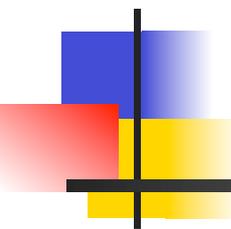


Gaspillage Alimentaire

5 astuces anti-gaspillage

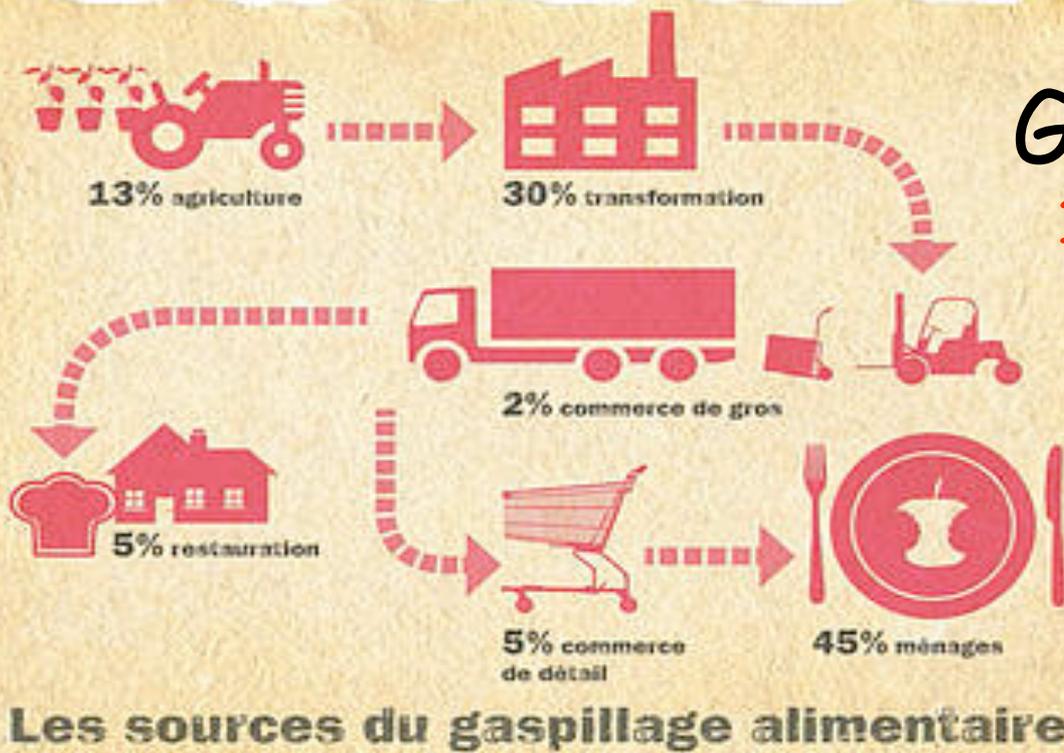


Dr Uyen Nguyen MD-PhD
un25.nguyen@yahoo.fr

- ❖ Alimentation = une des 1^è sources d'émission GES
 - ✓ Depuis production jusqu'au TT des déchets, le cycle de vie de la nourriture \approx 20% émissions/j
- ❖ Chaque T de GA = 4,5 T d'équivalent CO₂ émis
- ❖ Et aussi, jeter la nourriture = un gâchis+++ d'eau

GA dans le monde

1/3 de nourriture jetée



- ❖ 1,3 Md T nourriture jetées/an = 1/3 production alimentaire!
- ❖ 43% seulement de production A est consommée →
 - ✓ F Loss pays émergents pertes en amont de chaîne d'appro
 - Principalement pendant phases de semis, culture, récolte, traitement, stockage et 1^e transformation agricole
 - ✓ F Waste pays riches 222 Ml T vs production Afrique subsaharienne 230Ml T
 - Déchets à transformation industrielle, distribution, consommation₂



G A en Europe

179kg/an/pers

- ❖ UE 27 pays, 89 MI T aliment jetées
 - ✓ 42% ménages, 39% IAA, 5% détaillants, 14% restauration
 - ✓ Déchets domestiques d'A comestibles kg/an/pers
 - S72 D82 F99 I108 (USA110)
- ❖ GA France Nature Environnement 2012 10% des déchets ménagers
 - ✓ 50% F&L, restes de plats cuisinés ou faits maison
 - ✓ 20 kg/an/pers ie 1,2 MI T dont 7 kg jetés non déballés
 - ✓ Au total ≈ 500€/an/foyer de nourriture consommable

DLC ← Dates de consommation → DLUO-DDMini



- ❖ **A préemballé ++périssable**
 - ✓ P Frais des rayons réfrigérés
P cuisinés, Charcuteries, Viandes, PL
- ❖ **Respecter toujours DLC →**
 - ✓ Jeter le produit si
 - DLC dépassée ou Mal conservé
 - ✓ Ne pas congeler si DLC proche
- ❖ **Si DLC dépassée, le produit**
 - ✓ Doit être retiré de vente et détruit **impropre à consommation**
- ❖ **Si DLUO dépassée, le produit**
 - Surgelé, épicerie, conserve, boisson
 - ✓ Reste consommable si conditions de conservation respectées+++ mais
 - ✓ Qualité ↓ -de goût, +mou, +sec...
 - ✓ Durabilité « à cons de préf avant »
 - Le JJ, MM, AA < 3 mois
 - Fin MM, AA entre 3 et 18 mois
 - Fin AA > 18 mois
- ❖ **Dès ouverture de emballage**
 - ✓ A est périssable date n'est + utilisable
 - ✓ Conserves: aspect extérieur+++

Intérêt de la lutte contre le GA

Pour nourrir 9Md hab 2050 vs 7Md actuellement

❖ Changer habitudes alimentaires Inra, FAO...

✓ Soit 3500 kcal/j pr tous (Afrique 2400, Pays développés 4000)

- Il faudrait mettre en culture une grande partie des terres inexploitées et ↑ l'usage d'engrais et de pesticides avec
- Conséquences+++ sur l'environnement

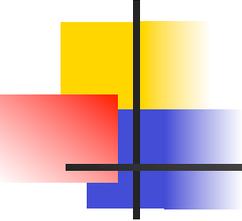
✓ Soit ↓ Ration alimentaire à 3000 kcal/j pr tous → csq

- Meilleure santé - d'obésité, de malie chroniques...et si
- Les « pays dvlpds » évitent de gaspiller la nourriture, il suffit d'un
- Accroissement modéré des surfaces agricoles et des rendements

❖ Lutter contre le gaspillage alimentaire

✓ Exemple de la Banque Alimentaire

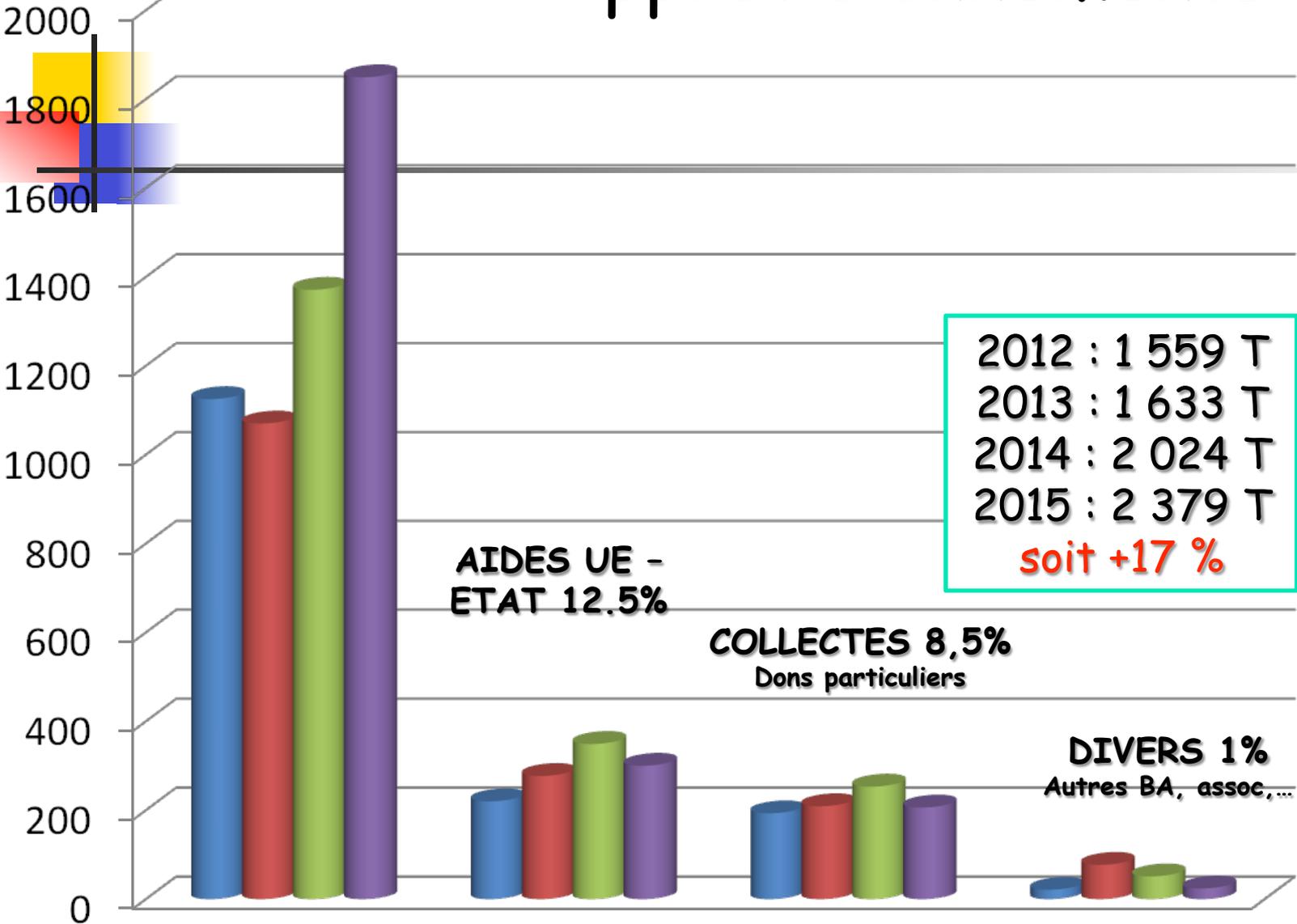
Lutter contre le gaspillage alimentaire



- ❖ **Action exemplaire des organismes caritatifs**
 - Banque Alimentaire, Croix Rouge, Resto du cœur, Secours pop
 - ✓ Chaîne de solidarité pour aider les + démunis à se nourrir
- ❖ **BA ≈ « grossiste », ramasse quotidiennement des denrées « en fin de vie » mais encore consommables**
- ❖ **Cette ramasse « anti gaspi » ≈ 2/3 des Appros de crt BA**
 - ✓ Sera répartie aux associations Épicerie sociale, CCAS, CR, Resto... en fonction de leurs besoins,
 - ✓ Qui la distribue ensuite aux bénéficiaires

Approvisionnement BA Doubs

RAMASSE -
ANTIGASPI 78%



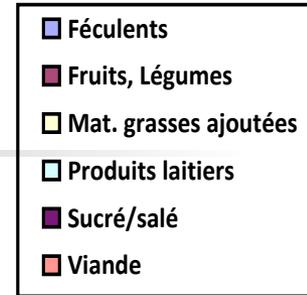
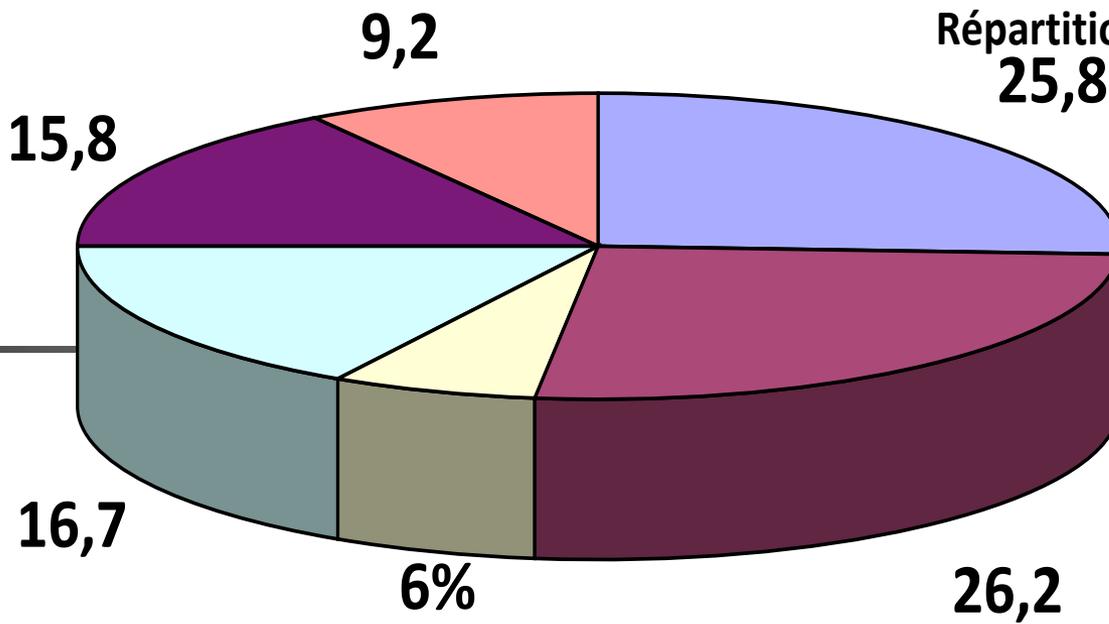
2012 : 1 559 T
2013 : 1 633 T
2014 : 2 024 T
2015 : 2 379 T
soit +17 %

AIDES UE -
ETAT 12.5%

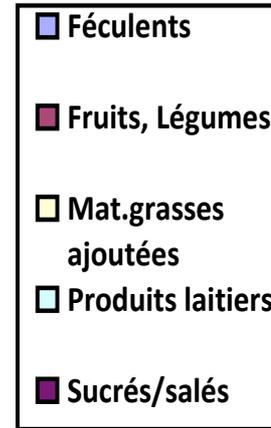
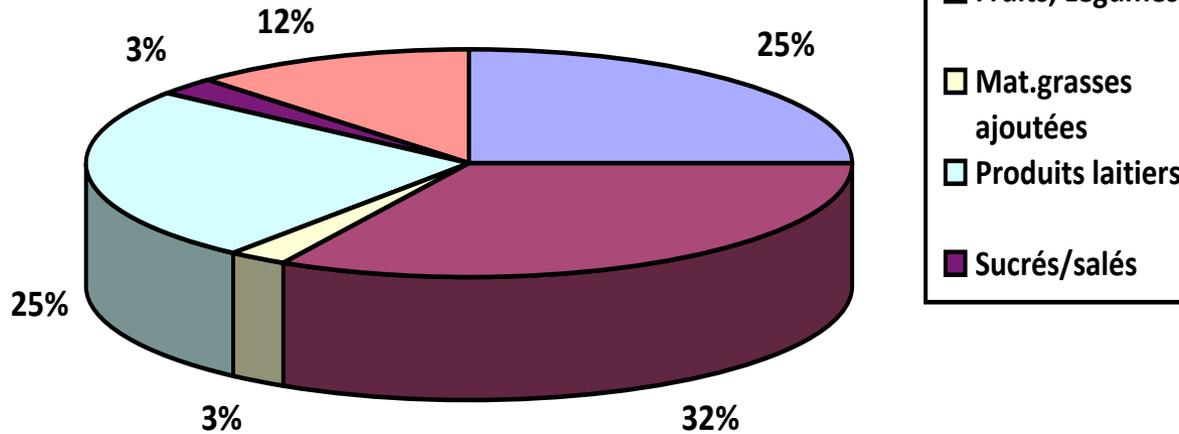
COLLECTES 8,5%
Dons particuliers

DIVERS 1%
Autres BA, assoc,...

Répartition nutritionnelle BA250



Répartition idéale



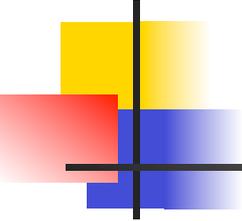
Distribution BA Doubs

1728 T distribués, 9055 foyers, 21593 bénéficiaires

80 kg/bénéficiaire/an vs 68 (2014) et 71 (2013)

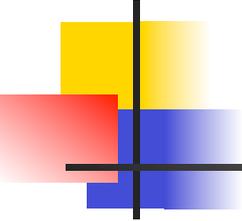
Quelques Astuces pour réduire le GA

Acheter mieux

- 
-
- ❖ Faire inventaire du frigo et des réserves avant de
 - ✓ Rédiger la liste de courses
 - ❖ Établir les menus de la semaine
 - ✓ En tenant compte de ce dont on dispose
 - ❖ Adapter les quantités achetées au besoin
 - ❖ Vérifier les dates de péremption avant d'acheter
 - ❖ Transporter les surgelés dans sac isotherme
 - ❖ Faire des achats dans son quartier...

Quelques Astuces pour réduire le GA

Mieux conserver les aliments



- ❖ **Réfrigérateur à +5°C** Bien ranger
 - ✓ Respecter règle PPPS, ≠ zones de froid
 - ✓ Sans remplir complètement pour laisser circuler l'air
 - ✓ Laisser refroidir les restes de 30 min à 2h
 - ✓ Utiliser récipient hermétique **verre** pr éviter humidité qui →
 - Surconsommation d'électricité, prolifération bact et odeurs
- ❖ **Congélateur à -18°C**
 - ✓ Bien inscrire date d'emballage
 - ✓ Gérer stock de surgelés PPPS
 - ✓ Utiliser témoins de panne

Conservateur à l'arrêt

❖ Glaçon en cours décongélation et $-18^{\circ} < T^{\circ} < 0^{\circ} C$

- Produit est encore congelé
- Peut être conservé

❖ Glaçon décongelé et

➤ Si $0^{\circ} < T^{\circ} < +3^{\circ} C$

- Bonne décongélation lente au froid
- Les cuisiner immédiatement
 - Ne pas les recongeler

➤ Si $T^{\circ} > +3^{\circ} C$

- Prolifération μ en expansion
- Détruire tous les produits



Conservateur en marche



- ❖ **Glaçon recongelé** à remise en route du conservateur **et $-18^{\circ} < T^{\circ} < 0^{\circ}C$**
 - ✓ Il y a eu coupure de courant
 - L'ambiance est montée à $T^{\circ} > 0^{\circ}$ pendant un temps indéterminé
 - ✓ Détruire tous les produits car
 - Le doute sur la durée sans froid est trop grand

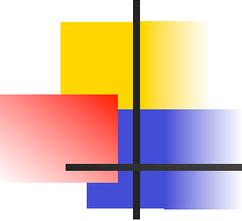
Quelques Astuces pour réduire le GA

Cuisiner les restes de

- ❖ F&L en compote ou tarte
- ❖ Pâtes et riz en salade ou gratin
- ❖ Viande, poisson en hachis parmentier, croquette...
- ❖ Pain en croûton, pain perdu
- ❖ Blanc d'œuf en meringue, tuile
- ❖ Yaourt en gâteau, sauce...
- ❖ Boîte conserve, lég coupé à conserver ds récipient

Durée de conservation des aliments

	Réfrigérateur	Congélateur
Viande, volaille cuite	3-4 j	2-3 mois
Poisson cuit	1-2 j	4-6 mois
Pomme de terre cuite	3 j	non
Riz et Pâtes cuits	3 j	3 mois
Ragoût, quiche	2-3 j	3 mois
Soupe	3-4 j	2-3 mois



Conclusion

- ❖ Intérêt de lutter contre le gaspillage A pour
 - ✓ Nourrir plus et mieux

Merci de votre attention