

Gaspillage alimentaire

La Suisse enregistre près de 330 kilos de pertes alimentaires évitables par habitant et par an. À l'échelle de la population totale, cela représente 2,8 millions de tonnes – un chiffre préoccupant.¹



Exercice 1

Des denrées alimentaires sont jetées tout au long de la chaîne d'approvisionnement. Selon toi, quel est le secteur qui génère le plus de déchets? Entoure-le.

restauration

commerce

production

transformation

ménage

commerce de détail

Exercice 2

Réfléchis aux raisons pour lesquelles les ménages suisses jettent des aliments. Cite trois raisons.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Gaspillage alimentaire



Exercice 3

Comment éviter d'acheter des aliments que l'on ne va pas utiliser? Note les points à garder en tête lors des achats pour éviter que des aliments ne finissent à la poubelle.

Exercice 4

Que penses-tu des actions telles que les réductions de prix sur les aliments dont la date de péremption approche (-25 %, -50 %), les emballages familiaux ou les offres «3 pour 2»?

Exercice 5

Les emballages des denrées alimentaires comportent les informations suivantes:

«à consommer de préférence avant le»

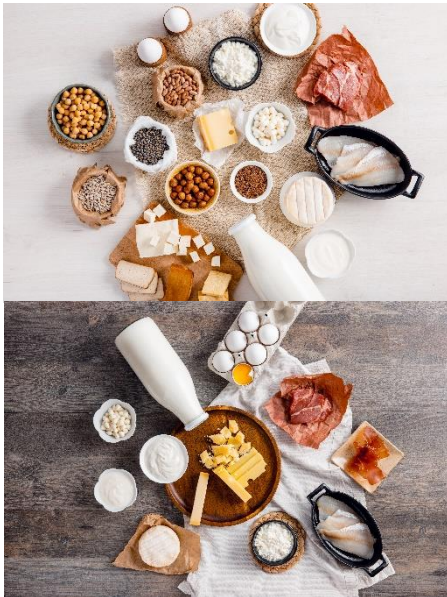
«à consommer jusqu'au»

«à vendre jusqu'au»

Que signifient-elles? Et quelle information trouves-tu sur quels aliments? Complète le tableau.

Conservation	Signification	Exemples d'aliments
«à consommer de préférence avant le»		
«à vendre jusqu'au»		
«à consommer jusqu'au»		

Gaspillage alimentaire

**Exercice 6**

Consommerais-tu des aliments après la date de péremption? Si oui, lesquels? Justifie ta réponse.

Exercice 7

Quels aliments ne comportent pas d'indication de durée de conservation dans le magasin?

**Exercice 8**

À quoi faut-il veiller en cuisinant afin d'utiliser autant que possible tous les aliments disponibles?

Exercice 9

Tu as des restes de pommes de terre et de pâtes déjà cuites. Pour chaque ingrédient, cite deux plats qui permettent de les utiliser.

Pommes de terre:

Pâtes:

Gaspillage alimentaire

Exercice 1

Avec 38 %, les ménages sont à l'origine de la plus grande part de déchets le long de la chaîne d'approvisionnement.

Exercice 2

- Achat en trop grandes quantités
- L'aliment ne plaît pas/son goût ne correspond pas aux attentes
- L'aliment est avarié/la date de péremption est dépassée
- Achat de paquets trop grands

Exercice 3

- Faire une liste de courses: savoir ce que l'on veut acheter permet de choisir des aliments qui seront réellement consommés.
- Vérifier les stocks à la maison avant de faire les courses.
- Établir un plan hebdomadaire des menus.
- Planifier à long terme: prendre en compte les visites ou les absences des membres de la famille.
- Éviter les achats spontanés.
- Acheter des produits locaux et de saison: ils sont frais et se conservent plus longtemps.
- Regarder la date de péremption.
- Accepter les imperfections des fruits et légumes.
- Trier par date de péremption dans le réfrigérateur: placer tout devant les aliments à consommer en premier.
- Veiller à stocker correctement les aliments.

Exercice 4

Réponses individuelles possibles.

- Il peut être judicieux, par exemple, de ne pas avoir de plan de menus ou de liste d'achats et de consommer les aliments en temps voulu ou de les congeler, cela permet de profiter des offres.
- Il n'est pas très judicieux de ne rechercher que des produits en promotion, car il n'est alors pas possible de planifier leur utilisation, et des denrées comme la viande ou le poisson se détériorent vite.

Exercice 5

Conservation	Signification	Informations sur les denrées alimentaires (exemples)
«à consommer de préférence avant le»	Indique jusqu'à quelle date un produit est irréprochable. Ces aliments sont généralement consommables au-delà de la date indiquée.	Pâtes, riz, sucre, farine, fruits secs, conserves, biscuits, chocolat, noix, œufs, etc.
«à vendre jusqu'au»	Indique jusqu'à quelle date un produit peut être mis en vente dans un magasin.	Œufs, lait et produits laitiers, viande, poisson
«à consommer jusqu'au»	Indique jusqu'à quelle date un aliment peut être consommé. Après cette date, ces produits ne doivent plus être consommés, car il peut y avoir un risque pour la santé.	Les denrées périssables comme le lait et les produits laitiers, la viande et le poisson

Source du tableau: [Guide de datage des denrées alimentaires, DFI, 2014](#)

Exercice 6

Réponses individuelles possibles.

Un aliment peut être évalué à l'aide des sens. Voir la [fiche de travail Comestible ou non? Se fier à ses sens](#).

Exercice 7

Les fruits et les légumes vendus en vrac ne comportent pas d'indications relatives à la durée de conservation. Ils sont vendus sans emballage. Il vaut la peine d'acheter des fruits et légumes locaux et de saison, car ils arrivent frais dans le magasin grâce à des distances de transport courtes et se conservent donc plus longtemps.

La durée de conservation n'est pas non plus indiquée pour les produits de boulangerie frais (pain).

Exercice 8

- Adapter la quantité aux personnes: en principe, il ne faudrait cuisiner que ce que l'on mange.
- Intégrer dans les plats les aliments qui arrivent au bout de leur durée de conservation. Savoir improviser et faire preuve de créativité!
- Utiliser tous les aliments et les éplucher avec parcimonie.
- Bien planifier les quantités: «C'est en forgeant qu'on devient forgeron!»
- Réutiliser les restes / les intégrer dans la planification des menus: réchauffer, préparer de nouvelles recettes.
- Conserver les restes de repas.

Exercice 9

Pommes de terre: par ex. gratin de pommes de terre, salade de pommes de terre, purée de pommes de terre, röstis, gratin de pommes de terre et de légumes, curry de pommes de terre, tarte

Pâtes: par ex. gratin de pâtes, salade de pâtes

Les recettes de Swissmilk pour utiliser les restes peuvent être consultées ici: [Recettes anti-gaspi pour cuisiner les restes | Swissmilk](#).