

## 12 CONSEILS POUR ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

ARTICLES

[mise à jour : 12/2017]



**On jette beaucoup trop de nourriture à la poubelle. Voici 12 conseils très simples pour éviter le gaspillage alimentaire.**

On jette 173 kilos de nourriture par an et par personne en Europe, de la récolte à l'assiette. C'est énorme. Et le consommateur en gaspille 15 à plus de 30 kilos.<sup>[1]</sup>

Alors voici 12 conseils simples pour éviter le gaspillage alimentaire à la maison :

1. [Établir les menus de la semaine](#)
2. [Faire une liste de courses](#)
3. [Faire ses courses sans avoir faim](#)
4. [Acheter en vrac](#)
5. [Lire et comprendre les dates de péremption](#)
6. [Respecter la chaîne du froid](#)
7. [Bien ranger son frigo](#)
8. [Conserver les aliments à la bonne température](#)
9. [Noter la date d'ouverture sur les produits](#)
10. [Cuisiner les bonnes quantités](#)
11. [Bien conserver et utiliser les restes](#)
12. [Préparer des « recettes de frigo » et cuisiner les fanes et épluchures](#)

-----

Lisez les conseils ci-dessous ou jetez d'abord un oeil aux 6 conseils principaux, repris dans notre vidéo :

## 1. Établir les menus de la semaine

Préparer les menus de la semaine permet de **mieux gérer le stock** et donc d'éviter le gaspillage. On sait exactement de quoi on a besoin puisqu'on sait ce qu'on va manger. Fini la salade que, finalement, on n'aura pas le temps de manger fraîche (parce qu'on avait oublié qu'on s'absenterait 2 jours). Ou les panais qu'on oublie dans le tiroir du frigo parce qu'on a acheté autre chose entre temps, etc.

Faire des menus est aussi un **gain de temps**, dans le magasin comme au quotidien. Fini le « qu'est-ce qu'on va manger ce soir » ! Cela permet aussi de varier les repas plutôt que de tomber sur « ce qui plaît toujours ». <sup>[2]</sup>

## 2. Faire une liste de courses

Si on fait ses courses avec sa liste en main, **on a moins tendance à se laisser tenter** par les promos et les produits attractifs. On ferait 70% de nos choix de consommation au magasin. <sup>[3]</sup> Et les achats impulsifs représenteraient 20% de nos achats au supermarché. <sup>[4]</sup> En plus, avec la liste, on fait beaucoup moins de courses de dépannage à la supérette du coin.

On établit donc une liste de courses en fonction :

- des repas qu'on a prévu dans la semaine ;

- du nombre de personnes qui seront à table ;
- de ce qu'on a envie de manger ;
- et de ce qu'il reste dans les armoires et le frigo !

La liste de courses peut se faire avec un bout de papier ou une appli pour smartphone.<sup>[5]</sup> L'appli permet souvent de partager sa liste avec son compagnon ou sa compagne.

### 3. Faire ses courses sans avoir faim

C'est une petite règle de base qui fait sourire car on s'est tous fait avoir au moins une fois. L'air de rien, faire ses courses en ayant faim pousse naturellement à acheter plus.<sup>[6]</sup> L'idéal est donc de se rendre au magasin après avoir mangé. Ou du moins sans avoir faim. On évite ainsi d'acheter trop et on réduit les risques de gaspillage alimentaire.

### 4. Acheter en vrac

Acheter en vrac permet de prendre l'exacte quantité nécessaire. Les aliments préemballés obligent par contre à acheter la quantité prévue par le fabricant ou le distributeur.

Par exemple, si on veut 6 tranches de jambon cuit et que cela n'existe qu'en paquets de 4 tranches, cela oblige à acheter 2 paquets, soit 8 tranches. Et les 2 tranches restantes risquent de rester dans le frigo et de devenir rapidement immangeables.

En plus, acheter en vrac évite la production de déchets d'emballage !

> Voir [notre liste des magasins qui vendent du vrac en Wallonie et à Bruxelles \(reprend la carte des magasins qui acceptent aussi les contenants réutilisables\)](#).

### 5. Lire et comprendre les dates de péremption

On regarde la date de péremption pour se laisser le temps de consommer le produit, afin d'éviter de devoir le jeter.

Attention aux différents types de dates de péremption :

- « **À consommer de préférence avant (le)** » (DDM - date de durabilité minimale) : signifie qu'on peut consommer l'aliment sans danger pour la santé au-delà de la date (moyennant quelques précautions pour certains aliments<sup>[7]</sup>). Par contre le fabricant ne garantit pas que son produit aura gardé toute ses qualités (odeur, goût, texture, couleur...). On trouve cette mention sur des aliments peu périssables (aliments secs, en conserve, boissons UHT...).
- « **À consommer jusqu'au** » (DLC - date limite de consommation) : signifie que la consommation au-delà de la date peut présenter un risque pour la santé. Elle concerne les produits très périssables comme le lait frais, la viande, le poisson, les plats préparés réfrigérés, etc. À ne pas consommer dans ces cas-là !

#### Bon à savoir :

- Les dates valent pour des aliments conservés dans les bonnes conditions (indiquées sur le paquet) : respect de la température de conservation, de la chaîne du froid lors du transport, l'emballage ne

doit pas être abîmé (bombé, rouillé...).

- Les dates ne sont valables que pour des produits non entamés. Une fois qu'on ouvre l'emballage, on ne se fie plus à la date indiquée dessus. On veille à consommer les produits frais endéans les quelques jours.
- C'est le fabricant qui détermine la date de péremption (tant le type de mention que le délai de conservation). On retrouve ainsi, pour des aliments similaires, des dates de conservation et des types de date différents en fonction de la marque, du pays, du magasin... souvent sans explication rationnelle.<sup>[8]</sup>
- Le yaourt est très souvent accompagné d'une date limite de consommation à respecter impérativement... en théorie. Les yaourts sont encore souvent très bons au-delà de la date.<sup>[9]</sup>

Dans tous les cas, si on a un doute, on ne consomme pas. Inutile de risquer l'intoxication.

## 6. Respecter la chaîne du froid

On veille à acheter les produits frais au dernier moment quand on fait ses courses.

À la caisse, on emballe ensemble tout ce qui doit aller au frigo. Les aliments se « tiendront froid » et ce sera plus facile pour tout ranger dans le frigo.

Idéalement, on les place dans un sac frigo (isotherme) pour qu'ils ne se réchauffent pas pendant le trajet du retour à la maison, surtout en été.

## 7. Bien ranger son frigo

Pour bien ranger son frigo permet aussi de réduire le gaspillage alimentaire :

- On évite de tout entasser n'importe comment. L'air doit pouvoir circuler autour des aliments pour que le froid arrive bien partout.
- On groupe les aliments par « type » : les bocaux de sauces ensemble, les fruits et légumes ensemble, etc.
- On place les aliments dans la bonne zone de froid ([voir point suivant](#)).
- On applique la règle du « premier entré, premier consommé ». On place à l'avant du frigo les produits qui sont à consommer rapidement. Sinon ils moisissent joyeusement à l'abri des regards.
- On évite de mettre au frigo des aliments qui n'ont pas besoin d'y être rangés. Certains fruits et légumes s'abîment même au frigo.

> Lire aussi [nos astuces pour bien conserver les aliments frais au frigo](#).

> Voir [14 aliments à ne pas conserver au frigo](#).

## 8. Conserver les aliments à la bonne température

La température du frigo, c'est la clé pour une bonne conservation des aliments. Certains aliments se conservent à moins de 4°C, d'autres peuvent se conserver à 10°C.

**Bon à savoir :**

- Les chiffres du bouton de réglage du frigo ne donnent pas la température (sauf s'il est écrit explicitement que ce sont des degrés). C'est une indication de la « quantité de froid » que le frigo va fournir (1 = peu de froid, 5 = beaucoup de froid). La température varie en fonction de ce réglage, de la température de la pièce et... de l'état du frigo.
- La température n'est pas la même dans toutes les zones du frigo. Même si le frigo a un affichage de la température, il est intéressant d'y placer un thermomètre. Cela permet de connaître les zones de froid. Du poisson ou de la viande fraîche se gardent à moins de 4°C. Si on ne sait pas où il y a moins de 4°C dans son frigo, on risque de mal conserver certains aliments fragiles.

> Plus d'info pour [comprendre les zones de froid du frigo](#).

## 9. Noter la date d'ouverture sur les produits

Si on entame un paquet sans le finir, on note la date d'ouverture dessus.

Ça permet de savoir quand on a ouvert la crème fraîche sans avoir à goûter si elle est rance, par exemple...

On veille donc toujours à avoir un feutre indélébile près du frigo.

## 10. Cuisiner les bonnes quantités

Pas facile de savoir quelle quantité de pâtes ou de riz cuisiner quand on reçoit les amis ou la famille élargie. On est vite perdu et on risque de préparer trop... et de gaspiller.

Voici les quantités « moyennes » à prévoir par personne en fonction des aliments :

PÂTES	40 à 50 g en accompagnement, 80 à 100 g en plat principal
RIZ	60 à 70 g de riz soit l'équivalent d'un 1/2 verre
CÉRÉALES (semoule, boulgour, blé, polenta, etc.)	60 g
POMMES DE TERRE	2 grosses (240 g environ)
CRUDITÉS	80 à 100 g
LÉGUMES	250 à 300 g
LÉGUMES SECS (lentilles, haricots, pois chiches, etc.)	80 g
ŒUFS (pour une omelette ou sur le plat)	1 à 2
POISSON	130 à 170 g (220 à 260 g avec déchets)
VIANDE	150 g (200 à 250 g avec os)
FROMAGE	30 g

Source : [Brochure « Halte au gaspillage alimentaire »](#), BEP 2016.

Lors des repas de fêtes, on multiplie souvent les plats : zakouskis, potage, entrée, plat, dessert, plateau de fromages... On a alors du mal à adapter les quantités et, dans le doute, on préfère acheter trop que de manquer. Cela génère beaucoup de gaspillage. Il vaut mieux prévoir les bonnes quantités et servir de petites assiettes. Puis proposer aux gourmands de se resservir évidemment.

> Voir [les quantités conseillées pour les menus de fêtes](#).

Si on fait une recette qui consiste à mélanger différents ingrédients frais (une salade, par exemple), on ne mélange qu'au dernier moment, en quantité limitée (une petite assiette par exemple). Rien n'empêche de refaire une assiette si on a encore faim. L'avantage : on garde plus facilement des ingrédients non mélangés (par exemple, sans vinaigrette).

## 11. Bien conserver et utiliser les restes

Pour éviter le gaspillage alimentaire sans s'intoxiquer :

- On place les restes dans un récipient propre et hermétique. On évite de garder les restes dans le plat qui a servi à la préparation ou au service. Ils sont souvent trop grands, ou ne se ferment pas.
- On met les restes au frigo ou au congélateur le plus vite possible. <sup>[10]</sup> C'est-à-dire moins de deux heures après avoir été préparés ou entamés.
- On ne congèle pas un reste qui traîne déjà depuis plusieurs jours au frigo.

- On range les restes au bon endroit dans le frigo, [en fonction des zones de température](#).
- On indique la date d'emballage, surtout si on congèle.

## Astuces congélation

Pour décongeler des restes, le plus sûr, c'est de prévoir d'avance une décongélation lente dans le réfrigérateur. On peut aussi les décongeler au micro-ondes ou dans l'eau froide. Mais on évite de les laisser à température ambiante ou de les décongeler en les plongeant dans de l'eau chaude.

On évite également de recongeler des aliments qui ont été décongelés (sauf s'ils ont été cuisinés entre temps).

Quand on réchauffe les restes :

- bien remuer et mélanger les aliments ;
- porter à ébullition les sauces, les soupes et les jus ;
- on évite de réchauffer les aliments plus d'une fois. Du coup, on portionne les restes avant de les congeler.

## 12. Préparer des « recettes de frigo » et cuisiner les fanes et épluchures

Si on gaspille de la nourriture, c'est parfois parce qu'on ne sait pas comment cuisiner ce que on a dans le frigo. Ou qu'il manque un ingrédient. Ou encore qu'on n'a pas assez d'un ingrédient pour pouvoir réaliser une recette.

### Idées de recettes pour cuisiner des ingrédients disparates

- Une soupe avec tous les morceaux de légumes qui restent au frigo : légumes entamés, légumes défraîchis, ou légumes solitaires en trop petite quantité pour en faire une recette complète. On peut aussi y ajouter les fanes ou feuilles : verts de poireaux, fanes de radis, de carottes, feuilles tendres du chou-fleur, etc.
- Un cake salé. De la farine, des œufs, du lait, de la levure et tout ce qui peut rester dans le frigo : fromage, jambon, olives, carottes, oignons... Comme [dans cette recette](#) (en page 12).
- Un gratin. Les restes de fromage un peu secs ou un peu près de la croûte font d'excellentes couches supérieur de gratin (à ajouter sur du chou-fleur, des pommes de terre, des chicons...).

Hors frigo, le pain rassis fait merveille sous forme de pain perdu. On peut aussi l'écraser en chapelure.

### Cuisiner les fanes et épluchures

On jette souvent certaines parties des fruits et légumes pourtant tout à fait comestibles : les fanes des radis et des carottes, les verts et les racines des poireaux, les feuilles des choux-fleurs, la peau des pommes quand on les pèle... Il est possible de cuisiner de délicieuses recettes avec ces ingrédients. On peut aussi les utiliser pour parfumer ou épicer des préparations, par exemple avec la peau des oranges.

> Voir des [idées pour cuisiner les fanes et épluchures ou les fruits et légumes abîmés](#).

Bon appétit !

## Plus d'info

- [Gaspiller moins de nourriture pour préserver le climat ?](#)
- [Combien de nourriture gaspille-t-on ?](#)
- Quelques idées d'applis anti-gaspillage (pour donner et/ou recevoir) :
  - [Too Much](#)
  - [Too good to go](#)
  - ...

-----

[1] Explication des différents chiffres dans notre article [Gaspillage alimentaire : combien de nourriture gaspile-t-on ?](#)

[2] Au choix: pâtes, burgers, frites, pizzas... ;-)

[3] Source : [Into the minds](#)

[4] Source : [Into the minds](#)

[5] « Out of milk » ou « La liste de courses » sont deux exemples d'appli parmi d'autres.

[6] <https://www.lemenu.ch/wp-content/uploads/2017/01/lemenu-wellfood-poids-de-forme-faim-fr.pdf>

[7] Voir à ce sujet la circulaire de l'Afscsa qui précise les durées de conservation au-delà de la date et les caractéristiques d'un produit périmé.

[8] Voir en page 43 du [rapport de l'UE sur le gaspillage alimentaire](#). Dans certains supermarchés belges on peut faire la même expérience : certains yaourts sont « à consommer de préférence avant le » et d'autres « à consommer jusqu'au ».

[9] Le magazine « Questions à la Une » de la RTBF avait testé en 2013 un yaourt périmé de 3 mois. Il était encore très bon au goût et restait dans les normes pour ce qui est des bactéries. À ce titre il aurait pu être vendu comme yaourt frais.

[10] On peut accélérer le refroidissement des plats en les mettant dehors s'il fait froid (dans un récipient hermétique et à l'abri de la pluie !). Pour les plats liquides ou en sauce, on peut placer la casserole contenant les restes dans un évier rempli d'eau froide sur un quart ou un tiers de sa hauteur. C'est le principe du bain-marie inversé : l'eau froide va capter les calories du plat et forcer son refroidissement.



## Liens

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [2] <http://www.ecoconso.be/fr/content/magasins-de-frac-et-zero-dechet-de-wallonie-et-bruxelles>
- [3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-bien-conserver-les-aliments-frais-au-frigo>
- [4] <http://www.ecoconso.be/fr/content/14-aliments-ne-pas-conserver-au-frigo>
- [5] [http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-bien-conserver-les-aliments-frais-au-frigo#\\_Toc500953416](http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-bien-conserver-les-aliments-frais-au-frigo#_Toc500953416)
- [6] <http://www.bep-environnement.be/wp-content/uploads/2016/10/2016-BEP-brochure-gapillage-198x198.pdf>
- [7] [http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-preparer-un-repas-de-fetes-plus-durable#\\_Toc500339086](http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-preparer-un-repas-de-fetes-plus-durable#_Toc500339086)
- [8] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-cuisiner-les-epluchures-et-les-fanes-des-fruits-et-legumes>
- [9] <https://www.ecoconso.be/fr/content/gaspiller-moins-de-nourriture-pour-preserver-le-climat>
- [10] <http://www.ecoconso.be/fr/content/gaspillage-alimentaire-combien-de-nourriture-gaspille-t>
- [11] <https://app.toomuch.surf/#/>
- [12] <https://toogoodtogo.be/>
- [13] <http://www.intotheminds.com/blog/limportance-des-achats-impulsifs-dans-la-rentabilite-du-commerce-de-detail/>
- [14] <http://www.intotheminds.com/blog/les-supermarches-ont-ils-signé-leur-arret-de-mort-en-faisant-vos-courses-a-votre-place/>
- [15] <https://www.lemenu.ch/wp-content/uploads/2017/01/lemenu-wellfood-poids-de-forme-faim-fr.pdf>
- [16] [http://www.afsca.be/denreesalimentaires/circulaires/\\_documents/2017-09-14\\_circ-ob\\_Banquesalimentaires\\_FR\\_V4\\_clean.pdf](http://www.afsca.be/denreesalimentaires/circulaires/_documents/2017-09-14_circ-ob_Banquesalimentaires_FR_V4_clean.pdf)
- [17] <https://www.eca.europa.eu/fr/Pages/DocItem.aspx?did=40302>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

