

DU SOL A L'ASSIETTE, JE PROFITE SANS GÂCHER !

TEMPS 1 - Projection



SOMMAIRE

Quizz introductif



5 min

PARTIE 1 : Qu'est ce que le gaspillage alimentaire ?

La définition

Les tendances au niveau mondial puis national

A quelles étapes et pourquoi des aliments sont-ils gâchés ?

La répartition par acteurs

En quoi, est-ce important d'éviter de gâcher les aliments ?



15-20 min

PARTIE 2 : Des solutions anti-gaspi pour mon foyer ou assiette

Avant les courses

Pendant les courses

Puis, ... à la maison

Après le repas la lutte anti gaspi continue !



20-25 min



15-20 min

PARTIE 1

Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?



QU'EST-CE QUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

Jeter à la poubelle
un produit potentiellement
destiné
à la consommation humaine ...



Ne sont pas comptabilisés les déchets non comestibles.

Par exemple :



LES ETAPES DU GASPILLAGE ?

ALIMENTS PERDUS, GASPILLÉS OU JETÉS

A TOUTES LES ETAPES, du sol à l'assiette...

AUX VERGERS/AU
CHAMPS/ EN MER

DEPLACEMENTS/
A L'USINE

AUX MAGASINS

EN CUISINE

DANS L'ASSIETTE

Récolte, pêche



Non calibrés
Pas esthétiques

Transport et/ou
conditionnement



Abîmés/
Rupture de la chaîne
de froid /
Pertes, chutes de
découpe lors de la
transformation

Vente



Cassés / ...
Invendus

Préparation repas



Pertes / découpes,
lors de la préparation
des repas

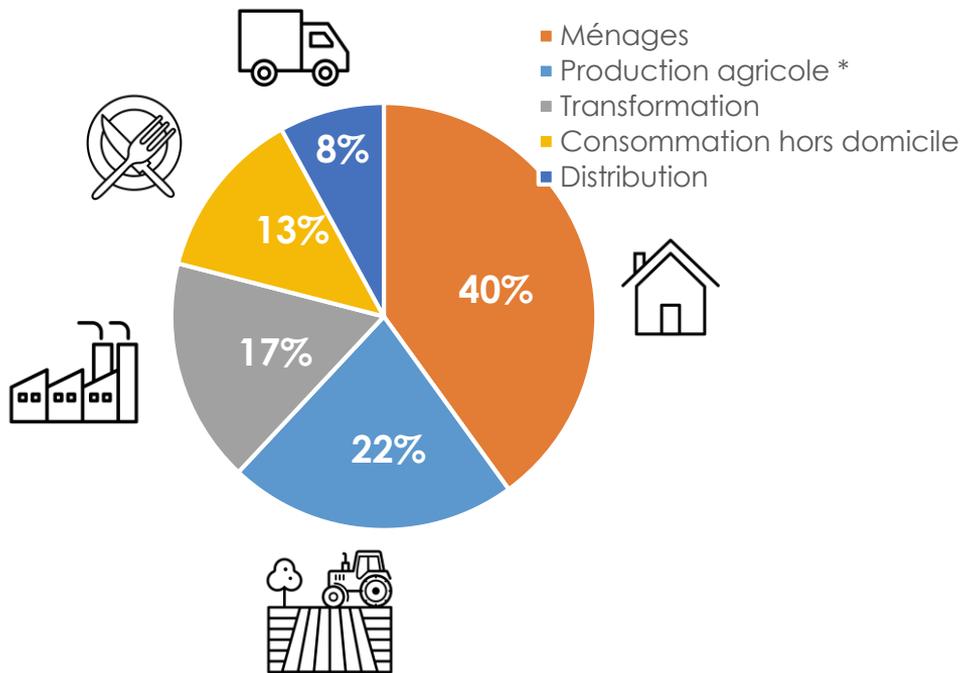
Consommation/
stockage



Portions trop grosses /
aliments périmés /
surplus d'achats, ...

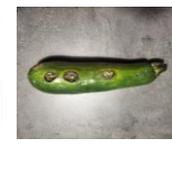
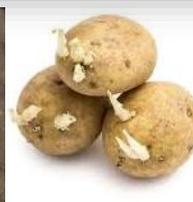
LA RÉPARTITION DU GASPILLAGE

La part de gaspillage par acteurs de la chaîne alimentaire :



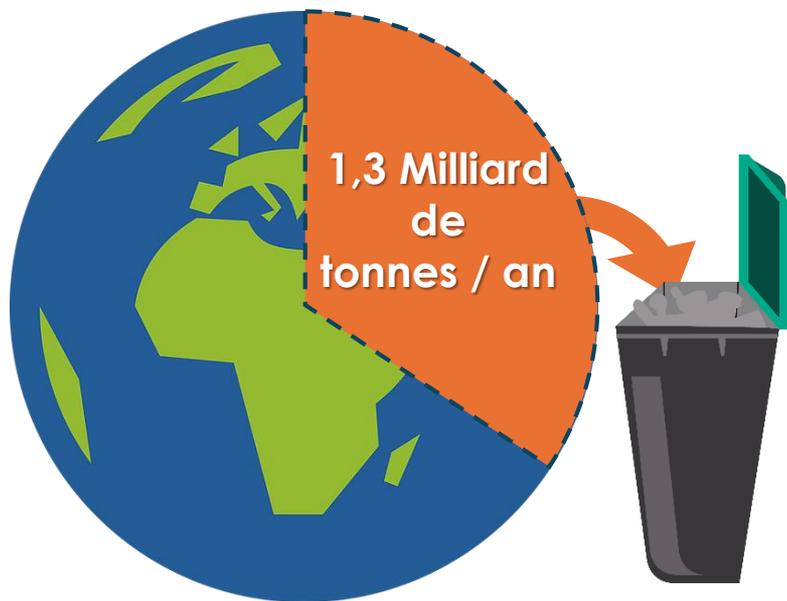
* Production agricole = production dite "post récolte" : fruits, légumes, céréales, viandes...

Les aliments les plus gaspillés par les ménages sont les :

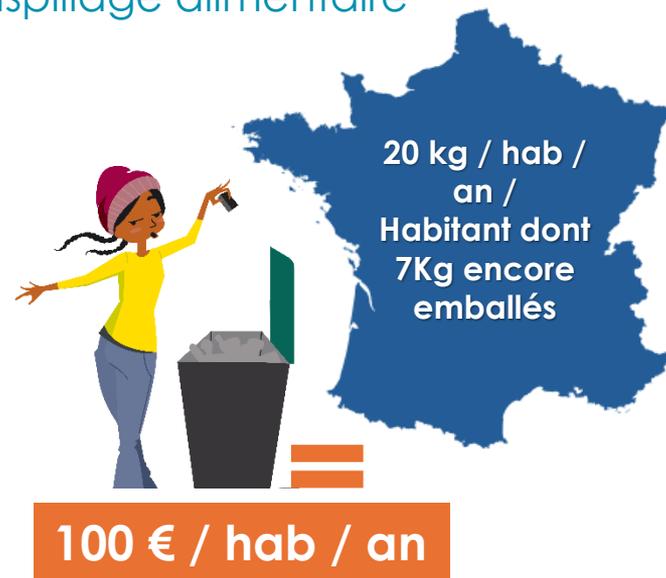


LES TENDANCES AU NIVEAU MONDIAL ET NATIONAL

Estimation au niveau mondial



En France,
la valeur moyenne
du gaspillage alimentaire



POURQUOI ÉVITER DE GASPILLER ?

Le gaspillage alimentaire, c'est aussi :

❑ Un gaspillage des ressources

Eau, énergie, matières premières

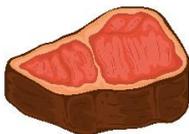


❑ Des émissions de gaz à effet de serre

*Liées au gaspillage des ressources,
à la gestion des déchets, au transport des
aliments, (...)*

Exemples :

❑ La fabrication d'1  consomme **150 litres d'eau**

❑ La production d'1kg de  nécessite **700 litres d'eau**





20-25 min

PARTIE 2

Des solutions anti-gaspi pour mon foyer / mon assiette



3 étapes :

- 1. AVANT les courses**
- 2. PENDANT les courses**
- 3. PUIS, ... à la maison**



AVANT LES COURSES

Je fais l'INVENTAIRE de mes provisions dans mon placard et frigo

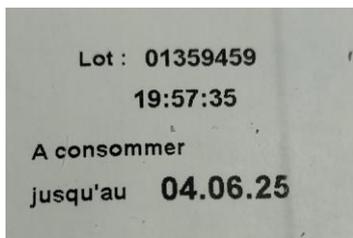
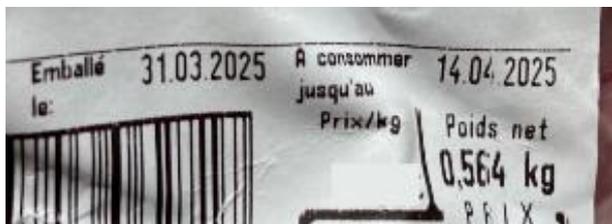


1. Je profite de ce que j'ai !
2. Je compose des menus en fonction de ce que j'ai.
3. Je recherche des recettes.

J'y gagne sur tous les plans !

AVANT LES COURSES

Je CONTRÔLE les dates de conservation



DLC = Date limite de Consommation

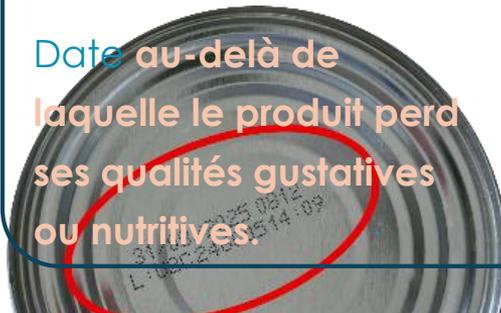
Date **au-delà de laquelle le produit devient dangereux pour la santé.**

~~Vente / Consommation~~
INTERDITES

DDM = Date de Durabilité Minimale

Date **au-delà de laquelle le produit perd ses qualités gustatives ou nutritives.**

Vente / Consommation **AUTORISÉES** mais ...



AVANT LES COURSES

Je CONTROLE les dates de conservation



Si doute :
déformation,
rouille, bombage



Risques d'altération
du produit



Eviter d'en consommer le contenu.

AVANT DE JETER



Observe



Sent



Goûte

Dès que l'emballage est ouvert, je contrôle :

- les conditions de conservation
- le délai de consommation après ouverture, inscrits sur l'étiquetage .

Non ouvert, à consommer de préférence avant le/Numéro de lot : voir face
Après ouverture, à consommer dans les 5 jours.

PENDANT LES COURSES

J'achète juste ce dont j'ai besoin. J'évite les :



TÊTES DE GONDOLE

SUPER PROMOS

PRODUITS EN GRANDE QUANTITÉ

Je ne prends que ce qui est sur **ma liste**



PENDANT LES COURSES

Je privilégie l'**alimentation durable** : produits locaux et de saison.

Je consomme **moins de viande**, le végétal au cœur de mon alimentation.

J'achète des **aliments non calibrés**, tout aussi bons !



PENDANT LES COURSES

Je privilégie la **coupe** et le **vrac**.



J'ajuste les **quantités au juste nécessaire**.

Je fais les courses dans le bon ordre. **Le frais en dernier !**

PUIS, ... A LA MAISON

Je **RANGE** les aliments au bon endroit pour mieux les conserver !

- Frigo ou pas frigo ?
- AU frais, au sec, à l'air libre ou, à l'abri de la lumière, ...



Je **RANGE** devant les produits à consommer en priorité !

J'**ENLEVE** les fruits et légumes abîmés.



Je **ne stocke pas ensemble** les fruits ou légumes qui peuvent influencer la maturation de leurs voisins.

Exemples :



PUIS, ... A LA MAISON

JE RANGE mon frigo pour mieux conserver mes aliments !

- 1 LA ZONE FROIDE**
Viandes et poissons crus, laitages entamés, charcuterie, fromage frais, produits en décongélation
- 2 LA ZONE FRAÎCHE**
Viandes et poissons cuits, yaourts et crème fraîche, fromages durs, fruits et légumes cuits, pâtisseries
- 3 LE BAC À LÉGUMES**
Fruits et légumes frais
- 4 LE CONGÉLATEUR**
Glaces, produits et restes congelés



LA PORTE

Boissons (jus de fruits, lait..),
beurre, condiments, sauces
(moutarde..)

PUIS, ... A LA MAISON

Je CUISINE :



- En 1^{er}, je cuisine les produits à date de péremption proche et les fruits et les légumes mûrs.
- Je respecte les **doses indiquées** sur les emballages ou les recettes.
- J'utilise des **instruments de mesure pratiques** : verre doseur, doseur à spaghettis, balance alimentaire ...



PUIS, ... A LA MAISON

Je DOSE JUSTE !

Quantités estimées pour une personne :

Riz



½ verre

Lentilles



3 cuillères à soupe
bien remplies

Pâtes



1 verre

Brocolis



2 beaux
« bouquets »

**Pommes
de terre**



5
petites

Laitue



1 bol
(type bol
de céréales)

Poissons et Viande crues 100 à 120 g

PUIS, ...A LA MAISON

Je CONSERVE, je CUISINE, mes surplus !

Au réfrigérateur : emballés, datés pour les cuisiner le lendemain.



Au congélateur : emballés, datés avant qu'ils ne soient périmés pour allonger leur durée de vie.



COMBIEN DE TEMPS CONSERVER LES ALIMENTS ?



Le saviez-vous ?

Un œuf frais : 10 à 12 jours
à partir de la date de ponte



Un œuf dur : 2 à 3 jours

Charcuterie : 2 à 3 jours une
fois le paquet ouvert.



Les pommes de terre : entreposées
dans un endroit sombre.



PUIS, ... A LA MAISON

Une fois les parties gâtées enlevées, je les cuisine :



- En crumbles, tartes, gâteaux, compotes, confitures, ...
- En soupes, purées, gratins, crumbles, ratatouilles, ...



PUIS, ... A LA MAISON

JE CUISINE mes restes.

J'utilise **le bouillon de mon pot-au-feu** :

- En soupe (agrémentée de pâtes de type vermicelles).
- Congelé dans des bacs à glaçon après filtration pour servir ensuite de «cube» de bouillon.
- Epaissi avec de la crème et de la farine de maïs pour en faire une sauce.



PUIS, ... A LA MAISON



JE CUISINE le pain dur.
Je l'utilise pour mes plats :

- **En tartines** : tranché et congelé
- **En dessert** : pain perdu, trempé dans un mélange d'œuf et de lait puis cuit à la poêle
- **En chapelure** : gratin, dans des farces, des boulettes, des terrines
- **En croûtons** : salade, soupe (congelés avant) ...



DES IDÉES ANTI-GASPI

Je cultive des légumes et des aromates

Les avantages :

- J'économise
- Je profite
- J'embellis mon balcon ou ma terrasse



Je recherche les supermarchés collaboratifs !



Je m'informe sur les applis anti-gaspi !



EN RÉSUMÉ

J'**ORGANISE** mes courses et mes menus en fonction de ce que j'ai !

Je **CONSERVE** mes aliments, leurs qualités gustatives et nutritionnelles !



Je **PREPARE** mes repas et je **DOSE** juste !

Je **REUTILISE** mes restes et je profite dans un second temps !

Après le repas, ... la lutte antigaspi continue !

Je trie mes déchets et leur donne une seconde vie...

Je détourne certains aliments en ... produits ménagers.

Ex. : le citron fait briller, ...



produits de bien être.

Ex. : les noyaux de cerises en cousin chauffant ou rafraîchissant,
Mais encore, en drainage au fond des pots de fleurs ...



Je composte les biodéchets



POUR ALLER PLUS LOIN ... après le repas, la lutte antigaspi continue !

Je détourne certains aliments pour mon potager.

Ex : la peau de banane, du fruit de la passion, en engrais,



Je détourne certains produits pour un second usage ...

Ex : La peau de mandarine séchées en allume feu.



Ex : Les queues de cerises séchées en infusion.



Je donne certains restes aux animaux

TEMPS 2 - Jeu de manipulations

« STOP au gaspillage de mes aliments dans mon foyer ! »







MAI 2025

CRÉATION :

Conseil départemental de la Haute-Garonne – Direction de la Transition Écologique
Syndicat Haute-Garonne Environnement

PHOTOS : Conseil départemental de la Haute-Garonne (Aurélien Ferreira,

Gaëlle Avan, Sylvain Joffre, Roamain Saada, Lana Mitry, Hélène Ressayres,
Alexandre Ollier), Haute-Garonne Environnement (Claire BARBA),

Depositphotos (Jgade, Shutterstock, berna_namoglu), **Istock** (ncognet0),

123RF (weerapat), **Freepik** (azerbajjan_stockers, Freepik,

Asier_Relampagoestudio, mrsiraphol, chandlervid85, timolina, mdjaff), **Pexels**
(Greta Hoffman, rdne-Stock-project, Shameel Mukkath, Lucy Bryce, Кинешма
сми Евгений Стрункин, Marta Dzedyshko), **Wikimedia** (Kuy Doraku)

ILLUSTRATIONS : Pixabay (OpenClipart-Vectors), JTS Conseils, Ministère de

l'Agriculture, Noun project (Ctwxjc, Lucas Helle, Cubuto, Ajik Sugeng, jeriko,
Ahmad Ishaq, Larea, kakhim, Vectors Point, Art Design, IYIKON, Sven Ihrke),

Conseil départemental de la Haute-Garonne, Flaticon (kmgdesign), Freepik
(tohamina, brgfx, Freepik)