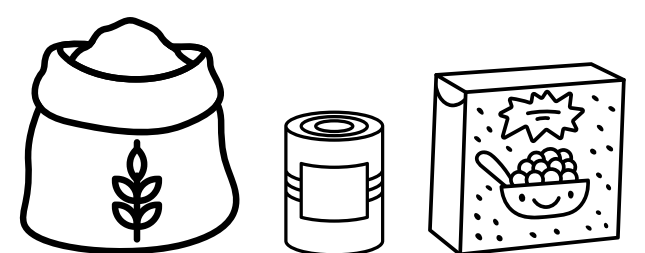
Risque d'intoxication  
après cette date sauf  
pour les yaourts.

Astuce : Faire appel à vos sens : odorat (mauvaise odeur) et vue (trace de moisissures, couleur) avant de jeter.

### DDM

DATE DE DURABILITÉ  
MINIMALE

"A consommer de  
préférence avant le ..."



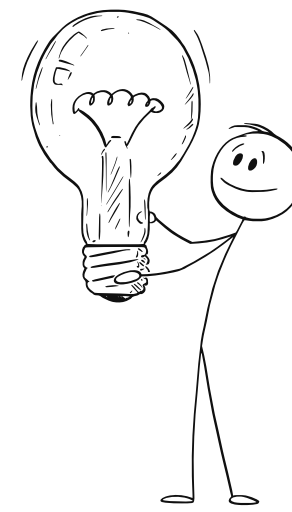
Denrées : Farine, Pâtes, riz, gâteaux, céréales, etc.

Aucun risque pour la  
santé. Il peut s'agir  
seulement d'une perte  
de qualité gustative.

Pour les œufs, c'est une Date de Consommation Recommandée (DCR). L'œuf peut généralement être consommé plusieurs jours après cette date s'il a été stocké dans de bonnes conditions.



## QUELQUES CONSEILS ET ASTUCES



### GÉNÉRALITÉS

- Créer un carnet avec les recettes anti-gaspi déjà réalisées.
- Au lieu de programmer des plats différents chaque jour, regroupez vos recettes autour d'ingrédients communs.
- Prévoir un repas hebdomadaire : vide-frigo.
- Sortir les aliments présents dans des emballages plastiques.
- Privilégier les circuits courts et les produits locaux, de saison et biologiques (moins de transport = meilleure conservation).
- Acheter ces aliments en vrac. Cela permet d'acheter la juste quantité d'aliments dont on a besoin.

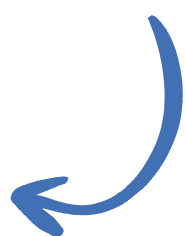
### LES FRUITS ET LÉGUMES

- Eviter de laver certains fruits et légumes avant stockage. L'humidité favorise la moisissure. Lavez-les juste avant de les consommer.
- Conserver certains fruits et légumes à température ambiante plutôt qu'au réfrigérateur. Cela permet non seulement d'améliorer leur goût, mais aussi d'éviter qu'ils mûrissent trop vite : les bananes, melons, nectarines, abricots, pêches, fraises ou encore tomates.
- Les poireaux, brocolis, oignons nouveaux, céleri, blettes et autres salades se conservent également plus longtemps à l'air libre et apprécient être conservés... les pieds dans l'eau.
- Apprendre la technique de la lactofermentation permettant une longue conservation des aliments.
- Pour les fruits ou légumes abîmés, Transformez les en compote, confiture, purée, coulis, soupe, etc.

### LE PAIN

- Pour mieux conserver le pain, Enveloppez le dans un torchon (sec et propre) et glissez une pomme dans la corbeille de pain. Ensemble, ces techniques permettent de ralentir l'effet béton.
- Pour éviter de perdre du pain, coupez la moitié que vous consommerez rapidement et rangez l'autre portion au congélateur en tranches.
- Pour le pain sec, transformez le en croutons, chapelure, pain perdu ou tartines grillées.

Pour plus d'astuces, je scanne ici



### VALORISER VOS RESTES ALIMENTAIRES

Si malgré vos précautions, des déchets alimentaires évitables sont produits, les meilleures solutions pour les valoriser sont le **compostage** et la **nutrition animale**. Ils nourriront soit les organismes du sol ou vos animaux.

