

Réduire les déchets alimentaires : c'est possible ! Questions-réponses

18 July 2017

Chaque année, environ 88 millions de tonnes de nourriture sont gaspillées dans l'Union européenne. Nous pouvons tous agir en changeant la façon dont nous faisons nos courses et préparons et planifions nos repas, afin d'éviter de gaspiller de la nourriture, de l'argent et des ressources.¹

1. Vous achetez trop ?

Un prix est uniquement bon si l'on arrive à utiliser la nourriture à temps ! Les offres de type « deux au prix d'un » et les autres offres en vrac nous poussent à acheter plus que ce dont nous avons besoin, transférant ainsi la production de déchets du magasin aux ménages. Au regard des déchets alimentaires, il est judicieux de ne pas acheter plus que nécessaire.

Certaines « astuces de grand-mère » peuvent nous aider à rester concentrés lorsque nous faisons nos courses.

- Préparez un plan de repas pour la semaine.
- Utilisez une liste d'achats en notant bien les quantités nécessaires.
- Prenez en compte le nombre de fois où vous risquez de manger à l'extérieur.

2. Comment les dates d'indication « à consommer jusqu'au... » et « à consommer de préférence avant le... » peuvent-elles aider à réduire les déchets alimentaires ?

La date « à consommer jusqu'au... » (date limite de consommation) sur les emballages d'aliments indique la date jusqu'à laquelle nous pouvons consommer le produit. Après cette date, le produit peut poser un risque pour la santé. La date limite de consommation figure généralement sur les aliments périssables tels que les viandes réfrigérées, les produits laitiers et les plats préparés. Pour éviter de gaspiller de la nourriture, il est vivement recommandé de ne les acheter que lorsque nécessaire et dans la quantité nécessaire. Il est préférable de ne pas faire grande provision de ces aliments.

Les dates « à consommer de préférence avant le... » (date limite d'utilisation optimale) sont plus flexibles. Cette date dépassée, les aliments tels que les haricots secs, les lentilles et les pâtes peuvent être consommés en toute sécurité, bien que leur qualité soit affectée (changements dans la saveur, la couleur, la texture). Faire confiance à nos sens devrait suffire dans le cas des aliments portant ces indications.

3. La date de péremption approche ?

Éviter le gâchis n'est pas si compliqué!

- Vérifiez régulièrement le contenu de votre réfrigérateur et de vos placards de cuisine et utilisez des aliments proches de leur date d'expiration.

- Alternez les magasins d'alimentation lorsque des produits frais arrivent, de sorte que ceux qui ont des dates d'expiration plus imminentes soient plus proches et plus visibles.
- Mélangez les éventuels restes de légumes dans un pot de pâtes, une soupe, une omelette ou un « stirfry » (saisi à la poêle), dans lesquels vous mettrez les produits qui encombrant votre réfrigérateur. Nous obtenons ainsi une nouvelle recette et évitons de jeter de la bonne nourriture.
- Congelez les aliments avant leur date d'expiration. Les fruits congelés peuvent compléter à merveille les smoothies !

4. Vous avez préparé plus de nourriture que nécessaire?

Voici quelques astuces simples qui peuvent vous être utiles lors de la préparation de vos plats.

- Servez de petites portions et reprenez plus tard, plutôt que de jeter les excès de nourriture de vos assiettes à la poubelle.
- Utilisez les restes pour préparer le déjeuner du lendemain.
- Pensez au futur : congelez ! Pour obtenir les résultats les plus savoureux, les restes congelés devraient être utilisés dans un délai de trois mois (cliquez [ici](#) pour plus d'informations sur la façon de les traiter en toute sécurité).²
- Pas assez de restes pour un repas complet ? Mélangez et combinez à partir de différents repas, ajoutez de la salade ou du pain et le résultat sera un véritable festin!

5. Nourriture moisie ?

Si l'on voit apparaître de la moisissure, la possibilité de « sauver » la nourriture dépend de la nature de celle-ci. Les règles générales qui suivent peuvent nous indiquer la marche à suivre.

Les aliments durs ne devraient pas représenter de danger particulier une fois que la partie moisie et sa zone environnante sont enlevées. On inclut dans cette catégorie les fromages durs, les viandes fumées durcies (comme le salami et le jambon) et les fruits et légumes fermes (comme les choux, les poivrons, les légumes-racines).

Les aliments mous devraient être jetés une fois qu'ils commencent à moisir. On inclut dans cette catégorie les restes cuits, les fromages mous, les yaourts et autres produits laitiers, le pain, les confitures et les fruits et légumes mous (comme les concombres, les pêches, les tomates, les baies, etc.).³ La raison en est que, dans les aliments doux, la moisissure peut se propager (sans même qu'on ne le voie).

6. Malgré tout cela, il nous reste des surplus?

Si la nourriture est encore sans risque, notre nature sociale peut contribuer à la solution.

- Demandez à vos amis ou à vos collègues de faire usage des restes que vous n'utiliserez pas.
- Regardez s'il existe des banques alimentaires à proximité qui acceptent les dons et les distribuent aux personnes dans le besoin.

- Invitez les voisins pour un repas et profitez-en pour faire de nouveaux amis.

7. Que faire des déchets alimentaires inévitables?

Essayez de réutiliser les restes de nourriture avant que ceux-ci n'arrivent au bac de compostage. Tout comme les fleurs de brocoli, les tiges peuvent être hachées et cuites, et les autres restes peuvent être transformés en un bouillon maison !

Pour ce qui ne peut être réutilisé, le compostage est un processus naturel lors duquel des microorganismes décomposent les déchets alimentaires en le transformant en un matériau foncé, terreux et riche en nutriments qui contribue à la santé du sol.

- Le compostage communautaire et les poubelles séparées pour déchets alimentaires représentent un pas dans la bonne direction. Nous pouvons nous adresser à notre gouvernement local pour savoir quels sont les types de collecte de déchets alimentaires en usage dans notre communauté.
- Ou encore : nous pouvons nourrir notre propre jardin ! Le compostage est une alternative organique abordable à l'engrais acheté, mais il est préférable de s'en tenir aux aliments à base de plantes (en effet, les viandes et les produits de l'élevage peuvent être sources d'odeurs indésirables et d'animaux nuisibles).⁴

Sites web

1. [Love Food Hate Waste \(Royaume-Uni\)](#)
2. [Too Good to Waste \(Royaume-Uni\)](#)
3. [Wonky veg boxes \(Royaume-Uni\)](#)
4. [FoodWaste \(Irlande\)](#)
5. [Stop Food Waste \(Irlande\)](#)
6. [Inglorious fruits & vegetables \(France\)](#)
7. [Stop Spild Af Mad \(Danemark\)](#)
8. [Eten Is Om Op Te Eten \(Pays-Bas\)](#)
9. [Slang Inte Maten \(Suède\)](#)
10. [Savethefood.com \(États-Unis\)](#)

Applications mobiles

- [Fridgely-Food Tracker](#): Recevez un rappel électronique lorsque vos produits alimentaires approchent de leur date de péremption... et des recettes
- [Yo No Desperdicio](#) (Espagne): Échange alimentaire local.
- Offres promotionnelles sur les surplus de nourriture des magasins d'alimentation locaux :
 - [Food Loop](#) (Allemagne)
 - [Afgeprijsd](#) (Pays-Bas)
 - [YourLocal](#) (Danemark)



- [Too Good to Go](#) (Royaume-Uni)
- [Food Cloud](#) (Irlande) : Redistribution du surplus alimentaire de l'industrie aux associations caritatives.