

# ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

En jetant de la nourriture, nous générerons une pollution évitable, et ce alors même que de nombreuses personnes ne mangent pas à leur faim. Réduire ce gaspillage est une bonne manière de répondre humblement à la clameur de la Terre et à la clameur des pauvres.

## ENJEUX

### > DISTINGUER DÉCHETS ALIMENTAIRES ET GASPILLAGE

- Dans le monde, c'est **un tiers de toute la production de nourriture** qui est perdue ou gâchée.
- Mais ces déchets alimentaires ne correspondent pas tous à du gaspillage, car y sont inclus **des éléments non comestibles** (peau de certains fruits et légumes, coquilles d'œufs...).
- En France, la **part du gaspillage alimentaire** parmi les déchets alimentaires est de **la moitié** (63 kg de gaspillage, pour un total de 129 kg de déchets alimentaires par personne et par an).

### > RÉPARTITION DU GASPILLAGE AU LONG DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE

- Le gaspillage se répartit au long des étapes de **production, transformation, distribution et consommation** des aliments.
- En France, la **majorité du gaspillage provient de l'étape de consommation**, en particulier à domicile (39% du gaspillage total).
- Dans le monde, cette étape de la consommation représente l'équivalent d'**un milliard de repas** gaspillés chaque jour par les ménages.
- Cela ne doit toutefois pas masquer la part importante du gaspillage aux stades de la production agricole, de la transformation et de la distribution des aliments. Des **pertes après récolte** sont par exemple générées par les cahiers des charges stricts des acteurs de la **grande distribution** (tri des produits pour répondre à des critères de calibre, aspect...) et de l'**industrie agro-alimentaire** (incapacité à absorber une surproduction ponctuelle...).

### > UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL IMPORTANT

- L'alimentation est à l'origine d'une **part importante de notre bilan carbone** (22% pour la France, 14% pour la Belgique), et elle est la cause de **nombreuses autres pollutions**, issues notamment des engrains et pesticides et des effluents d'élevage (voir la fiche [Une alimentation plus juste](#)).
- Les émissions de gaz à effet de serre associées à des **aliments qui ne sont pas consommés** sont estimées à **8 à 10 % des émissions mondiales**.

### > UN PROBLÈME ÉTHIQUE

- Il semble par ailleurs particulièrement injuste de gâcher autant de nourriture lorsqu'on sait que **9 % de la population mondiale** souffre de la faim.

## CHIFFRES CLÉS

**4M de tonnes**

Gaspillage alimentaire total par personne et par an en France de la récolte à l'assiette soit

**63 kg** par personne/an

**25 kg**

Gaspillage alimentaire à domicile par personne et par an en France

**15 à 30 kg**

en Wallonie



**Le coup de pouce du pape François**

« Le marché ne garantit pas en soi le développement humain intégral ni l'inclusion sociale. En attendant, nous avons un "surdéveloppement, où consommation et gaspillage vont de pair, ce qui contraste de façon inacceptable avec des situations permanentes de misère déshumanisante". » (LS 109)



# 💡 QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

## > PRENDRE CONSCIENCE DE CE QUE NOUS JETONS

- En faisant par exemple un petit **audit personnel** sur une semaine. La **prise de conscience** est la première étape du changement !

## > AMÉLIORER NOTRE ORGANISATION

- Établir des **menus** et faire une **liste de courses**. Se méfier des achats en promotion en grandes quantités.
- Faire les courses **plus souvent et en plus petites quantités** pour que les produits n'aient pas le temps de se détériorer.
- Soigner la **bonne conservation** des aliments (emplacement dans le réfrigérateur, etc.).

## > BIEN COMPRENDRE LES DATES DE PÉREMPTION

- **Date limite de consommation (DLC)** : mention « *À consommer jusqu'au...* ». Date après laquelle la consommation d'un produit devient **dangereuse pour la santé**.
- **Date de durabilité minimale** : mention « *À consommer de préférence avant...* ». Date **indicative** : une fois dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives mais il n'est pas dangereux.

## > ESSAYER DES RECETTES ANTI-GASPI

- Expérimenter le **cake aux carottes et fanes de carottes**, le **pesto de fanes de radis**, l'une des **20 recettes « zéro déchet »** de l'ADEME ou encore ces jolis **toasts antigaspi de la cheffe Angèle** pour utiliser jusqu'aux radicelles des poireaux !
- Expérimenter le **bodding**, un dessert bruxellois qui permet d'utiliser du pain rassis, ou redécouvrir la saveur du **pain perdu**.

## > CUISINER LES RESTES

- Se régaler d'un "**Fouzitout**" ou "**J'y-fous-tout**": les termes diffèrent selon la culture de chacun mais ils parlent d'eux-mêmes !

## > SAUVER DES PRODUITS DU GASPILLAGE ET FAIRE DES ÉCONOMIES

- Avec les **applications d'achat d'inventus** de commerces et restaurants **Too good to go** (notamment en France et en Belgique) ou **Phenix** (France et Bruxelles).
- En essayant les épiceries **Nous antigaspi** (France) ou l'application **Happy Hours Market** (Bruxelles).

## > ACHETER DU PAIN QUI SE CONSERVE

- Tel que le **pain au levain naturel**, pour éviter d'en jeter (par ailleurs bien meilleur pour la santé).

## > DEMANDER UN "DOGGY BAG" AU RESTAURANT

- Pour emporter ce que l'on n'a pas consommé (N.B: en France, c'est imposé aux restaurateurs depuis une loi de 2021).

## > MOINS ÉPLUCHER LES FRUITS ET LÉGUMES

- Pour ne rien gaspiller : concombre, carottes, navets, pommes de terre, pommes ou poires... C'est **plus riche en nutriments et plus rapide à cuisiner** ! Acheter si possible des fruits et légumes bio.



## POUR ALLER + LOIN

> Le guide **Comment traquer le gaspillage alimentaire** ? de l'ADEME.

> L'émission Sur le front **Gaspillage alimentaire : qui est vraiment responsable** ? de France 5.

> L'infographie **Les déchets alimentaires en France et dans l'Union européenne en 2021** du ministère de l'Écologie.

