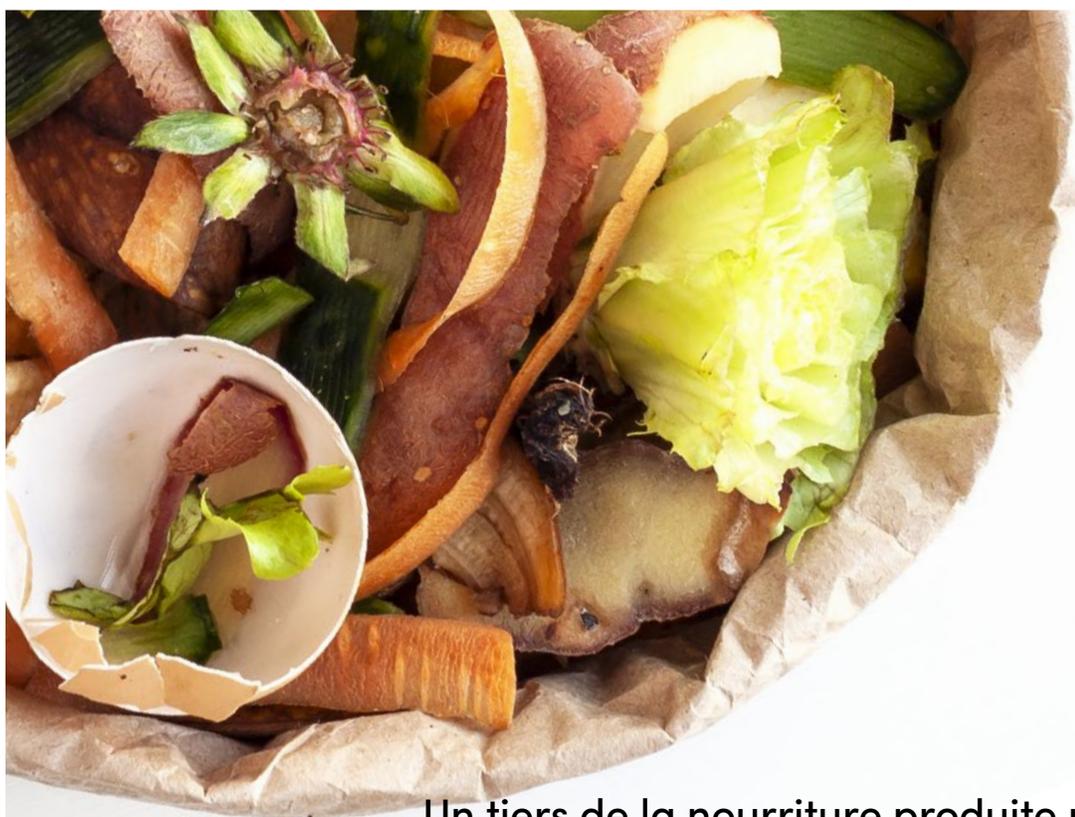


ÉVITEZ LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



Un tiers de la nourriture produite ne finira jamais dans notre assiette. Des aliments destinés à la consommation humaine sont jetés tout au long de la chaîne d'approvisionnement « de la terre à l'assiette » : lors de la production, lors de la transformation, lors du transport, lors de la distribution et lors de la consommation à l'épicerie, dans les restaurants, les hôtels, les institutions ou à la maison.

INFO



À RETENIR

L'augmentation de la population mondiale sur une planète avec un système alimentaire limité signifie qu'il est nécessaire d'être plus efficace dans notre façon de produire et de consommer nos aliments :

- En termes de consommation : il importe de bien se nourrir, « pas trop, juste assez », tout en faisant attention de gaspiller le moins possible (voir les gestes proposés en page 4).
- En termes de production : il importe de privilégier la culture d'aliments sains, au détriment de ceux ayant peu ou pas de valeur nutritive après transformation. La pomme de terre est un bel exemple : il s'agit d'un aliment nutritif mais qui, une fois cultivé pour la production massive de croustilles ou de patates frites, perd de sa valeur nutritive. Dans ce cas-ci, l'utilisation du sol et des ressources pour la production de pommes de terre n'est pas efficace.

Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire?

On parle de gaspillage alimentaire lorsque toute partie d'un aliment consommable ayant été chassé, cultivé, pêché, élevé, produit ou cueilli, de façon intentionnelle ou non, n'aboutit pas à la consommation humaine directe.¹

En 2017 au Canada, 63%² des résidus d'origine alimentaire jetés par les ménages étaient des aliments qui auraient pu être consommés, donc ils étaient évitables. Le reste (37%) consiste en des résidus considérés non comestibles, comme le marc de café, les coquilles d'œufs et les os d'animaux. Selon le Conseil national Zéro Déchet, chaque ménage canadien jetterait en moyenne 140 kg (environ 60 kg par personne) de nourriture chaque année. Si la vaste majorité du gaspillage se produit dans les secteurs industriels et commerciaux, 21% du gaspillage est effectué par le consommateur (mauvaise planification des repas, surplus, incertitude sur les dates de péremption, etc.)³

SAVIEZ-VOUS QU'UN TIERS DE LA NOURRITURE PRODUITE EST GASPILLÉE ?

Le gaspillage alimentaire est généralement défini comme la nourriture comestible initialement destinée à la consommation humaine qui est jetée, perdue ou qui voit sa qualité altérée à une étape de la chaîne alimentaire. Il est important de rester vigilant lorsqu'on consulte des informations à ce sujet, car beaucoup de statistiques et de données peuvent être mal interprétées, notamment à cause de la confusion entre les « pertes alimentaires » (food loss) et les « résidus alimentaires » (food waste).

L'impact environnemental et social du gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire a des impacts environnementaux et sociaux importants pour notre planète. Si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le troisième plus grand émetteur de gaz à effet de serre après la Chine et les États-Unis.⁴

Le gaspillage alimentaire induit un gaspillage des ressources naturelles mondiales, notamment des sols et des stocks d'eau. La nourriture produite, mais non consommée, occupe inutilement près de 1,4 milliards d'hectares de terres, ce qui correspond à la superficie du Canada et de l'Inde réunis.⁵ Parallèlement, la production de toute la nourriture perdue ou jetée requiert environ un quart de toute l'eau utilisée en agriculture chaque année.⁶ Ainsi, tenant compte de ces impacts sur les sols et l'eau, on estime que le gaspillage alimentaire au niveau mondial est responsable de l'émission de 3,3 gigatonnes d'équivalent CO₂, soit environ 8 à 10% du total des émissions de gaz à effet de serre!⁷

La réduction du gaspillage alimentaire est une condition pour assurer une justice alimentaire mondiale. En effet, 820 millions de personnes souffrent de la faim dans le monde et ce chiffre est de nouveau en augmentation depuis 2015.⁸

La réduction drastique du gaspillage alimentaire est donc une condition essentielle à un système alimentaire mondial juste, accessible, et qui optimise les ressources naturelles tout en protégeant la biodiversité et les écosystèmes.

Des gestes pour changer le monde et réduire notre gaspillage quotidien, y compris celui des enfants !

À la maison et dans son quartier :

- Planifiez vos repas et faites votre épicerie en conséquence.
- Entreposez vos aliments adéquatement chez vous (retrouvez des astuces dans le [guide de conservation](#)).
- Consommez en priorité les légumes les plus fragiles et gardez les légumes qui se conservent bien pour plus tard. Et ne craignez pas les fruits et légumes moches : une fois transformés, ils ont le même goût !
- Cuisinez et transformez les aliments frais. Pour éviter de jeter, appliquez la formule touski (touski reste) : repérez les aliments qui ont besoin d'être consommés rapidement et adaptez une recette qui inclut ces aliments pour éviter de les jeter !
- Pensez à congeler avant qu'il ne soit trop tard.
- Ne jetez pas trop rapidement ! La date « [Meilleur avant](#) » n'est pas une garantie de la salubrité de l'aliment. Elle constitue plutôt une indication pour les consommateurs.trices de la fraîcheur et de la durée de conservation potentielle des aliments non ouverts⁹. Prenez le réflexe d'écrire sur le contenant la date à laquelle vous avez ouvert un produit, afin de vous en rappeler facilement.
- Démarrez un « [frigo communautaire](#) » dans votre quartier.
- Suivez des experts.tes qui donnent des astuces comme Florence-Léa Siry de [Chic Frigo sans Fric](#), Éric Ménard et son blog [Tu vas pas jeter ça ?](#) ou encore l'organisme [Sauve ta bouffe](#).
- En dernier recours : compostez !

Et avec des enfants :

- Questionnez l'enfant sur son appétit ou laissez-le se servir ! Ainsi, on s'adapte à la faim de l'enfant et on évite le gaspillage. Des bols de crudités sur la table sont aussi une bonne alternative pour amener l'enfant à manger une variété de légumes dans la quantité qu'ils souhaitent.
- Essayez des recettes originales et plus attractives avec certains légumes (gaspacho de betterave, croustilles de kale, lasagne épinard-ricotta) afin de faire découvrir et apprécier de nouvelles saveurs aux enfants.
- Proposez des fruits ou des légumes coupés et distribués en quartiers afin de ne pas gaspiller le fruit ou légume entier, et garder les restants pour plus tard. Cela vous prendra un peu plus de temps, mais vous fera aussi économiser de l'argent.
- Achetez des produits en vrac plutôt que ceux dans des contenants individuels (yogourts, compotes, fromage, etc.). Cela vous permettra de mieux adapter les portions selon l'âge et l'appétit.





POUR ALLER PLUS LOIN

- Le MAPAQ a publié un [aide-mémoire](#) en 4 étapes pour prévenir le gaspillage alimentaire.
- L'organisme Recyc-Québec, société de récupération et de recyclage québécoise, a développé une [page web](#) pour vous aider à limiter le gaspillage alimentaire.
- La page [J'aime manger pas gaspiller Canada](#) du Conseil National Zéro Déchet et entièrement dédiée à offrir des astuces pour réduire le gaspillage alimentaire.
- [Sauve ta bouffe](#) est un projet des AmiEs de la Terre du Québec qui vise à outiller concrètement la population afin de réduire le gaspillage alimentaire.
- L'annuaire de recettes intelligentes Glouton propose des compositions [Vide-frigo](#) pour trouver de l'inspiration avec ce qui reste à la maison.
- Équiterre a animé en mars 2019 un panel intitulé [Sauver la planète commence dans son assiette](#) offrant un regard plus pointu sur l'enjeu du gaspillage de ressources.
- Éric Ménard, blogueur et conférencier a ouvert un blog appelé [Tu vas pas jeter ça?](#), sur le gaspillage alimentaire et la consommation responsable.
- L'organisme Vivre en Ville offre [des fiches thématiques sur l'alimentation de proximité](#) (en particulier les techniques et les méthodes de conservation).

BIBLIOGRAPHIE

- 1 Brisebois, É., Cantin, G. et Audet, R. [La définition du gaspillage alimentaire](#). Contributions de la Chaire de recherche UQAM sur la transition écologique, no 8. 2020
- 2 Conseil National Zéro Déchet Canada, [J'aime manger pas gaspiller Canada](#), [En ligne], 2017. (Consulté le 02 septembre 2020)
- 3 SECOND HARVEST., *The Avoidable Crisis of Food Waste: technical report*, [En ligne], 2019, 122p. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 4 FAO, [Food Wastage Foodprint, Impact on natural resources, Summary Report](#), [En ligne], 2013, 63 p. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 5 RECYC-QUÉBEC. [Gaspillage alimentaire](#), [En ligne]. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 6 RECYC-QUÉBEC. [Gaspillage alimentaire](#), [En ligne]. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 7 UNEP. [Food Waste Index Report 2021](#), 2021, 100 p.
- 8 FAO, [Faim et insécurité alimentaire](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 02 septembre 2020)
- 9 Attention toutefois au type d'aliments: Certains produits ne doivent pas être consommés une fois la date limite de conservation passée. C'est le cas des viandes fraîches, du poisson, des fruits de mer, des charcuteries, des fromages à pâte molle, etc. Consultez le site du [MAPAQ](#) pour plus de détails.

