



Le gaspillage alimentaire

Jeter de la nourriture qui aurait pu être mangée, c'est mettre de l'argent au compost ou pire... aux poubelles !

Au Québec, 3,1 millions de tonnes de résidus alimentaires sont rejetés tout au long de la chaîne d'approvisionnement alimentaire, de la terre à la table et de la mer à la table. Si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le 3^{ème} plus gros producteur de gaz à effet de serre (GES) après la Chine et les États-Unis. Et tout le monde le sait bien... Les GES contribuent aux changements climatiques et éventuellement aux catastrophes et à la misère humaine.

Puisque la majorité des émissions de GES des aliments consommés au Québec, soit 67 %, est associée à leur production, il est toujours préférable de consommer les aliments comestibles plutôt que de les mettre au compost ou de les jeter. Aussi, mieux vaut transformer une poire amochée en compote ou un reste de macaroni en salade de pâtes.

Le gaspillage alimentaire se définit par toute partie comestible d'un aliment destiné à la consommation humaine qui est détournée, dégradée, perdue ou jetée. Ayant des impacts écologiques, sociaux et économiques désormais avérés, le gaspillage alimentaire est un enjeu collectif sur lequel on peut tous agir dès aujourd'hui.

Une famille gaspille en moyenne 140 kilogrammes de nourriture annuellement, soit l'équivalent d'environ 1 300 \$.

C'est avec de petits gestes simples qu'on peut faire du bien à son portefeuille comme : mieux planifier nos achats, bien conserver nos aliments et maximiser leur utilisation. Il devient donc important de :

- Planifiez vos repas à l'avance. Vous sauvez temps et argent!
- Préparez votre menu pour la semaine selon les aliments que vous avez dans votre frigo et garde-manger.
- Faites-vous une liste d'épicerie et respectez-la! Vous éviterez d'acheter des trucs superflus.
- N'achetez que la quantité nécessaire pour faire vos recettes.
- Ajustez la température de votre frigo pour qu'elle soit entre 0 et 4 degrés.
- Placez les aliments moins frais à l'avant pour les consommer rapidement.
- Conservez vos restes dans des contenants hermétiques et inscrivez-y la date de cuisson.
- Conservez vos restes de conserves entamées dans des contenants appropriés et inscrivez-y la date d'ouverture.
- Malgré la date « meilleur avant » indiquée sur les aliments, certains peuvent être consommés sans risque.

Trucs de pro :

- Lorsque vous congelez des aliments, réfléchissez à ce que vous allez en faire par la suite. Par exemple, congelez des pâtes en portions individuelles pour des repas vite faits ou encore congelez de la pâte de tomates en portions de 1 c. à soupe pour faciliter son utilisation dans des recettes.
- Vos fruits sont trop mûrs? Faites-vous un smoothie, une tarte ou une compote.
- Vos vieux légumes semblent moins appétissants? Un potage est une solution sensée et santé! Vous pouvez même le faire congeler en portion dans des moules à muffins en silicone.
- Visitez le site de Sauve ta bouffe, vous y trouverez une boîte à outils remplie de conseils pour savoir comment sauver vos aliments.
- Pas le temps de tout consommer? Pas envie de le manger? Aliment en trop grande quantité? Partagez et offrez! Vos collègues ou voisins pourront en profiter. Dans un esprit de solidarité, apportez vos surplus d'aliments ou de repas dans un frigo communautaire de votre région (consultez le Répertoire des frigos communautaires du Québec).