

# Faits, chiffres, astuces.



**JETER  
DES ALIMENTS.**

**C'EST  
IDIOT**

# Les aliments sont précieux.

# Faisons la chasse au gaspillage.

Dans les pays riches,  
les ménages consacrent 7% de leur  
revenu à la nourriture,  
dont 30% finit à la  
poubelle.

Dans les pays en  
développement, ces  
chiffres sont respec-  
tivement de 70%  
et de 3%.

# 1/3

# des aliments finis- sent à la poubelle.

D'après les estimations de l'Organisation des Nations Unies  
pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), en Europe, le tiers des  
aliments produits pour la consommation humaine est perdu  
ou gaspillé.



# A quoi sont dues ces pertes?

## Agriculture

Pertes dues aux conditions météorologiques et aux insectes  
Déclassement de marchandises: pommes de terres trop petites, légumes sans forme, etc.

## Entreposage/Transport

Perte de volume  
Décomposition

## Transformation

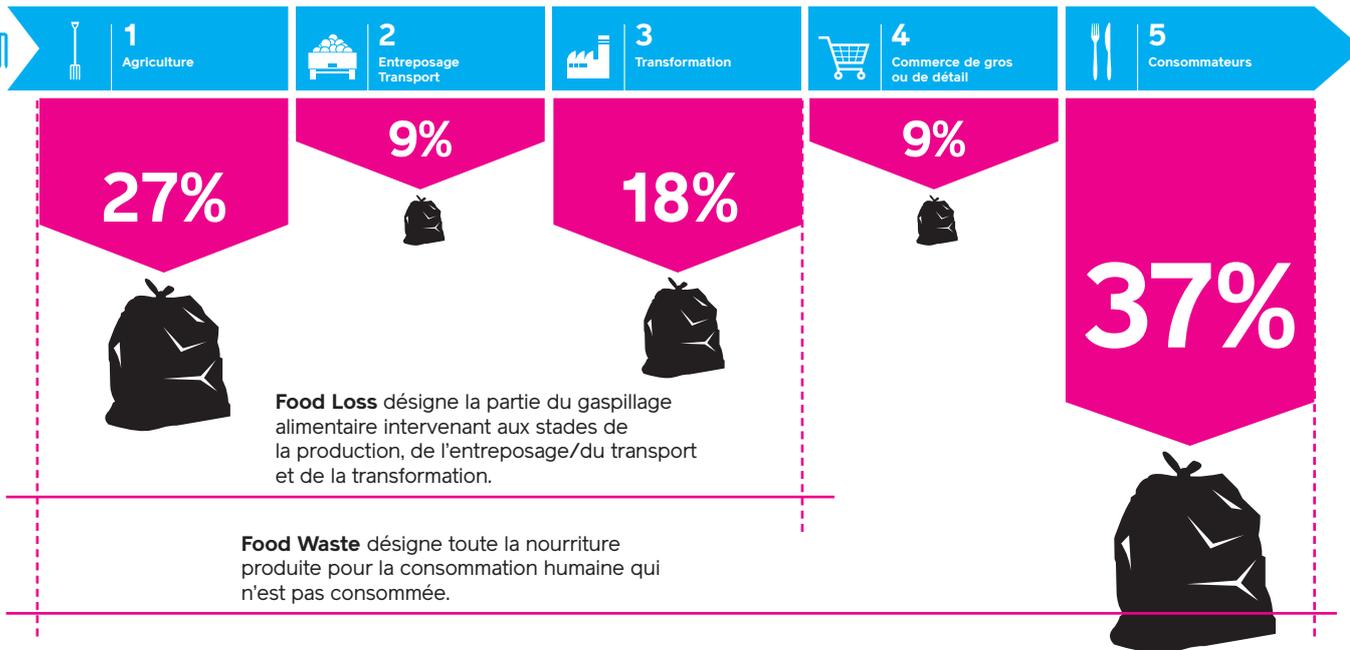
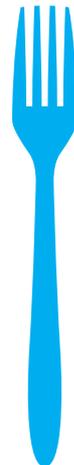
Parage/épluchage  
Déchets animaux, par exemple les abats

## Commerce de gros ou de détail

Marchandises périmées  
Marchandises altérées

## Consommateurs

Achats trop volumineux  
Nourriture mal conservée  
Mauvaise compréhension des dates de durabilité minimale  
Quantités cuisinées trop importantes  
Trop grandes portions au restaurant



# 2'010.27 CHF

par ménage (quatre personnes)  
finissent chaque année dans  
la poubelle.

Faire un peu attention vaut  
la peine: en jetant moins  
(notamment pain, viande,  
fruits, légumes et boissons),  
on dispose de plus  
d'argent à la fin du mois.



(Source: OFS 2012, FAO 2011)

# Ce que vous pouvez faire

④ D'avantage réfléchir à vos courses et faire une liste.

\* Conserver correctement les aliments! Préparer des portions adaptées.

④ Bien faire la différence entre „Date limite de consommation” et „Date de durabilité minimale”

④ Accommoder les restes.

\* ⇒ Ne pas commander de trop grandes quantités au restaurant.

# Courses



Commencer par lire l'étiquette figurant sur l'emballage. Elle donne des indications sur le mode, la température et la durée de conservation. Les aliments comportant une **date de durabilité minimale** (« à consommer de préférence avant fin ») peuvent être conservés longtemps et consommés même après l'arrivée à échéance de cette date. Les denrées comportant une **date limite de consommation** (« à consommer jusqu'au ») doivent être entreposées dans le frigidaire. Pour préserver la santé, elles ne doivent plus être consommées après l'arrivée à échéance de cette date.

**Terminez vos courses  
par les produits surgelés.**

# Conservation

## Le placard à provisions

est adapté pour les aliments secs (céréales, semoule, farine, légumineuses, soupes en sachet), les conserves, les huiles, les sirops.

## Le frigidaire

est adapté pour les produits s'altérant rapidement tels que lait, produits laitiers, viande, poissons, œufs, margarine, pâtes à tartiner, légumes et fruits ne craignant pas le froid, restes.

## La cave et le garde-manger

sont adaptés pour les fruits et les légumes sensibles au froid, les pommes de terre, les conserves, les huiles, les sirops et les aliments secs (voir placard à provisions).

**Les restes:  
utilisez votre  
imagination.**

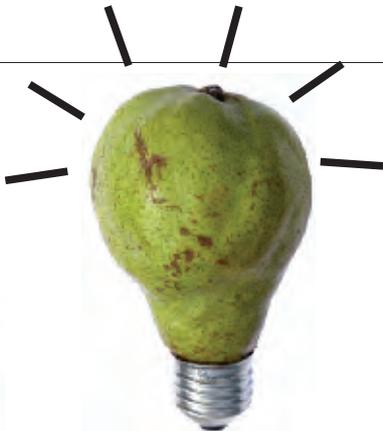


**Les légumes  
flétris retrou-  
vent leur  
fraîcheur une  
fois plongés  
dans l'eau.**

**Tout est co-  
mestible dans  
le brocoli.  
Absolument  
tout.**



**Passez le  
pain rassis au  
four quelques  
minutes.**



**Encore bonne:**

une banane peut être  
consommée (flambée, cuite  
ou poêlée) même si sa  
peau est marron foncé.

*(Voir recette à la page suivante.)*

**Toujours bonne:**

une banane dont la  
peau est devenue jaune  
foncé ou brunâtre reste  
bonne.

**Bonne:**

une banane mûre  
peut être consom-  
mée jusqu'à  
25 jours après  
la récolte.





## Cake aux bananes trop mûres

### Ingrédients:

3 bananes très mûres  
100 g de beurre mou  
100 g de cassonade  
2 oeufs  
1 cc de sel  
100 g de chocolat au lait  
220 g de farine  
50 g de noix  
1 cc de levure

Préchauffer le four à 170°C puis beurrer et fariner légèrement un moule à cake.

Peler les bananes, et les écraser grossièrement. Concasser les noix et le chocolat.

Mélanger le sucre roux dans le beurre et battre vigoureusement pour obtenir une consistance mousseuse.

Incorporer les œufs un à un, la levure, la farine et le sel.

Ajouter les noix, le chocolat et les bananes écrasées.

Travailler le tout pour obtenir une consistance homogène, puis verser la pâte dans le moule.

Mettre au four durant 30 minutes à 170°C.

En Suisse, chaque  
habitant jette

**94 kg**

de nourriture  
par an...

...contre

**11 kg**

en Inde.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Comité national suisse de la FAO CNS-FAO  
Office fédéral de l'agriculture OFAG  
Direction du développement et de la coopération DDC