

Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

Le gaspillage alimentaire, une catastrophe écologique, économique et sociale

Où en sommes-nous avec le gaspillage alimentaire ?

Les chiffres !

Dans le monde, le gaspillage alimentaire représente :

- **1,3 milliard de tonnes par an, 1/3 de la production totale.**
- **41 tonnes par seconde.**
- **Un quart des denrées alimentaires est jeté sans avoir été consommé.**
- **Le coût total de ce gaspillage s'élève à 750 milliards d'euros.**

En France :

- **10 millions de tonnes par an, 1/3 de la production totale.**
- **317 kg par seconde.**
- **20 kilos par Français par an.**
- **Un quart des denrées alimentaires est jeté sans avoir été consommé.**
- **Le gaspillage alimentaire en France coûte 20**

milliards d'euros.

- Il équivaut à 18 milliards de repas jetés à la poubelle.



Qui sont les responsables du gaspillage alimentaire ?

Selon une étude de l'ADEME de 2016, voici comment se répartit ce terrible gâchis :

- **32%** pour la production agricole,
- **21%** pour la transformation,
- **19%** pour la consommation à domicile,
- **14%** pour la distribution,
- **14%** pour la restauration (collective et commerciale).

53% du gaspillage se produisent **en amont** de la consommation, production, récolte, manutention, tandis que **47%** se produisent **en aval**, transformation, distribution et consommation.

En aval, ce sont les ménages qui gaspillent le plus avec 2 millions de tonnes par an. En seconde place, viennent les cantines scolaires avec plus d'un million de tonnes de repas gaspillés. Bien loin des idées reçues, les entreprises de grande distribution ne sont pas ceux qui gaspillent le plus.



Les véritables enjeux de la lutte contre le gaspillage.

- **L'éco-responsabilité et l'environnement.** L'émission de gaz à effet de serre est comparable à un pays dont le niveau d'activité se situerait en 3e position juste après celui de la **Chine** et des **USA**. C'est aussi un gaspillage considérable de ressources naturelles comme l'eau.
- **L'économie et le budget. Le gaspillage représente 750 milliards d'euros** dans le monde ! En France, c'est **20 milliards**, soit **159 euros par personne et par an** !
- **Le social et bien entendu l'éthique.** Nous sommes tous d'accord sur ce sujet dans ce contexte de crise alimentaire mondiale. Avec ce que l'Europe jette chaque année à elle seule, on pourrait nourrir **1 milliard de personnes**, soit l'intégralité des personnes qui souffrent de malnutrition dans le monde.

Nos astuces pour lutter contre le gaspillage au quotidien

Les fruits et les légumes équivalent à **43 %** des aliments jetés par les ménages français. Ils se positionnent donc en tête du classement et nous devons tout faire pour améliorer ces chiffres désastreux.

Mais comment limiter notre impact sur celui-ci ?

Réduire la quantité de ses courses est essentiel. Fini de se laisser tenter par les promotions et les produits inutiles ! Acheter raisonnablement et faire les courses seulement pour la semaine permet de limiter drastiquement le gaspillage.

Si toutefois, vous décidez de continuer à faire vos courses pour plusieurs semaines, pensez à réaliser un inventaire de vos produits.

Les principaux aliments gaspillés :

1 – Les fruits et légumes

- Cuisinez en priorité ceux qui semblent en fin de vie.
- Ils vont se perdre mais vous n'avez pas le temps de les cuisiner ? **Découpez-les et congelez-les !**
- Déposez-les dans le bac situé en bas de votre frigo prévu à cet effet, c'est là qu'ils se conserveront le mieux.



2- **Le pain**, il représente **15 %** des déchets alimentaires des ménages en France.

Voici donc quelques astuces pour le conserver au mieux :

- Toujours **le couvrir** pour qu'il soit le moins en contact avec l'air.
- **Congelez** les morceaux de pain restant en fin de repas.

- Le passer au four avec un peu d'eau au fond d'un plat, il en ressortira délicieusement croustillant.
- **Préférez les miches de pain** ou pain de seigle aux baguettes.
- Ranger votre pain dans une boîte hermétique avec une pomme, l'humidité l'empêchera de sécher trop vite.



Conscient de l'urgence à réagir sur le sujet, Tramier vous proposera désormais des astuces et recettes pour optimiser le gaspillage et faire de cette lutte, une priorité, un engagement.

Des recettes savoureuses et anti-gaspi

Pour aller dans le sens de cet engagement, Nadia Paprikas a décidé de réaliser une recette de pain perdu salé. Un vrai délice qui permet de consommer du pain que vous auriez jeté et d'en faire un plat délicieux.



Les restes de plats cuisinés sont également une grande partie du gaspillage alimentaire. Il est donc essentiel de savoir les réutiliser et les associer pour créer de nouveaux plats.

Comme nous l'avons vu ci-dessus, Nadia s'est servie de pain rassis et de restes d'œufs pochés pour cuisiner de délicieux pains perdus. C'est un très bon exemple !

Il existe de nombreuses **recettes anti-gaspi** vraiment simples à réaliser, nous demanderons à nos experts culinaires d'en faire des plats d'excellence pour vous inciter à les reproduire et surtout à limiter vos déchets :

- Soupe d'épluchures
- Velouté de fanes de carottes ou de navets
- Gratin de pâtes
- Pain perdu sucré
- Croissants garnis
- Pudding

Mais bien entendu, n'hésitez pas à innover ☐

Sources :

[Ça suffit le gachis](#)

[Planetoscope](#)

[Zero gachis](#)

[France nature environnement](#)

[Ouest France](#)

D'autres liens utiles pour en savoir plus :

[5 idées pour ne pas jeter le pain](#)

[Réduire le gaspillage alimentaire](#)

[5 astuces internautes contre le gaspillage alimentaire](#)

[Recettes anti-gaspillages](#)