



Éviter le gaspillage alimentaire : acheter des produits régionaux et de saison permet de protéger l'environnement.

## Quelle valeur accordons-nous à notre nourriture ?

Dans les ménages suisses, près d'un tiers des denrées alimentaires sont jetées, bien qu'elles soient encore consommables. Quelques astuces simples aident à **éviter le gaspillage alimentaire inutile à la maison.**

Texte : Regula Sandi, Service de presse et d'information de la SSO  
Photo : Unsplash

L'Office fédéral de l'environnement (OFEV) estime à 2,6 millions de tonnes par année la quantité annuelle de pertes alimentaires en Suisse. À eux seuls, les ménages gaspillent un million de tonnes de denrées alimentaires. D'une part, les experts expliquent cela par le manque de perception de nos propres déchets alimentaires. D'autre part, ils jugent que

nous accordons peu de valeur à la nourriture. Enfin, ils estiment que nous manquons de connaissances sur la conservation et le stockage des aliments ainsi que sur la façon d'apprêter les restes.

Le gaspillage alimentaire n'est pas seulement dommageable pour l'environnement, il l'est aussi pour le porte-mon-

naie. En Suisse, nous dépensons près de 620 francs par personne et par année pour des denrées qui atterrissent directement dans la poubelle. Cette somme représente un mois complet de nourriture. Selon l'Office fédéral de la statistique (OFS), un ménage suisse dépense en moyenne 636 francs par mois pour se nourrir.



## Combattre le gaspillage

En tant que consommateurs, nous pouvons changer beaucoup de choses en :

- achetant des produits régionaux et de saison,
- donnant une chance aux fruits et légumes déformés,
- achetant du pain et des pâtisseries de la veille,
- achetant moins de morceaux de viande nobles,
- prenant de plus petites portions au restaurant et en demandant à emporter les restes,
- cherchant activement le dialogue avec les producteurs et en nous engageant pour un changement.

Source : [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch)

et le climat. La Suisse s'est engagée à diviser par deux la quantité de déchets alimentaires par personne au niveau du commerce de détail et des consommateurs d'ici 2030. Les pertes doivent également être réduites tout au long des chaînes de production et de livraison.

### Éviter le gaspillage alimentaire chez soi

À la maison, quelques astuces simples peuvent contribuer à ce que le moins de nourriture possible finisse à la poubelle. Planifier soigneusement les besoins hebdomadaires et dresser une liste de courses complète en font partie. Qui sait ce dont il a besoin court moins le risque d'acheter de manière impulsive des aliments qui pourriront dans le réfrigérateur. Également judicieux : prendre une légère collation avant d'aller faire les courses. En effet, un ventre vide incite à acheter plus qu'il n'en faut.

### Conservation de manière optimale

Afin de définir si un aliment peut encore être consommé, il convient de ne pas seulement se fier à la date limite de consommation indiquée. En cas de doute, cela vaut la peine de vérifier soi-même si un produit est toujours comestible. Nos sens, en particulier l'odorat et le goût, nous donnent des indications précieuses. En outre, il est important d'avoir un réfrigérateur bien organisé : placer les produits les plus anciens devant et ranger les achats les plus récents derrière.

### Cuisiner en plus petites quantités et recycler les restes

Afin d'éviter qu'il y ait des restes après le repas, il est important de bien calculer les quantités avant de cuisiner. S'il devait tout de même y en avoir, ils pourront servir à préparer un autre plat pour le lendemain. Réserver une journée fixe dans la

semaine pour apprêter les restes permet non seulement de les utiliser, mais aussi de gagner du temps et d'économiser de l'argent.

Diverses personnes et organisations se sont donné comme mission de réduire la grande quantité de pertes alimentaires en Suisse, dont le restaurateur Mirko Buri qui tient, à Köniz, le premier restaurant anti-gaspillage de Suisse. Son équipe utilise en cuisine chaque année près de 28 tonnes de denrées excédentaires issues de l'agriculture. Table suisse, l'association Table couvre-toi ou Caritas s'engagent en faveur d'une utilisation durable de nos ressources. Ils distribuent des denrées, destinées à être jetées à des institutions sociales telles que foyers pour sans-abri, soupes populaires, logements d'urgence ou autres œuvres caritatives.

*Cet article est une réimpression tirée du Bulletin pour le service dentaire scolaire N° 147. Publié avec l'aimable autorisation des rédacteurs de cette revue.*

## Le gaspillage alimentaire en chiffres et faits :

- [www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch) > Thèmes > Déchets
- [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch)
- [www.savefood.ch](http://www.savefood.ch)
- [www.schweizertafel.ch](http://www.schweizertafel.ch)

Recettes contre le gaspillage alimentaire (en allemand) :

- [www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/rezpte/rezpte-gegen-foodwaste/](http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/rezpte/rezpte-gegen-foodwaste/)
- Association Table couvre-toi : [www.tischlein.ch](http://www.tischlein.ch)

### Gaspillage important aussi dans l'industrie et dans l'agriculture

Les ménages ne sont pas les seuls à gaspiller de précieuses denrées alimentaires : dans le secteur de l'agriculture, les résidus ou les rebuts des récoltes engendrent chaque année 225 000 tonnes de pertes alimentaires. En raison des normes industrielles en vigueur dans les entreprises se succédant en aval, les légumes sont triés et écartés s'ils ne remplissent pas certains critères. En prenant des mesures techniques ou organisationnelles, il est possible d'éviter près de 90 % de ces déchets. C'est à cette conclusion que parvient l'OFEV dans ses études sur le thème du gaspillage alimentaire.

Les pertes alimentaires représentent environ 950 000 tonnes à l'échelon de l'industrie agroalimentaire, 290 000 tonnes à celui de la gastronomie et enfin, 100 000 tonnes à celui du commerce de détail. La nourriture produite, mais non consommée, affecte les sols, l'eau