

# LES DIX GESTES ANTIGASPI



1. Acheter en quantité adaptée et planifier ses repas 2. Acheter les produits frais en dernier 3. Respecter la chaîne du froid 4. Bien lire les étiquettes et faire la différence entre la DLC et la DLUO 5. Ranger logiquement les aliments dans le réfrigérateur et le nettoyer régulièrement 6. Congeler pour mieux conserver ses aliments 7. Accommoder les restes 8. À la cantine, au restaurant ou chez soi, ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre 9. À la fin du repas, ne jeter que les aliments ou les restes qui ne peuvent pas être conservés 10. Partager ses fruits, légumes ou restes de la veille entre particuliers



# BIEN UTILISER LE RÉFRIGÉRATEUR POUR MIEUX PRÉSERVER VOS ALIMENTS ET ÉVITER TOUT GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le réfrigérateur est un maillon important de la chaîne du froid. Vous devez l'équiper d'un thermomètre permettant de repérer la **zone froide** qui doit être à **+ 4°C maximum**. C'est dans cette zone que doivent être placés les **produits très périssables**.

Dans un réfrigérateur, la température est rarement uniforme entre le haut et le bas : la zone la plus froide est selon le modèle, située soit en haut soit en bas.

## RANGER LES PRODUITS À LA BONNE PLACE

**Dans la partie entre + 4°C et + 6°C**

Préparations maison, légumes et fruits cuits, viandes et poissons cuits faits maison, yaourts et fromages faits à cœur.

**Dans la partie la plus froide entre 0°C et + 4°C**

Viandes, charcuteries cuites et à cuire, produits de volaille, poissons, produits traiteurs frais, crèmes, desserts lactés, produits en cours de décongélation, produits frais entamés, fromages frais et au lait cru, jus de fruits frais, salades emballées, plats cuisinés (plats en sauce, pâtisseries, etc.)

**Dans le bac à légumes**

Légumes et fruits frais lavés, fromages à finir d'affiner emballés.

**Dans la porte**

Œufs, beurre, lait, jus de fruits entamés bien refermés.

## QUELQUES CONSEILS TOUJOURS UTILES

Emballer séparément les aliments crus et cuits ; ôter le suremballage carton ou plastique ; ne pas laisser trop longtemps les produits réfrigérés hors du réfrigérateur ; mettre en avant les produits dont les dates limite de consommation sont les plus proches ; laver une à deux fois par mois son réfrigérateur à l'eau savonneuse et le rincer à l'eau javellisée.