



# Le gaspillage alimentaire



REPUBLIQUE FRANÇAISE  
 MINISTÈRE  
 DE L'AGRICULTURE  
 DE L'AGROALIMENTAIRE  
 ET DE LA FORÊT



# Edito

« Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger » disait Rabelais  
Trop souvent nos envies nous poussent à rechercher l'abondance et d'importantes quantités de nourriture sont jetées tous les jours du champ jusqu'à nos assiettes.

Ce n'est pas une fatalité et au niveau de nos foyers nous pouvons déjà adopter des gestes simples pour nous permettre de réduire le gaspillage alimentaire.

Afin de réduire ce gaspillage de 50% d'ici à 2025, le ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, mène actuellement une grande campagne de sensibilisation.

Dans ce contexte, la SEPANGUY, grâce à ses partenaires, la Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt, la Communauté d'Agglomération du Centre Littoral, l'Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie, a rédigé ce petit guide pour vous aider à prendre conscience de cette problématique et vous proposer des solutions pour que chacun apporte sa petite pierre. Penser à tous ceux qui n'ont pas la chance de pouvoir manger doit nous inciter à améliorer notre comportement.

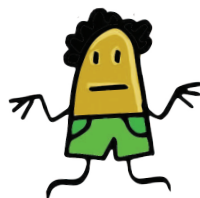
Claude SUZANON,  
Président de la SEPANGUY



# Menu

- 4 **Le gaspillage alimentaire, qu'est-ce que c'est ?**
- 6 **Le gaspillage alimentaire en chiffres**
- 8 **Du gaspillage, du champ à l'assiette**
- 9 **Les causes du gaspillage alimentaire dans les foyers**
- 10 **Ce gaspillage a un coût social, environnemental et économique**
- 12 **Des actions sur le gaspillage alimentaire menées en Guyane**
- 14 **Des gestes simples de l'achat au repas**
- 16 **L'acte d'achat**
- 18 **Le stockage et la conservation**
- 24 **La préparation du repas**
- 26 **Et si on cuisinait nos restes ?**
- 28 **Et s'il reste encore des restes ?**
- 29 **Liste des sigles**

# Le gaspillage alimentaire, qu'est-ce que c'est ?



Il n'existe pas UNE définition du gaspillage alimentaire. En revanche, plusieurs définitions permettent de préciser ce qu'on entend par gaspillage alimentaire.

La définition du Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt (MAAF) est la suivante : **«Nourriture qui aurait pu être mangée par l'Homme et qui est finalement jetée »**. Ce sont donc des denrées alimentaires entamées ou non qui se retrouvent à la poubelle. Cette définition inclut les restes de repas qui sont mis au compost ou donnés aux animaux et qui auraient pu être mangés. par contre, les épluchures de fruits et légumes, les os, les coquilles d'oeuf, les arêtes... que nous ne mangeons pas, ne sont pas considérés comme étant du gaspillage alimentaire.

Pour la FAO (Food and Agriculture Organisation), le gaspillage alimentaire se décompose en deux éléments :

- > **Les pertes alimentaires** qui sont les pertes qui ont lieu de la production à la distribution et qui concernent le calibrage, la conservation...
- > **Les déchets alimentaires** qui étaient

propres à la consommation humaine mais qui ont été jetés, c'est-à-dire les pertes au niveau de la consommation.

Selon le WRAP (Waste and Resources Action Program, programme du gouvernement britannique), il est possible de classer les déchets alimentaires des ménages en 3 catégories :

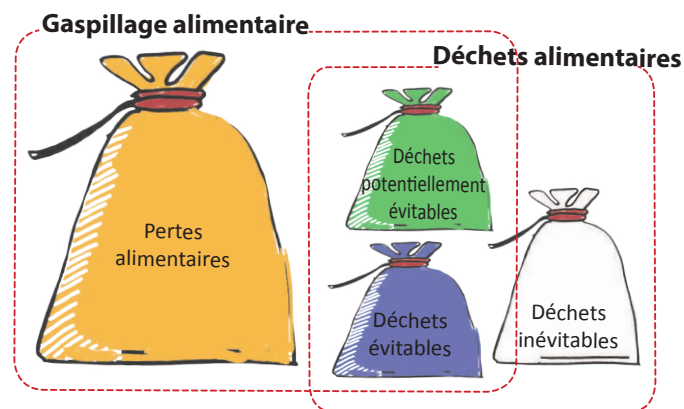
- > **Les déchets évitables** : les aliments et boissons jetés qui auraient pu être mangés.
- > **Les déchets potentiellement évitables** : les aliments et boissons que certaines personnes mangent et d'autres non ou bien qui pourraient être mangées si elles étaient préparées autrement.
- > **Les déchets inévitables** : les déchets d'aliments ou de boissons qui ne sont pas comestibles tels que les coquilles d'œufs, les os...

Les objectifs nationaux visent à réduire de 50 % le gaspillage alimentaire d'ici à 2025. Pour cela, le Ministère de l'Agriculture a proposé un plan d'actions impliquant les citoyens, la grande distribution, les associations, la restauration collective, les marchés et les villes. Il ya actuellement une grande campagne de sensibilisation auprès du grand public.



source MAAF

## Les différentes catégories du gaspillage alimentaire



# Le gaspillage alimentaire en chiffres

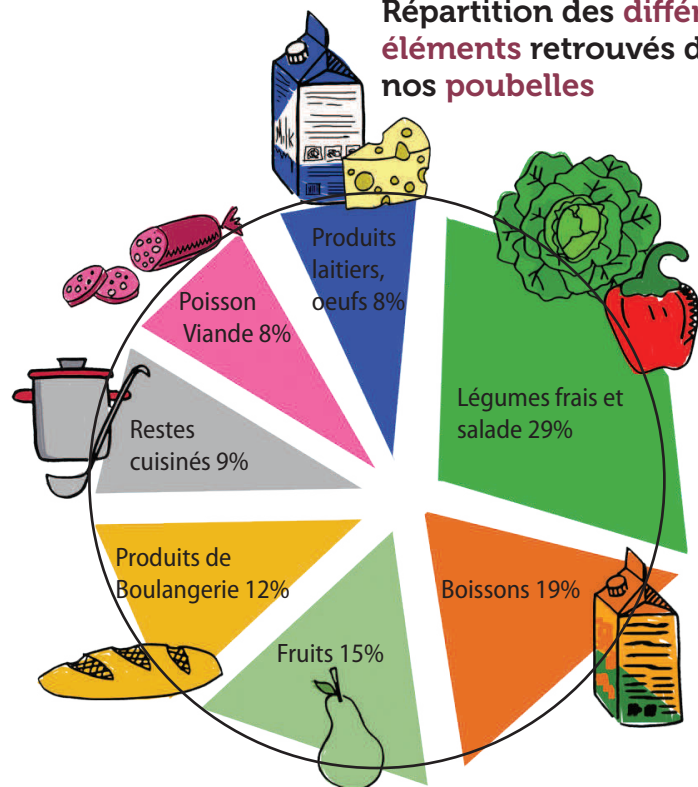
Dans l'union européenne environ **89 millions de tonnes** de déchets alimentaires seraient jetées chaque année.

La nourriture jetée en France représente 21 % des denrées que nous achetons soit **5,6 millions de tonnes par an** (source : étude Albal). Ce sont 38 kg de nourriture consommable qui sont jetés toutes les secondes (source: Ministère de l'Agriculture).

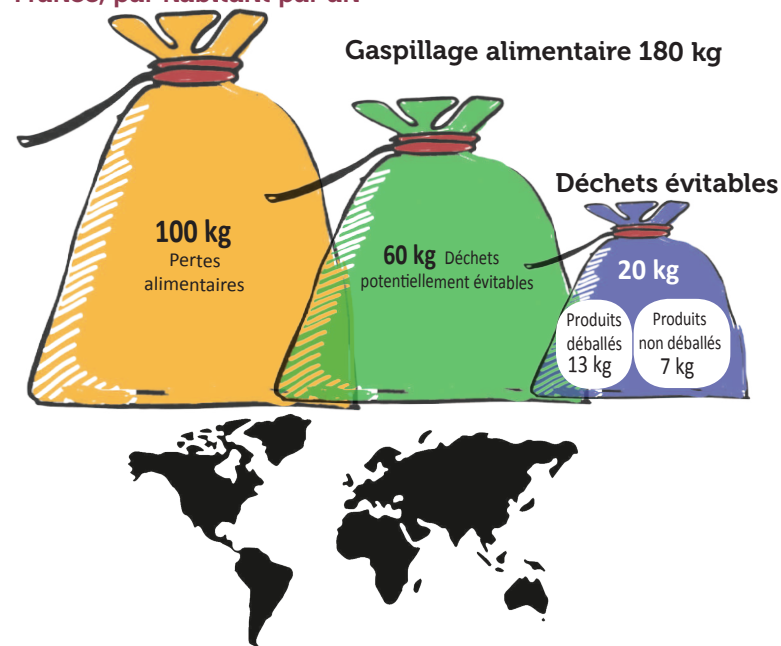
90% des consommateurs n'ont pas conscience de la quantité de nourriture qu'ils jettent (source FAO).

Des études ont permis de déterminer la nature des déchets alimentaires que l'on retrouve dans nos poubelles. Ce sont les fruits et les légumes, plus difficiles à conserver qui s'y retrouvent le plus.

## Répartition des différents éléments retrouvés dans nos poubelles



## Evaluation et classification du gaspillage alimentaire en France, par habitant par an



Il y a de fortes disparités entre les pays industrialisés et les pays en développement.

Partie du monde	Quantité de gaspillage	Localisation
Europe et Amérique du Nord	100 kg/habitant/an	40 % au niveau commerce, vente et consommateur
Afrique sub-saharienne et Asie du Sud-Sud Est	6 à 11 kg/habitant/an	40 % au niveau récolte, transformation, stockage

Source FAO

Il y a également des disparités au sein des régions françaises.

Region	Gaspillage (kilo/habitant/an)
Ile de France	115
Région du Centre	67

Source Albal

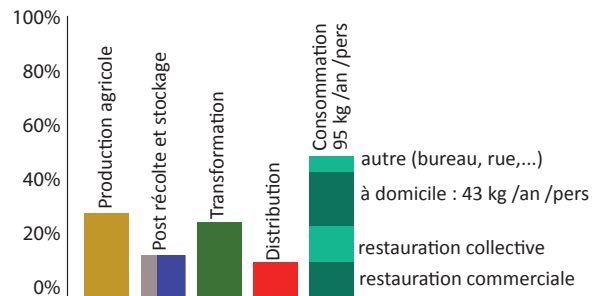
# Du gaspillage du champ à l'assiette



De la nourriture est perdue à toutes les étapes de la chaîne allant de la production agricole jusqu'à la consommation : au moment de la production, du transport, du stockage, de la transformation, de la commercialisation puis dans les ménages.

Le graphique présentant les résultats d'une étude de la FAO et d'une étude du Ministère de l'Écologie, ainsi que ceux d'une enquête menée par Verdicité et FNE.

La plus grande part de nourriture gaspillée, presque 40%, l'est au moment de la consommation, dont plus de la moitié est générée par les ménages à leur domicile.



Pertes et gaspillages de nourriture aux différentes étapes de la chaîne alimentaire.

Un exemple :

En partant de 2 milliards de pots de yaourts classiques de 125 g, la perte de la production jusqu'à la consommation est estimée à 10 000 tonnes de produit, ce qui correspond à la production de lait issue de la lactation de 1 100 vaches.



# Les causes du gaspillage alimentaire dans les foyers

## Des causes sociologiques

Une modification de la structure familiale ou bien des rythmes de vie peut entraîner du gaspillage alimentaire si les personnes conservent leurs anciennes habitudes de consommation.

## Méconnaissance de la conservation des aliments

Les personnes sont également amenées à jeter des aliments par méconnaissance des conditions de conservation de ceux-ci. Soit parce qu'ils ne les auront pas conservés dans les bonnes conditions et qu'ils ne sont donc plus bons à la consommation. Soit par peur de contamination, ils ne consomment pas des aliments qui sont toujours sains. C'est le cas lors d'une mauvaise lecture des étiquettes. Celles-ci nous apportent des informations sur les conditions de conservation, mais il peut y avoir une

confusion entre DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale) et DLC (Date Limite de Consommation).

## Pratiques commerciales

Certaines pratiques commerciales nous incitent à acheter des produits dont nous n'avons pas besoin, c'est le cas des offres promotionnelles, des publicités pour de nouveaux produits. Le consommateur va alors se retrouver avec trop de produits qui vont se périmérer ou encore avec des produits nouveaux qui ne lui plaisent pas gustativement et qui vont finir à la poubelle.

Au niveau des autres maillons de la chaîne, de la production à la distribution, ce sont d'autres facteurs qui entrent en jeu tels que le calibrage, des critères esthétiques ...





# Ce gaspillage a un coût social, environnemental et économique

## Coût social : malnutrition et gaspillage

Il existe un déséquilibre entre, d'un côté de la nourriture « trop abondante » qui va être jetée et d'un autre des personnes qui ne peuvent pas accéder à cette nourriture dont les prix sont trop élevés.



Heureusement, des structures telles que les banques alimentaires permettent de réduire un peu cet écart. Elles vont notamment récupérer des invendus, du fait de mauvais calibrage, d'emballages abimés, ou encore de dates de péremption proches, et pourront les mettre à disposition de personnes qui n'ont pas les moyens de les acheter à plein tarif.

En 2009, l'action de ces banques alimentaires a permis de récupérer 92 000 tonnes de produits alimentaires dont 46 500 tonnes ont ainsi échappé à la destruction. En Guyane, l'association Ti Degra mène ce type d'action.

## Ti Degra : épicerie solidaires en Guyane

Ti Degra dispose d'un réseau d'approvisionnement spécifique qui a été créé en 2007 à Cayenne et en 2012 à Saint-Laurent-du-Maroni afin d'acheter des denrées à prix réduit ou des denrées ayant des dates de consommation courtes ou encore des denrées données par des magasins. Ces denrées sont ensuite vendues dans l'épicerie où les bénéficiaires participent à hauteur de 30 % pour l'achat des produits. La structure propose des ateliers aux bénéficiaires et notamment des ateliers « cuisine » pour apprendre des recettes avec les produits qu'ils peuvent trouver



à l'épicerie et pour optimiser les quantités cuisinées.

Il s'agit d'une structure dont la majorité des salariés sont des personnes en insertion.

Une nouvelle épicerie devrait voir le jour à Saint-Georges-de-l'Oyapock. Dans cette antenne, il est prévu de récupérer les surplus agricoles pour les préparer, les reconditionner et ensuite les distribuer dans les différentes épicerie de la Guyane.

## L'impact sur l'environnement

Un gaspillage de ressources et des pollutions inutiles sont liés à la production de denrées alimentaires qui se retrouveront à la poubelle sans avoir été consommées.



Source FNE



Pour être produite, la nourriture nécessite que des terres soient cultivées, puis que ces aliments soient transportés et transformés. Cela suppose la consommation de carburant, d'engrais, de pesticides ... Du champ à notre assiette, c'est 1/3 de la nourriture qui est jeté, ce qui signifie que 30% des intrants, tous les produits nécessaires à la production agricole, le sont pour rien.

Voici ci-dessous quelques exemples de mise en relation du gaspillage avec d'autres dépenses énergétiques et la consommation en eau.

### D'un point de vue énergétique

Equivalait à	Rouler en voiture	Allumer une lampe (60W)	Utiliser un lave vaisselle
Gaspiller un steak	4,89 km	70,05 h	4,2 fois
Gaspiller un pain	2,24 km	32,13 h	1,93 fois

### Consommation en eau

Pour	1 kilo de farine	1 kilo de viande rouge	1 kilo de riz	1 Kilo de café
1000 L	16 000 L	1400 L	140 L	

Source : Institut Bruxellois pour la Gestion de l'Environnement

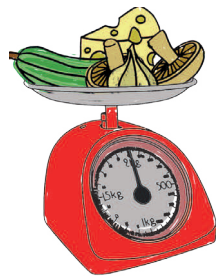
## Les économies liées à la réduction du gaspillage

Ce gaspillage alimentaire a un coût financier pour les foyers car toute cette nourriture est achetée avant de se retrouver à la poubelle. Une étude du Conseil Général de Gironde a évalué à 500 € par an la perte monétaire directe liée au gaspillage alimentaire pour un foyer de 4 personnes.

# Des actions sur le gaspillage alimentaire menées en Guyane

## Une étude sur le gaspillage alimentaire en Guyane

En 2012, la SEPANGUY a organisé, suite à une proposition de France Nature Environnement (FNE), une enquête pilote sur le gaspillage alimentaire avec des foyers témoins.



Les objectifs de cette enquête pilote étaient d'obtenir des données quantitatives et qualitatives sur le gaspillage alimentaire, d'identifier les causes de ce gaspillage et d'apporter des solutions pour le réduire, de créer des outils de sensibilisation, et surtout comme il s'agissait d'une enquête pilote, d'obtenir un retour sur la méthodologie appliquée afin de la valider ou de l'améliorer par la suite. En Guyane, cette enquête a été réalisée auprès de 8 foyers

L'enquête s'est déroulée en deux phases.

### Phase 1 : habitudes inchangées

Lors de la première phase qui a duré un mois, les foyers participants pesaient la nourriture qu'ils jetaient à la poubelle selon leurs habitudes initiales. Cette phase a permis d'identifier, pour chaque famille, les sources de gaspillage. Le gaspillage réalisé par les foyers témoins lors du premier mois s'élève ainsi de **1 kg à 10 kg** (1,050 kg pesés pour le foyer gaspillant le moins et 9,381 kg pour le foyer ayant gaspillé le plus).

## Les principales causes de gaspillage

- > Une mauvaise évaluation des volumes cuisinés et achetés
- > Une mauvaise conservation des aliments et des restes
- > Des dates de péremption dépassées
- > Des tests de nouveaux aliments non concluant
- > Des chutes d'aliments



## Phase 2 : Mise en place de gestes de réduction

Au cours de la seconde phase, d'un mois, les foyers ont de nouveau pesé les aliments qu'ils jetaient à la poubelle, mais cette fois-ci en mettant en place des petits gestes de réduction du gaspillage. Chaque foyer a donc choisi des gestes à mettre en place en fonction des causes déterminées lors de la première phase. Ces gestes concernaient différentes étapes : à l'achat, lors du stockage, lorsque l'on cuisine, lors de l'utilisation des restes. Au cours de cette phase, les quantités de nourriture jetée étaient de **0,34 kg à 4 kg** (0,341 kg pour le foyer gaspillant

le moins et 3,815 kg pour celui gaspillant le plus). Le foyer ayant réalisé la plus grosse diminution de gaspillage est passé de 1,610 kg à 0,5 kg après l'adoption des gestes.

Cette étude a permis de mettre en évidence que l'adoption de gestes simples permettait de réduire la quantité de nourriture gaspillée. Elle a également permis de valider le mode opératoire mis en place.

Afin d'avoir plus de données qualitatives et quantitatives et de toucher un plus large panel de personnes, il conviendrait de reproduire cette étude à l'échelle de toute la Guyane.

## Les gestes mis en place par les familles

- > Vérifier les stocks et préparer une liste avant de faire les courses
- > Vérifier les dates de péremption
- > Réévaluer les quantités de nourriture préparée
- > Utiliser les restes des repas
- > Bien conserver les aliments (au réfrigérateur, emballage adapté...)

## Une action sur le gaspillage du pain en Guyane

Cette action a été menée en 2011 lors de la Semaine Européenne de Réduction des Déchets. Plusieurs structures : boulangeries, grandes surfaces et cantines scolaires ont été sollicitées pour une collecte de pains invendus ou non consommés destinés à la poubelle.

Celle-ci a permis de constater qu'une grande partie de ces structures réutilisait leur vieux pain dans de nouvelles préparations, comme du pain perdu, du pudding...

Néanmoins, les quantités de pain récolté allaient de 120 g par jour pour la cantine à 30 kg pour la boulangerie.

Ces pains récupérés ont été exposés sur un stand tenu par la SEPANGUY au marché de Cayenne. Ce fut l'occasion de sensibiliser le public et d'échanger des trucs et astuces pour réduire le gaspillage de pain. Des recettes avaient été concoctées pour l'occasion.



# Des gestes simples...

## Quel consommateur êtes-vous ?

Vous aussi, cherchez vos causes de gaspillage pour choisir les bons gestes !!!

### A quelle fréquence jetez-vous les produits suivants ?

- |  |  |
|--|--|
| <p>Du pain rassis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tous les jours</li> <li>b. Tous les 2 jours</li> <li>c. Une fois par semaine</li> <li>d. Rarement</li> </ul> <p>Des yaourts périmés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Une fois par semaine</li> <li>b. Deux fois par mois</li> <li>c. Une fois par mois</li> <li>d. Rarement</li> </ul> <p>Des fruits ou légumes avariés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Presque tous les jours</li> <li>b. Une fois par semaine</li> <li>c. Deux fois par mois</li> <li>d. Rarement</li> </ul> <p>Des biscuits ramollis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Une fois par semaine</li> <li>b. Deux fois par mois</li> <li>c. Une fois par mois</li> <li>d. Rarement</li> </ul> | <p>Des restes de pâtes, pomme de terre ou riz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tous les jours</li> <li>b. Tous les 2 jours</li> <li>c. Une fois par semaine</li> <li>d. Rarement</li> </ul> <p>Des restes de viande cuite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tous les jours</li> <li>b. Tous les deux jours</li> <li>c. Une fois par semaine</li> <li>d. Rarement</li> </ul> |
|--|--|

Si vous avez une majorité de d, bravo vous êtes déjà un pro de la réduction du gaspillage alimentaire. Si vous avez une majorité de a ou de b, les conseils qui vont suivre sont pour vous. Si les c sont majoritaires, ces conseils pourront toujours vous permettre de réduire encore plus votre gaspillage alimentaire.

### Lorsque vous faites vos courses

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. Comment faites-vous vos courses ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. J'achète en fonction de ce qui me fait envie dans les rayons</li> <li>b. Je regarde avant de partir ce qui reste à manger chez moi</li> </ul> <p>2. Quand je fais mes courses, j'achète les produits surgelés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Au début de mes courses</li> <li>b. Au moment où je passe dans le rayon « surgelés »</li> <li>c. A la fin de mes courses</li> </ul> <p>3. Lorsque je vois des promotions « un acheté un gratuit »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. J'en achète</li> <li>b. Je compare avec le prix au kilo du produit vendu à l'unité</li> <li>c. J'achète ce que j'avais prévu d'acheter</li> </ul> | <p>4. Pourquoi jetez-vous habituellement des aliments à la poubelle ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Les produits ont une DLC ou DLUO dépassée</li> <li>b. Les produits ne sont plus bons (pain rassis, fruits moisissés...)</li> <li>c. Je n'aime pas les produits achetés</li> <li>d. Je n'aime pas les produits cuisinés</li> <li>e. Je ne jette jamais rien</li> </ul> |
|---|---|

1.a : 1 ; b : 0  
 2.a : 2 ; b : 1 ; c : 0  
 3.a : 2 ; b : 1 ; c : 0  
 4.a : 2 ; b : 1 ; c : 2 ; d : 1 ; e : 0  
 Si vous avez 4 points ou plus, lisez la partie truc et astuces au moment de l'achat elle est faite pour vous

# de l'achat au repas

## Une fois rentré à la maison

- |  |  |
|--|--|
| <p>1. Comment rangez-vous votre frigo ou vos placards ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Où il y a de la place</li> <li>b. En fonction de la DLC/DLUO</li> <li>c. En fonction des différentes parties/ températures du frigo</li> </ul> <p>2. Comment conditionnez-vous vos restes au frigo ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Je ne garde pas les restes</li> <li>b. Dans le plat ayant servi à cuisiner</li> <li>c. Dans un bol recouvert d'un papier aluminium</li> <li>d. Dans une boîte hermétique</li> </ul> | <p>3. Connaissez-vous les durées de conservation des produits entamés ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Oui, très bien</li> <li>b. Vaguement</li> <li>c. Non</li> </ul> <p>4. Je nettoie mon frigo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Jamais</li> <li>b. Une fois par an</li> <li>c. Une fois par mois</li> </ul> |
|--|--|

1.a : 1 ; b : 0 ; c : 0  
 2.a : 3 ; b : 2 ; c : 1 ; d : 0  
 3.a : 0 ; b : 1 ; c : 2  
 4.a : 2 ; b : 1 ; c : 0  
 Si vous avez plus de 4 points, la partie stockage est pour vous

## Quand vous cuisinez

- |  |
|--|
| <p>1. Comment dosez-vous vos ingrédients ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. En fonction de ce que vous avez</li> <li>b. En fonction du nombre de convives</li> <li>c. Vous en faites toujours trop</li> </ul> <p>2. Comment choisissez-vous ce que vous aller cuisiner ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. En suivant une recette et en achetant les ingrédients nécessaires</li> <li>b. En fonction de ce qu'il vous reste dans vos placards</li> <li>c. Vous ne cuisinez pas mais achetez des plats préparés</li> </ul> |
|--|



1.a : 1 ; b : 0 ; c : 2  
 2.a : 1 ; b : 0 ; c : 2  
 Si vous avez plus d'un point reportez-vous à la partie sur la préparation des repas.

## Et après ...

- |   |
|---|
| <p>1. Est-ce que vous cuisinez vos restes ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Rarement</li> <li>b. De temps en temps</li> <li>c. Tout le temps</li> <li>d. Je n'ai pas de restes</li> </ul> <p>2. Comment conditionnez-vous vos restes au frigo ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Je ne garde pas les restes</li> <li>b. Dans le plat ayant servi à cuisiner, tel quel</li> <li>c. Dans un bol recouvert d'un papier alu</li> <li>d. Dans une boîte hermétique</li> </ul> |
|---|

1.a : 2 ; b : 1 ; c : 0 ; d : 0  
 2.a : 3 ; b : 2 ; c : 1 ; d : 0  
 Si vous avez plus de 2 points reportez-vous à la partie sur la préparation des restes

**A vous de vous lancer maintenant !!!**



# L'acte d'achat



## Liste de courses

Pour éviter les achats non nécessaires, préparer une liste de courses.

Pour cela, il est conseillé de vérifier les stocks présents à la maison et d'élaborer à l'avance les menus de la semaine. Cela évitera d'acheter des choses que nous avons déjà présentes dans nos placards ou des denrées superflues.

Faire les courses le ventre plein permet de ne pas se laisser tenter par tout ce que nous allons croiser dans le magasin, même si cela paraît très

Voici donc une liste de petits conseils qui vous aideront à moins gaspiller de nourriture.

**A vous de jouer !**



appétissant.

## Lire les étiquettes

Date de péremption (encadré DLC, DLUO)

Au moment de faire ses courses, vérifier les dates de péremption pour être sûr de ne pas acheter des produits qui se périment trop rapidement par rapport à la date d'utilisation prévue. Pour cela, il faut bien comprendre les étiquettes.

Le tableau ci-dessous vous apportera quelques éléments de compréhension

	Denrées concernées	Mention sur l'étiquette	Signification
Date limite de consommation (DLC)	Denrées très périssables (viandes, poissons, œufs, produits laitiers)	« à consommer jusqu'au... » accompagnée du jour et du mois	Au-delà de la date indiquée, le produit ne peut plus être vendu ni consommé, car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire.
Date limite d'utilisation optimale (DLUO)	Denrées moyennement et peu périssables	« A consommer de préférence avant le ... » accompagné de	Informe le consommateur sur le délai au-delà duquel les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent s'altérer.

Durée de conservation des Aliments concernés	
Jour et mois	Inférieure à 3 mois
Mois et année	Comprise entre 3 et 18 mois
année	Supérieure à 18 mois

01 2013  
20120848  
A consommer de préférence avant fin :

Pour résumer, il est tout à fait possible de consommer des aliments dont la DLUO est dépassée. Le risque est seulement qu'il soit moins bon au goût. Par exemple, dans le cas de gâteaux secs, ceux-ci peuvent être mous.

## Mais comment évalue-t-on ces durées de conservation?

La détermination de ces dates est de responsabilité du fabricant. La DLC et la DLUO d'un produit dépendent des matières premières utilisées, du procédé de fabrication et de l'organisation du travail.

La meilleure façon de les évaluer est de suivre le vieillissement du produit, l'aspect visuel, gustatif et microbiologique dans les conditions normales de stockage, de vente et de transport. Cette étude de vieillissement se fait sur un lot de produits identiques, sur une période donnée et selon des critères établis.



Campagne de sensibilisation du MAAF



## Attention aux offres promotionnelles!!

Ne pas se fier aux offres promotionnelles, aux têtes de gondole qui nous proposent des promotions et aux nouveautés. D'une part, elles vont nous encourager à acheter des produits dont nous n'avons pas besoin et que nous n'aimerons pas forcément. D'autre part, il arrive que celles-ci soient mensongères car le prix au kilo est plus élevé que celui du produit qui n'est pas en promotion.



## Chaîne du froid

Afin de préserver la chaîne du froid, il est conseillé de prendre les produits surgelés au dernier moment avant de passer en caisse et de les transporter dans un sac isotherme dans le magasin et jusque chez soi.

# Stockage et conservation

Au retour des courses, il est important de stocker attentivement ses achats

## Date de péremption : premier arrivé = premier sorti

Au moment du stockage, vérifier les dates de péremption.

Cela permettra de positionner au fond du réfrigérateur et des placards, les aliments se conservant le plus longtemps et en avant ceux qui sont à consommer le plus rapidement.

## Dans le réfrigérateur...

Pour une meilleure conservation des aliments, certaines zones sont à privilégier dans le réfrigérateur.

### La zone tempérée

(6-10°C) Lait, fruits et légumes frais, fromage râpé, ...



### La zone fraîche

(4-6°C) Fromages frais, lait, boissons lactées, yaourts et dérivés, légumes et fruits cuits, plats préparés « maison » ...



### La zone froide

(<4°C) Viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, desserts lactés, tous les autres fromages, légumes prédécoupés et emballés, plats traiteurs cuisinés, pâtisseries, produits en cours de décongélation, ...



### Le bac à légumes

Légumes et fruits frais lavés, fromages à finir d'affiner emballés



### La zone variable

(la porte) Boissons, beurre, œufs, ...



Source : les Intercommunales wallonnes de gestion des déchets (COPIDEC)

## Conditions de conservation

Indications	Significations
Conservé au congélateur	Min -18°C
Conservé au réfrigérateur	Entre 2 et 12°C
Conservé au frais	Jusqu'à 15°C hors du réfrigérateur
Conservé à l'abri de la lumière	Protéger de la lumière directe



-> **Nettoyer son réfrigérateur régulièrement** afin d'éviter le développement de micro-organismes.

-> **Couvrir les aliments** que l'on met au réfrigérateur et séparer les produits cuits des produits crus pour éviter des contaminations entre des produits à risques tels que la viande crue et des denrées alimentaires qui ne seront pas chauffées avant d'être consommées.

-> **Eviter d'ouvrir** trop souvent la porte de son réfrigérateur.

-> **Eviter de surcharger** son réfrigérateur.

En fonction des réfrigérateurs, les différentes zones de froid ne sont pas forcément positionnées au même endroit.

Pour connaître leur localisation dans votre réfrigérateur, se référer à la notice d'utilisation de celui-ci.

La partie freezer du réfrigérateur ne permet pas la même conservation que dans un congélateur. La température du freezer se situe entre -12 et +2°C, contre au minimum -18°C pour le congélateur. La durée de conservation des aliments dans le freezer est donc limitée et dépend du nombre d'étoiles de celui-ci.



1 à 2 semaines



2 mois

## Durée de conservation



Voici un tableau pour y voir plus clair sur la durée de vie de certains produits.



### Fruits et légumes

Denrées	Corbeille à fruits	Réfrigérateur
Ananas	3 jours	5 à 6 jours
Papaye	3 jours	Quelques jours
Goyave	1 jour	Quelques jours
Maracuja	2 semaines	3 semaines
Corossol	1 jour	1 semaine
Ramboutan	3 à 4 jours	1 semaine
Oseille Peyi	1 semaine	2 semaines
Fruit à pain	3 jours	1 semaine
Christophine	10 jours	2 à 3 semaines
Giraumon	1 mois	
Manioc	1 semaine	
Dachine	2 semaines	
Igname	3 semaines	
Calou	2 à 3 jours	1 semaine
Carotte	1 semaine	2 semaines à 3 mois
Concombre, salade	2 jours	1 semaine
Épinard, haricot vert	2 jours	1 semaine
Poivron, piment, tomate	Quelques jours	1 semaine
Pois	1 jour	2 jours
Pomme de terre	1 semaine	Cuite : 3 jours
Noix et Graines	1 mois	



### Féculents

Denrées	Réfrigérateur	Congélateur
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Pâtes fraîches	3 jours	



### Viande, œuf et poisson

Denrées	Réfrigérateur	Congélateur
Viande et volaille cuites	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Charcuterie	3 à 6 jours	1 à 2 mois
Viandes et volailles crues	1 à 5 jours	6 à 12 mois
Abats	2 jours	3 à 4 mois
Poisson cuit ou cru	1 à 3 jours	4 à 6 mois
Poisson fumé froid	3 à 4 jours	2 mois
Œuf frais	1 mois	Non
Œuf dur	3 jours	Non
Blanc d'œuf	1 semaine	9 mois
Jaune d'œuf	2 à 3 jours	4 mois



### Produits laitiers

Denrées	Réfrigérateur	Congélateur
Lait stérilisé UHT	3 à 5 jours	1 an
Fromage frais	3 à 4 jours	Non
Beurre	3 semaines	1 an
Fromage à pâte molle à ferme	1 à 5 semaines	Non
Fromage à pâte dure	10 mois	6 mois
Crème fraîche	3 à 5 jours	1 mois
Yaourt	2 à 3 semaines	1 mois

## Quelques astuces pour la conservation des aliments

- **Raviver les salades:** mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laisser tremper celles flétries pendant ¾ heure.

- **Pour rajeunir de vieilles carottes :** ajouter une cuillerée à café de sucre à l'eau dans laquelle bouillent 7 ou 8 carottes défraîchies pour avoir l'impression de carottes toutes jeunes et fraîches...

- **Surplus de tomates :** les faire blanchir (environ 1 minute dans l'eau bouillante), les peler, les couper en dés, les congeler et les utiliser dans une prochaine sauce tomate.

- **Pour rendre croquants des légumes défraîchis** (carottes, poivrons ...) : les couper, les laver, et les laisser tremper dans de l'eau au réfrigérateur. Le lendemain, ils seront de nouveau très croquants.



- Pour que les **pommes de terre ne germent pas**, les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes.

- **Conservier ses herbes aromatiques:** les placer dans un essuie-tout dans une boîte hermétique, ou bien les découper en petits morceaux et les placer au congélateur.

- **Pour conserver un citron entamé:** saupoudrer la partie entamée d'un citron avec du sel permet de le conserver plus longtemps. On peut aussi économiser le fruit en ne perçant qu'un petit trou dans la pelure, puis presser, et reboucher l'orifice à l'aide d'un cure-dent si une recette ne nécessite que quelques gouttes.

- **Pour éviter que le gaz ne s'échappe des boissons gazeuses** entamées, les placer dans le réfrigérateur le goulot en bas.

- **Condiments :** une fois ouverts les garder au réfrigérateur.

## Des astuces pour emballer

- Emballer les denrées avant de les ranger dans le réfrigérateur pour éviter les odeurs et les contaminations.
- Conserver les aliments dans des boîtes de conservation hermétiques réutilisables.
- Indiquer la date d'ouverture des aliments sur les emballages.
- Opter pour des contenants opaques car la plupart des aliments gagnent à être conservés à l'abri de la lumière.
- Enlever les fruits abimés de sa corbeille à fruits pour éviter de contaminer les autres fruits.



## Congélation Décongélation

La congélation permet d'augmenter la durée de vie de nos aliments.

De petites règles sont à respecter pour congeler ses produits dans de bonnes conditions.

### Comment congeler ses aliments ?

Avant congélation :

- **Pour les plats préparés**, refroidir au réfrigérateur.

- Bien laver **les fruits** puis les sécher, les éplucher et les dénoyauter . Les bananes peuvent être congelées entières.

- Blanchir **les légumes** en les passant 3 à 6 minutes dans l'eau bouillante puis les laisser refroidir avant de les mettre au congélateur. Exception : les tomates, les concombres qu'il faut plonger dans un mélange d'eau et de

le sac à congélation pour les aliments crus, le papier aluminium pour les viandes et volailles et les bocaux en verre pour les soupes et confitures.

### Combien de temps peut-on garder des aliments congelés ?



La date de conservation des aliments est prolongée par la congélation mais pas sans limite (voir durée de conservation page 20)

### Comment décongeler ses aliments ?

Pour éviter la prolifération des microbes, il est important d'être attentif à la décongélation. Les aliments une fois décongelés ne se conservent pas plus de trois jours.

Il ne faut pas recongeler des produits déjà congelés à moins de les avoir



ou



ou



vinaigre (dans les mêmes proportions).

- Précuire **les légumineuses**.

- **Désosser, dégraisser et couper en morceaux les viandes et volailles**.

- Nettoyer et écailler **les poissons**.

### Quel conditionnement ?

Toujours congeler en petites quantités, et en portion telles qu'elles seront consommées par la suite.

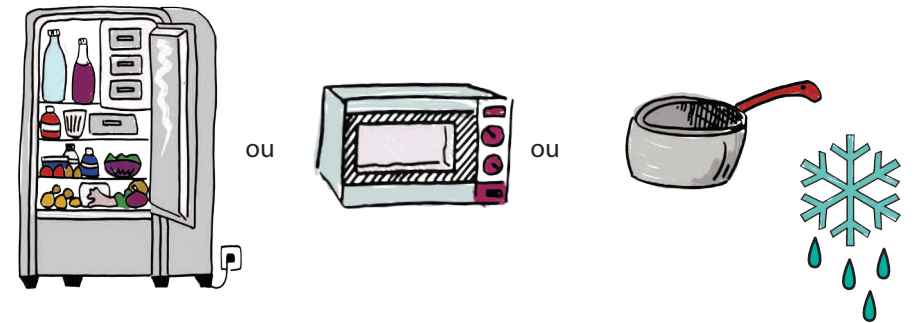
Bien emballer les aliments puis retirer l'air, mais tout en laissant de l'espace.

Préférer certains conditionnements en fonction des aliments à congeler :

cuisinés entre temps. Ex : un poulet congelé que vous avez cuisiné en plat en sauce.

### Quels aliments ne se congèlent pas ?

Les œufs et les produits laitiers (lait, yaourt, beurre et crème) perdent leur texture et leur saveur lorsqu'ils ont été congelés. La congélation entraîne des risques de développement de micro-organismes nocifs.



### Comment décongeler ses aliments ?

#### Au réfrigérateur

La méthode la plus sûre consiste à sortir les aliments la veille de l'utilisation et de les laisser au réfrigérateur. Penser à mettre une assiette au dessous pour éviter que de l'eau ne coule.

Néanmoins, avec cette méthode, la décongélation peut être inégale.

#### Au micro onde

Il suffit de placer les aliments dans le micro-onde et de le mettre en mode décongélation.

#### A l'eau froide

Placer les aliments congelés dans un emballage hermétique. Mettre le tout dans un récipient rempli d'eau froide. Changer l'eau toutes les 30 minutes. La décongélation avec cette méthode prend 1 à 2 heures. Les aliments décongelés ainsi doivent être consommés immédiatement.

A température ambiante

Cette méthode est à réserver aux aliments non sensibles aux contaminations par les micro-organismes et qui ne nécessitent pas de contrôle de température. C'est le cas du pain, des denrées sèches...

# La préparation du repas



## Doser les aliments

Savoir doser les aliments en fonction du nombre de convives et de nos besoins journaliers, permet d'éviter d'avoir des restes qui peuvent se retrouver à la poubelle.

Voici un indice des portions de chaque aliment pour un repas :

Aliment	Poids par portion
Crudités	80g
Riz et pâtes	60 à 80 g
Viande et poisson	100 à 150 g
Légumes secs	60 g
Légumes	200 à 250 g
Pomme de terre	180 g
Fromage	30 g

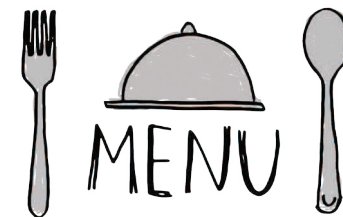
A noter, un repas équilibré se compose d'une portion de légumes, d'une portion de féculents, d'une portion de protéine animale ou végétale et d'un fruit ou d'un laitage.

## Tout manger dans les légumes

Une grande partie des restes de légumes que nous jetons, pourrait être utilisée pour de délicieuses préparations culinaires. Les épluchures, les fanes, les cosses ou les graines, trouvent une place dans de petites recettes.

Cosses	Fanes	Epluchures de légumes	Epluchures de fruits
Soupes et veloutés	Salades	Chips	Chips
Purées	Soupes	Tourtes	Infusions
Légumes d'accompagnement	Tartes/Gratins	Gratins	Gelés et confitures
Beignets	Omelettes Pesto		Gâteaux

A noter, si vous cuisinez épluchures et cosses, il est préférable qu'elles proviennent de fruits et légumes bio ou n'ayant pas reçu de produits chimiques lors de leur culture.



### Confiture d'écorce de melon

Ôter la fine peau extérieure. Préparer 1 kg d'écorces coupées en morceau avec 1 kg de sucre. Ajouter un zeste de citron et les épices de votre choix. Cuire pendant 2 h jusqu'à ce que la préparation ait l'aspect d'une gelée.

### Bière d'ananas

Macérer les écorces d'ananas préalablement lavées avec de l'eau et du gingembre haché, au frais pendant 3 jours. Filtrer et assaisonner selon son goût (cannelle, muscade ...).

### Gâteau à la peau de banane

Mixer 2 ou 3 peaux de bananes bien mures, préalablement nettoyées avec 100 mL de lait. Ajouter 2 jaunes d'œufs, 50 g de beurre fondu, 250 g de sucre en poudre, 1 cuillère à café d'extrait de vanille, 1 sachet de levure chimique et 180 g de farine. Monter les blancs en neige et les incorporer au mélange précédent. Verser la pâte dans un moule et cuire 45 minutes à 200°C.

### Gratin d'épluchures de pommes de terre

Récupérer les épluchures, étaler une couche d'épluchures dans un plat à gratin, poser quelques cuillères de crème fraîche, de la cive hachée, sel, poivre, un peu de beurre, le fromage râpé, renouveler l'opération et terminer par une couche de fromage. Mettre au four thermostat 4-5 pendant 30 minutes.

### Graines de courges grillées

Récupérer les graines de votre courge, retirer les restes de chair et les filaments. Les laver et les laisser égoutter avant de les essuyer dans un torchon propre. Laisser sécher une nuit dans un endroit chaud et sec. Préchauffer le four à 180°C. Étaler les graines sur une plaque de cuisson. Enfourner et laisser-les cuire pendant 20 minutes environ (ou moins), jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée, mais sans les brûler, ni les éclater. Les servir en apéritif, mais aussi pour mettre un peu de croustillant dans une soupe ou dans une salade. Les conserver dans un bocal.

## Limitier le gaspillage alimentaire et les déchets pour les repas à l'extérieur,

### Goûter zéro déchet

Une gourde  
Une boîte à goûter  
Un fruit  
De l'eau du robinet  
Un pain à la confiture ou un morceau de gâteau maison



### Pic Nic Zéro déchet

Des gourdes  
Des couverts, assiettes et verres en plastique réutilisables  
Des boîtes hermétiques  
Des salades « maison »  
Du pain



# Et si on cuisinait nos restes ?



Nos restes ne sont pas forcément à jeter, il existe de multiples recettes simples pour les accommoder en de délicieux petits plats. Il faut évidemment que vos restes aient été conservés dans de bonnes conditions de conservation.

**La SEPANGUY a lancé en septembre 2013, un concours recette zéro déchet alimentaire.** Ce concours était ouvert aux établissements proposant des formations «cuisine». Pour participer, il fallait réaliser une première recette avec des produits locaux, puis une seconde recette avec les restes de celle-ci et ce en faisant le moins de déchets alimentaires possible.

Un jury a ensuite évalué la quantité de déchets alimentaires (emballage et restes) générée, l'origine locale des produits, la qualité gustative et la reproductivité de celles-ci.

## Recettes gagnantes

Recette réalisée par les **élèves de 3ème SEGPA du collège Concorde de Matoury** : Gary, Nickefa, Teddy, Preya, Paulo, Delphine, Arthur, Querley, Alfred et Rebecca avec l'appui du chef Magloire Vidal.

**Première recette :** velouté de poisson et sa chantilly d'épluchures de courgettes, gratin d'acoupa aux patates douces, courgettes et tomates, purée d'épluchures de patates douces, chips de peaux de tomates et de peaux de poisson.

Ingrédients pour 4 personnes : 800 g d'acoupa, 400 g de patates douces, 200 g de tomates, 160 g d'oignons, 80 g d'ail, 100 g de farine, 100 g de beurre, 0.2 L de crème, cive, persil, citron, huile d'olive, farine de couac, muscade, sel et poivre.

Préparation du gratin :

- Eplucher les patates douces,

les courgettes et les tomates (en émondant celles-ci) puis les couper en rondelles.

- Cuire 3 à 4 minutes à l'eau chaude les courgettes.

Préparer des filets avec l'acoupa.

- Cuire les arêtes du poisson dans l'eau chaude pour faire un fumet.
- Préparer un roux en faisant cuire le beurre et la farine jusqu'à ce que le mélange blondisse.
- Faire revenir dans une poêle, l'oignon haché avec un filet d'huile d'olive, l'ail et le bouquet d'épices pour préparer le mélange haïtien.

- Dans un plat allant au four, dresser, une couche de patates douces, une couche de poisson, un filet de citron, un peu de mélange haïtien, saler, poiver, une couche de tomates, une couche de courgettes, puis recommencer une seconde fois.

Préparer une béchamel à partir du roux et du fumet de poisson et un peu de crème.

- Recouvrir le gratin de béchamel puis saupoudrer de farine de couac.
- Mettre au four 40 minutes à 180°C
- Préparation des chips de peau de tomate :
- Etaler les peaux de tomates sur de l'essuie-tout, recouvrir d'essuie-tout pour les sécher. Saler, poivrer, ajouter un filet d'huile d'olive. Faire revenir quelques minutes dans une friteuse.

Préparation des chips de peau de poisson :

- Faire mariner les peaux avec du citron pressé, les passer dans la farine. Faire frire quelques minutes dans la friteuse.

Préparation de la purée d'épluchures de patates douces :

- Laver les épluchures, les faire cuire dans de l'eau chaude. Passer au moulin à légumes. Ajouter de la crème, de la muscade, du fumet, du beurre, du sel, du poivre. Passer au tamis pour retirer les gros morceaux de peau. Garder au four couvert à 120°C.

Préparation de la chantilly d'épluchures de courgettes :

- Faire revenir les épluchures de courgette avec du beurre et un peu de crème. Passer au pied à soupe pour bien mixer jusqu'à



ce que le mélange prenne une couleur verte. Passer à la passoire puis mettre dans une bombe à chantilly. Placer au frais avant le service.

Préparation du velouté de poisson ;

- Dans une casserole, mélanger le roux avec une vingtaine de louches de fumet, un nuage de crème, saler, poivrer et porter à ébullition. Servir avec un peu de chantilly de courgette.

**Deuxième recette :** samossa de restes de gratin

Ingrédients : reste de gratin, feuilles de brick, beurre clarifié

Préparation :

- Découper les feuilles de brick en lamelles
- Garnir avec un peu de gratin et plier comme un samossa.
- Mettre un peu de beurre pour fermer les samossas et déposer sur une plaque allant au four
- Cuire 5 minutes à 210°C.



Des sites internet peuvent également vous proposer des **trucs et astuces pour cuisiner vos restes** alimentaires. Certains vous proposent même des recettes en fonction des ingrédients qu'il vous reste :

Cake de restes du frigo, Gratin de restes de pâtes, Quiche fin de placard, Salade de restes de riz...

# Et s'il reste encore des restes ?

Pour les choses que vous n'avez pas pu cuisiner, il vous reste toujours la possibilité de faire un bac à compost dans votre jardin ou sur votre balcon pour réaliser du compost qui vous servira à nourrir vos plantations.



## Le compost

### Qu'est-ce que c'est ?

Le compost est un engrais naturel produit à partir d'épluchures de fruits et légumes et de déchets verts.

### Comment ?

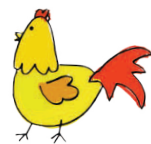
Le compost peut se réaliser en tas dans son jardin ou bien dans un bac à compost en bois, en plastique ou autre. Vous pouvez même le construire vous-même à partir de palettes récupérées. Votre bac à compost (ou votre tas) doit reposer directement sur le sol, dans un endroit ombragé et abrité de la pluie.

### Quoi ?

Dans votre compost, vous pouvez mettre les déchets verts de votre jardin, vos épluchures, vos restes de légumes et de fruits, cuisinés ou non, ce qui vous évitera de les jeter à la poubelle.

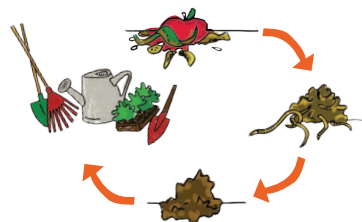
### Pourquoi ?

Vous pouvez ensuite utiliser votre compost pour nourrir vos plantes, vos fleurs et vos arbres et améliorer votre sol.



## Les animaux

Vous pouvez également donner vos restes organiques à vos animaux domestiques. Poules, chiens, chats raffolent de vos petits restes. Et à une autre échelle, ces restes pourraient également servir aux agriculteurs pour nourrir leur bétail.



## Les gestes auxquels je m'engage...



## Liste des sigles

- ADEME** : Agence De l'Environnement et de la Maitrise de l'Energie
- ADESS** : Association de Développement de l'Economie Sociale et Solidaire
- AESG** : Association Epicerie Solidaire Guyanaise
- DLC** : Date Limite de Consommation
- DLUO** : Date Limite d'Utilisation Optimale
- FAO** : Food and Agriculture Organisation
- FNE** : France Nature Environnement
- GRAINE** : Groupe Régional d'Animation et d'Initiation à la Nature et à l'Environnement
- MAAF** : Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la forêt
- SEGPA** : Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté
- SEPANGUY** : Société d'Etude de Protection et d'Aménagement de la Nature en GUYane
- WRAP** : Waste and Ressources Action Programm

Le Ministère de l'Agriculture de l'Agroalimentaire et de la Forêt définit et met en œuvre la politique publique de l'alimentation au travers, notamment, du Plan National pour l'Alimentation.

La Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt de Guyane a adapté ce document aux spécificités du département. Les principaux enjeux prioritaires sont :

- Promouvoir l'éducation alimentaire pour les jeunes ;
- Réduire l'injustice alimentaire et soutenir les actions en faveur des plus démunis ; Améliorer l'offre alimentaire en restauration collective ;
- Favoriser les circuits courts et la production locale.

Cette politique est mise en œuvre au travers d'actions concrètes comme :

- **Un Fruit pour la Récré :**
  - Cofinancé à hauteur de 51% par l'Union Européenne
  - Plus de 2000 enfants qui bénéficient de ce programme en 2013
- **Le plaisir à la cantine :**
  - Avec le soutien financier de l'ARS
  - A mobilisé des personnels volontaires de plusieurs collèges
- **L'Appel à projets**, annuel, du Plan Régional pour l'Alimentation :
  - 65 000 € de financement en 2012 pour 13 projets
  - 73 000 € de financement en 2013 pour 18 projets
- **La lutte contre le gaspillage alimentaire :**
  - Journée nationale contre le gaspillage (16 octobre)
  - Financement d'actions de sensibilisation

Mais aussi, en lien avec le **Plan Ecophyto**, qui vise à engager l'agriculture guyanaise dans la réduction significative de l'usage des pesticides pour satisfaire les aspirations des consommateurs et aller vers un modèle de développement durable.

## Mentions légales

### Directeur de publication

Claude SUZANON, Président de la SEPANGUY  
Association loi 1901

Siège social : 27 bis avenue Pasteur 97329 Cayenne

### Rédaction

Anaëlle Boucher et Aline Delafosse (SEPANGUY)

### Comité de pilotage et remerciements

Anne Fleur Beaulieu (Jeunes Agriculteurs)

Aurélié Billard (ADEME)

Anaëlle Boucher (SEPANGUY)

Aline Delafosse (GRAINE Guyane)

Heinricka Innocent (Ti Degra)

Serge Jung (Rectorat)

Christelle Subiger (Nutritionniste)

Philippe Tropnas (CACL)

### Crédits Illustration

Juliette Curvers

### Crédits réalisation graphique

Juliette Curvers et Lilian Procópio

### Impression

Campus Service Cayenne

Parution novembre 2013

## Partenaires

