

Gaspillage alimentaire

La règle des 5R s'applique aussi sur la thématique du gaspillage alimentaire.

Refuser ce que l'on peut nous donner et que l'on ne va pas manger (confiseries données en sortie de métro par exemple, aliments emmenés par des convives lors d'une soirée et non consommés)

Réduire nos achats en faisant attention aux promotions et aux achats compulsifs, acheter en vrac pour acheter la juste proportion

Réutiliser les épluchures avant de les jeter (fabrication de bouillon à base d'épluchures de légumes)

Rendre à la Terre

Pour en savoir plus sur les chiffres clés et les différents postes de production de gaspillage alimentaire, je vous conseille de visionner cette vidéo de l'ADEME avec Agathe la patate.

[Cliquez ici](#)

[ou là](#)



Bien faire la différence entre gaspillage et déchet alimentaire.

Toute nourriture destinée à la consommation humaine, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée, constitue le gaspillage alimentaire.

Les déchets alimentaires correspondent à tout ce qui ne peut plus être mangé dans l'état.

Les arrêtes de poisson sont un déchet alimentaire tandis que des fruits ayant moisiss correspondent à du gaspillage alimentaire.

Gaspillage alimentaire



Les chiffres du gaspillage alimentaire

1/3 de la nourriture mondiale est gaspillée dans le monde

Le gaspillage représente **30 kg**/personne et par an
dont 7kg de produits qui n'ont pas été déballés

100€/personne et par an sont ainsi gaspillés

Quelles astuces alors pour réduire le gaspillage alimentaire ?

Mieux acheter

- Faire une liste de course par rapport à un menu hebdomadaire établi
- Faire ses courses le ventre plein
- Ne pas succomber aux promotions qui résulteraient en du gaspillage
- Aller au marché avec ses sacs et ses tupperwares

Mieux ranger

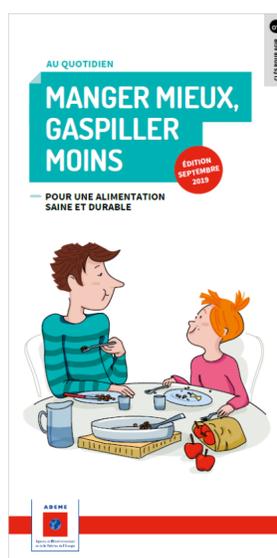
- Ranger les aliments dans des contenants hermétiques, placer les aliments périssables devant
- Congeler
- Organiser son réfrigérateur en fonction des zones de froid (page suivante)

Mieux cuisiner

- Cuisiner les restes
- Préparer tous ses repas en une seule session de cuisine
- Faire ses confitures, compotes, sauces et les congeler ou stériliser
- Adapter les proportions à sa faim

Pour aller plus loin

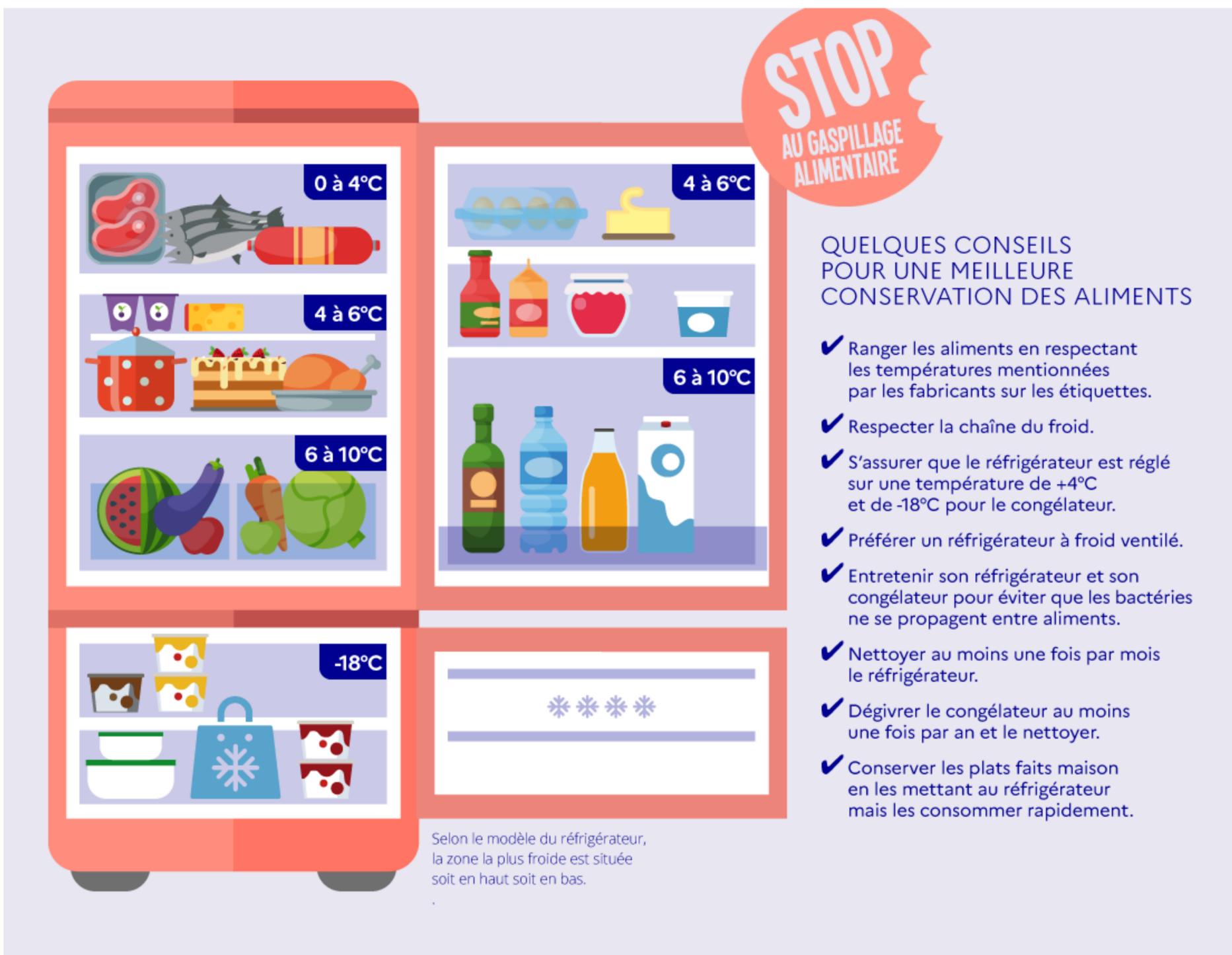
Guide pratique de l'ADEME "Manger mieux, gaspiller moins"
disponible dans la docuthèque



Gaspillage alimentaire

Un frigo bien rangé

Mieux conservés, les aliments sont moins gaspillés



STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

QUELQUES CONSEILS POUR UNE MEILLEURE CONSERVATION DES ALIMENTS

- ✓ Ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- ✓ Respecter la chaîne du froid.
- ✓ S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Préférer un réfrigérateur à froid ventilé.
- ✓ Entretien son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments.
- ✓ Nettoyer au moins une fois par mois le réfrigérateur.
- ✓ Dégivrer le congélateur au moins une fois par an et le nettoyer.
- ✓ Conserver les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur mais les consommer rapidement.

Selon le modèle du réfrigérateur, la zone la plus froide est située soit en haut soit en bas.

Liste non exhaustive des aliments qui n'ont pas besoin d'aller au réfrigérateur

- Les œufs
- Les tomates et concombres
- Les courges, courgettes et aubergine
- Les melons
- Les fruits à noyaux (pêche, abricot, avocat)
- Les oignons et l'ail
- Les pommes de terre
- Les cornichons