



COMMENT ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

SOMMAIRE

LES CHIFFRES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE	3
OÙ SE SITUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE?	4
QUI CONTRIBUE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE?	5
PERTES ALIMENTAIRES: DES COÛTS À TOUS LES NIVEAUX	7
RETENTISSEMENTS DU GASPILLAGE SUR LA PLANÈTE	8
QUI LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE?	9
UNE JOURNÉE ANTI-GASPI	11
COMMENT FAIRE DES COURSES ZÉRO GASPI?	13
LES BONS GESTES À LA MAISON	14



SAVEZ-VOUS CE QU'EST UN E-BOOK?

La *Fondation Louis Bonduelle* a développé un e-book pour aborder le sujet complexe et interpellant du **gaspillage alimentaire**. Ce **livre numérique** est en fait un document **interactif** et très **visuel**.

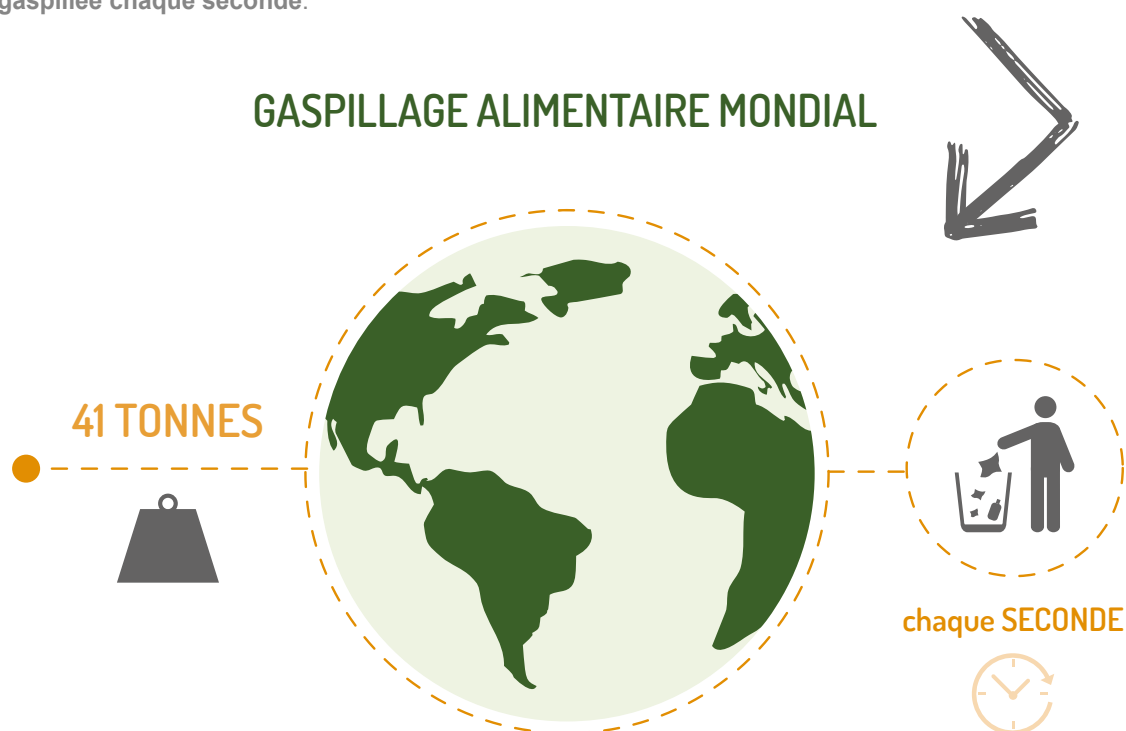
Il vous donne une multitude d'**informations** à approfondir **en un clic**, grâce aux nombreux liens distillés tout au long de cet ouvrage. Il contient également une profusion d'**illustrations** qui vous aideront à appréhender le sujet sous un nouvel angle.

BONNE LECTURE!

LES CHIFFRES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Il est difficilement concevable que de la nourriture puisse être gaspillée quand on sait que **11% de la population** souffre de la faim dans le monde¹. Et pourtant, les chiffres sont sans équivoque: **1,3 milliard de tonnes** de denrées sont perdues ou gaspillées chaque année, soit environ **1/3 des aliments** destinés à la consommation humaine²! Cela représente **41 tonnes** de nourriture gaspillée chaque seconde.

GASPILLAGE ALIMENTAIRE MONDIAL



Ces chiffres ont **doublé en 40 ans**³, il est donc plus que temps d'enrayer cette tendance. D'autant plus qu'à un tel niveau de gaspillage alimentaire, l'augmentation de la production ne suffira pas à nourrir la population mondiale, qui ne cesse de croître⁴.



La **VIDÉO**
INTERPELLANTE
de la **Commission**
européenne



CLIQUEZ
sur l'image pour
voir la **vidéo**⁵



OÙ SE SITUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE?

Il existe d'une part les «**pertes alimentaires**», qui surviennent aux stades de production, de post-récolte, de transformation et de distribution des aliments. On parle d'autre part de «**déchets alimentaires**», imputables aux détaillants et aux consommateurs. Ces deux notions sont englobées sous le terme de «gaspillage alimentaire». Comme il n'existe pas de consensus au niveau européen sur ces définitions, les experts utilisent le terme plus large de **PERTES & GASPILLAGES ALIMENTAIRES**⁶.

La quantité de nourriture finalement jetée, tout au long de la chaîne alimentaire, qui comporte un mélange des parties potentiellement comestibles et des parties non comestibles par l'Homme.

On comprend donc que ces pertes et gaspillages peuvent survenir **tout au long de la chaîne alimentaire**. Ils concernent **tous les types d'aliments**, bien que 3 groupes soient plus particulièrement touchés:



fruits & légumes



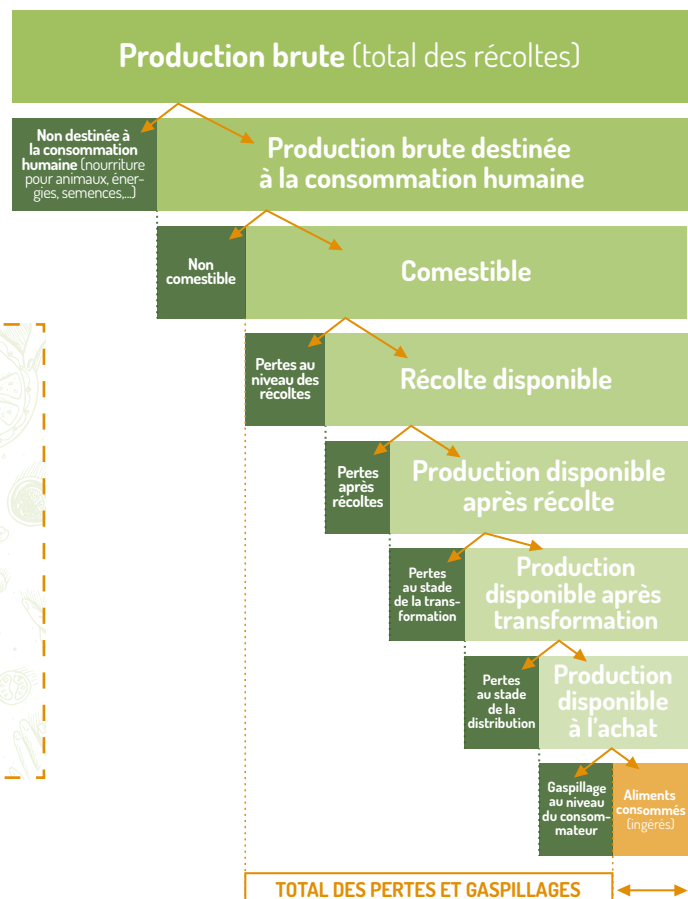
racines & tubercules



viandes & poissons

PERTES ET GASPILLAGES DE NOURRITURE AU LONG DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE⁷

RETROUVEZ les **6 stratégies** pour lutter contre le **gaspillage alimentaire** dans **l'état des lieux** développé par la **Fondation Louis Bonduelle**





QUI CONTRIBUE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE?

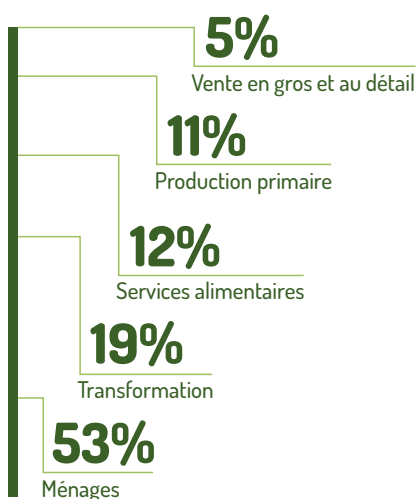
Contre toute attente, les **pays développés** ne contribuent pas beaucoup plus aux pertes et gaspillages alimentaires que les **pays en voie de développement**! Les denrées alimentaires perdues ou gaspillées s'y élèvent respectivement à **670 et 630 millions de tonnes chaque année**.



Les **pays développés** gaspillent à tous les niveaux de la chaîne alimentaire. Les **consommateurs**, en adoptant des **comportements négligents**, ont également leur part de responsabilités. Le gaspillage alimentaire atteint chaque année 95 à 115 kg par habitant⁷.

De nombreuses denrées parfaitement comestibles se retrouvent à la poubelle, suite à une mauvaise **planification des courses**, des conditions de **stockage** et de **conservation** des aliments inadaptées, une confusion entre la date limite de conservation (DLC) et la date de durabilité minimale (DDM), des **repas ratés** ou préparés en **trop grandes quantités**, ou encore le **manque de connaissance** en matière de consommation et d'utilisation des aliments⁷.








CONTRIBUTION AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE DANS L'UE PAR SECTEUR²:



*En Europe, les consommateurs contribuent à **53%** du gaspillage alimentaire²!*



PERTES PAR GROUPE D'ALIMENTS À CHAQUE ÉTAPE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE EN EUROPE ET EN RUSSIE⁶

	Agriculture	Post-récolte & stockage	Traitement & conditionnement	Distribution: supermarché	Consommation
 Céréales	2%	4%	0,5%, 10%	2%	25%
 Carottes & plantes tubéreuses	20%	9%	15%	7%	17%
 Grains oléagineux & légumineuses	10%	1%	5%	1%	4%
 Fruits & légumes	20%	5%	2%	10%	19%
 Viandes	3,1%	0,7%	5%	4%	11%
 Poissons & fruits de la mer	9,4%	0,5%	6%	9%	11%
 Lait	3,5%	0,5%	1,2%	0,5%	7%

Comme l'illustre ce tableau, des denrées alimentaires sont perdues ou gaspillées à chaque étape de la chaîne, plus particulièrement au début et à la fin de celle-ci.

Dans les **pays en voie de développement**, les pertes et gaspillages surviennent majoritairement en **début de chaîne**, soit du stade de la production à celui de la transformation. Les **principales causes** sont le manque d'**outils**, d'**infrastructures**, d'**entrepôts** et de **systèmes de commercialisation** adaptés, mais également les **conditions climatiques** détruisant les productions (sécheresse, ouragan,...)⁸. La contribution des **consommateurs** dans le gaspillage alimentaire est par contre **très faible**: 6 à 11 kg d'aliments par habitant par an, soit **10 fois moins** que dans les pays du Nord⁷!



“ Le paradoxe des pays en voie de développement: le gaspillage alimentaire est comparable, mais ses **causes** *diffèrent*. ”

Découvrez les **SOLUTIONS** de la *Fondation Louis Bonduelle* pour limiter les **pertes et gaspillages alimentaires** **ici**



PERTES ALIMENTAIRES: DES COÛTS À TOUS LES NIVEAUX

Ces pertes et gaspillages ont un coût direct non négligeable, qui s'élève à **\$750 milliards/an** dans le monde, soit l'équivalent du PIB annuel de la Suisse⁶. La **maîtrise de ces pertes et gaspillages** permet d'économiser de l'argent à chaque niveau de la chaîne alimentaire:



PRODUCTEURS

TRANSFORMATEURS

DISTRIBUTEURS

CONSOMMATEURS

- Mieux rentabiliser les **efforts agricoles**
- Optimiser les **stocks**
- Réduire les **coûts indirects** (eau, emballages, main d'œuvre, transport,...)
- Favoriser une **meilleure rémunération**

- Améliorer le **pouvoir d'achat**
- Réduire les **coûts de production**
- Mieux valoriser le **travail de préparation des aliments**

COÛT ANNUEL DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE PAR FOYER⁶



87 €



340 €



400 €



480-680 £



\$1365-2275



L'EMPREINTE
DU GASPILLAGE
ALIMENTAIRE



CONSULTEZ
la vidéo⁹ en
un **clik!**



RETENTISSEMENTS DU GASPILLAGE SUR LA PLANÈTE

Aux coûts économiques s'ajoutent les **dégâts environnementaux** causés par les pertes et gaspillages alimentaires. La production des denrées alimentaires, qui ne seront jamais consommées, **mobilise des ressources** telles que:



terres cultivées



eau



carburant



engrais



pesticides



énergie (transport, transformation, distribution)

La production, mais aussi l'élimination de ces denrées perdues ou gaspillées impliquent également une dépense d'énergie, dont le coût correspond à **99 milliards de dollars chaque année**³.

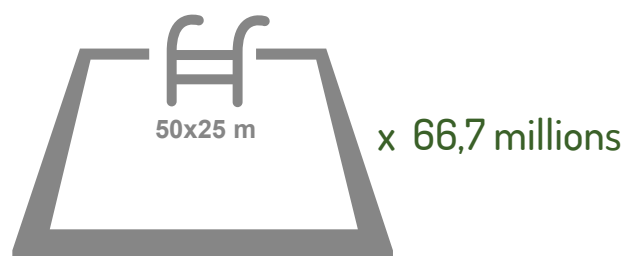
QUELLE QUANTITÉ DE RESSOURCES EST UTILISÉE POUR PRODUIRE DE LA NOURRITURE QUE L'ON GASPILLE¹⁰?

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



L'émission de gaz à effet de serre générée durant le parcours des denrées gaspillées a également un impact considérable sur l'environnement. Chaque année, les denrées gaspillées émettent **3,3 milliards de tonnes d'équivalents CO₂**.

Si le gaspillage alimentaire représentait un pays, il serait le **3^e plus grand contributeur** de gaz à effet de serre de la planète, après les États-Unis et la Chine⁷!

Pour en savoir plus sur les **CHIFFRES** du gaspillage, consultez la **monographie** et l'**état des lieux** de la *Fondation Louis Bonduelle*



QUI LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE?

Pour agir de manière efficace, il est crucial de bien définir la production de déchets et le gaspillage alimentaire aux différentes étapes de la chaîne alimentaire. C'est l'objectif de **plusieurs travaux de recherche**, tels que les projets **FUSIONS** et **WRAP** en Europe, ou encore «**SAVE FOOD**» et «**Think.Eat.Save**» au niveau mondial. **De nombreuses initiatives** ont également été mises en œuvre pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Face à cette situation alarmante, l'**Union européenne** a pris ses **responsabilités**:



OBJECTIF MONDIAL ANTI-GASPI
-50% D'ICI 2030



Le Parlement européen a adopté un **rapport** rédigé par les députés de la commission de l'environnement. Il propose des mesures¹¹ ayant pour objectif de réduire le gaspillage alimentaire de **30% d'ici 2025** et de **50% d'ici 2030**, par rapport aux chiffres de 2014; objectifs similaires aux **États-Unis**.

En savoir plus sur les **mesures proposées** par le **Parlement européen**

À côté de cela, divers **projets d'envergure** ont vu le jour, tel que **GreenCook**, qui réunit depuis 2010 une douzaine d'associations, de collectivités et d'entreprises de 5 pays européens autour de la **réduction du gaspillage alimentaire**. Le programme d'action mis sur pied par le WRAP au Royaume-Uni encourage les consommateurs à **moins gaspiller**, notamment avec la campagne «**Love Food Hate Waste**», qui allie humour et conseils pratiques¹².


Les pays se lancent également dans la lutte contre le gaspillage, par exemple, par l'intermédiaire de campagnes originales et impactantes, comme «**Jeter moins, c'est manger mieux**» en France, qui a créé les «**Contes de l'antigaspi**»¹³. Qu'il s'agisse d'un livre de recettes élaboré par des chefs français engagés ou d'une application mobile au Danemark, les **citoyens** aussi mettent leur grain de sel! Et la **Fondation Louis Bonduelle** contribue également à encourager cette lutte anti-gaspi, en soutenant **divers projets locaux**.



SAVE
OUR SPUDS!



CLIQUEZ
sur l'image pour
voir la **vidéo**¹²



Pour **RÉDUIRE LES PERTES & GASPILLAGES ALIMENTAIRES**, il s'agit d'intervenir à chaque maillon de la chaîne. Alors, en tant que **CONSOMMATEUR**, que faire pour **diminuer** le gaspillage alimentaire¹⁴?



UNE JOURNÉE ANTI-GASPI



CONSEILS POUR UN PETIT-DÉJEUNER ZÉRO GASPI



Achetez **céréales, fruits secs, noix, café ou thé en vrac** et rangez-les dans des bocaux en verres. Vous économiserez des emballages, achetez des **quantités appropriées** et ajoutez une touche déco à votre cuisine.



Le **pain est trop sec**? Toastez-le, transformez-le en **pain perdu** ou en **pudding**! Et pour la baguette, voici un truc tout simple: humidifiez-la légèrement sous l'eau du robinet et passez-la au four quelques minutes. Elle croustillera de nouveau sous la dent!



Il ne vous reste que des **fruits abîmés**? C'est le moment de vous concocter un **jus**, un **smoothie** ou encore un **milk-shake**, pour commencer la journée avec un max de vitamines! Si vous n'avez pas le temps, écrasez les fruits dans un **yaourt**, et le tour est joué!



ET À MIDI, C'EST POSSIBLE AUSSI?



PIQUE-NIQUE TIME!

- ✓ Amenez les **restes** de la veille et réchauffez-les au bureau, à l'école, au collège ou au lycée.
- ✓ **Préparez vous-même** votre pique-nique ou vos tartines, pour vous assurer de manger un repas qui vous plaît et dans de bonnes quantités.



Si vous avez trop, **PARTAGEZ!**



ET DANS LES COLLECTIVITÉS?

Vous travaillez pour une **cantine** ou un **resto d'entreprise**? Placez **le pain** en fin de chaîne afin de laisser le mangeur ajuster la quantité en fonction de ce qu'il y a sur son plateau.

Ainsi, il ne devra pas spéculer sur sa faim en début de ligne, avant même d'avoir choisi ses plats!



UN GOÛTER EN JETANT MOINS

Une fois encore, soyez créatifs! Pourquoi ne pas transformer les **fruits abîmés** en une **compote** ou en une **tarte légère**, qui feront de délicieux en-cas! Les **yaourts** qui ont dépassé la date de péremption peuvent également servir de base à des **gâteaux**.



LES BONNES HABITUDES À ADOPTER POUR LE DÎNER



Dosez les quantités d'aliments que vous allez cuisiner, **selon l'appétit** et le **nombre de convives**.



Pour mieux **adapter les portions**, suivez une **recette** que vous pourrez ensuite ajuster pour la prochaine fois. Lorsqu'elles sont indiquées, vous pouvez aussi vous référer aux **portions sur les emballages** des produits.



Utilisez de **repères** que vous retiendrez facilement pour trouver les justes mesures: tasses, verres, cuillères à soupe, ... Vous pouvez également avoir recours à des **instruments de mesure** que l'on retrouve dans le commerce, tels que le doseur à spaghetti ou le verre mesureur.



Lorsque vous cuisinez, tirez un maximum de profit de vos aliments, en utilisant **toutes les parties consommables**. Par exemple, les **épluchures des fruits et des légumes** renferment des fibres et des vitamines qu'il serait dommage de perdre. Pensez à un bon bouillon ou découvrez d'autres astuces dans le projet une **soupe aux cailloux!**

Quand c'est possible, lavez-les bien et consommez-les avec leur peau, pour en profiter pleinement. Besoin d'inspiration? Retrouvez ici **toutes nos recettes**.

PLUS DE PLAISIR À TABLE, POUR MOINS DE GASPILLAGE

Ne sous-estimez pas les bienfaits de la **convivialité** à table. Alors, coupez la télévision, rangez les téléphones et profitez-en pour échanger et savourer le moment.

TERMINER LE REPAS EN BEAUTÉ SANS RIEN GASPILLER

- ✓ Si les plats ne sont pas vides à la fin du repas, veillez à **garder ce qui peut encore être consommé**.
- ✓ N'hésitez pas à **partager** les restes avec la famille et les amis!
- ✓ Les restes peuvent toujours servir au **pique-nique** du lendemain.

Pensez à la **congélation**, en n'oubliant pas une règle d'hygiène essentielle: **ne jamais recongeler un aliment décongelé**. Les plats cuisinés congelés peuvent se conserver jusqu'à 2 mois. Divisez les restes en petites portions, pour décongeler au moment venu!



COMMENT FAIRE DES COURSES ZÉRO GASPI?

➡ AVANT DE SE LANCER: RECENSEZ LES STOCKS À LA MAISON!

Repérez les aliments qui sont **sur le point de se dégrader** et réfléchissez à la façon de les insérer dans le menu du soir. Vous pouvez également **planifier les menus** de la semaine. Enfin, pour être totalement prêt, armez-vous d'un stylo et d'un papier, et dressez la **liste des courses**. Ça y est, en route pour des courses zéro gaspi!

- ✓ Veillez à **acheter en fonction de vos besoins**. Ne vous laissez pas emporter par des **promotions** si elles ne sont pas nécessaires.
- ✓ Quand vous le pouvez, **achetez en vrac**. Vous pourrez ainsi vous procurer la juste quantité du produit.
- ✓ Un **fruit ou un légume présentant des imperfections** n'en sera pas moins bon!
- ✓ Prenez le temps de **lire les étiquettes**, pour vous assurer que le produit vous plaise, plutôt que de vous en rendre compte à la maison et qu'il file tout droit dans la poubelle!
- ✓ **Respectez la chaîne du froid**: n'oubliez pas votre sac isotherme et sélectionnez les produits surgelés, juste avant de passer à la caisse.



ASTUCE

Ne pas faire les courses le **ventre vide**, pour éviter d'avoir envie de tout et de remplir votre panier avec plein de choses, dont vous n'avez pas réellement besoin!



LIRE LES ÉTIQUETTES

Suivez les instructions de conservation des produits sur les étiquettes. À ne pas confondre:

- ➔ **À consommer de préférence avant le**, qui indique la **date de durabilité minimale (DDM)**. Passé cette date, certaines qualités gustatives et/ou nutritionnelles de l'aliment peuvent être altérées. Il peut cependant être consommé sans risque pour la santé.
- ➔ **À consommer jusqu'au**, qui est la **date limite de consommation (DLC)**. Elle représente la date au-delà de laquelle l'aliment peut être dangereux pour la santé du consommateur.



FINI LE GASPI, AU RESTAURANT AUSSI!

- ✗ **Adaptez les quantités** commandées à **votre appétit**. N'hésitez pas à **poser des questions** sur le **volume des plats**, avant de prendre la formule entrée-plat-dessert. Si vous n'êtes pas arrivé au bout de votre assiette, **emportez les restes**. Ce «doggy-bag» sera un lunch parfait pour le lendemain.
- ✗ Enfin, si la **corbeille de pain** ne vous paraît pas utile, autant la décliner pour éviter de la gaspiller.





LES BONS GESTES À LA MAISON

NE PAS GASPILLER PASSE AUSSI PAR BIEN CONSERVER

HORS DU FRIGO:

Concombre, courgette, haricot vert, agrume, banane, pomme,...

À l'abri de la lumière pour éviter la germination:

Pomme de terre, oignon, ail, échalote.

BAC À LÉGUMES:

Fruits et légumes frais: aubergine, asperge, carotte, champignon, poireau, fraise, raisin,...

Lorsqu'ils sont arrivés à maturité:

Tomate, avocat, kiwi, pêche, poire, prune,...



MIEUX GÉRER SON FRIGO

- ✗ Évitez de **surcharger le frigo**, afin de favoriser la circulation d'air froid et de permettre une meilleure conservation.
- ✓ Rangez le frigo de façon à ce que les denrées devant être consommées en premier soient **plus accessibles**.
- ✓ Pensez à **nettoyer votre frigo** une fois par mois, afin que les bactéries ne prolifèrent pas.
- ✓ Rangez les aliments entamés dans des **boîtes hermétiques** adaptées, afin de prévenir leur dégradation.

5 ASTUCES ZÉRO DÉCHET!

- **Épluchures de fruits/légumes**
→ chips, écorces d'oranges/de citrons confites
- **Trop de fruits**
→ coulis, confitures, déshydratez-les
- **Fanes de radis ou feuilles d'autres légumes**
→ salade, soupe
- **Tomates abîmées** → sauce tomate, coulis, purée, soupe, velouté, ratatouille
- **Trop d'herbes aromatiques**
→ dans des bacs à glaçons, recouverts d'eau/d'huile d'olive et placés au congélateur

RIEN NE SE PERD, TOUT SE TRANSFORME!

RÉFÉRENCES

1. FAO, FIDA, OMS, PAM et UNICEF, «[L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2017. Renforcer la résilience pour favoriser la paix et la sécurité alimentaire](#)», Rome, FAO, 2017.
2. Parlement européen, Eurobaromètre, «[Infographie: les chiffres du gaspillage alimentaire dans l'Union européenne](#)», 5/05/2017.
3. Planétoscope, [Le gaspillage alimentaire dans le monde](#), consulté le 05/12/2017.
4. Fondation Louis Bonduelle, «[Gaspillage alimentaire, quelles solutions?](#)», 01/12/2016.
5. European Commission, [Stop food waste](#), vidéo consultée le 05/12/2017.
6. Fondation Louis Bonduelle, Monographie, «[Le gaspillage alimentaire: enjeux, causes et réalités](#)», juillet 2014.
7. Fondation Louis Bonduelle, État des lieux, «[Comment limiter les pertes et gaspillages alimentaires?](#)», 2015.
8. FAO, «[Pertes et gaspillages alimentaires dans le monde. Ampleur, causes et prévention](#)», 2012.
9. FAO, [Food wastage footprint](#), vidéo consultée le 05/12/2017.
10. FAO 2017, Commission européenne 2015.
11. Parlement européen, Communiqué de presse, [Réduire le gaspillage alimentaire](#), 16/05/2017.
12. Love Food Hate Waste, [Save our spuds](#), consulté le 04/12/2017.
13. Anti-gaspi, [Ministère de l'agriculture et de l'alimentation](#), consulté le 05/12/2017.
14. Bruxelles Environnement, «[MANGER BIEN. JETER MOINS](#)», Mai 2016.