

# LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire, c'est le fait de jeter à la poubelle, de donner aux animaux ou de mettre au compost de la nourriture qui aurait du être consommée par les humains.

Chacun de nous jette en moyenne 30 kg de nourriture par an, dont 7 kg de produits encore emballés auxquels il faut ajouter les restes de repas, fruits et légumes abimés, pain non consommé...

La production, la transformation et le transport des aliments nécessitent l'utilisation de ressources naturelles, mais aussi d'emballages et génèrent des pollutions. Ne pas manger ce que l'on achète génère donc des déchets qui auraient pu être évités.

## Le gaspillage se fait à tous les étages de la chaîne alimentaire :

- **A l'étape de production** : des aliments comestibles sont jetés car ils ne répondent pas aux standards d'acceptabilité du consommateur ou des distributeurs.
- **Lors de la transformation des aliments** : les pertes s'expliquent par le tri réalisé par les industriels (qui écartent à nouveau certains produits, en raison de leur gabarit ou de leur aspect), les enjeux de stockage ou encore les recettes utilisées.
- **Pendant le transport et le distribution** : beaucoup d'aliments sont abimés dans les camions, les trains ou les bateaux, puis jetés à l'arrivée sur leur lieu de distribution.
- **A la maison, encore trop de nourriture jetée** :

**30 KG DE NOURRITURE JETÉE  
PAR AN ET PAR PERSONNE**



**1 REPAS JETÉ  
PAR SEMAINE**



**100€ DE PERTE  
PAR PERSONNE  
CHAQUE ANNÉE.**

## Quels gestes faciles peut-on adopter ?

- Faire une liste de courses et gérer les stocks des placards, du frigo et du congélateur.
- Ne pas acheter plus que nos besoins : attention aux offres promotionnelles et aux produits vite périssables.
- Faire la différence entre les dates limites de consommation et la date limite d'utilisation optimale : «observez, sentez, goûtez» !
- Bien stocker les aliments, dans des boîtes hermétiques, à l'abri de l'humidité...
- Terminer rapidement les produits entamés.
- Bien doser les proportions lors de la préparation des repas.
- Cuisiner les restes de repas (pain perdu, omelettes, quiches...).
- Congeler les fruits et légumes qui s'abiment, faire des soupes, des compotes, des confitures.
- Cuisiner les fanes et les épluchures de légumes.
- Penser à donner ce que nous ne pouvons pas consommer (fruits en abondance, restes de repas après un dîner entre amis, yaourts avant de partir en vacances...).
- Demander un gourmet bag au restaurant, c'est maintenant une obligation des restaurateurs.

**Stop au gaspillage dans les cantines scolaires !  
Livret téléchargeable sur [www.sytrad.fr](http://www.sytrad.fr)**



# LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?

C'est le fait de jeter à la poubelle ou au compost de la nourriture, c'est-à-dire des aliments, que l'on aurait pu manger. Cela signifie que l'on ne mange pas tous les aliments qu'on achète.

Et vous, est-ce que ça vous arrive souvent ? Mène l'enquête à la maison et à la cantine !

A la maison, vous jetez :

Des yaourts périmés :

- 1 fois par semaine
- 1 à 2 fois par mois
- Rarement
- Jamais

Des fruits avariés :

- Presque tous les jours
- 1 fois par semaine
- 2 fois par mois
- Rarement
- Jamais

Des biscuits ramollis :

- 1 fois par semaine
- 1 à 2 fois par mois
- Rarement
- Jamais

Des restes de pâtes, de pommes de terre ou de riz :

- Tous les jours
- Tous les 2 jours
- 1 fois par semaine
- Rarement
- Jamais

Est-ce que tu termines ton assiette ?

- Toujours
- Souvent
- Jamais

A ton avis, le gaspillage alimentaire se produit-il uniquement à la maison ?

- Oui
- Non

A la cantine :

Est-ce que tu termines ton assiette ?

- Toujours
- Souvent
- Jamais

Si tu n'aimes pas le menu ou si tu n'as pas faim, peux-tu demander une petite quantité ?

- Oui
- Je n'ose pas
- Je n'y pense pas

Est-ce que c'est toi qui jettes le reste de ton assiette à la poubelle ?

- Oui
- Non
- Parfois

Est-ce que tu jettes du pain à la fin du repas ?

- Presque tous les jours
- Parfois
- Jamais

A ton avis, quel est le lien entre le gaspillage alimentaire et les ressources naturelles ?

.....  
.....  
.....

Cite 3 conseils permettant de réduire le gaspillage alimentaire :

- 1-
- 2-
- 3-