

*Unis pour un avenir durable et solidaire :*  
**ENSEMBLE  
CONTRE  
LE GASPILLAGE**



## OBJECTIFS

**L'objectif de ce livret est de sensibiliser les familles aux bonnes pratiques visant à prévenir le gaspillage alimentaire, tout en préservant les ressources et en favorisant une alimentation saine et économique.**

## SOMMAIRE

- 1 ALIMENTATION Saine À MOINDRE COÛT**
- 2 BONNES PRATIQUES**
- 3 PRESERVER LES RESSOURCES PAR DES HABITUDES RESPONSABLES**

**Ce document est édité par la Fédération nationale Familles de France.**

Familles de France | 28, Place St Georges | 75009

Illustrations : Flaticon / Freepik / Unplash / Canva / service communication Familles de France

# LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

## DÉFINITION

Le pacte de la lutte contre le gaspillage alimentaire, lancé par Guillaume Garot, ministre délégué à l'agro-alimentaire en 2013, propose une définition commune : « *Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à un endroit de la chaîne alimentaire est perdue, jetée, dégradée, constitue le gaspillage alimentaire* »

## EN RÉALITÉ...

En France, le gaspillage alimentaire, un défi majeur, totalise environ 10 millions de tonnes de nourriture gaspillées annuellement, soit près de 150 kilogrammes par personne. Cette réalité s'accompagne d'un paradoxe poignant : tandis que des millions de tonnes d'aliments sont jetées, de nombreuses personnes font face à l'insécurité alimentaire. Actuellement, un nombre croissant de 5,5 millions de personnes recherchent une assistance alimentaire pour répondre à leurs besoins élémentaires\*.

Ce phénomène a des répercussions non seulement sur l'environnement, mais aussi sur le plan social et économique, soulignant l'urgence d'une sensibilisation et d'une action collective. Au sein des familles, le gaspillage se traduit par des achats impulsifs, des portions excédentaires et une méconnaissance des dates de péremption, amplifiant les défis bud-

gétaires et environnementaux.

Ainsi, la promotion de pratiques alimentaires durables et de la planification des repas devient cruciale pour atténuer ce gaspillage à la source tout en répondant aux besoins alimentaires des plus vulnérables.



\*Chiffre de l'Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3), 2017 - ANSES

# 1 ALIMENTATION SAINES À MOINDRE CÔÛT

## Acheter local, Adopter les circuits courts

Acheter local et favoriser les circuits courts dans la consommation alimentaire présente un double avantage. D'une part, cela permet de **promouvoir une alimentation saine**, car les produits locaux ont souvent une fraîcheur et une qualité nutritionnelle supérieures. D'autre part, cela contribue à rendre une alimentation saine **plus abordable**, car les **circuits courts réduisent les coûts liés au transport et à la distribution**.

En privilégiant les produits locaux, on **encourage également l'économie locale** en soutenant les agriculteurs et producteurs locaux. Cette démarche contribue à maintenir la diversité des exploitations agricoles et à préserver les savoir-faire traditionnels. De plus, elle réduit l'empreinte carbone associée au transport de denrées sur de longues distances.

La gestion avisée des courses alimentaires implique de privilégier les marchés locaux, les producteurs à proximité, et les systèmes de paniers fermiers. En faisant cela, on participe activement à la création d'un modèle alimentaire plus durable et équitable. **Cela s'inscrit dans une vision d'économie circulaire**, où les ressources sont utilisées de manière efficiente, minimisant les déchets et favorisant une boucle vertueuse.

Acheter local et privilégier les circuits courts rend une alimentation saine plus **abordable** en garantissant la fraîcheur et la qualité des produits. Cela réduit les coûts liés au transport, favorise la santé en offrant des produits de meilleure qualité, et soutient la durabilité économique et environnementale de la communauté locale.

En résumé, adopter une approche axée sur l'achat local et les circuits courts dans ses choix alimentaires non seulement favorise la santé en offrant des produits de meilleure qualité, mais contribue également à la durabilité économique et environnementale de la communauté locale.



## Comment gérer ses courses

### Liste à l'avance

Faire sa liste de courses à l'avance permet de planifier les repas, évitant ainsi les achats impulsifs et les excès. En connaissant exactement ce dont on a besoin, on réduit les risques d'acheter des produits en surplus qui pourraient périmer. Une liste structurée favorise également une utilisation optimale des ingrédients, minimisant ainsi le gaspillage alimentaire.



### Acheter en quantité adapté

Acheter en quantité adaptée est essentiel pour promouvoir une alimentation saine et économique tout en réduisant le gaspillage. En planifiant vos repas à l'avance, vous pouvez acheter juste ce dont vous avez besoin, évitant ainsi les excès qui finissent souvent gaspillés. **Cette approche permet non seulement de maîtriser les coûts, mais aussi de contribuer à la durabilité en minimisant les déchets alimentaires.**

### S'aider des applications

Pour mieux manger, certaines applications permettent au consommateur de décrypter les étiquettes des produits qu'ils achètent. Le système est simple : lorsqu'il fait ses courses, le consommateur n'a qu'à scanner le code-barre du produit qu'il envisage d'acheter par l'application choisie (**Yuka, Open Food Facts, MyLabel...**). Instantanément, toutes les informations nutritionnelles de l'aliment apparaissent sur l'écran et parfois même, un score lui est attribué. Ces applications donnent une indication au consommateur sur la qualité nutritionnelle des produits. Cependant, il ne faut pas tout prendre au pied de la lettre. Il convient de garder à l'esprit, par exemple, que du chocolat n'aura jamais une note excellente sur ces applications puisqu'il contient nécessairement du sucre. En revanche, celles-ci peuvent orienter l'acheteur vers un chocolat - de la même catégorie - moins sucré, et donc, meilleur pour sa santé.



En résumé, adopter une approche axée sur l'achat local et les circuits courts dans ses choix alimentaires non seulement favorise la santé en offrant des produits de meilleure qualité, mais contribue également à la durabilité économique et environnementale de la communauté locale.

## Lire les étiquettes d'information nutritionnelle

Typical values	100ml contains	250ml contains	%GDA* adult
Energy	199kJ 47kcal	500kJ 120kcal	6% 2000kcal
Protein	0.5g	1.3g	
Carbohydrate	10.5g	26.3g	29%
of which sugars	10.5g	26.3g	29%
Fat	trace	trace	
of which saturates	trace	trace	
Fibre	trace	trace	
Sodium	trace	trace	
Salt equivalent	trace	trace	

\* Guideline daily amounts

Depuis l'adoption du règlement (UE) n°1169/2011, les denrées alimentaires sont soumises à un étiquetage obligatoire de leurs emballages qui doivent ainsi indiquer, selon les produits, sa composition, son origine, sa date limite de consommation...

### À savoir :

Les ingrédients sont listés sur les emballages de façon stratégique. Plus un ingrédient est placé en haut de la liste, plus il est présent dans le produit final. Ainsi, il faut éviter d'acheter des produits dont le sucre est le premier ingrédient de la liste.

## S'attacher au logo Nutriscore

le Nutri-Score est un système d'étiquetage nutritionnel qui classe les produits alimentaires en fonction de leur qualité nutritionnelle.

Ce système vise à encourager **une alimentation plus équilibrée**. Son calcul consiste à faire la différence entre les composantes négatives (sucre, sel...) et positives (protéines, fruits, légumes...) d'un produit afin de lui attribuer un score, ensuite retranscrit en une couleur et une lettre allant de **A (meilleure qualité nutritionnelle)** à **E (moins bonne qualité nutritionnelle)**.

En principe, tous les produits transformés et boissons peuvent bénéficier d'un Nutri-score. Il n'est toutefois pas obligatoire : il appartient à chaque entreprise de décider l'ajout du Nutri-score sur les emballages de ses aliments.



## Comprendre les dates limites

Comprendre les dates limites d'utilisation (DLUO) et les dates limites de consommation (DLC) est essentiel pour réduire le gaspillage alimentaire. La DLC garantit la fraîcheur et la sécurité, tandis que la DLUO indique la durée de conservation optimale sans compromettre la qualité. Le respect de ces indications, permet de minimiser le gaspillage tout en assurant la sécurité alimentaire.

À Consommer  
jusqu'au  
18.12.2023

À consommer  
de préférence avant le  
18.12.2023

## « LE PLANET-SCORE »

Le «Planet-Score» est une récente étiquette alimentaire, complémentaire au Nutri-score axé sur la nutrition. Depuis 2021 cette étiquette détaille les impacts majeurs sur **le climat, la biodiversité et l'utilisation de pesticides**. En tant qu'outil unique évaluant tous les impacts environnementaux des produits alimentaires, il est intégré dans l'application gratuite «Quel Produit» qui englobe plus de 135 000 références alimentaires.



### À savoir :

L'État a instauré des dispositifs d'aide alimentaire tels que **le programme Malin**, qui apporte un soutien financier aux familles à faible revenu, offrant 281 euros de bons de réduction ou d'achats sur des produits alimentaires.

### À noter

La mention «à consommer de préférence avant...» ne garantit pas la péremption ni le danger après la date indiquée. Elle concerne souvent la qualité plutôt que la sécurité alimentaire (ANSES). Des aliments courants restent consommables au-delà de cette date, comme le souligne l'OMS. Cette pratique vise à stimuler la rotation des stocks sans indiquer une détérioration immédiate des produits. Il est crucial d'évaluer visuellement et olfactivement les produits pour une consommation responsable.

## Profiter des bons d'achats :

Pour diminuer le montant de ses courses, le consommateur peut s'aider d'applications qui lui proposent des **coupons de réduction** à imprimer (Coupon Network, Ma-réduc...) ou qui lui remboursent une partie de ses achats par le système du **cashback** (Shopmium, Quoty, iGraal Market...).



### Conseil

Il est préférable de se renseigner sur les applications qui offrent le pourcentage de cashback le plus avantageux afin d'éviter d'en télécharger plusieurs.

Certains supermarchés offrent également un petit coup de pouce pour les étudiants, à hauteur de 10%, sur présentation de la carte fidélité. Le consommateur ne doit pas hésiter à se renseigner si une telle offre est proposée par son supermarché.

## 2 LES BONNES PRATIQUES

**Adopter des bonnes pratiques alimentaires est essentiel pour réduire le gaspillage et promouvoir une consommation responsable.**

Découvrez ci-dessous **des conseils pratiques** allant de la cuisine maison à la gestion des stocks, pour vous aider à minimiser le gaspillage alimentaire et à favoriser une approche durable de l'alimentation.

### 1. Cuisiner soi-même pour une alimentation saine :

- Réduisez les aliments transformés, évitant ainsi les conservateurs, additifs, sel, sucre et graisse ajoutés.
- Optez pour des repas faits maison pour conserver au maximum les vitamines, fibres et sels minéraux.



### 2. Manger de saison et planifier vos repas :

- Prévoyez vos menus à l'avance pour une économie considérable et une meilleure gestion de l'énergie de cuisson.
- Choisissez des ingrédients

simples et faciles à utiliser, comme les légumes surgelés ou en conserve, pour des recettes de dernière minute.

### 3. Gestion des quantités et du stockage :

- Maîtrisez les quantités pour éviter les excédents.
- Stockez les produits périssables de manière visible dans le réfrigérateur.
- Utilisez des contenants transparents, pratiquez la rotation des stocks et soyez créatif avec les restes.

### 4. Utilisation de contenants hermétiques pour préserver la fraîcheur :

- Étiquetez soigneusement les dates de péremption pour une rotation efficace.
- Intégrez des listes de planification de repas et utilisez des applications pour suivre les stocks alimentaires.

### 5. Modes de cuisson économes en énergie :

- Optez pour des méthodes de cuisson préservant les bienfaits des aliments, comme la poche saveur ou la cocotte norvégienne.

### 6. Alimentation adaptée à la situation et à l'âge de vie :

- Planifiez en fonction de vos besoins nutritionnels pour contrer le manque de temps.
- Suivez les recommandations ali-

mentaires, privilégiant les produits de saison et variés tout en évitant les sodas et alcools.

## 7. Cuisiner les restes et impliquer les enfants :

- Accommodez les restes pour minimiser le gaspillage.
- Partagez des moments agréables en cuisinant avec vos enfants pour les sensibiliser à une alimentation équilibrée.

## 8. Stockage optimal avec des fiches techniques :

- Utilisez des boîtes de conservation, notamment en verre, pour une conservation optimale.
- Consultez des fiches techniques sur la durée de conservation des aliments pour une gestion judicieuse des ressources.

En adoptant ces pratiques, vous contribuez à réduire significativement le **gaspillage alimentaire** et à promouvoir une consommation alimentaire durable.

## 9. Le partage :

Le partage des excédents alimentaires est une pratique efficace contre le gaspillage alimentaire car il permet de redistribuer les surplus à ceux qui en ont besoin plutôt que de les jeter. En facilitant cette redistribution, on minimise les pertes alimentaires, contribuant ainsi à une utilisation plus responsable des ressources et à la construction de communautés solidaires.

### Le congélateur

Les aliments qui y sont stockés doivent être consommés dans les mois qui suivent la congélation.  
Durée : < 12 mois

**Le poisson et la viande** sont des aliments **très périssables** qui doivent être conservés dans la zone **la plus froide** du frigo (entre 2 à 4°C) ou dans le bac prévu à cet effet.  
Durée : 2 à 3 jours.

**Les fruits et légumes** se gardent dans... le bac à légumes (température de 8 à 10°C). On peut également y mettre le fromage.  
Durée : 4-5 jours



**Aliments cuits, potages**, se gardent dans la partie intermédiaire du frigo (5 à 7°C). On peut aussi y mettre les pâtisseries, les laitages...  
Durée : 4-5 jours

Les oeufs : il n'est **pas nécessaire** de les conserver au frigo.

**Premier entré, premier sorti !**  
Les aliments qui sont **bientôt périmés** doivent être placés devant les autres.

Placer un **thermomètre** permet de déterminer les **zones de froid** du frigo.

### 3 PRESERVER LES RESSOURCES PAR DES HABITUDES RESPONSABLES

#### Le tri des déchets :

Pour réduire le gaspillage alimentaire, le tri des déchets joue un rôle essentiel.

Pour optimiser le tri des déchets, adoptez une approche consciente en suivant les consignes de tri locales. Assurez-vous de bien séparer les matériaux recyclables, organiques et non recyclables. En outre, informez-vous sur les centres de collecte ou les programmes de recyclage disponibles dans votre région, et encouragez votre entourage à faire de même. Cette démarche individuelle contribue significativement à la préservation des ressources et à la réduction de l'empreinte écologique.

#### Recommandations :

Assurez-vous de séparer les déchets recyclables tels que le papier, le plastique, le verre et le métal. Utilisez les poubelles de recyclage appropriées et informez-vous sur les règles de tri spécifiques de votre région pour maximiser l'efficacité du processus.

#### Compostage des déchets alimentaires :

Le compostage des déchets alimentaires est un moyen simple et efficace de réduire notre empreinte écologique. En séparant les restes

de nourriture et autres déchets organiques, vous créez une précieuse ressource naturelle : le compost. Utilisé comme engrais pour le jardin, le compost contribue à une croissance saine des plantes tout en réduisant les déchets ménagers.

« Faites de chaque repas une occasion de nourrir à la fois votre famille et la terre. »



#### Achat en Vrac, Moins d'Emballage, Plus d'Économies :

Opter pour l'achat en vrac n'est pas seulement économique, c'est aussi un choix écologique. En **éliminant les emballages superflus**, vous diminuez la production de déchets d'emballage. Utilisez des contenants réutilisables pour stocker vos achats en vrac, réduisant ainsi votre empreinte écologique tout en éco-

nomisant de l'argent. Chaque pas vers l'achat en vrac est un pas vers la préservation de nos ressources.

### **Sacs Réutilisables pour une Consommation Responsable :**

Faire le choix des sacs réutilisables lors de vos courses alimentaires est un petit geste qui a un grand impact. En utilisant des sacs en tissu ou en filet, vous diminuez significativement la quantité de plastique à usage unique. Ces sacs durables peuvent être employés à maintes reprises, contribuant ainsi à la réduction des déchets plastiques et à la préservation de l'environnement. Transformez vos courses en une démarche éco-responsable.



### **L'économie de l'eau :**

Au sein des foyers, l'économie de l'eau revêt une importance particulière pour préserver les ressources et réduire le gaspillage alimentaire. En adoptant des habitudes responsables telles que la récupération de l'eau de cuisson pour arroser les plantes ou la gestion judicieuse de l'eau utilisée pour la préparation des repas, les familles peuvent contribuer à une utilisation plus durable de cette ressource précieuse. Ces petites actions cumulées favorisent une approche écoresponsable, soutenant ainsi indirectement la réduction du gaspillage alimentaire à travers des pratiques économes en ressources.

*« Pour réduire le gaspillage alimentaire, il est recommandé de planifier vos repas à l'avance et d'acheter seulement ce dont vous avez besoin. En établissant une liste d'achats réfléchie, vous minimisez les achats impulsifs et évitez d'accumuler des produits périssables inutiles. Cela contribue non seulement à préserver les ressources alimentaires, mais aussi à réduire les déchets à la source. »*

### **Bons réflexes à avoir :**

- Lors de votre choix alimentaire, considérez les conditions de fabrication, telles que l'utilisation de serres chauffées, l'impact de l'huile de palme sur la déforestation, et les différences entre les normes bio en France et à l'international.
- Opter pour une consommation réduite de viande contribue à la préservation de la planète.

Notre **Mouvement familial** comprenant 21 000 familles adhérentes, regroupe 44 fédérations départementales, 191 associations locales, implanté dans 66 départements de la Métropole et d'Outre-mer.

Notre **fédération nationale**, reconnue d'utilité publique, est agréée :

- Organisation de défense des consommateurs.
- Association nationale de jeunesse et d'éducation populaire.
- Association représentante des usagers dans les instances hospitalières ou de santé publique.

Notre **réseau associatif** s'engage dans la préservation de la nature, l'éducation à l'écologie, et la gestion responsable des ressources.

*Agissons ensemble pour un avenir durable !*

Fédération Nationale Famille de France

28, Place Saint Georges

75009 Paris

[www.familles-de-france.org](http://www.familles-de-france.org)

