



Cycle 3

Fais confiance à tes sens !

Fiche pédagogique sur la bonne
gestion des dates de péremption

Introduction

Le gaspillage alimentaire ? En quoi cela nous concerne-t-il ?

À l'échelle mondiale, environ un tiers des denrées alimentaires comestibles est perdu ou gaspillé entre le champ et l'assiette. En Suisse, cela représente environ 2,8 millions de tonnes par an. Ce gaspillage n'est pas seulement regrettable, c'est aussi un véritable problème environnemental : la production des denrées alimentaires nécessite de la terre, de l'eau, de l'énergie et de la main-d'œuvre, et génère des émissions. Lorsque les denrées alimentaires sont gaspillées, cet impact environnemental est vain. Pour l'exprimer en chiffres : notre alimentation représente environ 28% de l'empreinte environnementale de la Suisse. Environ un quart de ce total est imputable à des pertes de denrées alimentaires évitables¹.

La bonne nouvelle, c'est que 35%² de cet impact environnemental est dû à des gaspillages que nous pouvons éviter directement dans notre vie quotidienne. Que ce soit lors des courses, dans le réfrigérateur ou le garde-manger, en cuisinant ou en gérant les restes, ce sont nos petits choix qui font une grande différence. Les dates de péremption constituent l'une des causes fréquentes du gaspillage alimentaire au sein des ménages : nous préférons jeter une denrée alimentaire dès que la date est atteinte plutôt que de vérifier si elle est encore comestible. C'est pourquoi la plateforme Internet foodwaste.ch/conservation a été créée afin d'aider les consommatrices et consommateurs à bien interpréter les dates de péremption.

¹ C. Beretta & S. Hellweg (2019) : Lebensmittelverluste in der Schweiz : Mengen und Umweltbelastung. Rapport scientifique final, octobre 2019. ETH Zurich

² Beretta et al. (2025) : Monitoring der Lebensmittelverluste in der Schweiz : Zwischenstandsbericht 2025. Octobre 2025. ZHAW Wädenswil

Aperçu de la fiche pédagogique

Que signifie exactement « À consommer de préférence avant le » ? Puis-je encore boire un Coca « périmé » ou manger de la mozzarella après la date limite de consommation ? Au cours de cette double leçon, les élèves découvrent la signification et l'interprétation correcte de ces données.

- Les élèves effectuent des recherches sur le site Internet foodwaste.ch/conservation afin de trouver des exemples concrets de denrées alimentaires et de déterminer si celles-ci peuvent encore être consommées après la date de péremption et comment s'en assurer.
- Lors d'une dégustation de deux denrées alimentaires dont la date de durabilité minimale est dépassée, ils font appel à leurs sens pour repérer les différences par rapport au produit frais.

Une **leçon d'introduction** permet aux élèves de se familiariser au préalable avec le thème du gaspillage alimentaire. La discussion porte à la fois sur la problématique et sur les pistes d'action pour le quotidien des jeunes.

Objectifs d'apprentissage :

Les élèves peuvent...

- expliquer la signification et les différences entre les mentions « à consommer de préférence avant le » (DDM) et « à consommer jusqu'au » (DLC) et déterminer dans quels cas il est possible de consommer une denrée alimentaire après la date indiquée ;

- vérifier si les denrées alimentaires dont la DDM est dépassée sont encore propres à la consommation en faisant appel à ses sens (la vue, l'odorat, le goût) ;
- identifier les causes du gaspillage alimentaire ainsi que ses répercussions sur l'environnement, le budget des ménages et l'alimentation durable, et réfléchir à son propre rôle dans ce contexte ;
- élaborer des pistes d'action pour leur quotidien à partir de situations concrètes liées au gaspillage alimentaire.

Durée : 2 leçons, dont 1 leçon d'introduction

Lieu : salle de classe

Préparatifs particuliers :

- Pour la dégustation, chercher des denrées alimentaires dont la DDM est dépassée ou les acheter suffisamment à l'avance pour laisser la date expirer
- Autres préparatifs conformément au plan de cours
- Devoir pour les élèves : apporter un emballage alimentaire vide et propre

Éléments :

Cette fiche pédagogique comprend un modèle de plan de cours ([FCS_C3_plan de cours](#)) ainsi que le matériel et les documents à photocopier mentionnés dans ce plan de cours.

Possibilités d'approfondissement

Cette fiche pédagogique permet d'aborder le thème du gaspillage alimentaire de manière concise et complète.

Sur www.foodwaste.ch/ecole se trouvent différentes fiches pédagogiques abordant d'autres thèmes, qui peuvent être utilisés à titre alternatif ou complémentaire. Le plan de cours propose en outre des options permettant de diversifier, d'approfondir ou de varier les méthodes. Vous trouverez ci-dessous d'autres suggestions et conseils.

Pourquoi ce sujet doit-il être abordé en cours ?

L'école peut jouer un rôle important pour sensibiliser les jeunes à une consommation responsable des denrées alimentaires. Au cours de cette unité de cours, ils découvriront concrètement comment éviter le gaspillage alimentaire au quotidien. En dégustant des denrées alimentaires dont la date de durabilité minimale est dépassée et en leur donnant une seconde chance, les élèves développent leur sentiment d'efficacité personnelle.

Lien avec le programme scolaire :

Cette fiche pédagogique s'inscrit dans le cadre des compétences du Plan d'études romand, notamment dans les domaines Corps et mouvement (CM 36, CM 37), Formation générale (FG 36, FG 37) et Mathématiques et sciences de la nature (MSN 37).

Cette fiche pédagogique contribue à l'éducation en vue d'un développement durable (EDD) en offrant aux élèves l'occasion de...

- se pencher sur des interactions sociales, économiques, politiques et écologiques ainsi que sur la complexité d'une alimentation durable ;

- observer d'un œil critique, décrire et analyser leurs habitudes de consommation et leurs conséquences ;
- découvrir et développer des pistes d'action qui permettent d'aborder une question qui concerne l'humanité tout entière.

Le thème du gaspillage alimentaire permet d'établir des liens avec les thèmes suivants du développement durable : besoins, climat/réchauffement climatique/effet de serre, commerce mondial, consommation/consommation écologique, croissance démographique, empreinte écologique, énergie (énergie grise et énergies renouvelables, efficacité énergétique, etc.), mondialisation et critique de la mondialisation, OGM, pollution, richesse et pauvreté.

La réduction du gaspillage alimentaire fait explicitement partie des ODD (Objectifs de développement durable des Nations unies), au titre de l'objectif 12.3 « Réduire de moitié à l'échelle mondiale le volume de déchets alimentaires », et contribue en outre à la réalisation des ODD 1, 2, 6, 11, 13 et 15.

Bases techniques

- Plateforme « Vérifie la durée de conservation ! » :
www.foodwaste.ch/conservation
- Infographies « Que signifie le gaspillage alimentaire ? » :
www.foodwaste.ch/fr/que-signifie-le-food-waste
- Guide « 5 étapes pour réduire le gaspillage alimentaire » : www.foodwaste.ch/5-etapes

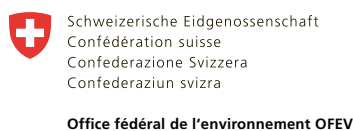
Autres suggestions

- Cette fiche pédagogique peut être associée – p. ex. avant les vacances – à un inventaire des provisions dans la cuisine de l'école. À cette occasion, il est possible d'aborder les principes fondamentaux du stockage (premier entré, premier sorti, ordre, garder une vue d'ensemble et propreté). Une activité pratique peut ensuite être organisée, p. ex. dans le cadre de la fiche pédagogique « Défi Cuisine Zéro Gaspi' ».
- Si, au cours de l'année scolaire, tu tombes sur des denrées alimentaires manifestement avariées, apporte-les en classe et demande aux élèves d'utiliser leurs sens pour observer et décrire leur aspect et leur odeur.
- En complément, il est possible de créer avec les élèves une « place de parking pour le réfrigérateur » à la maison et dans la cuisine de l'école : une feuille plastifiée, que l'on a soi-même conçue, sert, dans le réfrigérateur, à placer les denrées alimentaires qui doivent être consommées ou utilisées rapidement, afin de ne pas les oublier.
- Si les élèves en ressentent le besoin, les réticences, les doutes et le dégoût peuvent être abordés et discutés plus en profondeur : pourquoi considérons-nous une denrée alimentaire comme normale et une autre comme dégoûtante ? Discussion : qu'est-ce qui est encore comestible, et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Montrer des denrées alimentaires réellement avariées ou des photos à titre de comparaison.
- En guise de préparation ou de suivi, vous pouvez, avec les élèves, tenir un journal sur le gaspillage alimentaire. Selon la publication [« Un guide pratique sur le gaspillage alimentaire dans les ménages »](#) publiée par Agroscope, « 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. » Dans ce guide, tu trouveras des instructions et un modèle : pendant sept jours, vous mesurez votre gaspillage alimentaire, puis vous analysez vos résultats et élaborez des pistes d'action. Note bien que pour cet exercice, l'accord des parents est nécessaire.

Remerciements

Un grand merci à Claudio Beretta, chargé de cours en alimentation durable et prévention du gaspillage alimentaire à la ZHAW, pour son soutien technique.

Cette fiche pédagogique a pu voir le jour grâce au soutien de :



Impressum

Auteure

Annekathrin Jezler

Photos

Unsplash
Pixabay
foodwaste.ch

Contact

foodwaste.ch
Wylerringstrasse 36
3014 Berne
031 306 17 60
info@foodwaste.ch

Berne, juillet 2026