

STOP AU GASPILLAGE

ALIMENTAIRE



QU'EST CE QUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

Le gaspillage alimentaire est le fait de **jeter des aliments qui auraient pu être consommés**.

Fruits, yaourts, viandes, fromages, œufs, pain, légumes, pâtisseries ... tout y passe !

Date passée, produit mal conservé, trop grosse quantité, dans notre mode de vie d'aujourd'hui, le gaspillage est devenu banal. Il est pourtant lourd de conséquences :



UN NON-SENS SOCIAL :

Alors que la malnutrition touche une grande partie du globe, **1/4 des denrées alimentaires** mondiales est perdu.

UN NON-SENS POUR L'ENVIRONNEMENT :

Le gaspillage alimentaire, ce n'est pas que dans notre assiette ! En amont : production, distribution, consommation, toute la chaîne est

impactée.

*consommation d'eau, d'énergie, de pesticides, de surface agricole, ...
production de déchets : produits non conformes esthétiquement, non consommés, ...*

SANS COMPTER L'IMPACT FINANCIER !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Chaque année un français jette à la poubelle en moyenne 20 kg d'aliments :

7 kg d'aliments encore emballés et

13 kg de restes de repas, de fruits et légumes abîmés et non consommés.

Pour une famille de 4 personnes, cela correspond à :

- l'équivalent de 400€ de nourriture jeté par an,
- soit 25 packs de 4 yaourts + 100 barquettes de 4 tranches de jambon.



ASTUCES POUR REDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



J'ACHETE MALIN

- ✓ Je fais une **liste de courses**, après avoir vérifié ce qu'il me reste dans mon réfrigérateur et dans mes placards : cela m'évitera de racheter la même chose.
- ✓ Je **planifie les repas pour la semaine** : je prévois à l'avance les menus et quantités.
- ✓ Une fois dans le magasin, je fais mes achats dans le **bon ordre** : le frais et les surgelés en dernier. J'utilise un sac isotherme pour respecter la chaîne du froid.
- ✓ Je vérifie les **dates de péremption** : est-ce que tout sera consommé avant la date ?
- ✓ Je **reste vigilant(e) sur les offres promotionnelles** : le prix au kilo est-il vraiment plus intéressant ? est-ce que tout sera mangé ?
- ✓ J'achète **à la coupe ou en vrac** : j'achète la juste quantité et moins de déchets.



JE CONSERVE BIEN LES ALIMENTS

- ✓ Je regarde sur les emballages les **modes de conservation recommandés** : conserver au frais, au sec, à température ambiante... ça veut dire quoi ?
- ✓ Je surveille les **dates limites de consommation** : je place au devant les aliments qui doivent être consommés en premier.
- ✓ Je range les produits à la bonne place dans le réfrigérateur, en fonction des **zones de froid** : zone froide, zone fraîche, porte, bac à légumes.
- ✓ Je pense à **congeler** les aliments pour allonger leur durée de vie.
- ✓ Dans la corbeille de fruits, j'enlève ceux qui sont abimés : les fruits pourris contaminent les autres fruits.



JE CUISINE ASTUCIEUX

- ✓ Je cuisine les **quantités adaptées** au nombre de personnes à table : bien doser, cela évite les restes qui s'accumulent dans le réfrigérateur.
- ✓ J'utilise en **priorité les produits entamés et ceux qui approchent leur date limite de consommation**.



ET LES RESTES ?

- ✓ Je conserve mes restes dans des **boîtes de conservation hermétiques**.
- ✓ J'**accommode les restes** : suivant ce qu'il me reste, je peux faire de nombreuses recettes (des idées recettes sur www.quefaireavec.com ou www.miam-miam.fr)
- ✓ En dernier recours, je **composte** mes déchets alimentaires.