

# De l'achat à l'assiette, tous contre le gaspillage alimentaire



des gestes simples  
pour réduire nos déchets



L'Agence Sud-Francilienne  
pour l'énergie, les déchets  
et l'environnement

**20 kg/hab./an :**

Soit 7 kg d'aliments non entamés et 13 kg de restes de repas, de fruits et légumes abîmés et non consommés.

C'est la quantité moyenne de déchets alimentaires jetée par une personne chaque année.

**1/3 de la nourriture produite dans le monde termine à la poubelle.**

Une situation paradoxale puisqu'elle manque à de nombreuses personnes en France et partout dans le monde.

## Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?

« Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire est perdue, jetée, dégradée. »

(définition officielle du Ministère de l'Ecologie, du Développement Durable et de l'Energie).

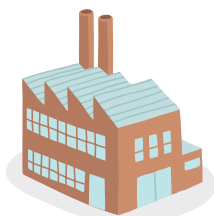
**Le gaspillage alimentaire ne comprend pas les déchets alimentaires non évitables (épluchures, coquilles d'œufs, arêtes de poissons).**

Le gaspillage alimentaire est présent tout au long de la chaîne de production, de distribution et de consommation, du champ à l'assiette. Tous les acteurs préparant, proposant, commercialisant ou consommant des denrées alimentaires peuvent agir pour lutter contre le gaspillage alimentaire.

### Répartition du taux de gaspillage alimentaire par secteur



Ménages **42 %**



Industrie agroalimentaire **39 %**



Restauration **14 %**



Vente au détail et en gros **5 %**

Source : Commission européenne

# Pourquoi lutter contre le gaspillage alimentaire ?

Aujourd'hui il est temps d'agir. Car le gaspillage alimentaire est source de consommation et de dépenses inutiles.

## Pour préserver l'environnement

Lutter contre le gaspillage alimentaire permet de limiter toute production inutile, et donc entre autres, d'éviter les émissions de gaz à effet de serre ou la consommation d'eau.

**1/3 des impacts environnementaux sont liés au secteur de l'alimentation. Gaspiller la nourriture revient donc à "gaspiller" l'environnement.**

**1 kg de farine =  
1000 litres d'eau**

Jeter une baguette de pain rassis équivaut à vider une baignoire de 150 litres d'eau !

## Pour des raisons sociales et d'éthique

1 milliard de personnes souffrent de la faim dans le monde et 3,5 millions de Français ont recours à une aide alimentaire.

## Pour réaliser des économies

Le coût du gaspillage alimentaire représente 430 € par an pour une famille de 4 personnes. (Source ADEME FAO)



**430€/AN**

# Quels sont les principaux facteurs responsables du gaspillage ?

- L'achat excessif d'aliments
- La détérioration des produits et la gestion des dates de péremption
- Des quantités cuisinées et servies trop importantes

## Comment faire pour moins gaspiller à la maison ?

Face aux enjeux chacun de nous peut adopter des gestes simples pour réduire le gaspillage alimentaire.

Attention aux promotions concernant les produits périssables. Elles peuvent inciter à acheter des quantités ne correspondant pas à ses besoins et engendrer du gaspillage.

### 1. Organiser ses achats

Après avoir fait l'inventaire des produits en stock et défini les menus de la semaine, **préparer une liste de courses** permet d'éviter l'achat de produits superflus et de penser à ceux nécessaires pour cuisiner les restes.

### 2. Mieux stocker et conserver ses produits

Le réfrigérateur est un élément clef pour réduire le gaspillage alimentaire. La température intérieure varie selon les zones de l'appareil\*. En respectant ce type de rangement, les aliments se conserveront davantage. **Penser aussi à placer en évidence les aliments à consommer rapidement.**

- 1 Porte :** boissons, beurre, œufs
- 2 Zone la plus froide :** viandes crues, hachées, crème fraîche, fromages frais, crudités, plats cuisinés, pâtisseries
- 3 Zone tempérée :** produits laitiers, lait et crèmes entamés, viandes, poissons et légumes cuits
- 4 Zone la moins froide :** fruits, légumes et fromages

\* se référer au mode d'emploi de son réfrigérateur



## Conserver les restes et les produits entamés

Une fois refroidis, les produit entamés se conservent mieux dans une boîte hermétique :

- placés dans le **réfrigérateur**, les consommer de préférence dans les **48 h** ;
- placés dans le **congélateur**, les consommer de préférence dans les **2 mois**.

### Indications de durée de conservation de produits entamés

|                                       | Réfrigérateur | Congélateur    |
|---------------------------------------|---------------|----------------|
| Beurre                                | 3 semaines    | 3 mois         |
| Lait                                  | 3-5 jours     | 1 mois et demi |
| Pâtes cuites                          | 3-5 jours     | 3 mois         |
| Riz cuit                              | 3-6 jours     | 6-8 mois       |
| Soupes                                | 3 jours       | 2-3 mois       |
| Viandes cuites                        | 3-4 jours     | 2-3 mois       |
| Fromages blancs                       | 3-4 jours     |                |
| Charcuterie (tranchée ou préemballée) | 2-3 jours     |                |

## S'y retrouver entre DLC\* et DLUO\*\*

- La **DLC** se reconnaît à l'indication «à consommer jusqu'au » sur les emballages». Les produits concernés peuvent présenter un risque pour la santé lorsque cette date est dépassée.
- La **DLUO** se reconnaît à l'indication «à consommer de préférence avant le». Les produits dont cette date est dépassée ne présentent pas de danger mais certaines de leurs propriétés peuvent être altérées (comme le goût ou la couleur).

\* Date limite de consommation

\*\* Date limite d'utilisation optimale

## Bien conserver ses aliments

**Conserver le pain et les biscuits moelleux :** les mettre dans un torchon ou dans une boîte avec une moitié de pomme.

**Raviver les salades :** mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laisser tremper la salade flétrie pendant 45 minutes.

**Les surplus de tomates :** les faire blanchir (environ 1 minute dans l'eau bouillante), les peler et de les couper en dés. Les congeler pour envisager la préparation d'une sauce.

**Les fruits entamés :** arroser la moitié de pomme, poire, pêche de jus de citron empêche l'oxydation du fruit au contact de l'air ambiant.

**Rendre croquants des légumes défraîchis :** couper, laver et laisser tremper dans de l'eau au réfrigérateur les carottes, céleris, poivrons...

**Conserver un citron entamé :** saupoudrer la partie entamée avec du sel.

## 3. Mieux cuisiner pour moins jeter

### Cuisiner les bonnes proportions

Nous avons tous tendance à préparer un peu trop lorsque nous cuisinons. Pour éviter ces surplus, voici les proportions recommandées pour une personne.

| Ingrédients                                      | Portions avant cuisson recommandées par adultes                |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Lentilles                                        | 80 g (3 cuillères à soupe)                                     |
| Pois cassés                                      | 80 g                                                           |
| Légumes frais ou congelés                        | 200 g                                                          |
| Crudités                                         | 80 à 100 g                                                     |
| Riz en garniture                                 | 60 à 70 g de riz (soit un 1/2 verre)                           |
| Pâtes                                            | 40 à 50 g en accompagnement<br>et 80 à 100 g en plat principal |
| Céréales<br>(semoule, boulgour, blé, polenta...) | 60 g                                                           |
| Pomme de terre                                   | 2 grosses (environ 240 g)                                      |
| Viande                                           | 100 à 150 g                                                    |
| Œuf (pour une omelette ou un plat)               | 1 à 2                                                          |

## Cuisiner les restes

Il nous arrive de jeter nos restes de repas faute de savoir comment les utiliser. Voici quelques idées pour accommoder vos restes :



Congeler ses restes, c'est éviter de les jeter et avoir des plats déjà préparés quand on a pas le temps de cuisiner.



**du pain rassis**



du pain perdu  
de la chapelure  
un pudding



**des légumes  
légèrement défraîchis**



de la soupe  
du gaspacho  
de la ratatouille



**des fruits trop murs**



des smoothies  
des compotes  
des salades composées  
des gratins  
des soufflés



**des pâtes et du riz cuits**



Le web propose des sites et forums où piocher des idées de recettes permettant d'accommoder les restes qui ne finiront pas à la poubelle.

Voici 2 exemples de sites qui proposent des recettes à partir des ingrédients que vous lui soumettez :

[www.miam-miam.fr/francais/accueilrecettes.htm](http://www.miam-miam.fr/francais/accueilrecettes.htm)  
[www.quefaireavec.com](http://www.quefaireavec.com)



# Qu'est-ce que le SIREDOM ?

Le SIREDOM, Syndicat pour l'innovation, le Recyclage et l'Energie par les Déchets et Ordures Ménagères, regroupe 176 communes soit près de 900 000 habitants d'Essonne et de Seine-et-Marne. Ses missions: le traitement et la valorisation des Déchets Ménagers et Assimilés pour le compte des collectivités de son territoire.

L'opération «Tous contre le gaspillage alimentaire» s'inscrit dans le cadre du Programme Local de Prévention des Déchets du SIREDOM. Elle vise à réduire la quantité de déchets alimentaires dans nos poubelles.

Cette action répond à la fois aux objectifs nationaux en termes de réduction de la quantité de déchets produits et à ceux du Parlement européen de réduire le gaspillage alimentaire de 50% d'ici 2025.

## Pour en savoir plus sur le gaspillage alimentaire et les moyens de lutte :

[www.alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-campagne](http://www.alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-campagne)  
[www.siredom.com](http://www.siredom.com)

### Contacts :

**Service communication :**

Tél. : 01 69 74 23 52

[communication@siredom.com](mailto:communication@siredom.com)

### SIREDOM

63 rue du Bois Chaland 91090 LISSES

Tél. 01 69 74 23 50 - Fax 01 60 86 43 69

[ecocitoyen@siredom.com](mailto:ecocitoyen@siredom.com) - [www.siredom.com](http://www.siredom.com)



L'Agence Sud-Francilienne  
pour l'énergie, les déchets  
et l'environnement



Certification ISO 14001