

## Pourquoi lutter contre le gaspillage alimentaire?

Notre société a évolué tout comme notre rythme de vie et notre façon de nous alimenter. Nous sommes plus pressés et d'avantage sollicités par la publicité et les offres promotionnelles, le gaspillage alimentaire s'est ainsi inscrit dans notre mode de vie.

En France, nous jetons par an 7 kilos d'aliments non consommés et encore emballés et 13 kilos de restes de repas, de fruits et légumes abîmés et non consommés !

Pourtant l'énormité du gaspillage alimentaire n'est plus à prouver: crises alimentaires, gaspillage des ressources en eau, énergie, travail, réchauffement climatique... on ne compte plus les conséquences. Et au-delà de l'impact environnemental et des problèmes sociaux, les conséquences sur le budget des ménages sont nombreuses. Il est donc urgent de dire stop au gaspillage alimentaire. Et chacun peut y contribuer car les marges pour le réduire sont possibles et considérables.

### FAMILLES DE FRANCE

Fédération Nationale reconnue d'utilité publique  
Agréée d'éducation populaire  
Agréée organisation nationale de consommateurs  
Agréée association éducative complémentaire de l'Enseignement public  
28 place Saint Georges 75009 Paris  
Tél. :01 44 53 45 90



## Où trouver une association Familles de France ?

Les associations Familles de France sont présentes sur l'ensemble du territoire.

Pour trouver l'association la plus proche de chez vous :

- vous trouverez ci-dessous ses coordonnées ;
- rendez-vous sur le site [www.familles-de-france.org](http://www.familles-de-france.org) ;
- contactez la Fédération nationale à Paris au 01.44.53.45.90.



Coordonnées de votre association locale ou fédération.



## Halte au gaspillage alimentaire !



Fruits, yaourts, viandes, légumes ... tout y passe ! En France, nous jetons en moyenne **20 kg de déchets alimentaires chaque année**, dont 7 kg de produits non consommés et encore emballés ! Ce gaspillage représente **une perte de 400 euros par an pour une famille** de quatre personnes. Un gaspillage qui a non seulement des conséquences sur le budget des ménages mais qui est aussi un non-sens environnemental et humain. Parce que manger sans jeter, c'est deux fois meilleur **adoptez les éco-gestes pour éviter le gaspillage alimentaire !**

**Lutter contre le gaspillage alimentaire c'est faire un bon geste et des économies !**

[www.gaspillagealimentaire.fr](http://www.gaspillagealimentaire.fr)



DEVELOPPEMENT DURABLE

## Le saviez-vous ?

- 1.3 milliard de tonnes de nourriture sont gaspillées chaque année, alors que **870 millions de personnes restent sous alimentées**<sup>i</sup>.
- **Les ménages sont à 42% responsables du gaspillage alimentaire, dont près des deux tiers pourraient être évités**, devant l'industrie agroalimentaire (39%), le secteur de la restauration (14%) et les détaillants (5%<sup>ii</sup>).

## DLC et DLUO connaissez-vous bien la différence ?

Les DLC et DLUO sont des mesures de prévention des risques d'infections d'origine alimentaire présentes sur les produits alimentaires préemballés.

### • La date limite de consommation (DLC)

La DLC concerne les denrées alimentaires périssables à conserver au frais. Elle s'applique à des produits susceptibles après une courte période de présenter un risque pour la santé humaine (ex: viande vendue en barquette). Il faut donc les **consommer avant cette date** pour éviter de les jeter. Elle est indiquée sur les produits par la formule « **à consommer jusqu'au...** »

### • La date limite d'utilisation optimale (DLUO)

La DLUO est identifiable par la formule « **à consommer de préférence avant...** » et garantit la qualité sanitaire d'un produit. Elle concerne les produits en conserve et conditionnés secs ou non secs. Une fois la date passée, il n'y a pas de risque pour la santé mais une perte de toutes ou certaines qualités (ex: goût, texture). Après la DLUO, **le produit est toujours commercialisable et consommable ! Quand elle concerne les produits en conserve ou conditionnés non secs** (jus, sauces, compotes, etc.) sachez qu'**une fois ouverts ils doivent impérativement être conservés au frais et consommés très rapidement.**

## Les gestes anti gaspi

- **Achetez le nécessaire** : avant de faire vos courses, pensez aux menus à venir, faites un **inventaire** de ce qui manque **et une liste de courses**.
- **Évitez de faire vos achats quand vous avez faim** et de céder à la tentation et aux achats impulsifs.
- **Pendant les courses, vérifiez les dates de péremption et pensez à acheter à la coupe**.
- **Préparez les bonnes quantités : cuisinez les doses nécessaires**, évitez de prévoir plus qu'il n'en faut.
- **Ordonnez vos achats** : d'abord rangez les produits non alimentaires, conserves et boissons. Ordonnez les surgelés de suite dans un sac isotherme. Puis, dans un autre, placez les produits réfrigérés. Emballez séparément les aliments crus et cuits et ôtez le suremballage. Mettez en avant les produits aux dates limites de consommation les plus proches. Laver 1 à 2 fois par mois le réfrigérateur à l'eau savonneuse.
- **Respectez la chaîne du froid** : rangez dans la partie plus froide (0°C et 4°C): les viandes, charcuteries, produits de volaille, poissons, produits traiteurs frais, crèmes, desserts lactés, produits en cours de décongélation, produits frais entamés, fromages frais et au lait cru, jus de fruits frais, salades emballées et plats cuisinés. Rangez dans la partie – froide (+4°C et +6°C): les préparations maison, aliments cuits, yaourts et fromages fait à cœur. Dans le bac à légumes, rangez les légumes et fruits frais lavés et dans la porte mettez œufs, beurre, lait et jus de fruits entamés bien refermés.
- **Accommodez vos restes plutôt que de les jeter** : utilisez les fruits et légumes abîmés ainsi que vos restes de repas et accommodez-les à votre sauce ! Et si vous pouvez, faites votre **compost**<sup>iii</sup>.

## Trucs et astuces pour conserver les aliments

**Pour cuisiner les restes, encore faut-il bien les conserver !** Avant de mettre vos aliments cuisinés au frigo, laissez-les refroidir un court moment (jusqu'à ce qu'ils cessent de fumer). Attention : n'attendez pas trop longtemps pour que des bactéries ne se développent pas. Pour éviter qu'ils ne s'abîment, pensez à bien les protéger et préférez des boîtes hermétiques réutilisables. Enfin, évitez de les réchauffer plus d'une fois.

Voici quelques **astuces de conservation** :

- **Citron coupé en deux** : saupoudrez-le de sel.
- **Champignon de Paris** : emballez-les dans du papier journal.
- **Tomates** : Conservez les tomates hors du frigo ce sont des fruits, elles garderont plus de saveur. Pensez aussi à blanchir un surplus, pelez, coupez en dés et congelez pour utiliser en sauce.
- **Pommes de terre**: pour éviter qu'elles germent, entreposez les dans un endroit sombre avec deux pommes.
- **Pour conserver le moelleux du pain** : mettez-le dans une boîte avec une moitié de pomme, ça marche aussi pour les biscuits !

**Réduisez au maximum le gaspillage alimentaire. N'achetez que ce qu'il faut et utilisez les restes !**

<sup>i</sup> Source : Nations Unies

<sup>ii</sup> Source : Ministère de l'Agriculture de l'Agroalimentaire et de la Forêt

<sup>iii</sup> Pour plus d'informations, consultez le site Internet de l'Ademe : <http://ecocitoyens.ademe.fr>