

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN FRANCE

Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt

Azur
SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE ET VALORISATION DES DÉCHETS

CHAQUE ANNÉE, PLUS DE **10 MILLIONS DE TONNES** DE DÉCHETS ALIMENTAIRES SONT PRODUITS :

PAR LES FOYERS

6,5 Mt.

PAR LA DISTRIBUTION

2,3 Mt.

PAR LA RESTAURATION*

1,5 Mt.

* COLLECTIVE ET COMMERCIALE

DONT

1,2 Mt.

DE NOURRITURE
ENCORE
CONSOMMABLE

SOIT **20 kg**
PAR AN
ET PAR FRANÇAIS



SOURCES :
RAPPORT URBAN FOOD LAB 2011
ET ADEME

DANS LE RÉFRIGÉRATEUR, PLACEZ DEVANT LES PRODUITS À CONSOMMER EN PRIORITÉ



OUI, PARCE QUE
FINIR À LA
POUBELLE, CE
SERAIT VRAIMENT
PAS DE POT.

#ÇA
SUFFIT
LE
GÂCHIS

Dans le réfrigérateur ou les placards, placer systématiquement en première ligne les produits entamés ou bientôt périmés, c'est le meilleur moyen d'éviter de les oublier et les laisser se détériorer. En suivant la règle du « 1^{er} entré, 1^{er} sorti », on limite les risques de gaspiller.

Avec des gestes simples, on peut réduire le gaspillage alimentaire qui représente 10 millions de tonnes de nourriture jetées par an en France.

Tous les bons gestes sur casuffitlegachis.fr



PENSEZ À CUISINER LES JUSTES QUANTITÉS

JE SERAIS VERTE
DE FINIR
À LA POUBELLE.



#ÇA
SUFFIT
LE
GÂCHIS

Cuisiner en fonction du nombre et de l'appétit des personnes présentes à table, c'est éviter d'avoir des restes en fin de repas. Et pour ne pas se tromper dans les dosages, il suffit de suivre les indications sur les paquets ou les recettes de cuisine et d'utiliser les appareils de mesure.

Avec des gestes simples, on peut réduire le gaspillage alimentaire qui représente 10 millions de tonnes de nourriture jetées par an en France.

Tous les bons gestes sur casuffitlegachis.fr



MINISTÈRE
DE L'ENVIRONNEMENT,
DE L'ÉNERGIE
ET DE LA MER

ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie

AU RESTAURANT, PENSEZ À EMPORTER LES RESTES DE REPAS

REPARTIR AVEC
SES RESTES,
C'EST DU GÂTEAU.



Au restaurant, commander selon sa faim, demander si les plats sont servis copieusement... Autant de bons réflexes pour ne pas en laisser dans les assiettes. Et, si les yeux ont été plus gros que le ventre, il suffit d'emporter ses restes grâce au Gourmet Bag®, un service proposé par de nombreux restaurants, ou dans sa propre boîte hermétique réutilisable.

Avec des gestes simples, on peut réduire le gaspillage alimentaire qui représente 10 millions de tonnes de nourriture jetées par an en France.

Tous les bons gestes sur casuffitlegachis.fr

#ÇA
SUFFIT
LE
GÂCHIS



MINISTÈRE
DE L'ENVIRONNEMENT,
DE L'ÉNERGIE
ET DE LA MER

ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie

ÉVITEZ DE JETER DES PRODUITS ENCORE CONSOMMABLES



ON PEUT
ENCORE FAIRE
UN PAQUET
DE CHOSES
AVEC MOI.

#ÇA
SUFFIT
LE
GÂCHIS

Les produits d'épicerie sèche tels que la farine, les pâtes, le riz, le sucre ou encore les conserves, comportant la mention « à consommer de préférence avant le » (Date de Durabilité Minimale) peuvent être consommés sans danger une fois la date dépassée.

Avec des gestes simples, on peut réduire le gaspillage alimentaire qui représente 10 millions de tonnes de nourriture jetées par an en France.

Tous les bons gestes sur casuffitlegachis.fr



Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP
AU
GACHIS

DANS MA CUISINE

DES GESTES SIMPLES

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est facile. Voici quelques gestes simples pour moins gâcher...et réaliser des économies !

1

JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR

- **Je respecte** la règle « 1^{er} entré, 1^{er} sorti »
- **J'emballer** les aliments dans des boîtes hermétiques ou du film alimentaire
- **Je congèle** le produit si je ne compte pas le manger rapidement



2

JE DOSE CORRECTEMENT LES QUANTITÉS CUISINÉES POUR ÉVITER LES RESTES

- **J'utilise** des instruments doseurs



Le bon dosage

Pour une personne adulte et pour un repas (à adapter selon l'appétit)

- Coquillettes : 1 verre
- Riz : 1/2 verre
- Lentilles : 3 cuillères à soupe bien remplies

3

JE CUISINE LES RESTES

4

JE CUISINE LES FRUITS ET LÉGUMES DÉFRAÎCHIS OU ABÎMÉS AINSI QUE LES FANES

- **Je réalise** des soupes, des confitures, des tartes...



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :
www.gaspillagealimentaire.com
www.reduisonsnosdechets.fr



Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP
AU
GACHIS

DANS MA CUISINE

LES DATES DE PÉREMPTION

Comprendre la différence entre « à consommer jusqu'au » et « à consommer de préférence avant le » permet de jeter moins de nourriture... et de réaliser des économies, tout en étant vigilant sur la qualité sanitaire des aliments !

« À CONSOMMER JUSQU'AU »

Au-delà de la date indiquée par la mention, **le produit ne peut plus être ni vendu, ni consommé** car il présenterait un risque pour votre santé.

Au-delà de cette date, vous ne devez pas non plus le congeler.

- Nous parlons de date limite de consommation (**DLC**)

- viandes, poissons, produits laitiers...

A consommer jusqu'au : **18/03/14**

« À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE »

Au-delà du délai indiqué, **l'aliment reste consommable, sans risque pour votre santé.**

Le produit peut simplement perdre une partie de ses qualités gustatives et nutritionnelles (goût, texture...).

- Nous parlons de date limite d'utilisation optimale (**DLUO**)

- pâtes, légumes secs, café, thé...

A consommer de préférence avant fin : **JUL 14**
Best before end :
Mindestens haltbar bis ende :
Ten minste houdbaar tot :

Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :
www.gaspillagealimentaire.com
www.reduisonsnosdechets.fr



Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP
AU
GACHIS

AU SELF

DES GESTES SIMPLES

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est facile. Voici quelques gestes simples pour moins gâcher...et réaliser des économies !

1

JE DIS AU SERVEUR DE **NE PAS ME SERVIR** SI JE **N'AIME PAS LE PLAT**

2

J'OSE DIRE « **MERCI, J'EN AI ASSEZ** » QUAND LA DOSE DANS MON ASSIETTE ME PARAÎT SUFFISANTE

3

JE ME **SERS RAISONNABLEMENT**, JE REVIENDRAI ME SERVIR SI J'AI ENCORE FAIM

4

JE PRENDS SEULEMENT LES PLATS ET LES ALIMENTS (NOTAMMENT LE PAIN ET LES PRODUITS LAITIERS) QUE JE VAIS VRAIMENT MANGER



- **Le gaspillage alimentaire au sein de la restauration collective :** en moyenne **30 à 40%** de la quantité des produits du repas finissent à la poubelle.
(source Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement)



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :
www.gaspillagealimentaire.com
www.reduisonsnosdechets.fr



UN FRIGO BIEN RANGÉ, DES ALIMENTS MIEUX CONSERVÉS



*Selon le modèle du réfrigérateur,
la zone la plus froide est située
soit en haut soit en bas.*

Quelques conseils pour une meilleure conservation des aliments

- ✓ Ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- ✓ Respecter la chaîne du froid.
- ✓ S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Préférer un réfrigérateur à froid ventilé.
- ✓ Entretenir son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments.
- ✓ Nettoyer au moins une fois par mois le réfrigérateur.
- ✓ Dégivrer le congélateur au moins une fois par an et le nettoyer.
- ✓ Conserver les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur mais les consommer rapidement.

**DÉCOUPEZ-MOI
ET COLLEZ-MOI
SUR VOTRE FRIGO !**



STOP
AU GASPILLAGE
ALIMENTAIRE

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

LES DATES DE CONSERVATION DES ALIMENTS



AFIN DE NE PAS **JETER INUTILEMENT DES ALIMENTS** ENCORE CONSOMMABLES, NE CONFONDEZ PAS :

DLC – date limite de consommation

A CONSOMMER JUSQU'AU 23 / 04 / 2016

après cette date, **le produit est périmé** et non consommable



DDM – date de durabilité minimale

A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT LE 23 / 04 / 2016

après cette date, **le produit n'est pas périmé**,
il est sans danger mais peut avoir perdu certaines de ses qualités



Seuls les produits munis d'une DLC doivent impérativement être **retirés de la vente et de la consommation** dès lors que cette date est atteinte.

Par ailleurs, un emballage gonflé, une boîte de conserve déformée, l'absence de « pop » à l'ouverture d'un bocal, une odeur désagréable, une couleur anormale doivent vous alerter : **il y a danger et il faut jeter cet aliment.**





STOP
AU GASPILLAGE
ALIMENTAIRE

MON ASSIETTE
MA PLANETE

Azur

SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE ET VALORISATION DES DÉCHETS

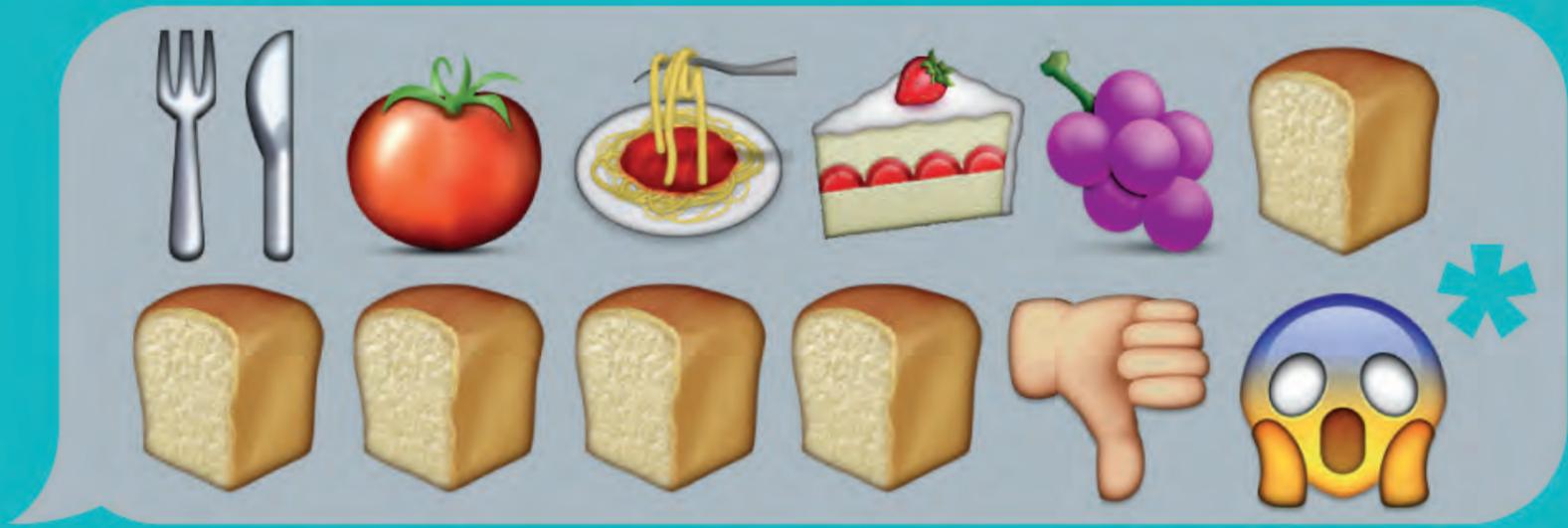


STOP
AU GASPILLAGE
ALIMENTAIRE



**SÉRIEUX,
TU GASPILLES ?**





STOP
AU GASPILLAGE
ALIMENTAIRE

*
**QUAND
TU GASPILLES,
J'AI LE SEUM**

Azur

SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE ET VALORISATION DES DÉCHETS



DES GESTES ANTIGASPI

« BIEN UTILISER LE RÉFRIGÉRATEUR
POUR MIEUX PRÉSERVER
LES ALIMENTS ET ÉVITER
TOUT GASPILLAGE ALIMENTAIRE »

Azur

SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE ET VALORISATION DES DÉCHETS



DES GESTES ANTIGASPI

- EMBALLER SÉPAREMMENT LES ALIMENTS CRUS ET CUITS ;
 - ÔTER LES EMBALLAGES CARTONS OU PLASTIQUES ;
- NE PAS LAISSER TROP LONGTEMPS LES PRODUITS RÉFRIGÉRÉS HORS DU RÉFRIGÉRATEUR ;
- METTRE EN AVANT LES PRODUITS DONT LES DATES LIMITE DE CONSOMMATION SONT LES PLUS PROCHES ;
- LAYER UNE À DEUX FOIS PAR MOIS SON RÉFRIGÉRATEUR À L'EAU SAVONNEUSE ET LE RINGER À L'EAU JAVELLISÉE.



DES GESTES ANTIGASPI

**« ACHETER EN QUANTITÉ
ADAPTÉE ET PLANIFIER SES REPAS »**

Azur
SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE ET VALORISATION DES DÉCHETS

Les dix gestes antigaspi



- Acheter en quantité adaptée et planifier ses repas
- Acheter les produits frais en dernier
- Respecter la chaîne du froid
- Bien lire les étiquettes et faire la différence entre la DLC et la DLUO
- Ranger logiquement les aliments dans le réfrigérateur et le nettoyer régulièrement
- Congeler pour mieux conserver ses aliments
- Accommoder les restes
- À la cantine, au restaurant ou chez soi, ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre
- À la fin du repas, ne jeter que les aliments ou les restes qui ne peuvent pas être conservés
- Partager ses fruits, légumes ou restes de la veille entre particuliers

Les dix gestes antigaspi



- Acheter en quantité adaptée et planifier ses repas
- Acheter les produits frais en dernier
- Respecter la chaîne du froid
- Bien lire les étiquettes et faire la différence entre la DLC et la DLUO
- Ranger logiquement les aliments dans le réfrigérateur et le nettoyer régulièrement
- Congeler pour mieux conserver ses aliments
- Accommoder les restes
- À la cantine, au restaurant ou chez soi, ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre
- À la fin du repas, ne jeter que les aliments ou les restes qui ne peuvent pas être conservés
- Partager ses fruits, légumes ou restes de la veille entre particuliers

Les dix gestes antigaspi



- Acheter en quantité adaptée et planifier ses repas
- Acheter les produits frais en dernier
- Respecter la chaîne du froid
- Bien lire les étiquettes et faire la différence entre la DLC et la DLUO
- Ranger logiquement les aliments dans le réfrigérateur et le nettoyer régulièrement
- Congeler pour mieux conserver ses aliments
- Accommoder les restes
- À la cantine, au restaurant ou chez soi, ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre
- À la fin du repas, ne jeter que les aliments ou les restes qui ne peuvent pas être conservés
- Partager ses fruits, légumes ou restes de la veille entre particuliers

Les dix gestes antigaspi



- Acheter en quantité adaptée et planifier ses repas
- Acheter les produits frais en dernier
- Respecter la chaîne du froid
- Bien lire les étiquettes et faire la différence entre la DLC et la DLUO
- Ranger logiquement les aliments dans le réfrigérateur et le nettoyer régulièrement
- Congeler pour mieux conserver ses aliments
- Accommoder les restes
- À la cantine, au restaurant ou chez soi, ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre
- À la fin du repas, ne jeter que les aliments ou les restes qui ne peuvent pas être conservés
- Partager ses fruits, légumes ou restes de la veille entre particuliers

20 À 30 KILOS PAR AN DE NOURRITURE CONSOMMABLE OU ENCORE EMBALLÉE SONT JETÉS
CE QUI REPRÉSENTE UN BUDGET DE PLUS DE 400€ POUR UN FOYER DE 4 PERSONNES.
C'EST LA POUBELLE QUI EST CONTENTE !

MY
POUBELLE
IS RICH !

STOP
AU GASPILLAGE
ALIMENTAIRE

Azur

SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE ET VALORISATION DES DÉCHETS

Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt



JANVIER		
FRUITS	LÉGUMES	
Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Navet	Oignon Poireau Pomme de terre
		

FÉVRIER		
FRUITS	LÉGUMES	
Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Frisée Mâche Navet Oignon Poireau Pomme de terre	
		

MARS		
FRUITS	LÉGUMES	
Citron Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Asperge Betterave Blettes Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Epinards Frisée Navet Oignon Poireau Pomme de terre	
		

AVRIL		
FRUITS	LÉGUMES	
Citron Pamplemousse Pomme Rhubarbe	Asperge Betterave Blettes Carotte Endive Epinards Navet Oignon Poireau Pomme de terre Radis	
		

MAI		
FRUITS	LÉGUMES	
Cerise Fraise Framboise Rhubarbe	Ail Asperge Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Laitue Navet Oignon Petit pois	Poireau Pomme de terre Radis
		

JUIN		
FRUITS	LÉGUMES	
Abricot Cassis Cerise Fraise Framboise Groseille Melon Pomme	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Laitue Navet	Oignon Poireau Petit pois Poivron Pomme de terre Radis
		

JUILLET		
FRUITS	LÉGUMES	
Abricot Cassis Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Mirabelle Nectarine Pêche Pomme Prune	Ail Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Haricot	Laitue Maïs Oignon Poireau Petit pois Poivron Pomme de terre Radis Tomate
		

AOÛT		
FRUITS	LÉGUMES	
Abricot Cassis Figue Melon Mûre Myrtille Nectarine Pastèque Pêche Poire Pomme Prune Pruneau	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue	Maïs Oignon Poireau Poivron Pomme de terre Radis Tomate
		

SEPTEMBRE		
FRUITS	LÉGUMES	
Melon Mûre Myrtille Pamplemousse Pastèque Pêche Poire Pomme Prune Pruneau Raisin	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courgette Endive Epinards Fenouil	Haricot Laitue Maïs Oignon Poireau Poivron Pomme de terre Radis Tomate
		

OCTOBRE		
FRUITS	LÉGUMES	
Coing Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ail Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courge Courgette Endive Epinards Fenouil Frisée	Haricot Laitue Mâche Maïs Oignon Poireau Pomme de terre Radis
		

NOVEMBRE		
FRUITS	LÉGUMES	
Coing Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ail Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Fenouil Frisée Laitue Mâche	Navet Oignon Poireau Potiron Pomme de terre
		

DÉCEMBRE		
FRUITS	LÉGUMES	
Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Mâche Navet Oignon Poireau Potiron Pomme de terre	
		