

LES CAUSES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- **causes sociologiques** : modification des structures et de l'organisation familiale, des rythmes de vie, ...
- **méconnaissance sur la conservation des aliments** : mauvaise interprétation des dates de consommation, mauvaise gestion du réfrigérateur, ...
- **pratiques commerciales (promotion, incitation à l'achat)** : de nombreuses pratiques commerciales encouragent des achats dont on n'a pas forcément toujours besoin
- **pratique de la restauration** : quantité de nourriture servie non ajustée aux besoins, plats ne correspondant pas au goût des clients, gestion des stocks, ...

LES ENJEUX DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

[Enjeux environnementaux]

D'importantes ressources sont utilisées en vain : eau, énergie, engrais, espaces agricoles, pesticides, ... Gaspiller de la nourriture, c'est donc aussi un gaspillage de ressources naturelles et d'énergies.

[Enjeux économiques]

Gaspiller de la nourriture revient indéniablement à gaspiller de l'argent.

[Enjeux éthiques]

Plus d'un milliard de personnes souffrent de la faim dans le monde.

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
DE LA VALLÉE DU LOT
Le Bourg
12300 FLAGNAC
Tél : 05 65 64 09 12

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
DU BASSIN DECAZEVILLE AUBIN
Service Environnement - Maison de l'industrie
12300 DECAZEVILLE
Tél : 05 65 43 95 12

Pour toutes questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Retrouvez ce guide en téléchargement sur
www.cc-decazeville-aubin.fr

PRÉVENTION DES DÉCHETS



Crédit photo : © Fotolia.com

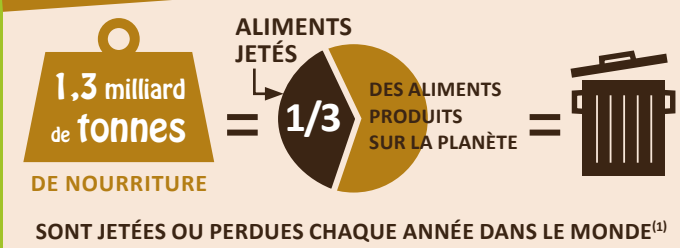
LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE C'EST QUOI ?

LES DÉCHETS ALIMENTAIRES NON CONSOMMÉS

Le gaspillage alimentaire est le fait de jeter des aliments qui auraient pu être consommés :

- des produits entamés
- des produits non consommés encore emballés

DANS LE MONDE



DANS LE BASSIN



(1) Source : FAO (Organisation des Nations-Unies pour l'alimentation et l'agriculture)
(2) Caractérisation des sacs noirs des Communautés de communes du Bassin decazeville Aubin et de la Vallée du Lot réalisé en déc. 2011 dans le cadre du programme de prévention des déchets.





COMMENT AGIR ? LES ASTUCES ANTI-GASPI



[Dès d'achat]

- **Faire une liste de courses** afin d'éviter l'achat d'aliments déjà présents dans les placards ou le réfrigérateur, et les achats impulsifs.
- **Adapter les quantités** achetées aux besoins du foyer.
- **Ordonner les achats** : prendre à la fin des courses, les produits au rayon frais puis les surgelés (à placer dans un sac isotherme).
- **Vérifier les dates** de péremption au moment de l'achat de ses aliments. (voir ci-après)
- **Rentrer rapidement et ranger en premier le frais**, pour respecter au mieux la chaîne du froid. Vous évitez ainsi de perdre des aliments.



ZOOM SUR LA CONSOMMATION LOCALE

Plus les lieux de production sont éloignés des lieux de consommation, plus les risques de pertes augmentent. Consommer local permet donc de limiter un certain type de gaspillage.



[Les dates de péremption]

- **"à consommer jusqu'au"**
La date limite de consommation (DLC) est exprimée sur les produits réfrigérés. Au-delà de la date indiquée, le produit ne peut plus être ni vendu ni consommé, car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire.
- **"à consommer de préférence avant le"**
La date limite d'utilisation optimale (DLUO) est exprimée sur les produits d'épicerie, les surgelés et les boissons. Lorsque cette date est dépassée, le produit peut être consommé sans risque mais il a perdu une partie de ses qualités nutritionnelles et/ou gustatives.

[Que faire des restes ?]

- Les restes, ce sont des aliments qu'on ne pense pas toujours à cuisiner. Quelques exemples d'utilisation possible :
- Les fruits et légumes abimés, une fois les parties gâtées enlevées, peuvent servir pour des soupes, des gratins de légumes, de la ratatouille, des tartes, des gâteaux...
 - Les fruits trop murs peuvent être transformés en purée de fruits.
 - Les pâtes ou le riz peuvent s'accomoder en salade.
 - Les oeufs et le beurre régaleront les gourmands une fois transformés en gâteau.
 - Le pain rassis est utilisable en tartines, en pain perdu, en chapelure ou encore en croûtons.
 - La viande peut être cuisinée en hachis parmentier.

Sur Internet, de nombreux sites de cuisine proposent des trucs et astuces pour cuisiner les restes : il suffit d'indiquer les ingrédients dont on dispose et ces sites proposent des recettes en conséquence ! A vos claviers !

[Le stockage des aliments]

La façon de ranger son réfrigérateur influe sur la conservation des aliments. Il convient donc de respecter un certain nombre de préconisations.

BIEN RANGER SON RÉFRIGÉRATEUR : certaines zones sont à privilégier pour une meilleure conservation des aliments.

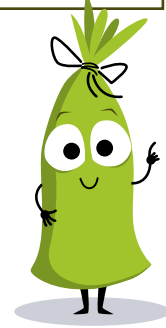
ZONE FROIDE ENTRE 0 ET + 4°C
Viandes et poissons crus, charcuterie, laitages, produits entamés et en cours de décongélation, salades emballées, plats cuisinés...

ZONE FRAICHE ENTRE + 4 ET + 6°C
Aliments cuits, pâtisseries, sauces, fromages...

DANS LA PORTE - ENTRE 6 ET 8°C
Oeufs, beurre, confitures, condiments, boissons...

DANS LE BAC À LÉGUMES - ENTRE 8 ET 10°C
Légumes et fruits frais, fromages à affiner emballés...

⚠ Pour connaître les zones de température de votre réfrigérateur, reportez-vous à la notice de l'appareil ou munissez-vous d'un thermomètre.



- **Stocker les aliments astucieusement**
Sitôt revenus des courses, il est préférable de mettre les produits venant d'être achetés derrière ceux qui sont déjà dans le réfrigérateur. Ainsi, on est certains de consommer les produits les plus anciens d'abord.
- **Ôter le suremballage** carton ou plastique.
- **Nettoyer régulièrement son réfrigérateur** permet d'éviter une prolifération de bactéries. Du bicarbonate de soude dilué dans de l'eau ou de l'eau javellisé fait très bien l'affaire.
- **Utiliser des boîtes de conservation réutilisables** permet de prévenir la dégradation des denrées alimentaires et éviter la propagation des odeurs et des contaminations.

LE JEU DU FRIGO

Apprenez à ranger votre frigo en images sur <http://agriculture.gouv.fr/jeux-frigo/>

