

# HALTE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Fiche-conseil n° 125

[mise à jour: juin 2012]



Au niveau mondial, **un quart** de la nourriture produite est jetée sans avoir été consommée.

Des chiffres choquants lorsque l'on sait que 13% de la population mondiale souffre de sous-alimentation. En Wallonie, chaque citoyen produit entre 15 et 20 kg de gaspillage alimentaire par an (1). Il s'agit de produits entamés et/ou périmés. En Région bruxelloise, le gaspillage alimentaire a été chiffré à 8% de la poubelle ménagère, soit un total de 15 000 tonnes d'aliments parfaitement consommables (15 kg par personne!) par an.

Ce gaspillage est inacceptable d'un point de vue éthique. De plus, en amont de notre assiette se cache toute une production, consommatrice d'énergie, d'eau, d'intrants (engrais, pesticides...) et productrice de déchets.

## LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Évidemment la sécurité alimentaire doit rester une priorité: pas question de manger un aliment suspect sous prétexte d'éviter un déchet!

En tant que consommateurs avertis, nous vérifions la date de péremption sur l'emballage des denrées alimentaires avant de les placer dans notre caddie. Mais cette date nous garantit-elle réellement que le contenu sera encore suffisamment frais et propre à la consommation jusqu'à la date indiquée? Certains aliments sont encore consommables même si la date indicative de validité est dépassée, d'autres sont vraiment à éviter une fois périmés. Apprenons à les reconnaître!

La loi impose qu'une date de péremption soit indiquée. Deux expressions existent, qui ne signifient pas la même chose:

- La mention « **À consommer de préférence avant le** », qui précise la limite d'utilisation optimale, c'est-à-dire la période pendant laquelle l'aliment conserve toutes ses propriétés spécifiques si il a été correctement conservé. Autrement dit, un produit dont la date limite d'utilisation optimale est expirée ne présente normalement pas de danger mais certaines qualités peuvent être altérées. Les anomalies susceptibles de se produire après cette date concernent principalement l'odeur, la couleur, le goût, la consistance et la texture. Quelques exemples sont le ramollissement des biscuits, le blanchissement du chocolat, le rancissement des matières grasses. Les produits portant cette mention sont stables sur le plan microbiologique. Ce sont par exemple les denrées alimentaires séchées, les conserves, les produits à teneur élevée en sucre, les denrées alimentaires fortement acides, le lait UHT... Ils peuvent être conservés à température ambiante et demeurent souvent encore comestibles après leur date de péremption. Le problème que posent ces denrées alimentaires est que leur emballage peut quelquefois être endommagé et que des micro-organismes peuvent alors pénétrer par cette voie. Comme ils sont conservés à température ambiante, les germes ont donc également toutes

les chances de se multiplier, d'où un risque de dégradation ou de toxicité. C'est pourquoi il est plus sûr de jeter les denrées alimentaires dont l'emballage est endommagé, déchiré, bombé ou rouillé.

- La mention « **À consommer jusqu'au** », qui précise la date limite de consommation, est présente sur les produits hautement périssables d'un point de vue microbiologique et qui sont susceptibles de présenter un risque pour la santé en cas de consommation tardive. Ces produits doivent comporter une date limite de consommation, après laquelle ils ne doivent plus être consommés. Il s'agit principalement ici de produits frais devant être conservés au réfrigérateur. De surcroît, le fabricant doit expliquer la manière dont le produit doit être stocké afin qu'il reste frais le plus longtemps possible, par exemple à ou en dessous d'une certaine température. Ces produits sont par exemple le lait pasteurisé, la viande fraîche, le poisson, le poulet, les légumes prédécoupés, les repas préparés, les salades prêtes à l'emploi... Cela dit tous ces aliments n'ont pas la même périssabilité: s'il faut éviter de consommer de la viande ou du poisson périmés, un yaourt périmé d'un jour ou deux peut normalement être consommé s'il a conservé son aspect et son odeur.

La date limite de consommation est fixée par le producteur. Jusqu'à cette date incluse, le fabricant garantit la qualité du produit, si celui-ci n'a pas été ouvert et si les prescriptions de conservation ont été respectées.

**Attention! Une fois que l'emballage est ouvert la date de péremption n'est plus valable: l'aliment ne se conserve que quelques jours.**

## PRÉVENIR LE GASPILLAGE

Une liste de courses permet d'effectuer moins d'achats impulsifs (ceux-ci peuvent représenter jusqu'à 70 % de nos choix de consommation!). En faisant notre liste de courses, vérifions ce qu'il reste dans le frigo ou les armoires et ce qui est manquant. De cette manière, nous pouvons mieux gérer les réserves et éviter les achats en double.

En faisant les courses, achetons des quantités adaptées à la taille de notre ménage et à nos habitudes alimentaires (si le lait est utilisé uniquement pour le café, inutile d'acheter une bouteille d'un litre).

Vérifions toujours la date de péremption avant d'acheter un produit afin de se laisser le temps de gérer les denrées périssables. Il arrive en outre que des produits périmés soient encore présents dans les rayons des magasins, autant les repérer tout de suite!

Respectons les consignes de conservation des aliments et en particulier la chaîne du froid. Les aliments surgelés seront achetés en dernier et iront rapidement dans le congélateur. Il est conseillé d'utiliser un sac isolant, non seulement pour les

produits surgelés, mais également pour les denrées alimentaires réfrigérées.

Après l'achat, les aliments à conserver au frais doivent être placés le plus rapidement possible dans le réfrigérateur. Plaçons-les dans une zone adaptée: la température n'est pas partout la même dans un réfrigérateur!

Voir Fiche-conseil n°32 « Mieux utiliser son frigo ».

Une boîte fraîcheur permet de mieux conserver les aliments: ceux-ci sèchent moins vite et s'imprègnent moins des odeurs du frigo.

Respectons le principe « premier entré, premier sorti » pour les produits frais ne portant pas de date de péremption comme les légumes: celui qui a été acheté en premier doit également être mangé en premier.

Lorsque nous revenons des courses, rangeons à l'avant du frigo ce qui doit être mangé rapidement. Et quand nous entamons un produit conservé au frigo, pensons à y indiquer la date d'ouverture.

## BIEN CONSERVER LES RESTES

Les causes les plus fréquentes d'intoxication alimentaire à la maison résident dans une manipulation et une conservation inappropriées des restes d'un repas précédent. Il est possible, avec des précautions, d'éviter à la fois le gâchis et la maladie.

### Conseils et marche à suivre.

Les aliments cuisinés doivent être consommés, réfrigérés ou congelés dans les deux heures. Si les aliments restent à température ambiante plus de deux heures (une heure par temps chaud), les bactéries se développent et peuvent atteindre un niveau dangereux. Les restes deviennent alors impropres à la consommation.

Pour préserver le plus longtemps possible les aliments et prévenir la croissance des micro-organismes, refroidissons-les le plus rapidement possible. L'idéal est que l'aliment soit à la température de la pièce avant de le placer au réfrigérateur pour éviter une augmentation de la température interne de celui-ci.

Repérons les zones froides du frigo qui seront réservées aux aliments fragiles. Il faut régulièrement nettoyer le frigo pour éviter que des micro-organismes ne s'infiltrerent dans différents endroits. Passons souvent en revue notre frigo pour éviter de retrouver des aliments contaminés, en dégradation, qui pourraient, par l'aération, se transférer sur d'autres aliments.

## ENCORE QUELQUES RECOMMANDATIONS

- Évitions la « contamination croisée ». Le risque de contamination croisée apparaît lorsque des produits à risque (comme de la viande crue ou du jus de viande) viennent en contact avec d'autres denrées alimentaires qui ne seront plus chauffées avant d'être consommées. On veillera donc, par exemple, à ne pas placer dans le réfrigérateur des aliments non couverts et à séparer les produits crus des aliments préparés;
- Plaçons les restes dans un nouveau récipient, fermé, et ne les conservons pas dans le plat qui a servi à la cuisson ou au service. De même, évitons de laisser des aliments dans des boîtes de conserve ouvertes;
- Utilisons des ustensiles propres, lavons-nous les mains et ne laissons pas les aliments en contact avec une surface qui n'a pas été nettoyée;

- Divisons les grosses quantités en petites portions, plus faciles à réchauffer;
- Remuons les aliments avec une cuillère propre afin d'accélérer le refroidissement avant de les ranger dans le réfrigérateur;
- Il est préférable de manger les restes dans les deux jours. Certains plats peuvent être conservés sans danger 3 à 5 jours: toutefois, plus longtemps les aliments cuisinés sont conservés, plus grands sont les risques d'intoxication;
- Congelons tous les restes que nous ne pouvons manger immédiatement et inscrivons la date sur le récipient. Idéalement, les aliments seront réfrigérés avant d'être congelés afin de préserver leur structure.

## UTILISER LES RESTES

La stratégie la plus sûre pour décongeler les restes consiste à prévoir d'avance une décongélation lente dans le réfrigérateur. On peut aussi décongeler les restes dans le micro-ondes ou dans l'eau froide mais pas à température ambiante ou dans de l'eau chaude. Quand on réchauffe les restes, les sauces, les soupes et les jus doivent être amenés à ébullition. Chauffons les autres restes complètement à 75°C. Remuons pour s'assurer que les aliments sont réchauffés correctement et de part en part, et servons-les toujours bien chauds. Ne réchauffons pas les aliments plus d'une fois et ne mélangeons pas les restes avec un plat frais. Si des restes ne semblent pas frais ou s'ils ont été conservés trop longtemps, jetons-les ...de préférence dans notre compost.

## EN SAVOIR PLUS

- (1) SPW, chiffres 2010 – <http://environnement.wallonie.be>
- La Plate-forme Sécurité alimentaire: [www.securitealimentaire.org](http://www.securitealimentaire.org)
- L'Agence pour la sécurité de la chaîne alimentaire: [www.favv-afsca.fgov.be](http://www.favv-afsca.fgov.be)
- Que faire des restes alimentaires: [www.quefaireavec.com](http://www.quefaireavec.com)
- « Profiter des restes sans risques » sur [www.eufic.org](http://www.eufic.org)

Cette publication est mise à disposition sous un contrat  
[Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Des réponses personnalisées à vos questions :  
081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be)  
[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

