Datum: 16.10.2025

L'Illustré+TV8
1005 Lausanne
058 269 28 10
http://www.illustre.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Publikumsmedien
Auflage: 57'145
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 118,119
Fläche: 55'176 mm²

Auftrag: 1084696
Themen-Nr.: 800022
Referenz:
1a711d05-e994-426f-b95d-219a9a416e41
Ausschnitt Seite: 1/2

DES EFFORTS À FOURNIR

Les déchets alimentaires ne constituent pas qu'un gaspillage de ressources précieuses, ils sont un problème éthique. Alors qu'on jette des denrées comestibles, d'autres personnes n'ont pas assez à manger. La Suisse s'est engagée à respecter les objectifs de développement durable des Nations unies, elle souhaite réduire de moitié les pertes alimentaires d'ici à 2030. Beaucoup de choses ont déjà été mises en place: les restaurants se font conseiller, les détaillants font don de leurs excédents à des entités telles que la Fondation Table Suisse. Des initiatives privées comptent aussi: réfrigérateurs publics pour récupérer des aliments, applications comme Too Good To Go, boulangeries proposant du pain de la veille ou start-up sauvant les légumes difformes. Au final, le foyer joue un rôle important. En achetant intelligemment et en conservant bien les aliments, on en sauve plus qu'on ne le pense, assiette après assiette.

DENRÉES ALIMENTAIRES PERDUES
Chaque année, environ
2,8 millions de tonnes de déchets alimentaires évitables sont produits en Suisse.
Près d'un tiers provient des ménages privés.

DES CENTAINES DE FRANCS À LA POUBELLE Chaque personne vivant dans ce pays jette en moyenne chaque année pour 620 francs de denrées alimentaires.

CAPRICE DE LA NATURE
Trop gros, trop petits, trop tordus? Les détaillants proposent
désormais des fruits et légumes imparfaitement formés
(comme Ünique à la Coop).

Gaspillage évitable
Pertes par domaine (y compris les pertes alimentaires dues aux importations et moins les pertes alimentaires dues aux exportations):

35% 28%
Traitement
Surproduction, défauts de qualité, sous-produits indésirables.
Ménages privés
Restes dans les déchets, mauvais stockage, achats excessifs.

20%
Agriculture
Légumes difformes triés, partie de la récolte abandonnée sur place.

10% 7%
Gastronomie
Portions trop copieuses, trop cuites.
Commerce de gros et de détail Pertes lors du transport et du stockage, produits périmés ou «peu appétissants».

POUR PLUS TARD
Les restes peuvent être consommés le lendemain comme déjeuner ou en entrée. Presque tous les restaurants emballent volontiers une portion trop grande à l'emporter.

CONSOMMATION DES SOLS
La culture alimentaire nécessite d'importantes ressources et beaucoup d'énergie. Selon une étude réalisée en 2019 par l'EPFZ, la consommation des sols pour la culture des aliments jetés correspond à la moitié des surfaces agricoles utilisées en Suisse.
POUR MOI, POUR TOI
Les plus de 170 réfrigérateurs du projet Madame Frigo fonctionnent de manière simple. Il suffit d'apporter ce dont on n'a plus besoin et de prendre ce qui manque chez soi. Grâce au soutien d'environ 700 bénévoles, plus de 300 tonnes de denrées alimentaires peuvent ainsi être sauvées chaque année.

+ 360 jours COMMENT CONSERVER PLUS LONGTEMPS
Stocker correctement
Le réfrigérateur est plus chaud en haut (pour le fromage et les plats cuisinés) et plus frais en bas (pour la viande et le poisson). Congeler les restes, même en petites portions, pour le lunch, pour agrémenter une soupe ou comme base pour une sauce.

Placer les produits dont la date de péremption est proche à l'avant du rayon, afin d'avoir une vue d'ensemble de ce qui doit être consommé rapidement.

Se montrer créatif
Consacrer une ou deux soirées par semaine à cuisiner uniquement ce que l'on a sous la main, sans faire de nouvelles courses.

Les restes de pain
peuvent être transformés en biscuits, croûtons, chapelure ou gratin de pain. Ils ne deviendront certainement pas vieux. :-) Vérifier Avant de faire les courses, contrôler rapidement ce qui reste dans ses placards, afin d'éviter les achats à double. On peut également prendre une photo du réfrigérateur avant de se rendre au magasin.

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE...

De nombreux produits restent bons même après la date limite de consommation (DLC). Un rapide test olfactif ou gustatif permet de déterminer si l'aliment est encore

Datum: 16.10.2025

L'Illustré+TV8
1005 Lausanne
058 269 28 10
http://www.illustre.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Publikumsmedien
Auflage: 57'145
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 118,119
Fläche: 55'176 mm²

Auftrag: 1084696
Themen-Nr.: 800022
Referenz:
1a711d05-e994-426f-b95d-219a9a416e41
Ausschnitt Seite: 2/2

consommable. Lorsqu'ils sont conservés dans de bonnes conditions, certains aliments peuvent être consommés jusqu'à un an après la DLC:

+ 360 jours
Pâtes, riz, thé, café
+ 120 jours
Graisses, huiles, muesli
+ 90 jours
Produits surgelés
+ 30 jours
Lait UHT, fromage à pâte dure, snacks
+ 6 jours
Œufs crus, gâteaux, petits biscuits
+ 6 jours

Sources: OFEV, Too Good To Go, foodwaste.ch, madamefrigo.ch – Infographie: Daniel Karrer