

0 DÉCHETS : RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

1/5

À la Fondation GoodPlanet, nous considérons que parler d'alimentation c'est parler d'écologie.

En effet, **1/3 DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE (GES)** à l'origine des changements climatiques **SONT DUS À NOTRE FAÇON DE NOUS ALIMENTER.**

Notre modèle agricole et alimentaire est à l'origine de nombreuses pollutions de l'eau, de l'air, et perturbe les écosystèmes et la biodiversité. Réfléchir à de nouvelles façons de produire et de manger est donc un acte citoyen et écologique !

Cette fiche, se concentre sur l'enjeu du gaspillage alimentaire et contient :

- Une synthèse des contenus de sensibilisation
- Des idées d'activités à réaliser en classe pour poursuivre la réflexion sur le sujet
- Une bibliographie pour aller plus loin



À RETENIR

Le gaspillage alimentaire, qu'est-ce que c'est ?

C'EST L'ACTION DE JETER À LA POUBELLE UN ALIMENT DESTINÉ À LA CONSOMMATION HUMAINE !



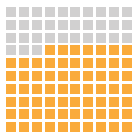
Quelques exemples concrets :

ne pas finir son assiette à la cantine, jeter des aliments contenus dans le frigo avant de les cuisiner, jeter une partie de ce qu'il y a dans les rayons de supermarché à cause de la date, etc.



Est-ce que l'on gaspille beaucoup ?

1/3 DES ALIMENTS produits dans le monde **EST GASPILLÉ** soit **1,3 MILLIARD DE TONNES** de nourriture comestible qui ne finit pas dans nos assiettes



(source IFWC)



dont **7 KILOS** de nourriture encore emballée = **1 REPAS PAR SEMAINE**
(source ADEME)



PODIUM DU GASPILLAGE

Qui gaspille ? À quelle étape de la chaîne alimentaire ? Et pour quelles raisons ? (source ADEME)

PRODUCTION 32%

Notamment lié au **CALIBRAGE** (fruits et légumes trop petits ou pas assez beaux, pertes dans les champs ou lors de la récolte) mais aussi à la **SURPRODUCTION**

TRANSFORMATION 21%

Au moment de la transformation et du transport jusqu'aux magasins : problèmes de **CONDITIONNEMENT**, chaîne du froid cassée...

DISTRIBUTION 14%

Des **PRODUITS ABIMÉS** dans les magasins à cause de la manipulation, **INVENDUS**, **DATES LIMITES** de consommation...

CONSOMMATION 33%

À la **MAISON**, à la **CANTINE**, au **RESTAURANT** : restes de repas jetés, mauvaise gestion des stocks et produits périmés...

0 DÉCHETS : RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



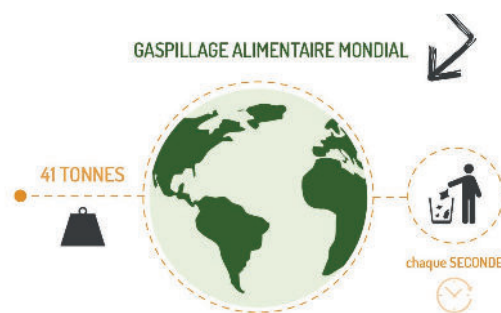
À RETENIR

Pourquoi faudrait-il gaspiller moins ? Pourquoi est-ce un problème ?

Pour bien comprendre l'enjeu que représente le gaspillage alimentaire, il faut avoir en tête la complexité du système alimentaire, tout le trajet parcouru et les ressources nécessaires pour produire ce que nous avons dans notre assiette, du champ à l'assiette.

Le gaspillage alimentaire a d'importantes conséquences environnementales

En termes d'émissions de gaz à effet de serre, le gaspillage alimentaire est responsable de tout juste moins d'émissions qu'un pays comme la Chine ou les Etats-Unis !



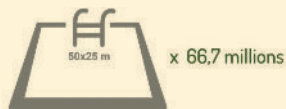
Source : fondation-louisbouduelle.org

QUELLE QUANTITÉ DE RESSOURCES EST UTILISÉE POUR PRODUIRE DE LA NOURRITURE QUE L'ON GASPILLE ?

28% DE LA SUPERFICIE AGRICOLE MONDIALE



L'équivalent de la superficie de l'Europe et des USA

250 km³ D'EAU PAR AN

L'équivalent de 66,7 millions de piscines olympiques de 3 m de profondeur

Lorsque l'on gaspille de la nourriture, nous gaspillons tous les moyens qui ont été nécessaires pour la produire :

- des **SOLS AGRICOLES FERTILES**, rares, sont utilisés et épuisés pour rien
- des **RESSOURCES ÉNERGÉTIQUES** : les matières premières pour fabriquer les intrants agricoles, l'électricité pour chauffer les bâtiments des exploitations agricoles, le carburant pour les machines, le carburant pour faire voyager nos denrées alimentaires, l'électricité pour faire fonctionner les usines de transformation...
- de l'**EAU** : l'agriculture consomme 70% de l'eau au niveau mondial. Exemple : 5 000 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1 kilo de riz.
- des **MATIÈRES PREMIÈRES POUR LES EMBALLAGES** (pétrole pour le plastique, bois pour le carton...)
- du **TEMPS ET DE L'ÉNERGIE HUMAINE** : les agriculteurs ont travaillé pour produire cette nourriture

Le gaspillage est un problème économique et social

Lorsque l'on jette de la nourriture, on gaspille aussi de l'argent : les ménages perdent de l'argent, et l'État aussi, puisqu'il doit gérer ces déchets. En France, la perte est estimée **ENTRE 12 ET 20 MILLIARDS D'EUROS CHAQUE ANNÉE !**

COÛT ANNUEL DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE PAR FOYER



Source : fondation-louisbouduelle.org

850 MILLIONS DE PERSONNES SOUFFRENT DE LA FAIM DANS LE MONDE.
EN FRANCE, 1 PERSONNE SUR 5 EST EN SITUATION DE PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE et ne peut pas manger trois repas sains par jour, alors que des tonnes de nourritures sont jetées à la poubelle chaque année !

0 DÉCHETS : RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

L'ASTUCE
EN +

Alors, que faire à l'échelle individuelle pour lutter contre le gaspillage alimentaire ?

- **MIEUX S'ORGANISER À LA MAISON** (liste de courses, prévision des menus, éviter les achats impulsifs, résister aux offres promotionnelles trop alléchantes)

- Savoir **DIFFÉRENCIER LES DATES DE PÉREMPTION** (comprendre la différence entre DLC pour les denrées très périssables et DDM pour les denrées peu périssables)

 FRUITS/LÉGUMES Pas de date limite	 CONFITURE/MIEL Pas de date limite	 PRODUITS SECS Plusieurs années après	 PRODUITS SURGELÉS Plusieurs années après	
 CONSERVES Plusieurs années après	 CHOCOLAT Plusieurs années après	 LAIT/FROMAGE Jusqu'à 2 mois	 YAOURTS Jusqu'à 1 mois	 OEUFS Jusqu'à 1 semaine
 VIANDES/POISSONS FRAIS 3 - 4 jours après l'achat	FONDATION GoodPlanet <small>*Sous réserve que les produits n'aient pas été ouverts ou entamés</small>		 PLATS CUISINÉS Ne pas dépasser la date	

DLC OU DLUO ? DEUX ÉCRITURES DIFFÉRENTES

La DLC, date limite de consommation pour les denrées très périssables et la DDM, date de durabilité minimale pour les denrées peu périssables. La DLC est indiquée par la phrase « à consommer jusqu'au » alors que la DDM s'écrit « à consommer de préférence avant le/fin ». La première indique une restriction sanitaire : il existe un danger pour la santé si vous consommez ce produit après la date de péremption. La seconde implique seulement une possible perte de qualité nutritionnelle ou gustative, sans danger aucun, après la date indiquée.

UN FRIGO BIEN RANGÉ DES ALIMENTS MIEUX CONSERVÉS



- Bien conserver ses aliments et **RANGER CORRECTEMENT SON FRIGO**
- **ÊTRE INVENTIF EN CUISINE** pour préparer les restes et utiliser l'ensemble des produits
- **FAIRE ÉVOLUER LE CONTENU DE NOS ASSIETTES** et choisir des aliments à l'impact environnemental plus faible : **VÉGÉTALISATION, PRODUITS DE SAISON, PRODUITS LOCAUX.**
- **SOUTENIR LES CIRCUITS COURTS.** Plus un produit a voyagé avant d'arriver dans notre assiette, plus les pertes alimentaires sont nombreuses sur son parcours.
- Se renseigner et **SOUTENIR DES ASSOCIATIONS QUI COMBATTENT LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE** (TooGoodToGo, Les frigos solidaires, HopHopFood, etc.)

0 DÉCHETS : RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

4/5

IDÉES POUR CONTINUER LE TRAVAIL EN CLASSE

AUTOUR DE LA CANTINE

- Initier avec les élèves une discussion autour du gaspillage alimentaire dans leur cantine. Est-ce qu'ils ont remarqué beaucoup de nourriture jetée ? Pourquoi selon eux ? Que pourraient-ils faire ?
- Mesurer le gaspillage alimentaire dans l'établissement, en partenariat avec les équipes de restauration collective
- Réfléchir à une charte des bonnes pratiques pour les élèves à des solutions pour limiter le gaspillage alimentaire par les professionnels

ÉVÈNEMENT

Organiser une disco-soupe à l'échelle de l'établissement pour sensibiliser les autres classes à ce que les élèves ont appris sur le gaspillage alimentaire

JARDINAGE

Semer des graines et regarder des légumes ou herbes aromatiques pousser en classe permet aux élèves de se rendre compte du temps et des ressources nécessaires pour produire notre nourriture.

ACTIVITÉ ARTISTIQUE

Bande dessinée, collages, vidéo... pour recréer le parcours d'un fruit ou d'un légume choisi tout au long de la chaîne alimentaire et ses aventures pour ne pas être gaspillé !
Alternative pour les plus petits : œuvre prenant pour thème un fruit ou un légume "moche", qui ne respecte pas les règles de calibrage !

MAIS AUSSI...

- Création et décoration d'une charte alimentaire anti-gaspi au niveau de la classe pour parler des solutions qu'il est possible de mettre en place !
- Activité de décryptage des étiquettes pour travailler sur la composition du produit et les différentes informations relatives à son origine et sa conservation.

Soufflé au pain rassis

ÉTAPES DE LA RECETTE

- Mettre le lait dans une casserole, et le faire bouillir
- Détailler le pain et l'oignon en petits morceaux, disposer le pain dans un plat creux
- Verser le lait chaud sur les morceaux de pain, et les laisser s'imbiber
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs
- Ajouter au pain trempé les oignons en morceaux, les jaunes d'œufs, les aromates choisis et bien mélanger
- Monter les blancs en neige et les incorporer doucement au mélange
- Beurrer des moules individuels, saupoudrer des miettes, puis verser la préparation
- Remplir un grand plat d'eau à mi-hauteur, y disposer les moules et faire cuire au bain-marie au four 40 minutes à 180°C



INGRÉDIENTS

Pain rassis : 4-5 grosses tranches ou morceaux
+ 2 c. à soupe de miettes
1 oignon jaune
100cl de lait
3 œufs
1 cuillère à café de muscade ou curry ou ciboulette
10g de beurre demi-sel



LA
RECETTE
DU CHEF

0 DÉCHETS : RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



LA 2^{ÈME}
RECETTE
DU CHEF

Petites crèmes aux peaux de banane

ÉTAPES DE LA RECETTE

- ❑ Rincer et découper les peaux de banane en petits morceaux à l'aide d'un ciseau
- ❑ Les recouvrir d'eau dans une casserole et faire cuire 15 min à feu moyen. Puis, retirer du feu et égoutter
- ❑ Ajouter les peaux de banane cuites à la crème et le sucre dans le bol d'un mixeur
- ❑ Mixer jusqu'à obtenir une crème homogène
- ❑ Verser dans des petits pots, laisser refroidir et déguster !



INGRÉDIENTS

- 3 peaux de banane bio très mûres
- 2 cuillères à soupe de crème végétale ou non
- 1 cuillère à soupe de sucre



Pour aller plus loin !



DES VIDÉOS POUR MIEUX COMPRENDRE ...

<https://www.youtube.com/watch?v=qAzHODkmYal> (en anglais mais avec sous-titres)

Chaire ANCA

<https://www.youtube.com/watch?v=59FHOMkMxf4> ADEME

<https://www.youtube.com/watch?v=PEgt7wTrhlc> FAO



RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN...

ADEME : <https://www.ademe.fr/expertises/dechets/passer-a-laction/eviter-production-dechets/dossier/reduire-gaspillage-alimentaire/enjeux>

Rapport Garot sur le gaspillage alimentaire à télécharger ici : <https://agriculture.gouv.fr/file/rapport-gaspillage-alimentairecle0ea927pdf>

Guide "C'est fini, zéro gaspi" par International FoodWaste Coalition http://internationalfoodwastecoalition.org/?page_id=522



POUR EN APPRENDRE PLUS SUR LES INITIATIVES ANTI-GASPI

TooGoodToGo <https://toogoodtogo.fr/fr>

Les Frigos Solidaires <https://www.identites-mutuelle.com/lesfrigosolidaires>

HopHopFood <http://www.hophopfood.org/>

Phenix <http://phenix-asso.com/>

Biocycle <https://biocycle.fr/>

**Vous avez aimé ce support ou vous avez des questions ?
Dites-le nous par mail à RESERVATION@GOODPLANET.ORG !**