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

Comment traquer le gaspillage alimentaire ?

Le gaspillage est une réalité

On compte **19 kilogrammes d'aliments gaspillés chaque année par habitant**, dont près de 9 kilogrammes d'aliments encore emballés.

Source : ADEME, MODECOM 2024

Cela représente **100 euros par habitant chaque année**.

Source : Eurostat, 2026

Les aliments les plus gaspillés sont les légumes, les liquides et les 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 kilogrammes gaspillés par an et par personne, en appliquant les gestes proposés et adaptés à leurs habitudes (source : ADEME, Opération foyers témoins « Zéro gâchis académie », 2019). Les gestes qui ont permis de réduire le gaspillage le plus efficacement sont :

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 !

Décryptage des dates de péremption :

- **Date limite de consommation** (« À consommer jusqu'au : 01.07.2027 ») : ne pas dépasser car risque pour la santé.
- **Date de durabilité minimale** (« À consommer de préférence avant le : 01.07.2027 ») : dépassement possible avec des qualités gustatives et nutritionnelles éventuellement moindres.

3. À la maison

- **Suivi des consignes de stockage** indiquées sur les emballages et mise en visibilité des aliments qui risquent d'être perdus.
- **Ajustement des portions** en utilisant des doseurs pour adapter les quantités cuisinées et en servant selon les demandes des convives.
- **Conservation et utilisation des restes** et recours à des recettes pour cuisiner les fruits et les légumes abîmés.

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 ?
- Livret – Recettes et astuces anti gaspi

Conception : Agence Bearideas

Octobre 2026 (011935). Collection ADEME : Clés pour Agir