



Rentrée 2022 - 28 Septembre

Thème : le gaspillage alimentaire

Introduction	2
Cadrage du thème	3
Nous dans tout ça (les 33%)	4
Rappel des 5R	4
Limitons les entrées (Refuser/Réduire)	4
Acheter moins, acheter mieux, faire une liste de course	4
Meal plan	5
Batch Cooking	5
Jetons moins (réutiliser / recycler)	6
DLC et DDM	6
Utilisation totale des produits	6
Accommoder les restes	7
Rendre à la Terre en dernier recours	7
Aidons les initiatives anti-gaspi industrielles	8
Too good to go et consors	8
Dates courtes	8
Petit extra : Toyota et le flux tiré	9
Pourquoi Toyota peut nous inspirer	9
Sources	9

Introduction

En France en 2022, on estime à 10 Millions de tonnes par an la quantité de produits perdus ou gaspillés (pour 16 Milliards € de valeur commerciale).

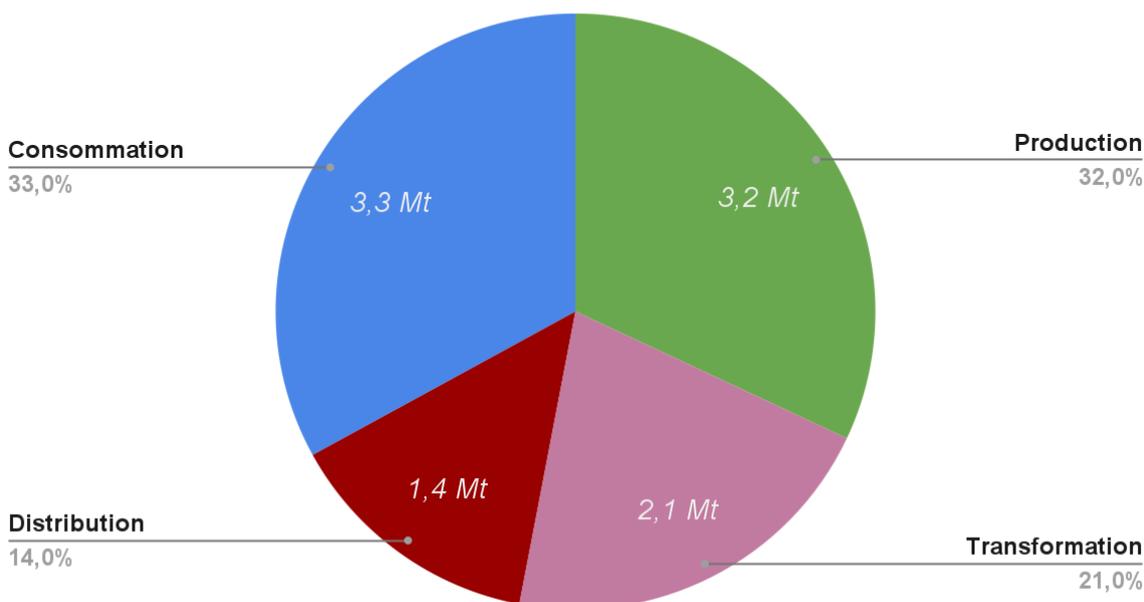
Ces 10 Millions de tonnes se répartissent tout au long de l'élaboration du produit jusqu'à sa consommation.

Par ailleurs, un produit gaspillé a quand même été au travers des phases qui précèdent celle où il a été jeté. On a donc un second gaspillage cumulé en ressources exploitées "pour rien" :

- en **production** :
 - gaspillage en terres cultivables
 - gaspillage en eau
 - gaspillage en énergies et émission de gaz à effet de serre
- en **transformation** :
 - gaspillage de main d'oeuvre
 - gaspillage d'énergie
 - ressources plastiques, métaux, verres, etc... utilisés pour l'emballage
- **distribution** :
 - énergie et GES émis par les transporteurs
 - énergie pour la préservation de la chaîne du froid, etc...
- **consommation** :
 - émission de déchets "inutiles" => pollution des sols, nappes phréatiques, conséquences écologiques sur le milieu animal, sur les pays pauvres, etc...

Pour la consommation seule, on estime à 30kg par an et par personne en pertes et gaspillages, auxquels s'ajoutent les déchets de la restauration collective (cantines, restaurants d'entreprise, etc...) ou commerciale (restaurants indépendants, brasseries, fast-foods, etc...)

Répartition du gaspillage alimentaire par phase



En 2016 en France est parue une loi, qui vise la réduction de moitié du gaspillage pour les entreprises (production/transformation/distribution). Entre autres, des amendes pour ceux qui gaspillent trop, des aides financières pour les PME qui trouvent des solutions, et des dons aux associations caritatives qui distribuent des repas.

Cadrage du thème

Pour la suite de la plénière, on ne parlera quasiment pas de réduction des emballages. Le sujet a déjà été abordé et sera sans doute encore abordé à l'avenir.

De la même façon, on ne parlera pas des 66% de gaspillage opérés dans l'industrie, parce qu'on n'aura pas forcément de leviers pour agir sur ces chiffres-là directement.

Le thème du soir portera donc seulement sur le gaspillage alimentaire des particuliers (les 33%), et notre action individuelle pour réduire ce gaspillage à la maison.



Nous dans tout ça (les 33%)

Rappel des 5R

Comme souvent, les actions que nous pouvons mener individuellement passent par le prisme de la règle des "5R"

- **Refuser** ce dont on peut se passer
- **Réduire** ce dont on a besoin
- **Réutiliser** ce qu'on consomme
- **Recycler**
- **Retourner** à la Terre

Ces règles forment comme un entonnoir. À chaque étage de l'entonnoir, il reste de moins en moins de déchets à gérer. Lorsqu'on n'a pas pu retourner un déchet organique à la Terre, il reste la poubelle, qu'on cherche à éviter.

Limitons les entrées (Refuser/Réduire)

Acheter moins, acheter mieux, faire une liste de course

Bête à dire, mais ce qui provoque le gaspillage, c'est quand on fait entrer dans la maison plus de choses qu'on est capable d'en consommer.

Les causes sont les suivantes :

- promotions (j'en achète plus parce que c'est moins cher)
- achats sur un coup de tête (ben j'en avais envie...)
- achats sans connaître notre inventaire (oups j'avais déjà à la maison)

En réalité, les espaces de stockage disponibles dans une habitation sont limités. On ne peut pas tout stocker indéfiniment.

Si certaines promos sont intéressantes (parce qu'on a la place et que ce sera consommé), d'autres sont déraisonnables. Suivant les DLC, la taille du frigo et le nombre de bouches à nourrir, ce trop-plein peut vite se retrouver à la poubelle, ou alors pousser un autre produit à la poubelle (celui qui était au frigo depuis 3 jours, et qui finalement ne sera pas mangé parce qu'on a acheté autre chose).

Donc la première étape pour réduire le gaspillage alimentaire, c'est de *faire une liste de courses* ; ou alors avoir un *inventaire précis* de ce qu'on a à la maison, et notre capacité à stocker (frigo, congélateur, etc...). Ceci dit, l'avantage de faire sa liste à la maison, c'est qu'on peut vérifier l'inventaire en direct.

Si on aime profiter des promos, des produits de date courte (on en parlera plus loin), on peut mettre dans la liste de courses des "espaces de liberté", c'est-à-dire prévoir que pour 1-2 repas, on prend ce qu'on trouve.

Meal plan

Dans la prolongation de la liste de courses, c'est un sujet qui est assez en vogue depuis quelques années.

Le concept du Meal Plan, c'est de dresser un planning des 14 repas de la semaine (en général le weekend), pour organiser les courses et éventuellement préparer les repas en anticipé. Le but recherché étant à la fois un allègement de la charge mentale en semaine, et également éviter de faire rentrer n'importe quoi dans la maison puis devoir jeter.

Plusieurs membres du groupe pratiquent déjà le Meal Plan. Dans les discussions, une participante a partagé qu'elle prépare le Meal Plan à la semaine, mais sans affecter un repas à un jour précis, ce qui offre une plus grande liberté pour s'adapter à l'humeur et à l'envie du jour.

D'autres participants ont partagé sur la difficulté à faire coïncider les plans avec les repas de chacun (restauration des primaires, collégiens, lycéens, conjoints : "j'ai déjà mangé ça à midi...")

Batch Cooking

Le Batch cooking est *une* variante du Meal Plan (et il en existe d'autres), qui consiste à non seulement planifier, mais également préparer tous les repas de la semaine en 1 après-midi. Ce tour de force est rendu possible par la réalisation de bases de préparations culinaires, puis de plusieurs recettes combinées autour de ces bases. Pour parler plus grossièrement : "c'est de l'optimisation".

Dans le groupe, plusieurs ont déjà testé, et à l'unanimité le pas n'est pas facile à franchir. Très certainement que cet exercice est idéal pour des personnes qui aiment s'organiser à l'avance, si elles supportent de passer 4 heures en cuisine. Mais suivant les tempéraments, ça peut aussi faire grincer des dents.

Jetons moins (réutiliser / recycler)

La seconde étape de la réduction du gaspillage, une fois qu'un produit est rentré chez nous, c'est de s'assurer qu'il sera consommé - intégralement - ou du moins du mieux qu'on peut. Quand on n'a pas réussi à consommer un produit complètement, et dans le laps de temps imparti (DLC/DDM), alors il faut trouver d'autres techniques.

DLC et DDM

Déjà commençons par les fondamentaux.

DLC : date limite de consommation. Il y a un risque pour la santé si on consomme le produit après avoir dépassé la date.

L'indication (unique) : "*à consommer jusqu'au...*"

DDM : date de durabilité minimale (ex-DLUO : Date limite d'utilisation optimale). Quand dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives.

On la retrouve généralement avec la mention "*à consommer de préférence avant...*" ou "*à consommer avant fin...*"

Notes : la DLC est à double tranchant. Le distributeur qui indique une DLC s'engage à ce que le produit soit toujours consommable à la date indiquée. Pour pouvoir s'engager sur ces dates, l'industriel va devoir la choisir au plus court. C'est pourquoi certains distributeurs ajoutent sous la mention officielle une mention non-officielle qui encourage à renifler et observer le produit, faire preuve de jugeote pour éviter de jeter un produit toujours consommable.

Suivant les articles consommés, il peut être (très) dangereux de dépasser la DLC. Par exemple, pour les viandes et poissons, on ne consomme pas après la DLC. Pour des yaourts en revanche, on estime qu'on peut encore consommer jusqu'à 2-3 semaines après la DLC.

Pour tout le reste, voir le lien vers [wearephenix](#) sourcé en fin de document.

Utilisation totale des produits

Sur les produits qu'on consomme, il y a souvent des parties qu'on jette :

- les os et les nerfs dans la viande
- la peau de certains fruits et légumes, les racines, etc...
- les fruits et légumes abîmés

Or il y a plusieurs utilisations qu'on peut faire avec à peu près tous les produits, en comestible et en non-comestible.

- recettes de cuisine (des chefs étoilés se sont donnés au jeu de cuisiner des épiluchures, légumes abîmés, etc...)
- recettes de pas chefs pas étoilés (compotes, confitures, soupes, bouillies, ...)
- recettes cosmétiques (à base de peau de banane, de marc de café, etc...)
- produits d'entretien, etc...

Accommoder les restes

Pour tout ce qui reste de la semaine, il n'y a pas de secret, il faut cuisiner.

Ça ne s'apprend pas en 1 jour, mais au bout de quelques temps à cuisiner, on apprend à accommoder les restes. Il existe des recettes en ligne bien sûr, mais aller trouver une recette avec le fonds du frigo, ce n'est pas toujours simple.

Si jamais l'inspiration manque, vous pouvez toujours aller vers l'application *Frigo Magic*, qui fait précisément ça : à partir de la liste de ce que vous avez dans le frigo, l'application trouve des recettes de cuisine.

Pour ceux qui préfèrent l'improvisation et ne savent pas par où commencer, il suffit d'apprendre quelques techniques de cuisine empruntées aux grandes cuisines du monde, et de se doter des quelques produits indispensables. Ensuite, suivant les envies, on applique une technique à un lot de restes du frigo, on ajoute suivant les besoins un féculent, une protéine ou des fibres, et ça fait un plat improvisé (légumes sautés, ragoûts, tajines, salades froides ou chaudes, gratins, etc...)

Rendre à la Terre en dernier recours

Enfin, quand on n'a pas réussi à récupérer un reste de repas ou un bout de légume abîmé ou autre, il reste les animaux domestiques et le compostage.

Pensez à vérifier ce que peut consommer chaque animal pour éviter les catastrophes (toutes les espèces animales - dont l'homme - ne partagent pas du tout les mêmes façons de dégrader les aliments ; ce qui est bon pour l'un peut être un poison pour l'autre). Parmi les animaux les plus résilients, on trouve notamment les poules, omnivores, qui ont très peu de faiblesses alimentaires et savent nativement discerner ce qu'elles peuvent manger ou pas.

Ce qui ne peut pas être consommé par des animaux peut retourner à la terre dans le composteur.

Aidons les initiatives anti-gaspi industrielles

Too good to go et consors

Plusieurs PME ont fait le pari d'aider les restaurateurs et les distributeurs à réduire leurs déchets.

C'est le cas (en vrac') de :

- [TooGoodToGo](#) (restauration indeps)
- [OptiMiam](#) (grandes enseignes)
- [Zéro Gâchis](#) (pareil mais avec des DLC/DDM)
- [Geev](#) (ils ont une rubrique nourriture maintenant).
- [Phenix](#) (accompagnement des entreprises vers le ZD, distribution de repas aux particuliers et associations)

Dates courtes

Depuis une dizaine d'années, presque toutes les chaînes de grande distribution se sont maintenant dotées d'un rayon "dates courtes". Pour éviter que les invendus ne partent à la poubelle.

Il faut faire attention à ne pas tomber dans l'excès en sur-consommant ces produits (d'autant qu'en général ils ont des emballages), mais le principe reste le même : si je peux sauver un produit qui va périmer, et que j'ai la capacité de le consommer rapidement (et pas le jeter), alors autant sauver ce produit.

Petit extra : Toyota et le flux tiré

Dans les années 1960, Toyota constate que son entreprise gaspille énormément de ressources en produisant ses voitures. Par ailleurs, l'entreprise ne vend pas, parce que les délais de production sont effroyablement longs. Les matériaux, les pièces détachées et les voitures s'entassent dans les entrepôts, et ça coûte très cher. Cher, parce que les matériaux vieillissent, encombrant, demandent une logistique coûteuse pour tenir ces inventaires, et surtout parce que des ouvriers ont travaillé des heures à une certaine date pour fournir un élément qui sera consommé soit très tard, soit jamais.

Devant ce gaspillage, Toyota décide que son entreprise va arrêter le gaspillage et améliorer ses délais de production ; il invente le "flux tiré".

Le constat est le suivant : les ouvriers passent trop de temps à produire des choses qui peut-être ne serviront pas. Et ils ne passent pas assez de temps à produire des choses utiles immédiatement.

Qu'à cela ne tienne, avec son invention, le "kanban", les ouvriers n'auront droit de produire des pièces que lorsqu'on la leur réclamera en aval de la production.

Schématisé autrement, le commercial qui vend la voiture va demander sa production à l'assembleur final.

L'assembleur final va demander aux pièces détachées les pièces dont il a besoin pour assembler la voiture. Les pièces détachées vont demander les matériaux dont ils ont besoin pour produire cette demande.

Chaque étage de la production se serre la ceinture en matière de stocks. Avoir du stock est toléré lorsque ce sont des éléments d'usage qui ont tendance à s'écouler très vite.

Pourquoi Toyota peut nous inspirer

Ce principe de flux tiré peut s'appliquer à nos vies, à la maison et en entreprise.

Un biais cognitif commun consiste à penser que si on ne produit pas, alors on gaspille notre temps. Or produire peut s'avérer... contre-productif !

Exemple simple appliqué à la lessive : si on passe notre temps à enchaîner les machines (parce que les bacs de linge sont pleins !!!), mais que derrière on ne libère pas la place pour sécher puis ranger le linge, alors le linge s'entasse, ne sèche pas, moisit, encombre, traîne dans la maison, et se re-salit. Alors on a gaspillé de la lessive, de l'eau, du temps et de l'énergie pour rien. Et c'est dommage !

À l'inverse, si on commence par ranger le linge séché, on libère la place pour pouvoir étendre une machine, ce qui libère de la place dans la machine, et subséquentement dans les bacs à linge. C'est ce qu'on appelle le "flux tiré".

Appliqué à notre frigo/sellier : attendons d'y voir clair dans le frigo plutôt que de chercher à y faire entrer des éléments supplémentaires. Attendons d'avoir un manque, ou un presque-manque pour provisionner ce qui fait défaut.

Acheter en continu parce que c'est notre intuition, ça n'amène qu'à engranger des ressources qui vont périmer ou occuper de la place et qu'on devra jeter dans 1 semaine, 1 mois, 1 an, 10 ans...? Attendons plutôt que le frigo soit presque vide avant de racheter des provisions périssables.

Sources

- <https://www.ecologie.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-0>
- <https://agriculture.gouv.fr/la-france-pionniere-de-la-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire>
- <https://chefsimon.com/recettes/tag/%C3%A9pluchures>
- <https://www.croquonslavie.fr/articles/recettes-anti-gaspi>
- <https://www.ma-grande-taille.com/green/appli-anti-gaspillage-265386>
- <https://www.cuisineaz.com/diaporamas/recettes-de-batch-cooking-2394/interne/1.aspx>
- <https://www.wearephenix.com/blog/2020/06/16/dates-de-peremption-peut-on-manger-un-produit-perime/>
- <https://monjardinmamaison.maison-travaux.fr/mon-jardin-ma-maison/conseils-jardinage/jardin-bio-et-ecologique/facons-de-recycler-les-epluchures-de-fruits-et-legumes-274880.html>
- <https://cuisineantigaspi.com/category/lanti-gaspi-des-chefs/>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Kanban>