

# LE GASPILLAGE

# ALIMENTAIRE



Financé par



# LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, C'EST QUOI ?

Le terme « **gaspillage alimentaire** » désigne l'ensemble de la nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée ou dégradée. Cela n'englobe que les déchets alimentaires considérés comme évitables, c'est-à-dire propre à une consommation pleine et entière.

A la différence, le terme « **déchets alimentaires** » concerne l'ensemble des denrées, qu'ils soient évitables ou non.



## Les déchets évitables (64%) :

Ils représentent tous les aliments ou boissons jetés mais encore comestibles (produits périmés, restes, pain rassis...)

## Les déchets potentiellement évitables (18%) :

Ce sont les aliments que certaines personnes mangent et d'autres non (croûtes de fromage, de pain, épluchures...)

## Les déchets inévitables (18%) :

Déchets alimentaires non comestibles (os, coquilles d'oeufs, peau de kiwi...)

Parmi les déchets évitables :



7% du lait  
acheté est  
gaspillé



36% des  
produits de  
boulangerie  
sont jetés



50% des salades  
et légumes  
finissent à la  
poubelle



## Quiz

Il vous reste des morceaux de pain rassis dans votre placard, comment pouvez-vous les utiliser ?



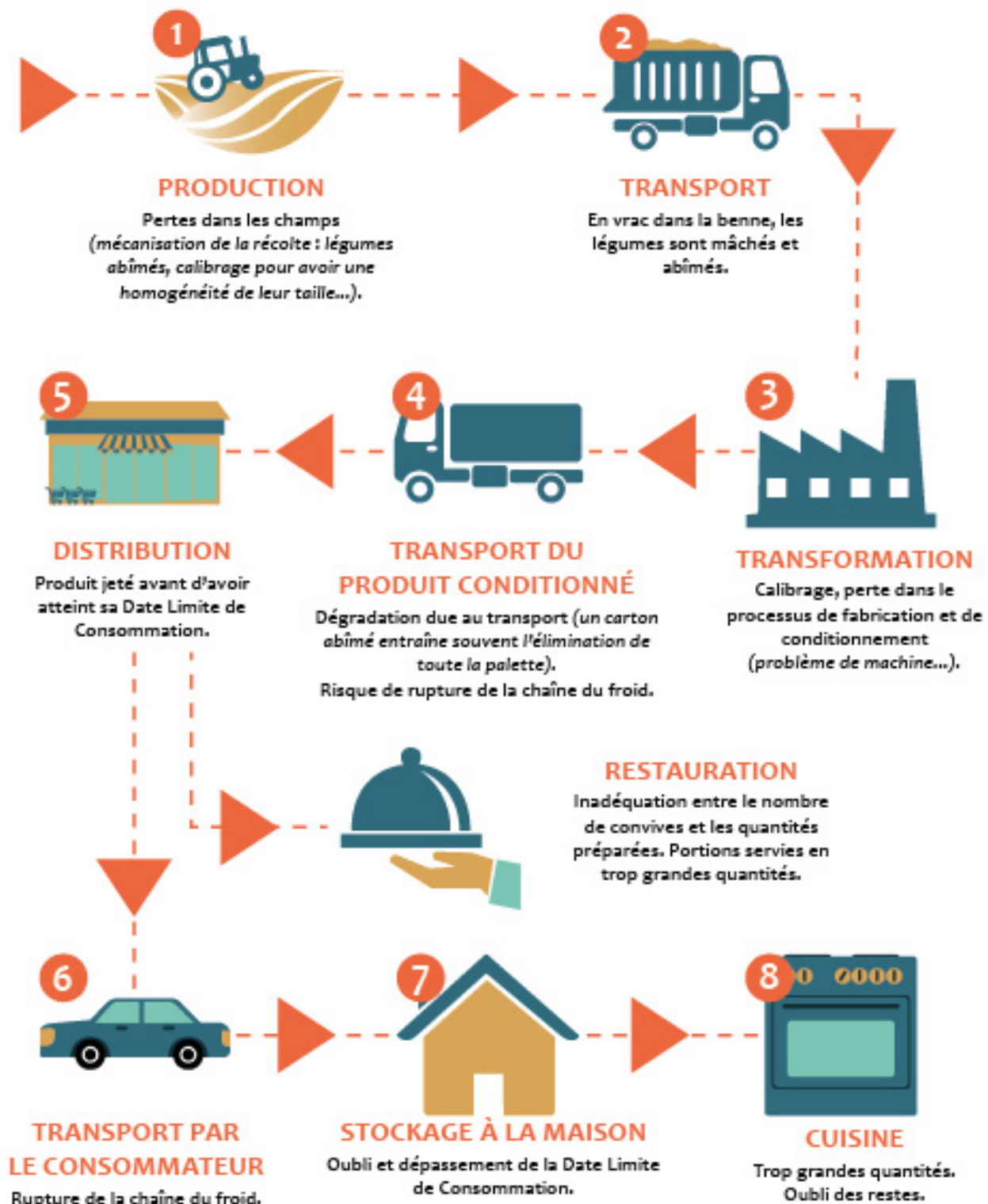
En réalisant du pain perdu, des croûtons ou encore de la chapelure...

Ou en les donnant aux poules !

# LES ÉTAPES DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE

Avant d'arriver dans nos assiettes, les aliments passent par différentes étapes qui constituent la chaîne alimentaire. On y retrouve la production, le transport, la transformation, la grande distribution...

A chacune de ces étapes, il y a du gaspillage alimentaire.



# LES CHIFFRES CLÉS DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



A l'échelle individuelle



Gaspillage alimentaire



A l'échelle mondiale



Ce qui veut dire que chaque année la moitié de nos denrées alimentaires finit à la poubelle.

Source : Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

En fonction de la région du monde dans laquelle on se trouve, le gaspillage n'a pas lieu aux mêmes étapes de la chaîne alimentaire.



Dans les **pays dits « développés »**, le gaspillage alimentaire a lieu dans toutes les étapes de la chaîne alimentaire, de la production à la consommation.

Dans les **pays en voie de développement**, le gaspillage a lieu principalement entre l'étape de production et de distribution pour plusieurs raisons :

- Des techniques de culture et de récolte mal maîtrisées, des mauvaises conditions de stockage, de transport et de distribution,
- Un climat parfois chaud et humide qui ne favorise pas une bonne conservation.



## Le saviez-vous ?

90% des exploitations françaises pratiquent l'agriculture conventionnelle ou intensive, pour seulement 10 % d'agriculture biologique.

(chiffres juillet 2020, source Agence Bio pour la Chambre de l'Agriculture)

## Menu

« Save the planet »

1L d'eau du robinet

1 cuisse de poulet

200g haricots verts frais

0,6 kg de CO<sup>2</sup>

« CO<sup>2</sup> Lover »

1L d'eau minérale

150g de boeuf

200g haricots surgelés

5,6 kg de CO<sup>2</sup>

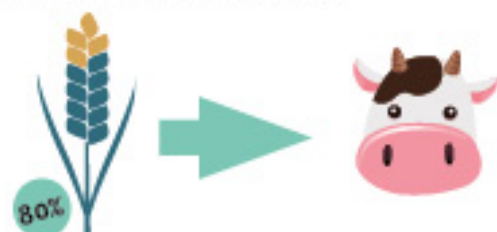
## LES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX

Le gaspillage alimentaire entraîne d'importantes pertes de ressources (eau, terres agricoles, énergie...). Ce qui entraîne également des pollutions liées à la production d'aliments jetés, à la gestion et au traitement des déchets ménagers qui seront transportés sur des sites de stockage ou dans des incinérateurs.

Notre alimentation est également plus riche en graisse, sucre et protéines animales qu'avant et donc consomme plus de ressources naturelles.



En France, près de 80% des céréales sont utilisées en élevage.



Ainsi jeter un morceau de viande à la poubelle revient à jeter toutes les céréales ayant composées son alimentation.

Les aliments les plus impactants sur l'environnement sont :



Les produits laitiers



Les produits carnés

## L'EMPREINTE EAU DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

L'**empreinte eau** du gaspillage alimentaire, aussi appelée « eau virtuelle », représente l'eau utilisée tout au long de la chaîne alimentaire, principalement pour alimenter les champs et les élevages, la transformation et la consommation.

**Pour mieux comprendre :**

Lorsque l'on jette une baguette rassie à la poubelle, on jette l'équivalent d'une baignoire d'eau.



### Quizz

Combien de litres d'eau sont nécessaires à la production d'un kilo de boeuf ?

- 100 litres,
- 1200 litres,
- 15 000 litres.

15 000 litres !  
Cela inclut toute l'eau utilisée dans la culture de son alimentation.

L'**empreinte carbone** désigne l'ensemble des gaz à effet de serre émis au cours de la vie d'un produit. Selon l'Organisation des Nations Unies, si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le 3<sup>ème</sup> plus grand émetteur de gaz à effet de serre.

Agir concrètement sur le gaspillage alimentaire contribue à atténuer le dérèglement climatique.



Dans les champs, l'**emploi d'engrais** aboutit à une importante émission de gaz à effet de serre.



De nouvelles émissions sont produites lors du transport du produit via l'**alimentation énergétique de véhicules réfrigérés**.



Ces biodéchets, si enfouis, fermentent et **dégagent du méthane** (25 fois plus impactant que le CO<sub>2</sub> sur l'effet de serre). Incinérés, ils relâchent leur eau et nécessitent **une alimentation énergétique plus importante des fours**.



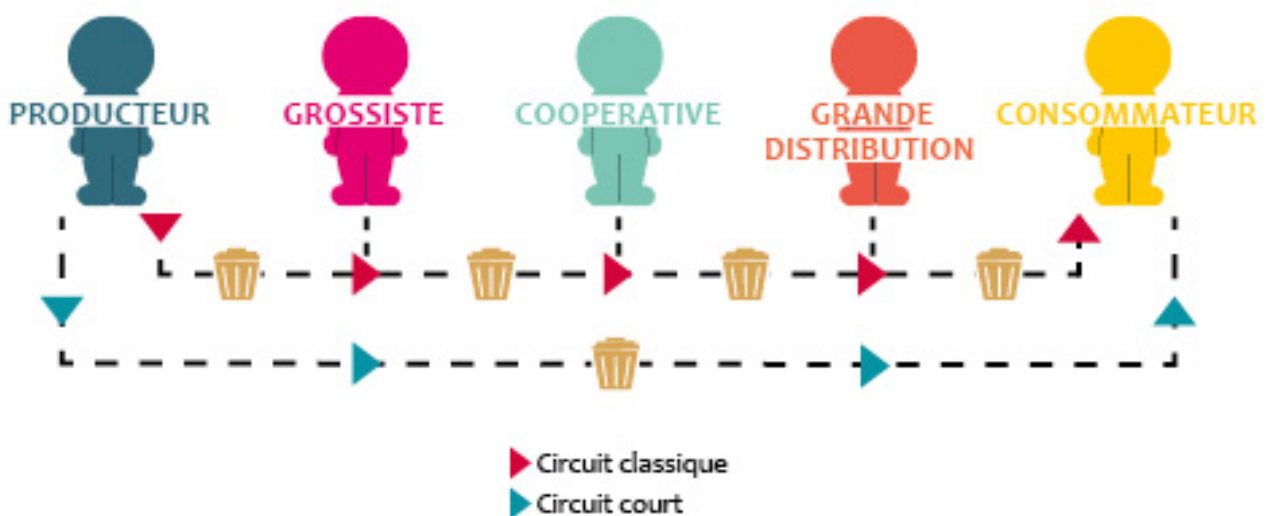
Un aliment jeté devient un déchet qui, pour arriver à son site de traitement, va être transporté par de **multiples camions de collecte**.

## OPTER POUR LES CIRCUITS COURTS

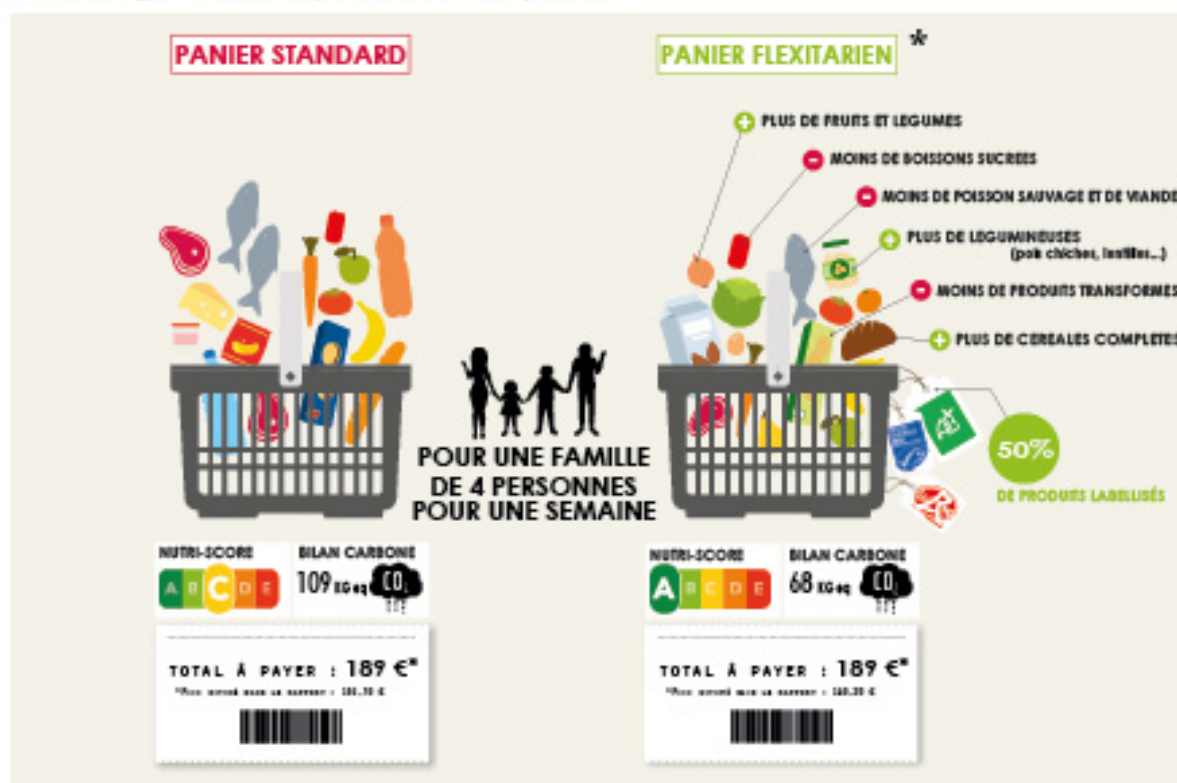
Un circuit court est un mode de consommation et de commercialisation des produits agricoles qui réside dans la vente directe du producteur au consommateur ou par la vente indirecte à la condition qu'il n'y ait qu'un intermédiaire entre les deux parties.

Favoriser les circuits courts a plusieurs avantages :

- Diminuer plusieurs étapes gourmandes en émission de gaz à effet de serre,
- Limiter les risques de pertes dus à un mauvais conditionnement,
- Permettre à l'agriculteur de dégager plus de revenus tout en offrant la possibilité au consommateur de payer le même prix, voire moins qu'en grande distribution.



## Mieux manger ne coûte pas forcément plus cher :



Source : WWF

\* Le flexitarisme désigne une pratique alimentaire dont la consommation de viande est réduite sans pour autant être complètement supprimée.

### Le nutri-score, qu'est-ce que c'est ?

C'est un logo conçu par Santé Publique France en 2016. Il informe sur la qualité nutritionnelle de vos repas. Une lettre et une couleur sont attribuées en fonction de leur teneur en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes) et à limiter (énergie, acide gras saturés, sucres, sel).



### Le coût du gaspillage alimentaire pour une famille de 4 personnes :



Le coût moyen du gaspillage alimentaire par an est de 640 € pour une famille de 4 personnes (soit 160 € / personne / an).

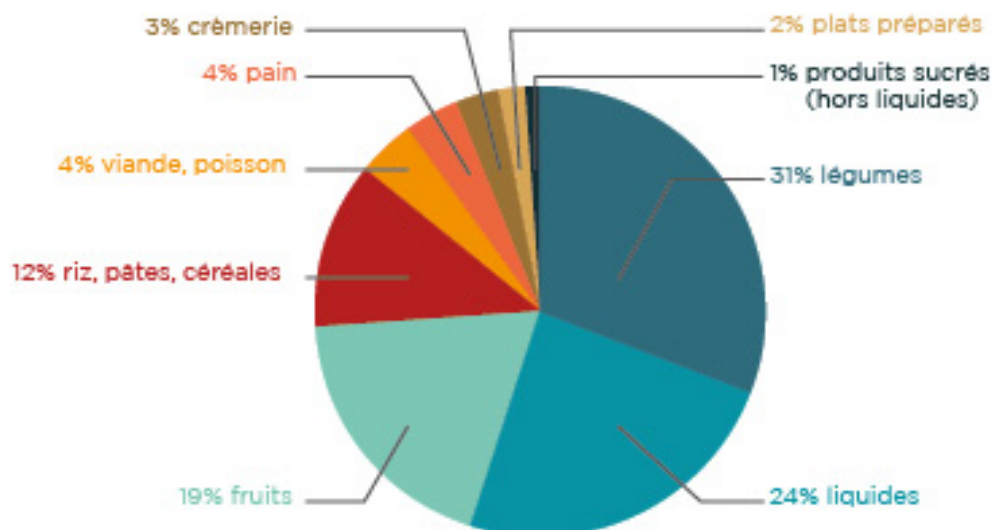
Le budget moyen dédié à l'alimentation est de 355 € / ménage / mois.

Source : ADEME

Pour résumer : le gaspillage alimentaire revient à jeter à la poubelle un mois et demi de courses chaque année.

# LES SOLUTIONS POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

## RÉPARTITION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE AU SEIN D'UN FOYER TYPE

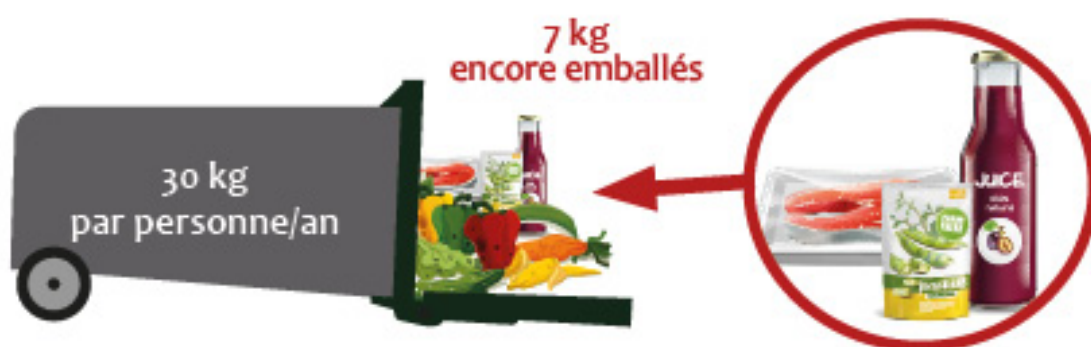


Source : ADEME



Chaque individu jette de plus en plus de nourriture sans en avoir réellement l'impression ; souvent parce qu'il s'agit de petites quantités. Même ces plus infimes quantités finissent par peser dans les poubelles !

En France, dans un ménage, le gaspillage alimentaire représente **30 kg par personne et par an**, dont **7 kg de produits encore emballés**.

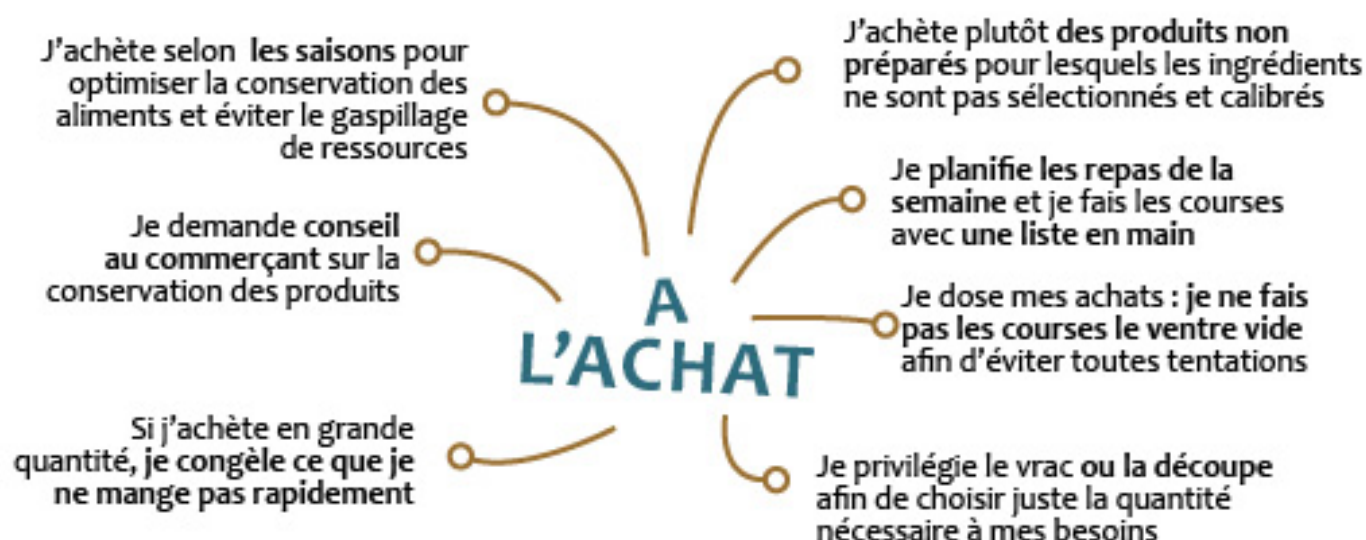


### Un gaspillage de ressources :

Un produit alimentaire périmé est rarement déballé avant d'être jeté à la poubelle. Par conséquent, au gaspillage alimentaire s'ajoute celui des ressources naturelles avec de nombreux emballages non recyclés.

Aussi, pour limiter votre impact environnemental, si vous n'avez pas réussi à sauver une denrée du réfrigérateur, pensez avant de la jeter à la déballer et à trier son emballage.

## DES ASTUCES



### NE PAS EXIGER DES PRODUITS VISUELLEMENT PARFAITS :

Des fruits et légumes calibrés peuvent être à la source de gaspillage. Néanmoins, on voit de plus en plus apparaître dans les grandes surfaces des légumes difformes ou non calibrés avec des labels comme « Quoi ma gueule » porté par le collectif « Les Gueules cassées ».



### COMPRENDRE LES DATES DE PÉREMPTION :

Deux types d'annotations existent :

#### LA DATE LIMITE DE CONSOMMATION (DLC) :

Elle s'applique sur des produits susceptibles, après une période donnée, de présenter un danger pour la santé.



#### LA DATE DE DURABILITÉ MINIMALE (DDM) :

Anciennement appelée « date limite d'utilisation optimale (DLUO) ». Elle s'applique à des produits de plus longue conservation.

Une fois la date passée, la denrée n'est pas dangereuse pour la santé mais peut présenter moins de qualités gustatives.



## Je dose bien les portions

Je préfère le fait-maison pour éviter les produits précuisinés dont on a choisit les ingrédients les plus normés

Je cuisine en priorité les produits qui vont bientôt se périmé

Je ne jette pas les produits secs (riz, pâtes, lentilles...) qui ont dépassé leur date de durabilité minimale

J'accomode les restes

# EN CUISINE



### Redonner un coup de jeune aux fruits et légumes :

#### Céleri fatigué ?

Le mettre dans de l'eau froide avec un peu de sucre, il retrouvera son croquant.



#### Salade défraîchie ?

Mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laisser tremper la salade flétrie pendant 3/4 d'heure.



#### Pain dur ?

Pour le manger tout de suite, l'humidifier et le placer quelques secondes au micro-ondes : ou bien l'humidifier légèrement puis le placer au four jusqu'à ce qu'il retrouve une croûte croustillante.



#### Pommes flétries ?

Les arroser avec de l'eau bouillante ou les y tremper un instant.



#### Carottes avachies ?

Ajouter une cuillère à café de sucre à l'eau dans laquelle bouillent les carottes.



#### Légumes ramollis ?

Si les légumes commencent à devenir mous, les couper, les laver et les laisser tremper dans de l'eau au frigo jusqu'au lendemain. Ils seront de nouveau croquants.



Une autre solution ? En faire une bonne soupe !

## POUR MIEUX CONSERVER

Attention : en fonction du type de réfrigérateur, la zone froide ne se situe pas au même endroit. Pour des modèles :

- « No frost » : la partie la plus froide peut se situer en haut de l'appareil,
- « Statique » : la partie haute est la zone la moins froide.







La **zone froide** est dédiée au « cru » : viandes, poissons, charcuteries, laitages, fromages...



La **zone fraîche** est dédiée au « cuit » : les restes alimentaires, les préparations cuites ou pré-cuites comme de la ratatouille ou des quiches, des pâtisseries...

Les **bacs** sont dédiés aux fruits et légumes mûrs et délicats.

## DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS AU RÉFRIGÉRATEUR

Aliments	Durée de conservation conseillée
<b>Viandes et poissons</b>	
 Viande crue du boucher ou viande préemballée entamée	48 h
Viande cuite emballée	2 à 3 jours
 Abats frais, viande hachée du boucher (y compris saucisses)	24 h
Fruits de mer, poissons crus	18 à 24 h
Charcuterie tranchée, ou préemballée entamée	Trois à quatre jours
<b>Préparations</b>	
 Préparations maison, y compris légumes cuit, soupe	2 à 3 jours dans un récipient hermétique, après refroidissement
Préparations à base d'œufs crus (mayonnaise maison ou traiteur, mousse au chocolat)	24 h
 Pâtisserie (contenant lait et œufs)	3 à 4 jours
Restes de boîte de conserve	2 jours
<b>Œufs et produits laitiers</b>	
 Bouteille de lait UHT ouverte	3 jours
Crème fraîche pasteurisée ouverte	4 jours
Yaourts	30 jours
Beurre, beurre demi-sel	3 semaines / 1 mois une fois entamé
Œufs durs	1 semaine non écalé, 2 jours écalé
Œufs frais	3 semaines à 1 mois
 Blanc d'œuf cru	1 semaine (à utiliser cuit)
Jaune d'œuf cru	2 à 3 jours

Ce tableau est indicatif. Vérifiez toujours l'aspect visuel et olfactif des aliments avant de les consommer.

### QUELQUES RÈGLES D'ORGANISATION :

- Nettoyer souvent avec du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc,
- Ranger selon les zones de froid,
- Emballer les restes de repas avant de les remettre au réfrigérateur pour éviter les odeurs et dégradations,
- Congeler les surplus quand c'est possible,
- Stocker les produits fragiles devant et non au fond du réfrigérateur,
- Ne pas ranger au réfrigérateur un aliment encore chaud,
- Respecter la règle du 1<sup>er</sup> entré = 1<sup>er</sup> sorti,
- Indiquer les dates des produits ouverts.



## D'AUTRES RESTES ?

Parfois malgré nos efforts, il y a des aliments qui n'arrivent pas à être sauvés. C'est à ce moment que le compostage sera une solution.

### LE COMPOSTAGE

#### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Composter, c'est mélanger des déchets fermentescibles qui, en présence d'oxygène et sous l'action de micro-organismes (champignons, insectes, vers de terre...) se transforment en un engrais naturel.

#### COMMENT ?

Vous pouvez composter en tas ou même en bac que vous pouvez vous procurer en magasin spécialisé ou auprès du service Environnement de l'Agglo.

#### POURQUOI ?

Pour réduire considérablement le poids de votre poubelle !

Sur le territoire de la CAPFT, la poubelle d'ordures ménagères pèse 307 kg/an/hab. le gaspillage alimentaire y représente 31,5 kg dont 19,3 kg d'aliments encore emballés.

Les épluchures, coquilles d'œufs, restes de repas non consommables représentent quant à eux 49,2 kg.

Au total, 80,6 kg/an/hab de déchets alimentaires, soit 26,3% du gisement d'ordures ménagères résiduelles, peuvent être détournés de notre poubelle.



### LES POULES : L'ALTERNATIVE ANIMALIÈRE ET LUDIQUE !

Vous pouvez également dire stop au gâchis grâce... aux poules !

Elles plongeront volontiers leurs becs avec appétit dans vos épluchures et autres restes alimentaires.

Une poule en pleine santé vous récompensera de ses œufs frais, presque tous les jours.



#### Le saviez-vous ?

Deux poules pondeuses produisent la quantité d'œufs nécessaires aux besoins d'une famille de quatre personnes.



## SAUVEZ LES JAUNES ET BLANCS D'ŒUFS !

Certaines recettes demandent parfois l'utilisation de jaunes ou de blancs d'œufs uniquement, l'autre étant alors exclu et inutilisé.

► 1<sup>re</sup> astuce, les congeler

Pensez à les mettre dans un bac à glaçons afin de les portionner d'avance. Les blancs peuvent également être conservés jusqu'à une semaine dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

► 2<sup>e</sup> astuce les réutiliser dans une autre recette

Idées avec des blancs d'œufs : des rochers coco, des financiers ou encore de la pâte d'amande.

Idées avec des jaunes d'œufs : de la crème anglaise ou encore du flan.



## RÉUTILISEZ LE VINAIGRE DES BOCAUX DE CORNICHONS !

Quand vous terminez votre bocal de cornichons, ne jetez pas la marinade : elle vous permettra de réaliser vos propres pickles très rapidement !

## NE JETEZ PLUS VOS PELURES DE POMMES !

Enfournez-les 40 minutes à 160°. Laissez-les refroidir et conservez-les dans une boîte hermétique à température ambiante. Faites bouillir ces épluchures de pommes, natures, avec une étoile de badiane ou encore un bâton de cannelle pour obtenir une tisane originale et très aromatique.

## POUR RÉCONCILIER LES AMATEURS DE CROÛTES ET LES AUTRES !

Un membre de votre foyer ne mange pas les croûtes de pizza ? Ne les jetez plus. Retirez-les avant qu'il ne commence à manger et transformez-les en chapelure ou en croûtons pour une salade composée !





**LA COLLECTE DES DÉCHETS**  
**C'EST L'AGGLO**

***Un doute ? Une question ?***

Sur vos collectes ? Contacter le service Environnement  
au 03.82.54.78.50 ou par mail à  
[environnement@agglo-thionville.fr](mailto:environnement@agglo-thionville.fr)

Sur le tri ? Vos ambassadrices du tri se tiennent à  
votre disposition par mail à [letri@agglo-thionville.fr](mailto:letri@agglo-thionville.fr)



Hôtel de Communauté  
Espace Cormontaigne - 4, avenue Gabriel Lippmann  
CS 30054 - 57972 YUTZ Cedex

[www.agglo-thionville.fr](http://www.agglo-thionville.fr)