

L'ITINÉRAIRE DE L'ANTI-GASPI

Guide à destination des
mangeurs-consommateurs



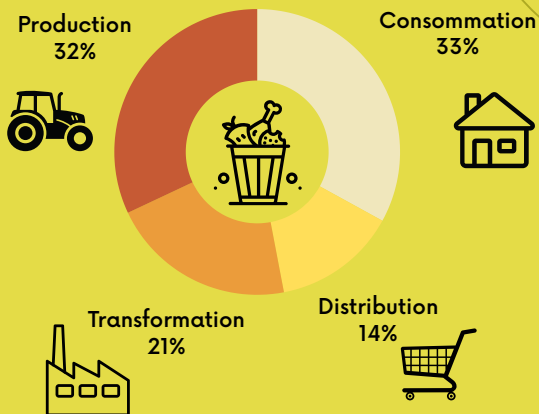
Pour mettre fin au gaspillage alimentaire, à toutes
les étapes de l'itinéraire de consommation

Les chiffres clés du gaspillage alimentaire en France

Le gaspillage alimentaire se définit comme « toute nourriture destinée à la consommation humaine, qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée ».

Un tiers de la production alimentaire mondiale finit dans les poubelles. En France, cela représente **10 millions de tonnes** d'aliments gaspillés.

Chaque maillon de la chaîne alimentaire est responsable et a sa part à jouer pour faire baisser ce chiffre.



Focus sur les consommateurs

Si on regarde de plus près les **33 %** de la consommation, nous pouvons diviser le chiffre en deux :

- 14 % gaspillés dans la restauration collective et commerciale ;
- **19 % jetés directement à nos domiciles.**

Cela représente en moyenne **20 à 30 kg par personne et par an**, soit une perte financière de 159€.

Le gaspillage alimentaire, ce n'est pas seulement ne pas terminer son assiette. Nous allons voir **différentes astuces** pour réduire le gaspillage tout au long de l'itinéraire de consommation.

DÉCISION



1

Faire un menu



Se projeter sur plusieurs jours de repas permet de se rendre **moins de fois au supermarché** et de ne pas risquer d'acheter des aliments qui ne vont finalement pas être cuisinés.

Faire une liste des courses

La liste des courses permet d'avoir une idée de ce que l'on va acheter en arrivant au magasin. C'est plus facile de ne **pas céder aux tentations**, mais gare à ne pas oublier la liste à la maison !

2



3

Vérifier les stocks

« Zut, j'avais déjà du beurre dans le frigo... » Vérifier les stocks avant de partir permet de ne **pas acheter des produits que l'on a déjà** chez soi et qui pourraient périmer. Alors, avant de partir, ouvrez placards et frigo pour être sûrs !



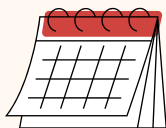


DÉPLACEMENT

1

Jouer sur la fréquence

Les aliments vont avoir des **durées de conservation différentes**. En fonction de vos habitudes, vous pouvez jouer sur la fréquence d'achat, notamment pour les produits frais qui se conservent moins longtemps. Si vous avez différents lieux d'achat, il va falloir **trouver une routine qui vous convienne** et qui ne soit pas trop lourde en terme d'organisation, c'est la meilleure façon de s'y tenir !



2

La chaîne du froid

Afin de conserver la qualité de vos aliments et ne pas courir de risques sanitaires, il est important de **respecter la chaîne du froid**. Pour cela, il est conseillé d'acheter les produits frais et surgelés en dernier, et d'utiliser un **sac réfrigéré pour le transport**, surtout s'il y a beaucoup de trajet pour rentrer.



ACHATS



1

Attention aux promotions

2 achetés, le 3e offert ! Voici la meilleure manière de se retrouver avec des **produits non prévus** qu'on risque de ne pas réussir à finir dans les temps. Méfiez-vous !

50%



Ne pas avoir le ventre vide

Nous l'avons tous expérimenté un jour, en faisant les courses le ventre vide, **on finit par craquer** pour des choses qu'on avait pas prévu d'acheter.

2



3

Acheter les justes quantités

Voici l'astuce indispensable ! Les quantités achetées doivent être **adaptées au nombre de personnes** de votre foyer et **à vos habitudes**, surtout pour le frais.



Achat en vrac et à la coupe

Il s'agit d'une manière d'acheter les **justes quantités**, **au gramme près** en fonction de ce dont vous avez besoin. En bonus, moins d'emballages !

4



5

Le rayon dates courtes

Il permet de sauver des produits destinés à la poubelle car abimés ou bientôt périmés. **Économies garanties !**



STOCKAGE

1

Ranger par dates



Il est conseillé de ranger ses produits par dates dans le réfrigérateur ou le placard pour être sûr de consommer **en premier le plus ancien**.

Nettoyer le frigo

Nettoyer le frigo régulièrement permet de ne **pas contaminer les aliments** que l'on y range, et donc de les conserver plus longtemps.



2

3

Les zones de froid du frigo

Les respecter permet de **conserver plus longtemps** les aliments. Stockez par exemple les aliments sensibles comme la viande et le poisson dans la partie la plus froide du frigo (entre 0°C et 4°C).



Congeler

Congeler un aliment permet de **rallonger sa durée de vie**. À utiliser notamment pour les produits fragiles comme les herbes ou le pain.

4

5

Premier entré, premier sorti

Comme pour le rangement par dates, consommez **toujours l'aliment le plus ancien** et qui risque de se perdre en premier.



STOCKAGE



Adapter le lieu de stockage

Chaque aliment a ses préférences. Quelques exemples : les tomates perdent leur goût au frigo, mettre une pomme avec vos pommes de terre permet de ralentir leur dégradation. Mais attention, éloignez vos pommes des autres fruits car elles accélèrent leur maturation.

6



7

Bien fermer les contenants

Que ce soit des boîtes de conservation ou des sachets, bien les fermer permet d'**éviter les mites**, de **ne pas faire sécher les aliments** et risquer de devoir les jeter.



Distinguer DLC et DDM

DLC = **Date Limite de Consommation**, avec l'étiquette "À consommer jusqu'au..."

Après cette date, le produit n'est **plus consommable** sans risques.

DDM = **Date de Durabilité Minimale**, avec l'étiquette "À consommer de préférence avant le..."

Une fois la date passée, le produit peut encore être **consommé sans danger** pour la santé, il risque seulement d'être différent de l'achat (moins de goût et d'odeur, changement de texture). Mais il **ne faut pas le jeter** !

8



CUISINE

1

Préparer les justes quantités



Comme au moment de l'achat, il est important de cuisiner les justes quantités pour ne pas se retrouver avec des **restes non souhaités** qui risquent d'être jetés.

Les déchets de préparation

Notamment au moment d'éplucher les légumes, attention à ne **pas retirer de trop grosses parties** qui auraient pu être mangées. De plus, beaucoup d'épluchures et de fanes se cuisinent, 100% anti-gaspi !

2



3

Faire confiance à ses sens

Si vous avez un doute sur un aliment, ne le jetez pas systématiquement : regardez-le, sentez-le, goûtez une petite quantité pour évaluer s'il est toujours bon. **Faites-vous confiance !**



Recettes anti-gaspi

Il en existe des centaines, de la quiche au gratin en passant par le pesto et les salades, à vous de trouver les recettes qui vous plaisent le plus et d'**expérimenter**.

4



REPAS



1

Se servir selon sa faim

À table, une seule astuce : **se servir en fonction de son appétit** ! Avant de vous servir et de servir les autres personnes, pensez toujours à leur demander quelle quantité ils souhaitent. Notre **faim peut varier** d'un repas à l'autre, c'est donc un bon réflexe pour ne pas produire trop de restes dans l'assiette, qui risquent de finir à la poubelle.



GESTION DES RESTES



1

Cuisiner les restes



Suite au repas, s'il y a des restes et que vous ne souhaitez pas les manger tels quels, vous pouvez les **accommoder dans une autre recette** pour leur donner une deuxième vie et varier les plaisirs.



Bien conserver les restes

2

Afin de les garder plus longtemps, il est important de conserver les restes correctement. L'idéal est de les mettre dans un **contenant fermé** pour éviter qu'ils ne sèchent trop vite.

3

Donner le surplus



Si vous avez des invités et que vous avez prévu de trop grandes quantités, vous pouvez leur proposer de **repartir avec un doggy-bag** si vous ne pensez pas pouvoir finir seul tout ce qu'il reste ! **Partager** est une super manière d'éviter le gaspillage !

À travers cet **itinéraire de consommation en 7 étapes**, nous avons pu nous rendre compte que le gaspillage alimentaire à la maison n'est pas seulement une histoire de restes qui terminent à la poubelle. **Il existe de nombreuses actions** qu'il est facile de mettre en place à chaque étape afin de réduire le poids de ce que l'on jette.

Nous vous invitons à venir **piocher dans cet itinéraire** les conseils qui vous seront le plus utiles **en fonction de vos habitudes actuelles**.

Ensemble, **petit geste par petit geste**, nous pouvons réduire le gaspillage alimentaire !

Ce livret a été réalisé à partir des résultats de recherche du mémoire de master 2 de Francesca Foti, intitulé "Gaspillage alimentaire : Approche compréhensive de l'intériorisation et de la mise en pratique des recommandations par les mangeurs-consommateurs" (2021).





Contact



Email

contact@faireco-asso.fr
francesca.foti@faireco-asso.fr



Site

www.faireco-asso.fr

