

LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Réduire le gaspillage alimentaire répond à des enjeux environnementaux, économiques et éthiques :

✚ **La production et la consommation alimentaires ont un poids conséquent sur l'environnement.** En France, l'ensemble des activités agricoles et alimentaires (production, fabrication des emballages ou le transport de marchandises) représentent 36% des émissions de gaz à effet de serre (GES). Le gaspillage alimentaire représente à lui seul 3% des GES.

✚ **10 millions de tonnes de nourriture qui sont gâchées chaque année**, représentent 16 milliards d'euros de perte. Individuellement, chaque français jette chaque année en moyenne 58 kg de déchets alimentaires, dont 24 kg de nourriture consommable !!!

✚ **D'un point de vue éthique**, le gaspillage est le symbole d'une société qui produit énormément de biens et de nourriture, mais n'arrive pas à les répartir équitablement entre ses membres, au point d'en jeter une partie alors qu'à ce jour 690 millions de personnes dans le monde souffrent de la faim.

La lutte contre le gaspillage alimentaire nécessite **l'engagement de l'ensemble des acteurs et actrices de la chaîne alimentaire** pour des changements de pratique à grande échelle. Sélection des produits à l'achat, stockage des aliments, dons...

Chacun et chacune peut agir à son échelle pour lutter contre le gaspillage alimentaire dès sa cuisine, en adoptant des gestes antigaspi. Voici quelques idées :

Pendant les courses

- Évitez de céder aux promotions sur les grosses quantités.
- Préférez l'achat en vrac pour contrôler les quantités... et limiter les emballages.
- Dans la mesure du possible, achetez des fruits et légumes bio, pour éviter d'avoir à trop les éplucher et générer du gaspillage.
- Pensez à faire les fins de marchés, vous pourrez y faire vos courses gratuitement ou à des prix bradés, tout en sauvant des aliments comestibles de la poubelle.

A la maison

- Avant de faire les courses, regardez le contenu de votre réfrigérateur et de vos placards pour éviter d'acheter trop ou en double.
- En cas de doute sur la péremption d'un produit, référez-vous à la Date Limite de Consommation ("à consommer jusqu'au") sur les emballages. Et faites confiance à vos sens : sentez-le et goûtez-le, vous pourrez éviter de jeter un produit encore bon.
- Ne jetez pas les restes ! Ils pourront être utilisés pour d'autres repas, type gratin, purée, soupe, ou quiche...
- Les fruits trop mûrs seront parfaits à ajouter dans un gâteau, une compote ou une confiture.
- Gardez les fanes de poireaux, de carottes ou encore de radis pour les mijoter, en faire une soupe ou les incorporer à d'autres plats.

LES ECO-GESTES DE LA PAROISSE SAINT-PIERRE

Octobre—Novembre 2025

Hors de la maison

- Téléchargez des applications de collectes d'invendus du type Too Good To Go, Optimiam, Zero Gâchis...
- Au restaurant, si vous ne finissez pas, pensez à demander un contenant pour emporter vos restes ("doggy bag"), c'est prévu par la loi Egalim.

Quelques astuces anti-gaspi pour conserver vos aliments

La conservation des aliments est une des clefs pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Saviez-vous que la plupart des aliments se congèlent, que le miel ne périmé pas et qu'un yaourt nature peut se conserver jusqu'à 3 semaines après sa date de péremption ?

Voici donc quelques astuces simples pour améliorer la conservation de votre garde-manger:

- Le produit qui génère le plus de gaspillage alimentaire est le pain ! Pensez à le transformer en croûtons, pain perdu ou chapelure lorsqu'il durcit. On peut aussi redonner vie à un pain rassis en le passant sous l'eau puis en l'enfournant à basse température.
- Pensez à la congélation, la salaison, la conservation dans l'huile (pour les olives, tomates séchées, aubergines ou champignons...). Pour sauvegarder vos fruits encore quelques jours, frottez-les avec un peu de jus de citron par exemple.
- Pour ne pas perdre un fromage un peu durci, vous pouvez le râper sur vos plats.

Changer ses habitudes d'alimentation est un défi, mais il est finalement assez facile d'intégrer des réflexes quotidiens pour limiter le gaspillage alimentaire.

D'autres pratiques alimentaires sont très bénéfiques pour limiter votre empreinte écologique : végétaliser son alimentation, manger local et en circuit court.

Et pour finir, **le 16 octobre c'est la Journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire**; A vous de jouer !!

Source : <https://www.greenpeace.fr/agir/chaque-geste-compte/alimentation/le-gaspillage-alimentaire-quel-impact-sur-l'environnement/>

Pour aller plus loin : <https://agriculture.gouv.fr/consommateurs-producteurs-territoires-tous-concernes-par-la-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire>