

Nos aliments... A la poubelle!?



Avez-vous déjà noté la part d'aliments que vous jetez dans votre poubelle ? L'avez-vous pesée ? Probablement pas, mais des enquêtes récentes laissent à penser que l'exercice ne serait pas inutile. Nous gaspillons bien plus que nous le pensons... et ça chiffre !

Une étude menée en Région bruxelloise ¹ montre que les ménages jettent 31 kilos d'aliments non consommés par an, soit 12% du sac blanc des bruxellois ... soit 15.000 tonnes par an pour la Région. Dans les écoles, on parle de 6 kg de denrées alimentaires par enfant par an, soit plus de 300 tonnes pour l'ensemble des écoles.

De quoi s'agit-il ?

Restes de plats cuisinés, pain, fruits, légumes, produits laitiers, entamés ou périmés, se retrouvent en priorité dans les aliments jetés dans les poubelles ménagères. A l'école, il s'agit surtout des restes de repas chauds, suivis par les restes de tartines et collations, et même des collations non entamées.

Lors qu'on interroge les ménages ², les causes se trouvent le plus souvent dans la difficulté de gérer les stocks dans le frigo (Que reste-t-il ? Qu'est-ce qui a été entamé, consommé sans prévenir ? Où en sont les dates de péremption ? ...), d'estimer correctement les consommations lors de la préparation des repas et des collations (on prépare plus au cas où...), ou encore de faire des achats en adéquation avec des besoins réels (on veut de tout mais on ne consomme pas tout...).

Des expériences menées avec quelques familles pilotes ³ montrent que l'ampleur du phénomène est sous-évaluée. Il a été dès lors demandé de noter pendant 14 jours tous les aliments jetés à la poubelle, question de prendre conscience et d'identifier les difficultés. Ensuite, quelques changements d'habitudes ont été testés pour réduire ces gaspillages.

Des trucs et recettes pour limiter ces gaspillages

Voici quelques idées qui ressortent de ces différentes études, à prendre ou à laisser :

- définir des menus pour la semaine ;
- établir une liste de course qui limite les achats impulsifs ;
- vérifier l'état des stocks en faisant la liste, pour éviter les achats en double ;
- faire plus souvent des courses ;
- évaluer au mieux les quantités et limiter les stocks (surtout au frigo) ;
- être attentif aux dates de péremption lors des achats et chez soi (lire autrement les dates limites ⁴) ;
- respecter la chaîne du froid (terminer les achats par les produits réfrigérés et surgelés, les transporter dans un sac isotherme)⁴ ;
- contrôler la température de son frigo et y placer les aliments dans les zones adaptées ⁴ ;
- respecter le principe du « premier entré, premier sorti » pour les produits frais sans date de péremption comme les légumes ;
- lors qu'on entame un produit conservé au frigo, y indiquer

la date d'ouverture ;

- peser les ingrédients d'une recette afin de ne pas préparer en quantités trop importantes ;
- réutiliser les restes ⁵, les surgeler... ;
- diviser les grandes quantités à surgeler en petites portions.

A l'école

Dans les écoles, des améliorations sont à rechercher avec les gestionnaires des cantines et les personnes encadrant ces moments. Concernant les repas tartines et collations préparées par les parents, on constate qu'ils ne sont pas toujours conscients de ce que leur enfant mange ou non. Mieux informés, ils pourraient adapter les quantités et le choix de certains aliments. Rappelons également l'initiative des « collations collectives » lancées avec succès dans plusieurs écoles et qui visent à la fois des objectifs de santé, d'environnement, d'économie et d'apprentissage de vie collective ⁶. Et pourquoi pas imaginer des ateliers « cuisine » où l'on apprendrait à utiliser les restes ⁵ ?

Bref, parmi les bonnes résolutions de l'année, voici de quoi piocher... et il y en a pour tous les goûts !

Joëlle VAN DEN BERG, Sandrine HALLET

¹ « Analyse de la fraction organique des déchets ménagers et des écoles », étude de RDC-Environnement pour l'IBGE, 2003-2004.

² « Alimentation, environnement et développement durable. Attitudes et comportements de la population en Région de Bruxelles-Capitale en matière de gaspillage alimentaire ». Prof. Pateson, CPSO (Centre de Psychosociologie de l'opinion), ULB.

³ Recherche-action menée auprès de 6 ménages (2004/2005) par Inter-Environnement Bruxelles.

⁴ Fi ches du Réseau Eco-Consommation, 071/300 301 -

www.ecoconso.be : « Halte au gaspillage alimentaire » - n°125 ;

« Mieux utiliser son frigo » - n°32.

⁵ Quelques idées : www.quefaireavec.com ou

www.lintemaute.com/femmes/cuisine/ (rubrique « cuisiner », rechercher « restes »). Ou encore « Délicieux petits restes », éd. Solar, oct.

2005 ; « Le pain après le pain », recueil de recettes à partir de vieux pain. Contrat de Quartier Maritime de Molenbeek, contact : T : 02 412 36 13, mavauters@molenbeek.irisnet.be

⁶ « Recettes pour un projet de collations collectives à l'école »,

Tournesol : T : 02 675 37 30, tournesol@skynet.be

