

# LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



Fiche technique N°6 – avril 2020



Chaque année en France, ce sont 30 kg d'aliments par personne et par an qui sont jetés par foyers.

"Cela part au compost" direz-vous. Composter les déchets organiques c'est bien ; éviter de gaspiller ce qui peut être mangé, c'est encore mieux !

Si les causes sont multiples (achats ou quantités préparées trop importantes, oubli d'un légume au fond du frigo, date de péremption, ...) l'impact, lui, reste le même : c'est un coût économique pour nos foyers, et écologique pour la planète (gâchis de ressources en eau, en aliment, en transport, en plastique, en énergie, ...).



Si chacun s'organise pour réduire le gaspillage à son échelle, c'est la planète entière qui ira mieux. Pour cela, procédons avec méthode :

- ① Repenser ses achats
- ② Cuisiner malin
- ③ Favoriser les échanges
- ④ Aller encore plus loin

## REPENSER SES ACHATS DANS LES COMMERCES

Une bonne part du gaspillage alimentaire peut être évitée en suivant quelques règles au moment de faire ses courses.

### 1. Prioriser les circuits courts

De cette manière, vous évitez les pertes dues au transport longue distance, soutenez et rencontrez des agriculteurs du coin, et réapprenez à cuisiner de saison. Renseignez-vous pour acheter directement au producteur, ou bien passez par une structure de distribution en circuits courts (Cf rubrique ④ Aller plus loin p.4).



### 2. Réduire les quantités achetées pour éviter les stocks difficiles à terminer chez soi

Dimensionnez vos besoins en fruits et légumes en fonction des délais de conservations. Achetez au fur et à mesure, pour avoir le temps de tout manger.



### 3. Utiliser des applications « anti-gaspi »

Too Good To Go© et Phenix© sont par exemple deux applications de mise en relation avec les commerces alimentaires autour de vous, qui proposent à prix cassés des paniers alimentaires de produits à consommer rapidement. Une manière de lutter contre le gaspillage plus en amont, sans casser la tirelire.

### 4. Choisir aussi les produits "disqualifiés"

Un produit qui a une forme non calibrée est tout aussi bon gustativement. *La vraie beauté se situe à l'intérieur, n'est-ce pas ?!* 😊

## 5. Faire la différence entre les DLC et DLUO

- « **À consommer jusqu'au...** » correspond à la **Date Limite de Consommation (DLC)**. Après cette date, la consommation du produit peut poser problème pour la santé (détérioration, fermentation, bactéries...). Elle concerne surtout « le frais » (viandes, poissons...)
- « **À consommer de préférence avant le/avant fin...** » correspond à la **date limite d'utilisation optimum (DLUO)**. Une fois dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives (baisse de la teneur en vitamines par exemple), mais n'est pas dangereux pour la santé. Elle concerne de nombreux produits « secs » (pâtes, riz, chocolat, ...) et conserves.

Organisez donc vos repas de la semaine en fonction des dates de péremption.

### Le saviez-vous ?

Les commerces ont le droit de vendre des produits ayant dépassé la DLUO. Certains en font même leur spécialité. Pour réduire le gaspillage alimentaire, de plus en plus de magasins proposent des rayons « aliments à DLC/DLUO proche » et des produits déclassés, le tout à prix cassés.

## CUISINER MALIN

### 1. Ranger le frigidaire et les placards


Une à deux fois par semaine, faites le tour du frigidaire et des placards et mettez en avant les aliments qu'il faut consommer en premier.

Accro au numérique ? Des applications préviennent des DLC et DLUO de vos produits (Dans Mon Frigo®, et Checkfood® par exemple.)



### 2. Valoriser les restes

Les restes de pâtes se transforment en gratin. Les lentilles et le riz agrémentent la salade composée... Il existe de nombreuses recettes à base de pain sec (gaufres, chapelure, pâte à pizza, pudding sucré ou salé, pain perdu ...).

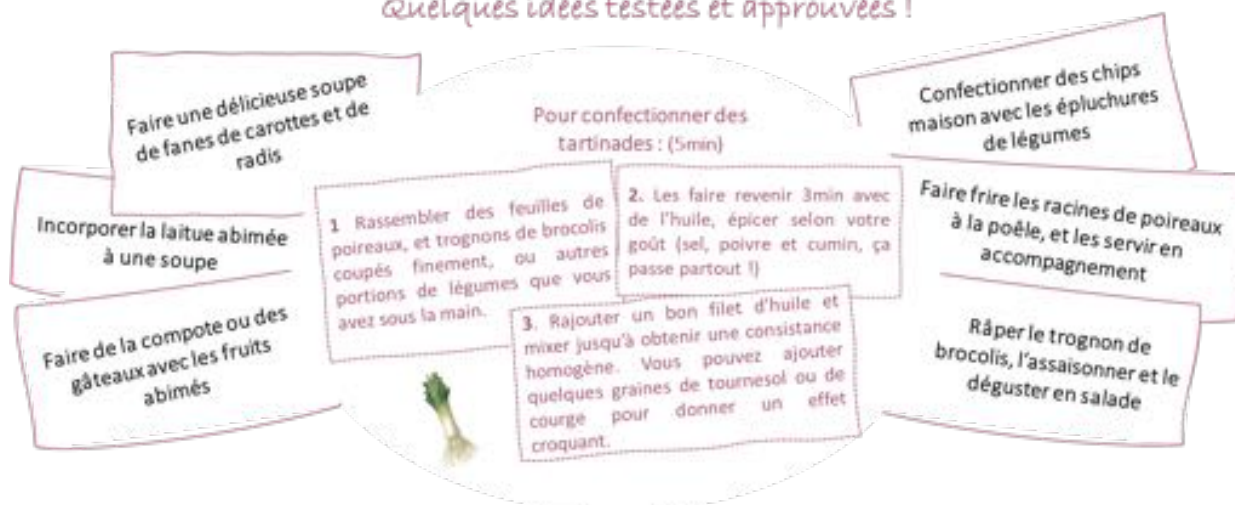
 **Attention** : le pain est mauvais pour la santé des oiseaux. Les nourrir avec vos restes n'est pas une bonne idée, surtout en ville, même si malheureusement cette pratique est très répandue.

### 3. Utiliser le plein potentiel des aliments

La peau de la plupart des fruits et légumes est consommable, c'est même une partie riche en vitamines. Veillez à bien la laver et la consommer à condition bien sûr que les fruits et légumes soient bio et n'aient pas reçu de traitement.

Faites preuve de créativité en testant de nombreuses recettes originales à partir de parties peu consommées des aliments (mais pourtant très bonnes !) dont on vous glisse quelques idées :

### Quelques idées testées et approuvées !



#### 4. Fabriquer ses propres conserves avec les surplus de produits de saison

C'est une solution lorsque vous avez vu trop large ou que vous croulez sous la quantité de produits frais! Conserver ses aliments est aussi un moyen de manger moins cher : l'achat du produit est à faible coût car de saison et cela permet de diversifier les plats et recettes au moment de la consommation.

**Le plus : manger des produits de saison, même en hors saison, on dit oui !**

La conservation des aliments peut se faire par congélation, stérilisation, lacto-fermentation, déshydratation, au vinaigre, à l'huile, au sel, au sucre (confiture, sirop) ...

Quel que soit mode conservation, veillez à **prendre des précautions** :

- **Lors de la fabrication** : sélectionnez des produits sains, soyez rigoureux sur la stérilisation du contenant et les mesures d'hygiène au cours de la préparation.
- **Au moment de consommer** : soyez attentif à l'allure de vos produits, leur saveur, respectez la chaîne du froid, consommer rapidement,... etc.

## FAVORISER LES ECHANGES

Plein de courgettes, trop de laitue, vous n'en finissez pas... Peut-être le voisin en manque-t-il pour ses repas ?

**Anticiper** et en **proposer aux voisins** est une solution. Il est possible par exemple d'afficher un petit tableau de ce type dans un espace commun régulièrement emprunté dans l'immeuble :

Je peux donner	Date	Nom
Courgettes de l'AMAP (5)	05/04	M. Dupont (5 <sup>ème</sup> étage)
Des noix du jardin de mon oncle (trentaine)	07/04	M. Lachaise (3 <sup>ème</sup> étage)
Fruits (kiwi, pommes, bananes) (on part en vacances et on n'a pas eu le temps de les manger !)	10/04	Mme. Long (2 <sup>ème</sup> étage)

" Pour lutter contre le gaspillage alimentaire à l'échelle de notre résidence, nous échangeons les produits entre voisins. Convivialité et lien social, ça fait des heureux "

Valérie P.

N'oubliez pas de rayer la ligne dès que le produit a trouvé un acquéreur. Appropriez-vous le tableau selon envies : prêt de perceuse, coup de main réparation, ... et les échanges de bons-procédés fleuriront !

## ALLER ENCORE PLUS LOIN



**Penser à demander un doggy-bag**

S'il faut attendre 2021 pour que les restaurations commerciales aient l'obligation de vous fournir un contenant pour emporter vos restes, la plupart d'entre eux acceptent volontiers lorsqu'on le demande gentiment. Pensez à emmener une boîte plastique réutilisable. La lutte zéro-gaspi/zéro-déchets, ça vaut aussi au resto... et cela fait faire des économies !

### Trouver d'autres ressources en ligne

#### Documentation

- <https://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/alimentation/eviter-gaspillage-alimentaire>
- <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-manger-mieux-gaspiller-moins.pdf>
- [https://www.fne.asso.fr/actualites/50-astuces-pour-r%C3%A9duire-votre-gaspillage-alimentaire?utm\\_source=homefne](https://www.fne.asso.fr/actualites/50-astuces-pour-r%C3%A9duire-votre-gaspillage-alimentaire?utm_source=homefne)
- <https://www.fne.asso.fr/dossiers/gaspillage-alimentaire-d%C3%A9finition-enjeux-et-chiffres>

#### Formation en ligne

- <https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:AgroParisTech+32003+session03/about>

#### Recettes et bons plans achats

- <http://www.recupetgamelles.fr/recettes/>
- <https://www.epicerie-lafourmi.com/homepage>
- <https://laruquequiditoui.fr/fr>
- <https://www.avenir-bio.fr/amap,rhone,69.html>
- <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/recettes-4-saisons-legumes-legumineuses.pdf>

**En m'organisant pour réduire le gaspillage alimentaire, je diminue mon impact environnemental, je redécouvre d'autres manières de cuisiner, et j'enrichis mon lien social avec mes voisins, j'expérimente de nouvelles manières de cohabiter.**

**Je fais également un premier pas vers l'autonomie alimentaire...**

**En résumé, que des bénéfiques !**

**Contact : Pistyles 207 rue Francis de Pressensé 69100 VILLEURBANNE**

**+33 (0)4 78 75 50 46. [contact@pistyles.eu](mailto:contact@pistyles.eu)**