



Gaspillage alimentaire

LES DOSSIERS DOCUMENTAIRES DU LIERRE

Sommaire

Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?	2
L'ADEME : partenaire de la lutte contre le gaspillage alimentaire	4
ETS : témoignage	5
Des smoothies contre le gaspillage	6
Zoom sur la restauration collective	7
Nos coups de coeur !	8

Le gaspillage alimentaire, concrètement c'est quoi ?

GASPILLAGE ALIMENTAIRE : NOURRITURE DESTINÉE A LA CONSOMMATION HUMAINE QUI, A UNE ÉTAPE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE, EST PERDUE, JETÉE, DÉGRADÉE.

Dans le pays de la gastronomie, s'alimenter au quotidien est bien plus qu'un besoin, c'est aussi un plaisir, un moment de convivialité, un art de vivre... **Pourtant, de nombreux aliments sont jetés chaque année alors qu'ils sont encore consommables :** jugés trop moches, trop grands, trop petits, pas présentables, ils sont évacués dès les premières étapes du circuit de production. Lors du transport, de la transformation ou du stockage, des pertes sont occasionnées par des conditionnements défectueux, de la casse ou encore par une rupture de la chaîne du froid. Dans la grande distribution, les produits invendus ou abîmés lors de manipulations se retrouvent à la poubelle. En tant que consommateur, nous jouons également un rôle important dans ce grand gaspillage lorsque nous jetons nos restes ou que nous laissons nos produits se périmenter par négligence.



Quelques chiffres...

Chaque année, 1,3 milliards de tonnes de nourriture partent à la poubelle dans le monde, soit un tiers de la production de nourriture mondiale! **Dans les foyers français, 20 à 30 kg (par personne) de nourriture consommable sont jetés chaque année, dont 7 kg d'aliments encore sous emballage !** Pourtant, nous n'avons pas vraiment le sentiment de contribuer à ce gaspillage alimentaire puisque 2/3 des français estiment jeter moins de 20 kg de denrées alimentaires par an.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Dépense en eau : Le volume d'eau mobilisé pour produire la nourriture non consommée dans le monde équivaut à près de trois fois la capacité du lac Léman, soit 250 km³ d'eau.

Dépenses énergétiques : Gaspiller une baguette de pain équivaut à rouler en voiture sur 2.24 km ou bien laisser une ampoule de 60 W allumée pendant plus de 32 h. Pour un steak de bœuf, c'est l'équivalent de près de 5km en voiture ou 4 cycles de lave-vaisselle !

Impacts climatiques : Le gaspillage alimentaire rejeterait dans l'atmosphère 3,3 gigatonnes de gaz à effet de serre.



Des enjeux environnementaux

Gaspiller la nourriture, c'est également gaspiller les ressources qui ont permis sa production (énergie, eau, aliments pour le bétail). Ajoutons à cela, toutes les pollutions liées à cette production (pesticides, gaz à effet de serre, déchets dus aux emballages) et l'exploitation inutile de terres arables.

Des enjeux économiques

Le coût du gaspillage alimentaire s'élèverait à 750 milliards de dollars par an dans le monde. Au niveau des ménages, on estime que les français jettent pour environ 100 € de produits par an et par personne à la poubelle !



Des enjeux éthiques et sociaux

Dans le monde, une personne sur neuf souffre de la faim alors que nous produisons suffisamment de denrées alimentaires pour répondre aux besoins énergétiques de chacun. En France, 3,5 millions de personnes ont recours à une aide alimentaire. Par ailleurs, ce gaspillage induit une augmentation artificielle du coût des aliments, pouvant ainsi créer des tensions dans différentes régions du monde.

Que faire contre le gaspillage alimentaire ?

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est possible ! Pour y parvenir, l'ensemble des acteurs de la chaîne alimentaire doit agir. Certains producteurs agricoles, marchés de gros, industries agroalimentaires, entreprises de la grande distribution, de la restauration collective ou de la restauration commerciale se sont déjà engagés à réduire ce grand gâchis via **le pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire. Il a été lancé en juin 2013 pour répondre à l'objectif fixé par le gouvernement français, de diminuer de moitié le gaspillage alimentaire**

LA FIN DU GASPILLAGE DANS LA GRANDE DISTRIBUTION ?

Le 09 décembre 2015, la proposition de loi relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire a été adoptée à l'unanimité à l'assemblée nationale. Elle prévoit une hiérarchie des actions à mettre en place par chaque acteur de la chaîne alimentaire : prévention du gaspillage, à défaut utilisation des invendus pour la consommation humaine, pour l'alimentation animale, ou à des fins de compost pour l'agriculture ou encore de valorisation énergétique.

Les grandes surfaces auront l'interdiction de jeter de la nourriture consommable (invendus), de détruire de la nourriture consommable (par javellisation notamment), et seront obligés de signer un protocole avec une association de solidarité afin de faciliter les dons alimentaires.

Le texte de loi passera devant le Sénat en 2016, en vue d'une adoption définitive rapide.

dans notre pays d'ici 2025. Quelques mesures phares de ce pacte : campagnes de sensibilisation et de communication, journée nationale de lutte contre le gaspillage chaque 16 octobre, formations dans les lycées agricoles ou les écoles hôtelières.

À vous de jouer !

Les consommateurs ont également leur rôle à jouer dans ce défi : voici quelques exemples de gestes simples et faciles à adopter pour ne plus gaspiller et faire des économies.

AVANT DE FAIRE SES COURSES

FAIRE UNE LISTE DE COURSES EN FONCTION DE VOS STOCKS POUR ACHETER LES BONNES QUANTITES, EVITER LES ACHATS INUTILES OU LA SURCONSUMMATION ET GAGNER DU TEMPS !

PREVOIR LES MENUS DE LA SEMAINE ET AJOUTER LES INGREDIENTS (ET LES BONNES QUANTITES) SUR VOTRE LISTE.

PENDANT LES COURSES

PAS DE COURSES LE VENTRE VIDE POUR EVITER LES TENTATIONS ET LES ACHATS IMPULSIFS.

REGARDEZ LES DATES DE PEREMPTION ET ASSUREZ-VOUS QUE VOUS POURREZ LES CONSOMMER.

LES PRODUITS FRAIS ET SURGELES SONT ACHETES EN DERNIER, MAIS LES PREMIERS AU FRIGO DE RETOUR A LA MAISON.

LES FRUITS ET LEGUMES MOCHES ET BISCORNUS ONT LE MEME GOUT QUE LES AUTRES.

LES PRODUITS FRAGILES (OEUFS, LEGUMES, FRUITS, ...) SE PLACENT AU-DESSUS DES AUTRES POUR EVITER DE LES CASSER ET DE LES ABIMER.

AU RESTAURANT

DEMANDER UN DOGGY BAG (OU GOURMET BAG) POUR EMPORTER SES RESTES A LA MAISON EST UNE PRATIQUE VENUE D'ANGLETERRE QUI SE DEVELOPPE BEAUCOUP EN FRANCE.

À la maison

Placez les produits à consommer rapidement à l'avant de vos placards et de votre frigo.

Cuisinez en priorité les produits dont la date limite de consommation est la plus proche.

Ne jetez pas systématiquement les produits dont la date limite est dépassée : toutes les dates de péremption ne signifient pas la même chose.

Congelez les restes et certains aliments pour allonger leur durée de vie et les consommer plus tard.

Respectez les quantités indiquées dans les recettes et apprenez à bien doser les portions pour éviter l'accumulation de restes.

Sortez les fruits abîmés et ne les laissez pas à côté des fruits sains, au risque qu'ils ne les contaminent.

Compostez et valorisez vos déchets.

Conservez soigneusement vos restes pour les consommer tels quels ou les réutiliser dans des recettes originales (salade de pâtes, riz grillé, ...).

Limitez les déchets de préparation : il n'est pas toujours nécessaire d'éplucher tous les fruits et légumes (surtout s'ils sont issus de l'agriculture biologique).

Réutilisez vos déchets de préparation en préparant des bouillons (restes de viande et os), des fumets (restes de poissons et arêtes) ou des soupes (fanons de légumes, ...).



Fanes de légumes :
Une soupe ? Un pesto ?

L'ADEME : partenaire de la lutte contre le gaspillage alimentaire



L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) est l'opérateur de l'État pour accompagner la transition écologique et énergétique. Elle participe à la mise en œuvre des politiques publiques et travaille sur le gaspillage alimentaire au niveau national, depuis près de 5 ans. Au niveau régional, de nombreuses actions sont menées en adéquation avec les spécificités du territoire ainsi qu'en étroite collaboration avec de nombreux acteurs locaux.

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) est l'opérateur de l'État pour accompagner la transition écologique et énergétique.



Dans les établissements de santé

L'ADEME accompagne le « Réseau Energie environnement des Hôpitaux de Picardie » afin de diminuer le gaspillage alimentaire dans ce secteur. Un diagnostic des déchets alimentaires sera réalisé puis des actions correctives adaptées seront mises en place.

Dans les grandes et moyennes surfaces

Des diagnostics et des actions correctives seront réalisés dans dix magasins de grandes enseignes en Picardie afin de réduire le gaspillage alimentaire et leurs déchets. Une communication sera faite auprès des clients et les salariés seront formés. L'ADEME rédigera également un guide de bonnes pratiques à destination des grandes et moyennes surfaces.



À la maison

35 foyers-témoins du bassin Creillois ont adopté différents gestes permettant d'éviter le gaspillage comme par exemple limiter les épluchures, cuisiner les restes ou encore adapter les quantités en fonction du nombre de convives. **Dans ces foyers, le gaspillage alimentaire a diminué de 44 % en moyenne.** L'objectif aujourd'hui est qu'ils restent dans l'action mais aussi qu'ils en parlent autour d'eux et qu'ils sensibilisent d'autres personnes.

Dans le monde agricole

En partenariat avec les grands acteurs du milieu agricole, l'ADEME mène une réflexion sur la création d'une économie circulaire basée sur les pertes agricoles. Concrètement, cela va se traduire par une meilleure connaissance de l'ampleur des pertes et de leurs causes. L'objectif étant par la suite d'écouler ces pertes à moindre coût via des associations caritatives.



Des formations

Le service éducatif de l'ADEME et le rectorat travaillent ensemble sur la création d'un module de formation destiné aux professeurs des lycées de la filière restauration-hébergement. Ces enseignants qui forment les futurs professionnels de la restauration collective et commerciale, auront ainsi tous les savoirs et les outils pour travailler sur ces problématiques avec leurs élèves et initier les bons gestes pour limiter le gaspillage. Des formations de formateurs vont également être mises en place dans les collèges et lycées, ainsi qu'auprès des « travailleurs sociaux », et auprès des salariés et des bénévoles des épiceries solidaires.

Témoignage !

EVELYNE JOURNAUX, ADEME DIRECTION REGIONALE NORD PAS-DE-CALAIS PICARDIE.

Dans les collèges et lycées

Six collèges de l'Oise et de la Somme ont bénéficié d'un accompagnement technique et financier afin de réduire le gaspillage alimentaire au sein de leur **restauration collective**. Un an plus tard, le constat est sans appel : les **collèges ont diminué le gaspillage de 30% en moyenne**. Le Conseil départemental de l'Oise estime que si les 66 collèges isariens mettaient en place des opérations contre le gaspillage alimentaire, cela permettrait de faire passer le coût du gaspillage de 2 millions à 1,4 millions d'euros par an ! En 2016, le même type d'opération sera mené auprès de 12 lycées picards.

CONTACT

EVELYNE JOURNAUX - ADEME PICARDIE
TEL : 03.22.45.55.35
MAIL : EVELYNE.JOURNAUX@ADEME.FR

Échanges pour une Terre Solidaire : mangeons mieux, gaspillons moins !

Article rédigé par

SOPHIE MANZO, PHILIPPINE HUGUET ET
CLAIRE TAUTY DE L'ASSOCIATION ECHANGES
POUR UNE TERRE SOLIDAIRE.

L'association Échanges pour une Terre Solidaire (ETS) travaille à la réappropriation citoyenne des pratiques alimentaires. L'objectif est de favoriser une alimentation saine, respectueuse de l'environnement et accessible à tous au travers de deux axes : la sensibilisation et la formation de tous les publics à une alimentation saine et l'apport d'une expertise transversale aux acteurs territoriaux impliqués dans des projets alimentaires.



Des actions pour tous les publics

Ateliers pour les enfants en milieu scolaire, événements à destination des adultes et des familles, ... **La thématique du gaspillage alimentaire est abordée depuis trois ans par l'association. C'est un des points clés de sensibilisation à une alimentation éco responsable.**



Les ateliers culinaires

Pour ETS, rien ne vaut la pratique ! Pour pousser la démarche jusqu'au bout, **l'association a organisé des partenariats avec des magasins bio et des agriculteurs bio : ils nous donnent leurs fruits et légumes invendus ou invendables. Au lieu d'être jetés, ceux-ci sont réutilisés au cours d'ateliers culinaires** par les apprentis cuisiniers dans différentes recettes anti-gaspi, l'occasion de faire une démonstration grandeur nature.



Suivre le rythme des saisons

En automne-hiver, nous concoctons des soupes chaudes anti-gaspi à partir de légumes, aromates, herbes, fanes ou épluchures. Dès le printemps, nous proposons plutôt des soupes froides ou des smoothies à base de fruits et légumes avec leurs peaux. La confection de rouleaux est aussi propice : dans une galette de riz biologique humidifiée, nous mettons différents légumes râpés avec des épices, des légumineuses ou des herbes, à déguster avec une vinaigrette. Enfin, nous proposons des démonstrations de différentes recettes anti-gaspi à base de pain et de fruits et légumes. Par exemple des croûtons, pudding sucré ou salé, gaufres aux légumes, croquettes aux légumes, chips d'épluchures, pesto de fanes ou velouté de feuilles de chou-fleur.

Et bien sûr, après chaque atelier, le public repart avec une fiche recettes spéciale anti-gaspi pour retenir l'expérience chez lui, et, pourquoi pas, la partager !



Des outils pédagogiques

La sensibilisation ne s'arrête pas au grand public, elle se poursuit en direction des élèves de cycle 3, collèges et lycées. ETS a conçu un outil s'intitulant « *Le gaspillage alimentaire, c'est mon affaire !* » pour inciter les élèves à prendre conscience de ce qu'ils jettent. Grâce à des cartes actions, ils doivent identifier les bonnes étapes pour éviter de gaspiller, depuis les courses jusqu'à la poubelle.



L'anti-gaspi est l'affaire de tous, et avec seulement quelques astuces, vos poubelles seront plus légères !

CONTACT

ECHANGES POUR UNE TERRE SOLIDAIRE
2 RUE DE L'ECU
60700 PONT-SAINTE-MAXENCE
CONTACT@ECHANGESTERRESOLIDAIRE.ORG
WWW.ECHANGESTERRESOLIDAIRE.ORG

Smoothies anti-gaspi !

Créé en 1996, le Syndicat Mixte de la Vallée de l'Oise (SMVO) regroupe 311 communes et exerce une mission de service public : le traitement des déchets produits par les ménages habitant sur son territoire. Depuis 2006, le SMVO a mis en place un **programme de prévention des déchets** avec le soutien de l'ADEME et du Conseil régional de Picardie.

Interview !

*Entretien avec Marlène Cunat.
Responsable du pôle "tri et prévention
des déchets" au SMVO.*

Quelle a été votre démarche ?

Le SMVO souhaitait mettre en place une action de réduction du gaspillage alimentaire. L'occasion s'est présentée lors de la tenue d'un stand où le SMVO a réalisé une animation smoothies. L'objectif était de valoriser des produits invendus en magasin et sensibiliser le grand public à l'environnement et au gaspillage alimentaire.

Comment avez-vous préparé cette action ?

Un gros travail de préparation en amont a été nécessaire (environ un mois) : recherche d'informations, recherche de solutions pour stocker les denrées, prise de contact avec différents magasins, formation de l'équipe d'animation à la problématique du gaspillage alimentaire et à la réalisation de smoothies.



Comment s'est déroulée l'action smoothies ?

Tomates, poires, avocats, fraises, raisins, carottes, bananes, ... Au total, 80 kg de fruits et légumes invendus ont été récupérés auprès de deux grandes surfaces locales : Leclerc et Intermarché de Cauffry. Suites aux nombreuses étapes de préparation : vaisselle, pesée, tri, lavage, épluchage et découpage, l'équipe d'animateurs du SMVO a pu réaliser 224 jus en suivant différentes recettes. Les smoothies fraîchement préparés ont ensuite été distribués aux personnes s'approchant du stand.

Le public a-t-il apprécié ?

En proposant gratuitement des boissons fruitées, l'animation a capté l'attention du public et permis de nombreux échanges sur le gaspillage alimentaire dans une ambiance conviviale et sympathique. Pas de discours

moralisateurs ou culpabilisant, pas d'injonctions ni de dogmatisme, les échanges et le dialogue ont été privilégiés. La démarche a été très bien accueillie par le public. Chaque personne pouvait repartir avec un petit dépliant comprenant entre autres, des astuces anti-gaspillage pour la maison et des recettes de smoothies ! L'idée était vraiment de marquer les esprits et de montrer que les grandes surfaces agissent aussi dans la lutte contre le gaspillage alimentaire.



Une opération zéro-gâchis ?

Les fruits trop abimés pour être utilisés, les trognons et les restes de la centrifugeuse ont été compostés. Le peu de fruits et légumes restants après l'action a été redistribué au sein de l'équipe du SMVO.

D'autres smoothies sont-ils prévus ?

Le SMVO a reconduit cette animation en interne et lors d'une journée d'échange auprès des élus de son territoire. Au printemps 2016, le SMVO souhaiterait reconduire une opération smoothies directement au sein d'une grande surface. En parallèle, le SMVO a également pour projet d'accompagner et de fournir une aide technique auprès de grandes et moyennes surfaces, de lycées ou collèges volontaires sur son territoire.

CONTACT

SMVO - MARLENE CUNAT
PARC TERTIAIRE ET SCIENTIFIQUE
60200 COMPIEGNE
MARLENE.CUNAT@SMVO.FR
WWW.SMVO.FR



Restauration collective

En France, la restauration collective produit près de 3 milliards de repas chaque année. Les enjeux autour de la lutte contre le gaspillage alimentaire dans ce secteur sont très forts puisque **30 à 40 % de la quantité des produits du repas finissent à la poubelle**. Depuis plus d'une dizaine d'année, le CPIE des Pays de l'Aisne met en œuvre différentes actions pour limiter le gaspillage alimentaire au sein de sa restauration collective qui produit chaque année près de 30 000 repas pour les classes en séjour, l'école du village et les employés de la structure.



Interview !

Entretien avec **Nicolas Richard**,
Directeur du CPIE des Pays de l'Aisne.

Parlez-nous des débuts...

Le CPIE des Pays de l'Aisne est une association de protection de l'environnement. Mettre en place des actions de lutte contre le gaspillage alimentaire au sein de la structure était une évidence. **En concertation avec l'équipe de restauration, une réflexion a été menée afin de mettre en pratique des solutions limitant le gaspillage tout en respectant les normes qui s'appliquent à la restauration collective.** La mécanique s'est ensuite mise en marche progressivement d'année en année.

Quelles ont été les premières mesures ?

Le CPIE accueille un public varié présentant des besoins nutritionnels différents. **Un enfant de 6 ans ne mangera pas les mêmes quantités qu'un enfant de 12 ans qui ne mangera pas non plus les mêmes quantités qu'un adulte.** L'équipe de restauration a mis en place des grammages adaptés aux âges des enfants. Par ailleurs, en proposant un menu unique et en connaissant le nombre exact de personnes qui viennent chaque jour, il est plus facile de maîtriser le nombre de plats à préparer. **L'équipe en cuisine module également les quantités préparées suivant l'attractivité d'un plat. En général, les frites suscitent un plus grand appétit que les épinards !**



Concrètement, comment limiter la quantité de nourriture jetée ?

Dans le cadre de la restauration collective, certains produits servis aux consommateurs ne peuvent être resservis plus tard. C'est le cas des produits périssables sortis de la chaîne du froid (yaourts, fromages) ou des produits présentés aux consommateurs sans être protégés (des crudités, un pot de confiture). Des solutions ont été trouvées pour éviter le gaspillage trop important du fromage. Auparavant, on servait un camembert sur chaque table. D'importants restes devant obligatoirement aller à la poubelle étaient générés. L'achat en portion individuelle n'était pas envisageable à cause du suremballage. Aujourd'hui, le fromage est découpé en cuisine et proposé individuellement afin de n'en donner qu'à ceux qui le souhaitent. De même pour la confiture, le beurre et le miel qui sont servis dans des petites coupelles individuelles de manière « illimitée » mais sur demande

pour répondre au plus juste aux besoins du consommateur sans gâcher. **L'idée est de répondre à la demande des consommateurs au fur et à mesure de leur besoin plutôt que de mettre directement de grandes quantités à disposition.**

Avez-vous investi dans du matériel ?

Le CPIE a fait l'acquisition d'une cellule de refroidissement pour refroidir très rapidement les excédents chauds afin de les conserver et les resservir plus tard, tout en respectant les normes de sécurité alimentaire.

Que devient la nourriture non servie à table ?

Les employés qui le souhaitent peuvent acheter au prix des ingrédients les surplus des plats servis à midi. Cela leur permet d'avoir un repas du soir déjà prêt à moindre coût tout en permettant au CPIE de réduire le gaspillage alimentaire.

Et les déchets, où vont-ils ?

À la fin des repas, les surplus alimentaires et les restes ne pouvant être resservis ou vendus au personnel sont triés afin d'être réutilisés. Ainsi, une partie de ce tri bénéficie aux animaux de la ferme pédagogique du CPIE, alors qu'une autre part va au compost du jardin. Enfin, le reste est pris en charge par la Communauté de communes lors de la collecte des déchets fermentescibles.

Avez-vous réalisé des économies ?

Oui ! Et elles ont été réinvesties dans une alimentation de qualité. Nous pouvons ainsi proposer dans nos menus des produits issus de l'agriculture biologique.

CONTACT

CPIE DES PAYS DE L' AISNE PAYS DE L' AISNE
33 RUE DES VICTIMES DE COMPORTET
02000 MERLIEUX
TEL : 03.23.80.03.03
MAIL : N.RICHARD@CPIE-AISNE.COM

Nos coups de coeur !

Pour approfondir

- ADEME (2015). Guide pratique : Manger mieux, gaspiller moins. [En ligne : <http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-manger-mieux-gaspiller-moins.pdf>]
- Guillaume GAROT (2014). Lutte contre le gaspillage alimentaire : propositions pour une politique publique. [En ligne : http://www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/Rapport-Gaspillage-alimentaire_cle0ea927.pdf]
- FNE (2013). Dossier thématique : Du gaspillage alimentaire à tous les étages. [En ligne : http://www.fne.asso.fr/dechets/gaspillage-alimentaire/dossier-thematique-du-gaspillage-a-tous-les-etages_fne_decembre2013.pdf]
- UNCPIC (2012). Guide pratique : Comment réduire le gaspillage alimentaire au sein de sa restauration collective. [En ligne : <http://plateforme.cpie.fr/IMG/pdf/GuideGaspillagereduit.pdf>]

Solutions anti-gaspillage

- ADEME (2016). Éviter le gaspillage alimentaire. [En ligne : <http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/dechets/reduire-dechets/eviter-gaspillage-alimentaire>]
- ADEME (2013). Réduisons vite nos déchets, ça déborde [En ligne : <http://www.reduisonsnosdechets.fr/>]
- IBGE (2008). Alimentation et environnement : 65 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé. [En ligne : http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/65_conseils_alimentation_FR.PDF]

- France 4 (2015). On n'est plus des pigeons ! Les bons plans pour ne plus gaspiller. [Vidéo en ligne - 11 min : http://www.france4.fr/emissions/on-n-est-plus-des-pigeons/enquete/alimentation-les-bons-plans-pour-ne-plus-gaspiller_304469]

Recettes anti-gaspillage

- CREPAQ (2013). Cuisine tes restes. [En ligne : <https://cuisinetesrestes.wordpress.com/>]
- Département de la Gironde (2014). La cuisine avec les restes. [En ligne : http://www.gironde.fr/upload/docs/application/x-download/2012-09/livre-recettes_gaspillage.pdf]
- FNE (2013). À vos tabliers : Nos astuces et recettes anti-gaspillage. [En ligne : http://www.fne.asso.fr/dechets/gaspillage-alimentaire/livret-recettes/fne_a-vos-tabliers-vf.pdf]
- Les Anges Gardins (2015). Reste ! Manuel pour bien manger sans gaspiller. [En ligne : <http://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/reste-manuel-pour-bien-manger-sans-gaspiller>]

Dates limites de consommation :

- France 4 (2015). On n'est plus des pigeons ! Faut-il suivre les dates de péremption. [Vidéo en ligne - 16 min : http://www.france4.fr/emissions/on-n-est-plus-des-pigeons/enquete/sante-faut-il-suivre-les-dates-de-peremption_427651]

