

Lire la transcription textuelle de l'infographie « Comment traquer le gaspillage alimentaire ? »

Comment traquer le gaspillage alimentaire ?

Le gaspillage est une réalité

On compte **30 kilogrammes d'aliments gaspillés chaque année** par habitant, dont **7 kilogrammes** d'aliments encore emballés. Cela représente **un repas** par semaine et **100 euros** par habitant chaque année.

Les aliments **les plus gaspillés** sont les légumes, les liquides et les fruits.

Objectif 2030 : réduire de 50 % le gaspillage dans les foyers, par rapport à 2015.

Des solutions anti-gapi à toutes les étapes

- 1. Avant les courses :**
 - **Établir ses menus** et dresser une liste de courses.
- 2. Pendant les courses :**
 - **Regarder les dates de péremption.** S'il est indiqué « **À consommer jusqu'au** : 01/04/2023 », la consommation de l'aliment une fois la date dépassée représente un risque pour la santé. S'il est indiqué « **À consommer de préférence avant le** : 01/04/2023 », la consommation de l'aliment est possible une fois la date dépassée avec des qualités gustatives et nutritionnelles moindres.
 - **Acheter juste ce qu'il faut** (attention aux grandes quantités en promo !).
- 3. À la maison :**
 - **Bien conserver les aliments** et mettre devant ceux à consommer le plus vite.
 - **Ajuster les portions** en utilisant des doseurs, et en évitant de servir trop.
 - **Cuisiner les restes** et trouver des recettes pour les fruits et légumes abîmés.

À la cantine ou au restau, même combat !

On se sert selon son appétit et on n'hésite pas à emporter ce qu'on n'a pas consommé.

Preuve que ça marche !

Dans le cadre de l'opération nationale « Zéro Gâchis Académie » menée par l'ADEME et 3 associations de consommateurs (CSF, CLCV, Familles Rurales) :

- **243 foyers accompagnés** pour appliquer les solutions anti-gaspi ;
- **- 59 % de gaspillage alimentaire !** Les foyers passent en moyenne de 25,5 à 10,4 kilogrammes gaspillés par an et par personne, soit 30 repas économisés. 3 mois après l'opération, les foyers continuent d'appliquer les bons gestes.

Pour aller plus loin

- Guide de l'ADEME « [Une alimentation plus durable en 10 questions](#) »
- Fiche pratique « [Ma recette anti-gaspi](#) »

Retrouvez le compte ADEME sur [Twitter](#) et sur [YouTube](#)

*Infographie réalisée pour l'ADEME et le gouvernement par l'agence Giboulées, juillet 2022 (011935).
Collection ADEME : Clés pour Agir*