

Lutte contre le gaspillage alimentaire

Jeter de la nourriture qu'on aurait pu consommer, voilà une problématique actuelle avec des conséquences bien plus importantes que l'on peut le penser. Dans cette fiche, nous allons en découvrir un peu plus sur les impacts du gaspillage alimentaire ainsi que des solutions pour mieux planifier et conserver vos aliments.



Quels sont les impacts du gaspillage alimentaire ?

Impact économique: Derrière la nourriture que nous jetons, il y a une valeur monétaire. En effet, c'est notre argent que nous gaspillons. Selon Recyc-Québec, les ménages canadiens jettent environ 140 kg de denrées annuellement, équivalent à une valeur de 1300 \$.

Impact social : En 2021, 14,7 % de la population québécoise vivaient des situations d'insécurité alimentaire, selon une enquête canadienne. C'est donc d'autant plus choquant de savoir que 1,2 million de tonnes d'aliments comestibles sont perdus ou gaspillés alors qu'ils auraient pu être consommés.

Impact environnemental : La nourriture qui est gaspillée même si elle est compostée a nécessité de nombreuses ressources pour être produite. Autrement dit, c'est de l'eau et des terres qui ont été inutilement exploités et de l'utilisation inutile de pesticides. Tout cela sans compter le travail des nombreux acteurs de la chaîne de productions pour rendre les aliments du champ jusqu'à nos maisons. De plus, si la nourriture est jetée dans la poubelle normale, les aliments se retrouvent au site d'enfouissement et peuvent produire du méthane, un puissant gaz à effet de serre (GES).

Au Québec, le gaspillage alimentaire est à l'origine de 3,6 millions de tonnes de GES, soit 4 % des émissions totales de la province. C'est l'équivalent des émissions combinées des secteurs du transport maritime, aérien et ferroviaire au Québec.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le **3e plus gros producteur de GES**, après la Chine et les EU. On évalue que 1,4 milliard d'hectares de terres, environ l'équivalent des superficies du Canada et de l'Inde serait occupé inutilement pour produire de la nourriture qui sera jetée par la suite.

**Pourquoi nous gaspillons ?**

Au niveau des consommateurs, le gaspillage est dû à une mauvaise gestion des denrées. Elles restent trop longtemps au frigo ou dans l'armoire ce qui fait que les aliments ne sont plus appétissants ou plus consommables (dates de péremption dépassée). Les restes des repas ne sont pas consommés ou oubliés. Dans un autre cas, la méconnaissance des dates de péremption peut faire que des aliments encore consommables sont jetés trop tôt. Au Canada, d'après Recyc-Québec, parmi les aliments les plus gaspillés, on retrouve, les légumes (30 %), les fruits (15 %) et les restes de tables (13 %).

Démystifier les fruits et les légumes moches

Une pomme fripée, une banane trop mûre, une carotte défraîchie, une tomate avec une forme étrange...

Voilà le type d'aliment que nous avons tendance à jeter à la poubelle. Il s'agit de fruits ou de légumes abîmés, amochés ou en surplus qui parfois n'arrivent même pas en magasin, pourtant, ils sont parfois encore bons pour la consommation. Il suffit d'être un peu plus créatif. Pourquoi ne pas transformer votre banane trop mûre en gâteau à la banane ou vos légumes flétris en soupe ?

Quelques initiatives et organismes à Dolbeau-Mistassini

Récupération ou transformation de don :
Moisson-Saguenay-Lac-Saint et Épicerie Communautaire le Garde- Manger, Frigo communautaire Récup' dons

Sensibilisation : atelier sur la conservation de la SGE (septembre)



Astuces pour limiter le gaspillage

- *Réaliser une liste d'épicerie* : Planifier votre menu de la semaine, de cette manière vous vous limiterez à ce dont vous avez vraiment besoin et vous éviterez les achats compulsifs ou en trop gros volume
- *Pourquoi ne pas essayer d'acheter en vrac ?* plusieurs grandes épiceries et petits commerces permettent d'acheter au poids. Ainsi vous n'achetez que la quantité dont vous avez besoin. C'est aussi l'occasion de découvrir de nouveaux produits.



- *Pourquoi ne pas suivre des cours de cuisine ?* Il peut exister des offres proche de chez vous, proposées par des professionnels ou des cuisines collectives. Vous pourrez développer vos compétences culinaires et même de découvrir de nouvelles recettes. De quoi vous aidez à trouver l'inspiration en cuisine.
- *Pensez à réutiliser vos restes.* Pourquoi ne pas en faire votre boîte à lunch pour le lendemain ou encore congeler les !
- Découvrez les nombreuses façon de conserver vos fruits et légumes (cannage, congélation, lactofermentation, marinade, déshydratation...)

POUR ALLER PLUS LOIN

Conseils pour lutter contre le gaspillage alimentaire

- J'aime manger, pas gaspiller Canada (plateforme de conseils pour lutter contre le gaspillage alimentaire), [Guide pratique des portions parfaites](#), [Guide de conservation de A à Z](#), [Tout sur les dates de péremption](#), [Durée de conservation des aliments](#)
- Sauve ta Bouffe, [Trucs et astuces pour jeter moins et manger mieux](#)

Pour des idées de recettes ou de conseils pour faire de la conservation

- [Mordu](#) : plateforme gourmande de Radio-Canada
- [Ricardo](#) : plateforme de recettes, de menu et de techniques culinaires