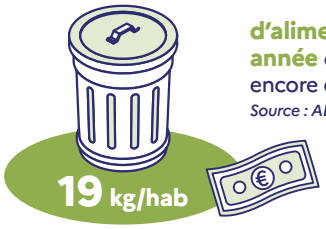
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

ADEME AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

COMMENT TRAQUER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

LE GASPILLAGE EST UNE RÉALITÉ



d'aliments gaspillés chaque année dont **près de 9 kg** d'aliments encore emballés

Source : ADEME, MODECOM 2024

= 100 euros par habitant chaque année

Source : Eurostat, 2026

Les + gaspillés



Légumes — Liquides — Fruits

Source : ADEME, Opération foyers témoins pour estimer les impacts du gaspillage alimentaire des ménages, 2014 (étude réalisée sur 20 foyers français)

Objectif 2030

- 50 % de gaspillage dans les foyers (par rapport à 2015)

Source : loi AGEC

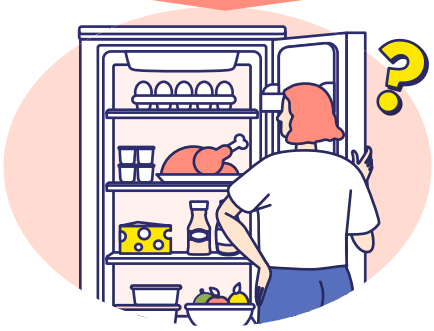
DES SOLUTIONS ANTI GASPI

- 59 % de gaspillage alimentaire !

Des foyers ayant été accompagnés sont passés en moyenne de 25,5 à 10,4 kg gaspillés par an et par personne, en appliquant les gestes proposés et adaptés à leurs habitudes. Les gestes qui ont permis de réduire le gaspillage le plus efficacement sont :

Source : ADEME, Opération foyers témoins « Zéro gâchis académie », 2019

1 AVANT LES COURSES



Prévision des repas
et liste de courses en tenant compte de ce qu'il reste chez soi et doit être consommé rapidement.

2 PENDANT LES COURSES



Vérification des dates
pour être sûr de consommer les aliments dans les temps, notamment au rayon anti-gaspi !

3 À LA MAISON



Ajustement des portions
en utilisant des doseurs pour adapter les quantités cuisinées et en servant selon les demandes des convives.

Suivi des consignes de stockage
indiquées sur les emballages et mise en visibilité des aliments qui risquent d'être perdus.

Conservation et utilisation des restes
et recours à des recettes pour cuisiner les fruits et les légumes abîmés.

Décryptage des dates de péremption



Date limite de consommation : ne pas dépasser car risque pour la santé



Date de durabilité minimale : dépassement possible avec des qualités gustatives et nutritionnelles éventuellement moindres



Fruits et légumes : attention fragiles !
Les fruits et légumes ne se conservent pas tous dans les mêmes conditions. Certains se conservent mieux à l'abri de la lumière, d'autres plutôt au frais. En été, ranger les fruits et légumes dans le bac du frigo peut permettre de prolonger de 10 jours leur qualité !

POUR ALLER PLUS LOIN

Infographie ***Pourquoi et comment manger mieux ?*** et le livret ***Recettes et astuces anti gaspi***

Conception : bearideas
Octobre 2026
011935
CLÉS POUR AGIR