

## Saviez-vous que... 63 % de notre nourriture finit à la poubelle?

Le gaspillage alimentaire est défini par la FAO comme la nourriture comestible (solide ou liquide) initialement destinée à la consommation humaine, mais qui est perdue ou jetée à une étape de la chaîne alimentaire. Ainsi, en 2017 au Canada, environ 63 %<sup>1</sup> de la nourriture qui aboutit aux ordures aurait pu être consommée. Selon le Conseil national Zéro Déchet, chaque citoyen canadien jetterait en moyenne 140 kg de nourriture chaque année. Si une partie des pertes se produit pendant le processus de production et de commercialisation, 47 % du gaspillage est effectué par le consommateur (mauvaise planification des repas, surplus, incertitude sur les dates de péremption, etc.).

Le gaspillage alimentaire a des impacts économiques, sociaux et environnementaux importants pour notre planète. Au Canada, son coût annuel s'élève à 17 milliards de dollars, soit l'équivalent de 2 % du PIB canadien qui est jeté à la poubelle chaque année. Connaissant l'impact de l'agriculture sur le réchauffement climatique, on estime qu'une tonne de nourriture gaspillée correspond à l'émission inutile de 9,8 tonnes de CO<sub>2</sub>. Le gaspillage alimentaire induit aussi un gaspillage des sols et de l'eau. Enfin, étant donné qu'un milliard de personnes souffrent encore de la faim dans le monde, le gaspillage apparaît comme inconcevable face à l'insécurité alimentaire.

## Des gestes pour changer le monde... et réduire notre gaspillage quotidien, y compris celui des enfants!

- ✓ Réviser les portions ou proposer des formats d'assiette différents! Ainsi, on s'adapte à la faim de l'enfant et l'on évite le gaspillage. Les comptoirs à salade sont aussi une bonne alternative pour amener les enfants à manger une variété de légumes dans la quantité qu'ils souhaitent.
- ✓ Proposer des recettes originales et plus attractives avec certains légumes (gaspacho de betterave, croustilles de kale, lasagne épinard-ricotta) afin de faire découvrir et apprécier de nouvelles saveurs aux enfants et ainsi les encourager à terminer leur assiette.
- ✓ Proposer des fruits ou légumes coupés et distribués en quartiers afin de ne pas gaspiller le fruit ou légume entier. Cela vous prendra un peu plus de temps, mais vous fera aussi économiser de l'argent.
- ✓ Réviser vos pratiques d'entreposage afin de vous assurer d'utiliser tous les aliments achetés au bon moment.
- ✓ Développer le réflexe de congeler certains aliments avant qu'il ne soit trop tard. Rappelez-vous qu'on peut congeler beaucoup d'aliments frais, alors que d'autres sont idéaux une fois cuisinés. Consultez notre [guide de conservation](#) pour apprendre des trucs!
- ✓ Acheter des produits en vrac plutôt que d'acheter des yaourts individuels dans des pots en plastique. Cela vous permettra de mieux adapter les portions selon l'âge et l'appétit.
- ✓ Développer des outils de sensibilisation visibles non seulement pour les enfants, mais aussi pour les parents : panneaux d'informations ou « gachimètre », c'est-à-dire un grand tube transparent où le pain non mangé est jeté et pesé chaque semaine. Ces outils permettent de responsabiliser autant les enfants que les parents par rapport à leur nourriture.

<sup>1</sup> Toutes les statistiques proviennent du Conseil National Zéro Déchet Canada (2017) : <https://lovefoodhatewaste.ca/fr>

## Pour en savoir plus...

Le MAPAQ a publié un aide mémoire en 4 étapes pour prévenir le gaspillage alimentaire :

[www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/gaspillage/Pages/gaspillagealimentaire.aspx](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/gaspillage/Pages/gaspillagealimentaire.aspx)

L'organisme Recyc-Québec, société de récupération et de recyclage québécoise, a développé une fiche pour vous aider à limiter le gaspillage alimentaire : [www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/reduire-a-la-source/gaspillage-alimentaire](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/reduire-a-la-source/gaspillage-alimentaire)

Sauve ta bouffe est un projet des amiES de la Terre de Québec qui vise à outiller concrètement la population afin de réduire le gaspillage alimentaire : [www.sauvetabouffe.org/](http://www.sauvetabouffe.org/)

Éric Ménard, blogueur et conférencier, a ouvert un blog sur le gaspillage alimentaire et la consommation responsable :

<https://tuvaspasjeterca.com/enverdeur/>

L'organisme Vivre en Ville offrent des fiches thématiques sur l'alimentation de proximité (en particulier les techniques et les méthodes de conservation) : [https://vivreenville.org/media/728423/VenV\\_Fiches-thematiques-SAP.pdf](https://vivreenville.org/media/728423/VenV_Fiches-thematiques-SAP.pdf)

Le Conseil National Zéro Déchet a également lancé l'initiative J'aime manger, pas gaspiller Canada :

<https://lovefoodhatewaste.ca/fr/>

Le ministère français de l'Agriculture et de l'Alimentation partage des affiches et infographies dédiées à la lutte contre le gaspillage alimentaire :

<http://minagri-gaspillagealimentaire.tumblr.com/>