

# 15 octobre 2016 : Soirée Disco Soupe

## Soupe populaire contre le gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire est le fait de **jeter ou de supprimer des aliments encore comestibles**. Mais qui adopterait de telles pratiques alors que près d'un milliard d'êtres humains souffrent chaque jour de la faim ? Et pourtant, au niveau mondial c'est 1/3 de la nourriture destinée à la consommation humaine, soit 1,3 milliard de tonnes, qui atterrissent dans nos poubelles. Ce phénomène est d'autant plus dramatique que sans gaspillage, tout le monde pourrait manger à sa faim.

Lutter contre le gaspillage permet un meilleur partage des ressources alimentaires sur la planète. Jeter moins, c'est faire des économies. En luttant contre le gaspillage alimentaire, nous réduisons également les émissions de gaz à effet de serre et la surproduction. En un an, chaque habitant du Luxembourg jette en moyenne 115 kg de produits alimentaires ! Au niveau mondial,  $\frac{1}{3}$  de la nourriture produite est gaspillée ou perdue tandis que près d'un milliard de personnes souffrent de faim.



### ❓ POURQUOI ?

- Favoriser un meilleur partage des ressources alimentaires sur la planète
- Faire des économies
- Réduire les émissions de gaz à effet de serre
- Limiter le gaspillage et la production intensive inutile

### ➡ COMMENT ?

- Acheter et cuisiner les quantités adaptées à nos besoins
- Attention aux dates de péremption et aux procédés de conservation
- Demander son doggy bag au resto
- Optimiser restes (cuisine) et déchets (compostage)
- Halte au boycott des fruits et légumes « imparfaits », naturellement tordus ou irréguliers

Quelques chiffres clés<sup>1</sup> :

**1 300 000 000 000 kilos d'aliments gaspillés par an !**

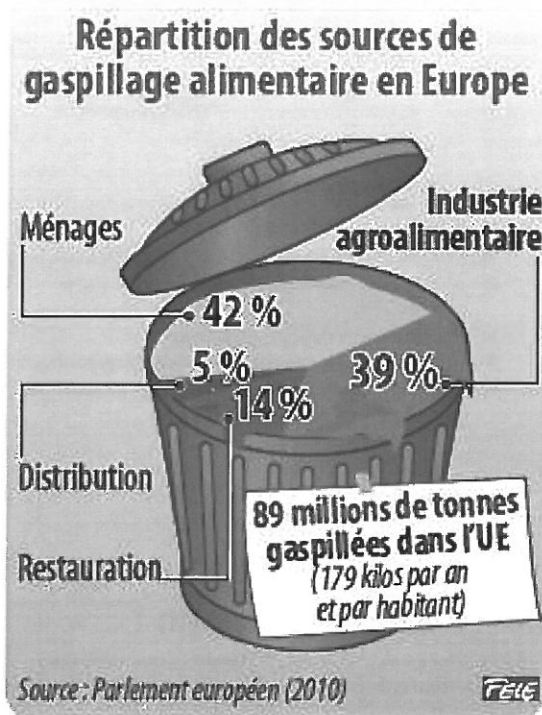
- Le volume mondial de gaspillages et pertes alimentaires est estimé à **1,3 milliard de tonnes par an**.
- L'empreinte carbone du gaspillage alimentaire est estimée à **3,3 milliards de tonnes de CO2** rejetés dans l'atmosphère chaque année.

<sup>1</sup> Source FAO, 2013 : <http://www.fao.org/docrep/018/i3347e/i3347e.pdf>

- Le volume total d'eau utilisé chaque année pour produire de la nourriture perdue ou gaspillée (**250 km<sup>3</sup>**) équivaut au débit annuel du fleuve Volga (Russie), ou trois fois le volume du Lac Léman.
- De même, 1,4 milliard d'hectares de terres - soit **28% des superficies agricoles du monde** - servent annuellement à produire de la nourriture perdue ou gaspillée.
- L'agriculture est responsable d'une majorité de **menaces pesant sur les espèces végétales et animales** à risque recensées par l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN).
- Seul un faible pourcentage de tous les gaspillages et pertes alimentaires est transformé en compost: une grande partie finit dans les décharges et représente une bonne part des déchets solides municipaux. Les émissions de méthane des décharges représentent une des premières sources d'émissions de **gaz à effet de serre** de tout le secteur.
- La pratique du **compostage** à domicile pourrait permettre d'alléger les services publics de ramassage des ordures de 150 kg de déchets ménagers par foyer et par an.
- Les conséquences économiques directes du gaspillage alimentaire (à l'exclusion du poisson et des fruits de mer) sont de l'ordre de **750 milliards de dollars par an**.

## Le gaspillage alimentaire est un problème mondial...

Le gaspillage alimentaire survient tout au long de la chaîne alimentaire : des champs à nos poubelles, en passant par les usines de l'industrie alimentaire et la grande distribution.



En Europe et aux Etats Unis, ce gâchis se produit toutefois majoritairement au niveau de la consommation. D'après une étude de la Commission européenne, les foyers seraient à l'origine de 42 % des déchets alimentaires européens. Juste après eux on retrouverait l'industrie agroalimentaire avec 39% d'aliments jetés, suivis d'un peu plus loin par les restaurants et autres services alimentaires (14%) et enfin le commerce et la distribution qui gaspilleraient 5% des aliments européens.

Le gaspillage alimentaire : « Problème de riches » ?

Ce phénomène est caractérisé par l'abondance alimentaire, le rejet des produits un peu moins appétissants à nos yeux, des normes sanitaires parfois excessives « obligeant » les restos et magasins à jeter leurs invendus mais reflète surtout un manque cruel d'information.



L'utilisateur de Facebook s'indigne que l'on puisse jeter autant de denrées alimentaires. (photo: Facebook)

Une polémique autour du gaspillage alimentaire a ressurgi il y a peu dans l'actualité suite au « scandale du pain » déclenché fin avril par des photos de poubelles débordantes de pains à Luxembourg.

(Source : L'Essentiel.lu)

Les pays en développement n'échappent pas à ce phénomène qui prend cependant une forme quelque peu différente. Les pertes et gaspillages alimentaires se produisent à différents stades de la chaîne de valeur, en fonction du contexte et du type de culture, mais une grande quantité de nourriture est perdue avant même d'avoir pu être consommée. Une étude réalisée sur les pommes de terre du Kenya<sup>2</sup> a révélé que 95% des pertes et des dégâts se produisent au stade de la production.

Au Luxembourg, chaque habitant jette en moyenne 115kg de nourriture par an ! Le poids le plus élevé des pays en développement à en croire l'organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO).

Ce phénomène est d'autant plus dramatique que sans gaspillage, tout le monde pourrait manger à sa faim. Un quart des pertes de produits alimentaires du monde actuel serait suffisant pour nourrir les 870 millions de personnes qui souffrent de faim dans le monde. Nous produisons donc actuellement assez d'aliments pour nourrir les 6 milliards d'habitants de la planète.

Cependant, nombreux sont ceux qui n'ont pas accès à suffisamment de nourriture pour vivre décemment. **La faim dans le monde est donc une réalité, mais pas une fatalité** car la production agricole mondiale peut satisfaire les besoins de tous les habitants de la planète! Mettre fin au gaspillage colossal des ressources sera déjà une bonne solution du problème. L'enjeu réside donc dans l'équilibre, le partage et le non gaspillage des ressources tout autant que de leur volume. Ainsi, gaspiller, surtout de la nourriture, n'est ni écologique, ni inacceptable d'un point de vue éthique.

<sup>2</sup> Plus d'information voir document annexe « Réduction des pertes et des gaspillages alimentaires » de Monica Schuster et Maximo Torero

## Des solutions locales...

La clef du changement des comportements en matière de gaspillage alimentaire réside donc dans une évolution des mentalités, en particulier des consommateurs ! Mais la lutte anti-gaspillage commence petit à petit à s'organiser à tous les niveaux. L'adoption récente en France d'une loi anti-gaspillage alimentaire ou encore l'inauguration en février dernier au Danemark d'un magasin de produits alimentaires « périmés » ne sont que deux exemples pour démontrer la croissante prise de conscience des européens de pallier à ce fléau.

Alors ne perdez pas une miette : achetez mieux, conservez mieux, cuisinez les restes, compostez vos déchets ! Vous pouvez agir à votre échelle pour faire face à ce gaspillage alimentaire mondial.

### Gaspiller moins, oui mais comment ? Quelques trucs et astuces<sup>3</sup> :

#### Achetez mieux !

- Faites **vos achats dans votre quartier**, cela permet de gérer plus quotidiennement l'approvisionnement alimentaire et permet également un service mieux adapté à la demande : découpe, possibilité d'acheter des demi-pains, fruits et légumes en vrac.
- Rédiger sa **liste de courses** évite les achats impulsifs et permet de mieux adapter les achats aux repas prévus.
- **Adaptez les quantités** achetées au besoin de votre famille.
- Vérifiez les **dates de péremption** avant d'acheter vos aliments et transportez vos produits surgelés dans un sac isotherme ou achetez les en dernier lieu pour respecter la chaîne de froid ! **Attention à ne pas confondre DLC et DDM.**
- Faites **l'inventaire de votre frigo** et de vos armoires à victuailles avant vos achats.
- Etablissez les **menus de la semaine** en tenant compte de ce dont vous disposez déjà.

### DLC, DDM c'est quoi?

Les produits alimentaires préemballés comportent une mention indiquant une **date limite de consommation (DLC)** ou **date de durabilité minimale (DDM)**. Pour éviter le gaspillage alimentaire, il est nécessaire de bien les comprendre.

Type de produit	Mention sur l'étiquette	Signification
<b>DLC</b>	Durées périssables à conserver au frais : œufs, viande, poisson, produits laitiers...	A consommer jusqu'au... Au-delà de la date limite, le produit ne peut être consommé car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire.
<b>DDM</b>	Durées moyennement et peu périssables : sucre, produit d'épicerie sèche (farine, thé, sel, ail, huile, pâtes...).	A consommer de préférence avant le... Au-delà de la date limite, le produit ne présente pas de danger pour la santé. Il est encore consommable, mais certaines de ses qualités (saveur, odeur...) peuvent être altérées.



Pour éviter le gaspillage alimentaire, il n'est pas nécessaire de jeter les produits concernés quand la DDM est dépassée, sauf en cas d'altération du produit.

**Astuce près de chez vous :** OUNI, le projet d'épicerie sans emballages, ouvrira ses portes en novembre, rue Glesener, dans le quartier de la gare. Comme aucun produit n'est emballé, chacun se sert en fonction de la quantité dont il a besoin. Ainsi, plus besoin d'acheter un kilo de sucre si on n'en veut que 100 grammes ou un gros paquet de gâteaux pour combler un petit creux...

Pour plus d'informations : <http://ouni.lu/fr/>

#### Conservez mieux les aliments !

- Conservez les aliments frais au réfrigérateur à la température idéale (+5°C) et au congélateur (-18°C) pour les produits surgelés.
- Rangez à l'avant du frigo ce qui doit être mangé rapidement.

<sup>3</sup> Source : <http://www.consoglobe.com/reduisez-gaspillage-aliments-2672-cg#BSP9Ytff1SmtEcUa.99>

- Laissez refroidir vos restes 30 minutes avant de les conserver au réfrigérateur, sans attendre plus de deux heures pour des raisons sanitaires.
- Fermez de façon hermétique dans un récipient en verre afin d'éviter l'humidité qui entraînerait une surconsommation d'électricité, mais également une prolifération bactérienne, et des odeurs.
- Avant d'entreposer des denrées dans votre congélateur, pensez à inscrire la date d'emballage.
- Ne remplissez pas complètement votre réfrigérateur pour faciliter la circulation d'air permettant de mieux gérer la température de vos aliments.
- Gérez votre stock de denrées alimentaires surgelés en mettant régulièrement au-dessus ou avant les dates les plus éloignées.

### Cuisinez les restes !

- Prévoyez des repas permettant de réutiliser vos restes.
- Faites de la compote ou des tartes avec vos fruits et légumes !
- Les restes de pâtes et de riz peuvent s'arranger en salade ou gratin.
- Les viandes et les poissons peuvent finir en hachis parmentier, en brochettes ou en croquettes.
- Le pain peut facilement se décliner en pain perdu, en croûtons ou en bruschetta ou pan con tomato ; les blancs d'oeuf en meringue et les yaourts en gâteau ou en sauce à la ciboulette ou au concombre.
- Par ailleurs, il faut veiller à ne préparer que la quantité nécessaire ou même un peu moins, en vous basant sur votre expérience ou les dosages conseillés.
- Si vous n'utilisez pas tout le contenu d'une boîte ouverte ou d'un légume coupé, conservez-le dans un récipient.

### LEURS RECETTES ANTIGASPILLAGE

## «Les épluchures, ça se mange!»

La pomme de A à Z, selon le chef étoilé de La Distillerie.

René Mathieu est le chef étoilé du restaurant La Distillerie, à Bourglinster. Il est aussi un activiste de la cuisine antigaspillage. «Si vous dites aux gens "ne jetez pas les épluchures", on va vous rire au nez. Pourtant, un poireau, ça se mange de la racine jusqu'au bout. La carotte, c'est pareil! On peut utiliser les pelures pour faire des chips, par exemple, ou les fanes des carottes en bouillon.»

Il milite aussi pour un retour aux produits locaux et de saison. «Il faut absolument que les gens prennent conscience de ça. J'essais de retrouver des petits producteurs locaux, pour les encourager, mais ici au Luxembourg, c'est très difficile, donc je cherche dans la Grande Région.» Il continue: «J'adore les herbes sauvages. D'ailleurs, on n'a pas besoin d'épices exotiques. On a les nôtres ici, mais on ne les connaît plus. Car la benoîte urbaine peut remplacer le clou de girofle. Le polypode, ça remplace la réglisse. Les baies de gené-



vrier, c'est d'ici, ça peut remplacer d'autres épices...»

René Mathieu a accepté de nous improviser un délicieux dessert (ou goûter) avec un reste de brioche et trois pommes un peu trop mûres... Et on s'est régales!

#### La recette

- Peler les pommes. Laquer les épluchures avec du beurre fondu, saupoudrer de sucre et dorer au four pour en faire des chips.

- Faire une compote avec la chair.

- Mixer le trognon en ajoutant de la cannelle, l'éventuel jus des pommes, un peu d'eau et idéalement un liant (par exemple, la peau blanche de citrons, mixée pour former une pâte). Filtrer, puis émulsionner dans un siphon pour faire la sauce.

- Faire tremper la brioche ou le pain dans un mélange œuf, sucre, lait, puis cuire à 180 °C au four pendant 5 minutes.

- Dresser (photo ci-contre)... Et constatez qu'il ne reste rien de nos trois pommes, hormis un petit dépôt dans le filtre!



Photos : Hervé Montabau

### A vous de jouer ! :

- Organisez une « disco soupe » chez vous pour finir vos assiettes et vos courses sans passer par la case gaspillage alimentaire !

- Inspirez-vous de la **recette anti-gaspi de René Mathieu**.

Source : Le quotidien, Romain Van Dyck, 03/07/2016.



## Compostez vos déchets !

Si vous êtes contraints de jeter des aliments, n'oubliez pas de composter vos déchets. Cela permet de les valoriser de manière écologique et économique. La présence d'animaux domestiques peut également vous aider à réduire le gaspillage : en dernier recours, vous pouvez leur donner vos restes à manger.

Au Luxembourg, de plus en plus de communes mettent à la disposition des citoyens des poubelles prévues pour le recyclage des déchets organiques qui, une fois récoltés sont valorisés énergétiquement. → **Renseignez-vous auprès de votre commune !**

La gestion des déchets au GD Luxembourg :

<http://www.environnement.public.lu/dechets/dossiers/pngd/index.html>

La revalorisation énergétique des déchets ménagers via la bio-méthanisation au Luxembourg : le cas de Rédange « Biogas un der Attert »

[http://www.biogazrhonealpes.org/dump/redangelu\\_23.pdf](http://www.biogazrhonealpes.org/dump/redangelu_23.pdf)



Une solution facile, efficace à portée de tous : **Le lombricompostage**

Appelé aussi vermicompost, si vous n'avez pas de jardin ou simplement une petite cour ou encore si vous êtes en appartement sans accès à l'extérieur, vous pouvez vous aussi faire du compost...

## Un geste solidaire et respectueux :

Pour les commerçants, des associations récupèrent les denrées alimentaires invendues des supermarchés pour les redistribuer aux personnes à revenus modestes. C'est le cas de *l'asbl Den Cent Buttek* qui se charge de collecter les surplus alimentaires des grandes surfaces, commerçants et artisans pour les trier et les distribuer à des familles nécessiteuses... Plus d'informations : <http://www.centbuttek.lu/>

Ce geste quotidien est une façon simple et efficace de contribuer à un meilleur partage des ressources alimentaires sur la planète et limiter une production intensive. Jeter moins, c'est également faire des économies et réduire les émissions de gaz à effet de serre résultant de la surproduction.

**Et toi, tu es prêt à quoi ?**

**Tu as d'autres idées pour réduire le gaspillage alimentaire ?**

**Partage ton expérience sur facebook/changeonsdemenu.lu**

### **Liens utiles pour aller plus loin...**

Sur le compostage : <http://www.compostaction.org/>

Des initiatives luxembourgeoises :

- OUNI, première épicerie sans emballages : <http://ouni.lu/fr/>
- L'asbl Den Cent Buttek, lutte contre la pauvreté et le gaspillage : <http://www.centbuttek.lu/>
- Partenariat Auchan <http://stemm.lu/>
- Bio gaz Luxembourg : <http://www.biogaz.lu/>

Dossier gaspillage alimentaire de l'organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture : <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/fr/>

La gestion des déchets au GD Luxembourg :

<http://www.environnement.public.lu/dechets/dossiers/pngd/index.html>

La gestion des déchets à Luxembourg Ville :

<http://www.vdl.lu/Environnement+et+Urbanisme/Environnement/D%C3%A9chets.html>

Des vidéos explicatives :

<https://www.youtube.com/watch?v=VaouOWx3Bmo>

<https://www.youtube.com/watch?v=loCVrkcaH6Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=Md3ddmtja6s>

<https://youtu.be/59FH0MkMxf4>

<https://www.facebook.com/635697089915293/videos/636146326537036/>

This story is about life : <http://www.foodisforeating.org/#themiracle>

<https://utopia.de/galerien/acht-nahrungsmittel-die-niemals-verderben/#1>

<https://utopia.de/galerien/lebensmittelverschwendung-10-tipps/#1>

