

UN GUIDE PRATIQUE POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE DANS LES MÉNAGES

Michaela Schöni et Jeanine Ammann, 2025



VALORISER AU LIEU DE JETER

Ensemble contre le gaspillage alimentaire

GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN SUISSE

CONSEILS GÉNÉRAUX

STOCKAGE

DATE D'EXPIRATION

QU'EST-CE QUI EST COMESTIBLE ?

CONSEILS SUR LES ALIMENTS

PLUS D'INFOS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Agroscope



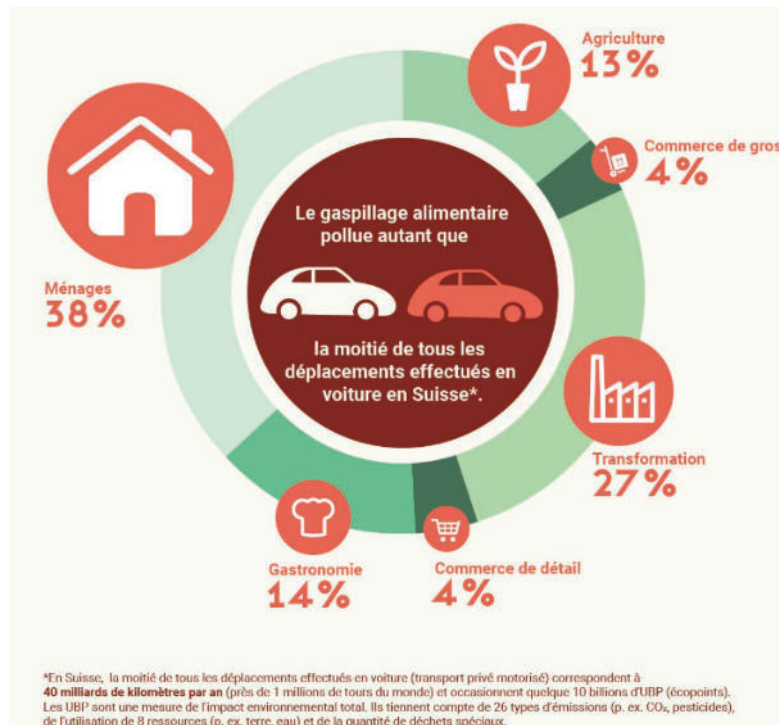
Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN SUISSE

Valoriser au lieu de jeter

Gaspillage alimentaire, du champ à l'assiette

Par « **gaspillage alimentaire** », on entend les **denrées alimentaires** destinées à la **consommation humaine** mais qui se perdent ou sont **jetées** avant d'arriver dans les assiettes. Ce gaspillage résulte par exemple de **normes trop strictes**, de **restes dans les restaurants**, de **réserves inutilisées dans les ménages**. Plus les denrées sont **jetées tardivement** entre le champ et l'assiette, plus leur **impact environnemental** est **grand**. Près de la **moitié de l'impact environnemental** lié au gaspillage alimentaire incombe aux **ménages** et à la **restauration**, l'autre moitié résultant des pertes intervenues entre le champ et les rayons des magasins.



Source : Foodwaste.ch

Le gaspillage alimentaire dans les ménages suisses



Dans les ménages suisses, chacun jette en moyenne **90 kg d'aliments comestibles** par année. Ce qui équivaut à près de **CHF 620.-**.

Source : Foodwaste.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Agroscope



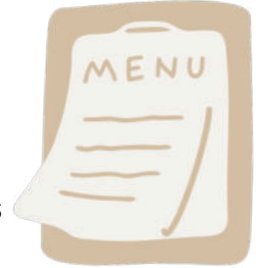
Supported by
Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences

CONSEILS GÉNÉRAUX

Valoriser au lieu de jeter

Planification des menus

Une **planification simple des menus** facilite la vie, fait gagner du temps et aide à valoriser les aliments jusqu'au bout. En **planifiant à l'avance**, on mange de manière plus variée, on achète de manière plus consciente et on **jette moins**.



Conseils pour la planification des menus :

- **Établir un planning hebdomadaire** : planifier les repas principaux pour plusieurs jours et faire les courses en conséquence
- **Prévoir 1 à 2 jours « restes »** : réfléchir à des plats permettant l'utilisation des restes lorsqu'il y en a
- **Recourir aux aides numériques** : les outils et applications basés sur l'IA peuvent fournir des idées de recettes adaptées à ce qui reste dans l'armoire à provisions ou le réfrigérateur

Faire les courses

Que reste-t-il ? Qu'est-ce qui doit être consommé rapidement ? Avant de faire tes courses, **regarde** dans ton **réfrigérateur** et dans ton **armoire à provisions**.

Fais une **liste de courses** des aliments dont tu as besoin. Si tu fais tes courses avec d'autres personnes, une application peut être utile pour **éviter les achats à double**.



Lorsqu'il y a des **actions**, n'achète que ce dont **tu as vraiment besoin**.

50%

Ne fais pas tes courses lorsque tu as faim, car tu mettras plus de produits que nécessaire dans ton chariot.

Faire ses courses une fois par semaine ou acheter en plusieurs fois ? **Les deux se valent**, l'important est que tu puisses **consommer à temps les aliments** achetés.



CONSEILS GÉNÉRAUX

Valoriser au lieu de jeter

Taille des portions

La **taille des portions** peut être **estimée** facilement au quotidien, **même sans balance**. La **main** fait ici figure de **repère pratique**. Elle correspond à la taille du corps et permet de répartir facilement les quantités d'aliments au quotidien. On se rend ainsi **mieux compte des portions appropriées**, sans avoir à peser précisément.

Par exemple, un **morceau de fromage** de la **taille de l'index et du majeur** représente environ une **portion de produits laitiers**.

Tu trouveras ci-dessous des **illustrations** qui montrent comment mesurer des portions.



8x
par jour



BOISSONS

Un verre
préférez l'eau aux boissons sucrées

3x
par jour



LÉGUMES

1 portion = autant que vous pouvez tenir dans une main
de couleurs variées

1x
par jour



VIANDE, POISSON, ŒUFS & TOFU

1 portion = aussi grande que la paume de la main
et aussi épaisse que le petit doigt
à défaut, une portion supplémentaire de produits laitiers

4x
par jour

3x
par jour



PRODUITS CÉRÉALIERS, POMMES DE TERRE & LÉGUMINEUSES

1 portion = autant que vous pouvez tenir dans une main
ou de la grandeur d'un poing
préférez les produits céréaliers complets

Tu trouveras également d'autres **illustrations** sur les **tailles des portions** sous :

<https://www.ag.ch/media/kanton->

[aargau/dgs/gesundheitsfoerderung/portionenflyer/portionenangaben-franzosisch.pdf](https://www.ag.ch/media/kanton-aargau/dgs/gesundheitsfoerderung/portionenflyer/portionenangaben-franzosisch.pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Agroscope



Supported by
Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences

CONSEILS GÉNÉRAUX

Valoriser au lieu de jeter

Journal des déchets alimentaires – mode d'emploi

Il est démontré que le simple fait de **mesurer ses déchets alimentaires** a une **influence** sur le **comportement** et/ou la **prise de conscience** à ce sujet. Tenir un **journal des déchets alimentaires durant sept jours** permet ainsi de mieux comprendre son propre comportement en termes de gaspillage alimentaire.

Comment faire ?

Choisis une semaine (7 jours consécutifs) durant laquelle tu aimerais mesurer ton gaspillage alimentaire. Il est important de mesurer pendant au moins une semaine et plusieurs jours d'affilée afin de pouvoir enregistrer d'éventuelles variations (par exemple entre les jours de semaine et le week-end). Si tu es motivé-e et que tu as le temps, tu peux prolonger la durée des mesures aussi longtemps que tu le souhaites. Plus tu poursuis la mesure longtemps, plus tu auras de données que tu pourras ensuite interpréter. Important : essaie de te comporter le plus normalement possible, afin d'avoir une image réaliste de ta consommation. Mesure tous les déchets alimentaires produits durant ces 7 jours et note-les à l'aide du modèle fourni à la page suivante. Pour chaque aliment, il est important de noter le type d'aliment, la quantité jetée et la raison pour laquelle tu l'as jeté. Cela t'aidra plus tard à interpréter les résultats.

Évaluer

As-tu déjà repéré des schémas récurrents ?

À l'aide de ton journal des déchets, essaie d'analyser à quel moment tu jettes le plus de nourriture.

- Est-ce plutôt le week-end ? Quand tu as des invités ?
- Ou plutôt quand tu manges à l'extérieur ?
- Quels sont les aliments que tu jettes fréquemment et/ou en grande quantité ?
- Y a-t-il des schémas récurrents dans les raisons qui te poussent à jeter de la nourriture ?
- Jettes-tu beaucoup parce que tu as trop acheté ?
- Les aliments finissent-ils à la poubelle parce que la date de péremption est dépassée ?

Agir

Ces informations te permettent de prendre des mesures concrètes. Par exemple, si tu jettes souvent du pain parce qu'il est devenu dur, tu peux soit modifier tes habitudes d'achat (acheter plus souvent et en plus petites quantités), soit découvrir de super recettes à base de pain rassis.

Si tu jettes souvent de la nourriture après avoir reçu des invités, tu peux choisir des recettes dont les restes sont faciles à réchauffer, ou préparer de plus petites quantités.

Tu trouveras un modèle de journal des déchets alimentaires à la page suivante.

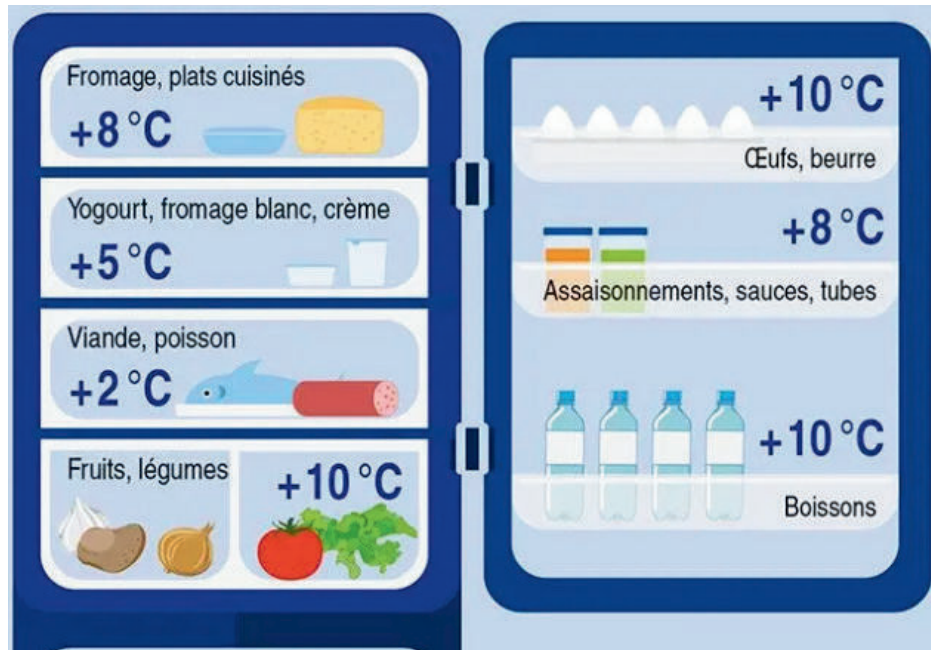
Valoriser au lieu de jeter

[illegible]

STOCKAGE

Valoriser au lieu de jeter

Conservation au réfrigérateur



Source : Coop, Stocker les aliments correctement

Règle ton réfrigérateur sur **5 °C** au maximum. Des **températures plus élevées** favorisent la prolifération des germes et tes aliments **s'altèrent plus rapidement**.

📌 Où ranger quoi ? Conserver au bon endroit prolonge la durée de conservation.

- **Porte du réfrigérateur :** boissons, lait ouvert, sauces, œufs, beurre et tubes
- **Bac à légumes :** légumes et fruits qui apprécient la fraîcheur
- **Compartiment inférieur (zone la plus froide) :** viande, poisson, charcuteries
- **Compartiment du milieu :** lait, yogourts, crème, substituts végétaux, tofu
- **Compartiment supérieur (zone la plus chaude) :** confitures, conserves, fromages, restes et aliments à consommer rapidement

Réserve une **place fixe** dans le réfrigérateur pour les **aliments qui doivent être consommés en premier**. Tu garderas ainsi une bonne vue d'ensemble.

Source : Coop, Stocker les aliments correctement



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

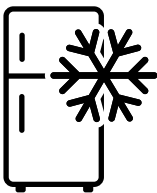
STOCKAGE

Valoriser au lieu de jeter

Fruits et légumes

Avec les fruits et légumes, on ne sait souvent pas très bien lesquels doivent être conservés au réfrigérateur.

Règle générale : les produits **indigènes** apprécient la **fraîcheur**, les produits **exotiques** préfèrent la **température ambiante**. Mais il existe des exceptions.

	Abricots, baies, cerises, figues, kiwis, nectarines, pêches, poires, pommes, pruneaux, prunes, raisins, asperges, betteraves, brocolis, carottes, céleris, champignons, choux blancs, choux de Bruxelles, choux-fleurs, haricots verts, salades vertes, radis
	Agrumes, ananas, bananes, mangues, melons, papayes, aubergines, concombres, courges, courgettes, oignons, poivrons, pommes de terre, tomates

Certains fruits et légumes produisent de l'éthylène, **un gaz de maturation** qui **accélère l'altération** des variétés sensibles à l'éthylène. C'est pourquoi il est recommandé de toujours **conserver séparément** les fruits et légumes suivants.

Variétés produisant de l'éthylène :	Abricots, avocats, bananes, nectarines, pêches, poires, pommes, prunes, tomates
Variétés sensibles à l'éthylène :	Kiwis, mangues, melons miel, brocolis, carottes, choux blancs, choux de Bruxelles, choux-fleurs, concombres, épinards, poireaux, poivrons, pommes de terre



Source : Coop, (2015) frisch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

DATE D'EXPIRATION

Valoriser au lieu de jeter

« À consommer de préférence avant » ne signifie pas « mortel dès le »

	À consommer de préférence avant	À consommer jusqu'au
Signification	Indication relative à la qualité du produit (goût, consistance, couleur)	Indication relative à la sécurité alimentaire
Produits typiques	Produits difficilement périssables Pâtes, riz, chocolat	Produits facilement périssables Viande fraîche, poisson
Évaluer	Se fier à ses sens : sentir, observer, goûter	Présence possible de germes non détectables
Après la date d'expiration	Consommation possible si le produit a été stocké correctement et si le test sensoriel est positif	Ne plus consommer car il existe un risque potentiel pour la santé
Conseil	Souvent bon après	Congeler avant la date de péremption : +90 jours de conservation

Souvent bon après

De nombreux **aliments** peuvent être consommés **au-delà de la date de durabilité minimale** lorsqu'ils sont **stockés correctement**, parfois même longtemps après, comme le montrent des études menées par la ZHAW sur mandat de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire.

Même la **viande emballée**, le **poisson**, le **fromage râpé** ou les **produits finis** portant la mention « à consommer jusqu'au » peuvent être consommés jusqu'à **90 jours** plus tard s'ils sont congelés avant la date d'expiration.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

DATE D'EXPIRATION

Valoriser au lieu de jeter

Date de durabilité minimale + (DDM +)

Combien de temps après la date de durabilité minimale les aliments demeurent-ils consommables ? Cet aperçu établi par la ZHAW montre jusqu'à quand certains aliments peuvent être consommés lorsqu'ils sont stockés correctement :

+360 jours : pâtes, riz, thé, café, etc.

+120 jours : graisses, huiles, muesli, etc.

+90 jours : produits surgelés

+30 jours : lait UHT, fromage à pâte dure, snacks, etc.

+6 jours : œufs crus, gâteaux et biscuits

Et mieux encore : toutes ces indications sont plutôt prudentes en termes de sécurité alimentaire !

Fais confiance à tes sens – observe, sens, goûte.

Autres infos

Profiter des aliments plus longtemps et sans risque

Sur cette page, tu trouveras tout ce qu'il faut savoir sur la consommation des denrées alimentaires au-delà de la date de durabilité minimale (DDM) et de la date limite de consommation (DLC).

Puis-je encore manger ce produit ?

Yogo



Recherche par catégorie de denrées alimentaires



Tu as encore des doutes ? Sur **foodwaste.ch/fr/conservation**, tu peux chercher des aliments spécifiques et apprendre comment reconnaître s'ils sont encore consommables.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

QU'EST-CE QUI EST COMESTIBLE ?

Valoriser au lieu de jeter

Leaf to root

Le **Leaf to Root** consiste à **utiliser** tout ce qui est consommable, de la feuille à la racine – même les parties qui finissent souvent à la poubelle. Les épluchures, les troncs et les feuilles des fruits et légumes regorgent de **vitamines, de minéraux essentiels et de fibres**. Souvent sous-estimés, ces « déchets » sont non seulement consommables, mais également **sains** et **savoureux**. Le Leaf to Root permet ainsi d'éviter le gaspillage alimentaire et de **découvrir de nouvelles recettes intéressantes**.

Pesticides?

Les épluchures des fruits et légumes peuvent contenir des **résidus de pesticides**. Pour **éliminer** ces résidus, il est important de les **laver** soigneusement **à l'eau** et, si nécessaire, de les **nettoyer avec une brosse** avant de les consommer.



Leaf to root

- **Épluchures de légumes pour le bouillon** : on peut conserver les épluchures de carottes, de céleris, d'oignons ou de poireaux et les faire mijoter pour confectionner un bouillon de légumes aromatique.
- **Troncs de brocoli ou de chou-fleur** : éplucher, couper en fines tranches et faire revenir à la poêle avec un peu de jus de citron ou les ajouter à des currys ou des préparations au wok. Ou plus simplement : les couper en petits dés et les cuire avec les bouquets de légumes.
- **Feuilles de radis ou fanes de carottes** : laver, hacher et ajouter aux pestos, soupes ou salades pour leur donner une touche plus relevée.
- **Graines de courge à griller** : laver les graines de courge Hokkaido ou Butternut, les sécher et les faire griller au four avec un peu d'huile et des épices pour confectionner un snack croustillant.



CONSEILS SUR LES ALIMENTS

Valoriser au lieu de jeter

Déchets comestibles

On peut sans problème consommer les pommes de terre et les carottes sans les éplucher. On peut également griller les épluchures au four pour en faire des chips. Les pommes de terre et les carottes poussent dans la terre et ne sont donc pas traitées avec des pesticides.

Les feuilles des légumes contiennent généralement plus d'éléments nutritifs que les légumes eux-mêmes

- Les feuilles de radis peuvent être transformées en pesto.
- Les feuilles de colrave peuvent être utilisées comme herbes aromatiques ou comme épinards.
- Les feuilles de chou-fleur situées juste sous la tête peuvent être grillées au four avec un peu d'huile et des épices pour en faire des chips.



Restes



Prévois des repas à base de restes 1 à 2 fois par semaine.

Conserve les restes dans une boîte transparente afin qu'ils soient visibles dans le réfrigérateur et que tu ne les oublies pas.

N'oublie pas de noter la date !

Si tu as beaucoup de restes, tu peux les diviser en portions et les congeler.

Pèse les quantités nécessaires en cuisinant afin qu'il n'y ait pas de restes.



Légumes

Les restes de légumes se prêtent parfaitement à la transformation :

- Soupes et veloutés de légumes
- Gratins de légumes
- Salades de légumes froids, avec une sauce à salade
- Tarte aux légumes

On peut redonner du croquant à une salade flétrie en la plongeant dans l'eau tiède pendant 5 à 10 minutes.

L'eau froide aide également à raviver la fraîcheur des carottes ou des radis mous et flétris. Il suffit de les plonger pendant quelques heures dans de l'eau froide au réfrigérateur. Ils retrouveront ainsi toutes leur fraîcheur.



CONSEILS SUR LES ALIMENTS

Valoriser au lieu de jeter

Produits laitiers solides



Si le **yogourt nature** te semble trop acide pour être consommé tel quel, tu peux l'utiliser par exemple dans une sauce à salade ou en accompagnement d'un plat épicé. Tu peux également congeler les **yogourts aux fruits** dans des moules à glace ou à glaçons pour en faire de petites glaces qui se conservent ainsi plus longtemps. Leur consistance peut devenir un peu grumeleuse, mais ils restent parfaitement comestibles.

Le **beurre** peut sans problème être congelé. Si son aspect n'est plus très appétissant, mais qu'il n'est pas rance, tu peux l'utiliser en cuisine ou en pâtisserie. S'il est stocké correctement, le beurre non ouvert peut être consommé jusqu'à 30 jours après la date de durabilité minimale.

Dans le cas **des fromages à pâte dure** en morceaux, lorsqu'ils présentent de légères moisissures, tu peux simplement ôter la moisissure et continuer à les consommer. Les restes de fromage peuvent être utilisés pour gratiner des plats ou pour préparer une fondue. Ils se prêtent également bien à la congélation. Les fromages à pâte dure non ouverts se conservent jusqu'à 30 jours de plus s'ils sont stockés correctement.

Les **fromages frais et les sérés** peuvent également être congelés. Leur consistance change lorsqu'ils sont décongelés, mais tu peux sans problème les utiliser pour cuisiner.

Les fromages frais et les sérés permettent d'affiner les gratins et les desserts. Ils se prêtent également à la préparation de sauces à salade. S'ils ne sont pas ouverts et qu'ils sont stockés correctement, ils peuvent être consommés jusqu'à 14 jours après la date de durabilité minimale.

Fruits

- Transforme les fruits trop mûrs en smoothies.
- Prépare des compotes de fruits.
- Tu peux utiliser les bananes trop mûres pour faire du pain à la banane ou des milk-shakes à la banane.

Tu peux ôter les petites meurtrissures, mais il est préférable de ne pas consommer les fruits présentant des moisissures ou de grandes parties pourries.



Pain et petits pains

Le pain rassis peut être badigeonné d'eau ou de lait, puis remis au four à 150 °C durant 5 à 15 minutes (selon la taille) pour redevenir croustillant.

Le pain rassis peut être transformé en :

- Croûtons
- Chips de pain
- Pain perdu (ou croûtes dorées)
- Panure (ou chapelure)



CONSEILS SUR LES ALIMENTS

Valoriser au lieu de jeter

Substituts végétaux liquides

Les boissons végétales et les crèmes de cuisson se prêtent idéalement à la cuisine, la pâtisserie et la préparation de smoothies. Les restes qui approchent de la date de péremption peuvent être congelés. Après décongélation, il arrive que les ingrédients se séparent. Dans ce cas, bien agiter avant emploi.

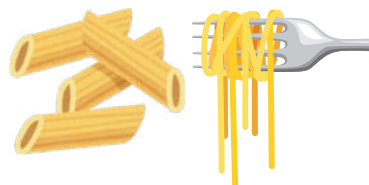
Les boissons végétales et les crèmes de cuisson non ouvertes peuvent être consommées jusqu'à 7 jours après la date de durabilité minimale lorsqu'elles sont stockées correctement.



Charcuteries

Les charcuteries dont la date de durabilité minimale n'est pas encore atteinte peuvent être congelées et consommées jusqu'à 90 jours après la date de péremption.

Si la date de durabilité minimale est déjà dépassée, il ne faut plus les consommer.



Pâtes et nouilles

Les restes de pâtes cuites peuvent être réutilisés en salade ou mélangés à des légumes et du fromage et réchauffés au four sous forme de gratin.

Les produits non cuits et non ouverts se conservent jusqu'à 360 jours après la date de durabilité minimale s'ils sont stockés correctement.



CONSEILS SUR LES ALIMENTS

Valoriser au lieu de jeter

Sauces, huiles et vinaigres

L'huile peut remplacer le beurre dans de nombreuses recettes.

L'huile peut être congelée jusqu'à 6 mois pour être conservée plus longtemps.

L'huile non ouverte se conserve jusqu'à 120 jours après la date de durabilité minimale si elle est stockée correctement (dans un endroit frais et à l'abri de la lumière).

Le vinaigre se conserve particulièrement bien en raison de son acidité.

S'il est stocké correctement, le vinaigre non ouvert se conserve jusqu'à 360 jours au-delà de la date de durabilité minimale.

Les restes de sauces se prêtent bien à la confection de potées. Ils peuvent également être congelés en portions.



Boissons alcoolisées

Le vin ouvert peut être utilisé en cuisine (p. ex. pour confectionner des sauces).



Produits laitiers liquides

Le lait pasteurisé portant la mention « à consommer jusqu'au » peut être congelé jusqu'à cette date et conservé ainsi 90 jours de plus.

Le lait UHT muni d'une date de durabilité minimale peut être consommé jusqu'à 30 jours après la date s'il est stocké correctement et non ouvert.

La crème non ouverte peut être utilisée jusqu'à 30 jours après la date de durabilité minimale si elle est stockée correctement.

Les restes qui approchent de la date de péremption peuvent être congelés ou utilisés pour la cuisine.



CONSEILS SUR LES ALIMENTS

Valoriser au lieu de jeter

Œufs

Les jaunes ou les blancs d'œufs crus restants après la préparation de desserts ou de pâtisseries peuvent être congelés. Important : ne pas les décongeler ensuite à température ambiante, mais au réfrigérateur. Il est aussi possible d'utiliser l'œuf entier dans la plupart des recettes.

S'ils sont stockés correctement, les œufs se conservent jusqu'à 6 jours après la date de durabilité minimale.

Pour vérifier si un œuf est encore bon, plonge-le dans un récipient rempli d'eau. Si l'œuf reste au fond, il peut encore être utilisé. S'il flotte, il ne convient plus à la consommation.

Les œufs dont la date de durabilité minimale est dépassée ne devraient être utilisés que dans des préparations cuites.



Plats préparés

Prévois 1 à 2 fois par semaine un repas à base de restes.

Conserve les restes dans une boîte transparente afin qu'ils soient visibles dans le réfrigérateur et que tu ne les oublies pas. Note bien la date pour savoir depuis combien de temps ils sont conservés.

Si tu as beaucoup de restes, tu peux les diviser en portions et les congeler.



Pommes de terre et produits à base de pommes de terre

Les restes de purée peuvent être utilisés pour préparer des pommes duchesse ou de la soupe.

Les frites peuvent être réchauffées au four le lendemain pour les rendre à nouveau croustillantes.

Les pommes de terre en robe des champs peuvent être transformées en salade, gratin ou rösti.



CONSEILS SUR LES ALIMENTS

Valoriser au lieu de jeter

Céréales

Les restes de riz peuvent être réutilisés dans une poêlée de riz, mélangés à des légumes, du tofu ou du poulet, ou encore dans une salade de riz.

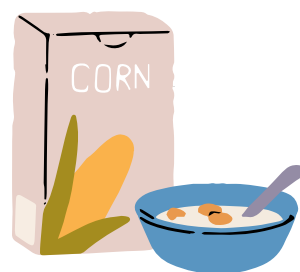
Le riz non cuit qui n'a pas été ouvert se conserve jusqu'à 360 jours après la date de durabilité minimale s'il est stocké correctement.



Muesli, cornflakes

Tu peux utiliser les flocons de muesli ou les cornflakes ramollis de la manière suivante :

- Préparer des croquants au chocolat à partir de cornflakes et de chocolat fondu
- Utiliser les cornflakes pour paner
- Faire griller les flocons de muesli au four avec un peu de sucre et des noix pour confectionner un muesli croquant



Les mueslis, cornflakes et flocons non ouverts se conservent jusqu'à 120 jours après la date de durabilité minimale s'ils sont stockés correctement.

Poisson et produits de la pêche



Les restes de poisson peuvent être utilisés pour garnir un wrap.

Les produits peuvent être congelés jusqu'à la date limite de consommation et conservés ainsi jusqu'à 90 jours supplémentaires.

Les poissons peuvent être congelés entre 3 et 5 mois en fonction de leur teneur en matière grasse. Consommer le poisson décongelé dans les 24 heures.

Légumineuses

Les restes cuits peuvent être apprêtés en salade. Tu peux également y ajouter un œuf et un peu de farine pour façonner des galettes à frire.

L'eau des pois chiches en conserve peut être montée en neige et remplacer les blancs d'œufs dans les recettes végétaliennes.

Si elles sont stockées correctement, les légumineuses non ouvertes se conservent jusqu'à 360 jours après la date de durabilité minimale.



CONSEILS SUR LES ALIMENTS

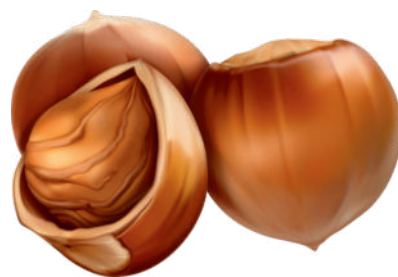
Valoriser au lieu de jeter

Fruits à coque, graines

Les noix, noisettes et amandes moulues peuvent remplacer une partie de la farine en pâtisserie. Tu peux également les griller pour en faire un crumble qui magnifiera tes salades.

Les graines et les fruits à coque entiers, qu'ils soient grillés ou non, agrémentent les salades, les soupes, les mueslis et bien d'autres plats.

S'ils sont stockés correctement et non ouverts, les fruits à coque et les graines se conservent jusqu'à 30 jours après la date de durabilité minimale.



PLUS D'INFOS

Valoriser au lieu de jeter

Tu souhaites en savoir plus ? Tu trouveras d'autres informations utiles ici

foodwaste.ch

foodwaste.ch offre des conseils pratiques et des informations pour éviter le gaspillage alimentaire au quotidien. La plateforme t'aide à adopter une attitude plus responsable vis-à-vis des aliments. Devenir actif soi-même : [calendrier Foodsave - foodwaste.ch](https://www.foodwaste.ch/calendrier-Foodsave)

Ässbar

Äss-Bar récupère les produits de boulangerie de la veille et les propose à prix réduit dans ses points de vente. www.aess-bar.ch

Secend

secend.ch est une boutique en ligne suisse qui propose à prix réduit des denrées alimentaires excédentaires ou dont la date de durabilité minimale est à peine échue afin de réduire le gaspillage alimentaire. www.secend.ch/fr

GoNina

GoNina te donne accès à des aliments frais excédentaires et à de délicieux « paniers surprise » provenant de restaurants, boulangeries et commerces. www.gonina.com/fr

Madame Frigo

Madame Frigo gère en Suisse des réfrigérateurs publics dans lesquels il est possible d'apporter ce dont tu n'as plus besoin. Cette initiative encourage le partage et réduit le gaspillage alimentaire. Trouve le réfrigérateur public le plus proche de chez toi : www.madamefrigo.ch/fr/

Foodoo

Foodoo récupère les légumes excédentaires ou présentant des défauts des agricultrices et agriculteurs suisses et les transforme en produits savoureux tels que bouillons et sauces. www.foodoo.world

Too good to go

Cette application te met en lien avec des boulangeries, des restaurants et des commerces locaux où tu peux acheter à prix réduit des « paquets surprise » contenant des denrées alimentaires excédentaires encore consommables. www.toogoodtogo.com/fr-ch



UN GRAND MERCI !

Un grand merci à tous les participants.



Aux participants au projet : merci pour vos précieux apports, votre participation active et votre collaboration à l'élaboration de ce guide



ASSH : merci pour votre soutien financier au projet



Musée agricole de Burgrain : merci pour l'excellente collaboration et pour avoir rendu possible et animé ce dialogue



Sources des conseils figurant dans le guide et autres conseils :
foodwaste.ch / Buch "Wirf mich nicht weg": smarticular Verlag (Hrsg.). (2020). /
Coop / Indications sur les portions canton d'Argovie

Les autrices :

Michaela Schöni, Agroscope, michaela.schoeni@agroscope.admin.ch

Jeanine Ammann, Agroscope, jeanine.ammann@agroscope.admin.ch

Citation :

Michaela Schöni et Jeanine Ammann, Un guide pour réduire le gaspillage alimentaire dans les ménages, 2025, Agroscope



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Agroscope



Supported by

**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**