

# Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

DANS MA CUISINE

AU SELF

## LA CUISINE ANTI-GASPI

Voici quelques solutions pour cuisiner les restes, les fruits et légumes abîmés, les fanes...

AVEC...	JE PEUX RÉALISER...
<ul style="list-style-type: none"> <li>du <b>pain rassis</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tartines grillées, frottées avec une gousse d'ail...</li> <li>pain perdu</li> <li>chapelure</li> <li>croûtons</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>des <b>légumes abîmés</b>, une fois les parties dégradées enlevées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soupes</li> <li>gratins</li> <li>ratatouille</li> <li>purées</li> <li>tartes salées...</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>des <b>fruits abîmés</b>, une fois les parties dégradées enlevées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tartes, gâteaux</li> <li>jus de fruits</li> <li>compotes...</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>des <b>fanés</b> (radis, carottes, navets, choux...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soupes</li> <li>tartes et cakes...</li> </ul>

## LES GESTES SIMPLES

Voici quelques gestes simples pour moins gâcher.

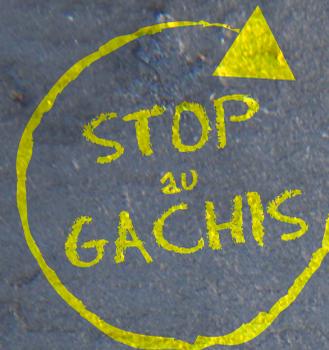
1 JE DIS AU SERVEUR DE **NE PAS ME SERVIR SI JE N'AIME PAS LE PLAT**

2 J'OSE DIRE « **MERCI, J'EN AI ASSEZ** » QUAND LA DOSE DANS MON ASSIETTE ME PARAÎT SUFFISANTE

3 JE ME **SERS RAISONNABLEMENT**, JE REVIENDRAI ME SERVIR SI J'AI ENCORE FAIM

4 JE PRENDS SEULEMENT **LES PLATS ET LES ALIMENTS (NOTAMMENT LE PAIN ET LES PRODUITS LAITIERS) QUE JE VAIS VRAIMENT MANGER**

• **Le gaspillage alimentaire au sein de la restauration collective :** en moyenne **30 à 40%** de la quantité des produits du repas finissent à la poubelle. (source Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement)



# Lutter contre le gaspillage alimentaire Pourquoi ? Comment ?

## LES ENJEUX

Les enjeux de la lutte contre le gaspillage alimentaire s'inscrivent dans les 3 axes du développement durable : environnemental, économique, social.

### Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est :

#### PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

en évitant de dépenser inutilement de l'espace cultivable, de l'eau, de l'énergie et en évitant de générer des déchets et des gaz à effet de serre.



#### 1/3 de la nourriture produite dans le monde est jetée

(source Food and Agriculture Organization - FAO)  
Ce gaspillage est présent à toutes les étapes de la chaîne alimentaire : le champ - le transport - l'usine - le lieu d'achat - la maison

#### RÉALISER DES ÉCONOMIES FINANCIÈRES

La nourriture jetée, c'est de l'argent inutilement dépensé.



#### AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE

en privilégiant la qualité du produit plutôt que la quantité.

#### LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN FRANCE

**20 kg** de déchets alimentaires jetés par personne et par an, dont 7 kg d'aliments encore emballés (source ADEME)

**400 €** par an pour un foyer de 4 personnes (source [www.alimentation.gouv.fr](http://www.alimentation.gouv.fr))



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :  
[www.gaspillagealimentaire.com](http://www.gaspillagealimentaire.com)  
[www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr)



# Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

SUR MON  
LIEU D'ACHAT

DANS MA CUISINE

DANS MA CUISINE

Voici quelques gestes simples pour moins gâcher... et réaliser des économies !

LE RÉFRIGÉRATEUR ANTI-GASPI

LES DATES DE PÉREMPTION

1

## JE PRÉPARE MA LISTE DE COURSES AVANT DE PARTIR

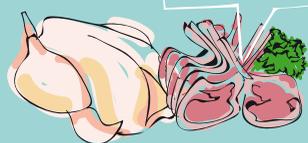
- **Je vérifie** mes stocks de nourriture
- **Je planifie** mes menus
- ↳ **J'identifie** les ingrédients qu'il me manque

Le site internet [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) propose une fabrique à menus.

2

## J'EXAMINE LA DATE DE PÉREMPTION DES PRODUITS

- **Je congèle** immédiatement les produits si je ne vais pas les consommer avant la date limite, notamment pour les offres promotionnelles (lots)



3

## JE RESPECTE LA CHAÎNE DU FROID

- **Je finis** mes courses par les produits frais et surgelés
- **Je transporte** ces aliments dans un sac isotherme



1

## JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR



- **Je respecte** la règle « 1<sup>er</sup> entré, 1<sup>er</sup> sorti »
- **J'emballe** les aliments dans des boîtes hermétiques ou du film alimentaire
- **Je congèle** le produit si je ne compte pas le manger rapidement



2

## JE DOSE CORRECTEMENT LES QUANTITÉS CUISINÉS POUR ÉVITER LES RESTES

- **J'utilise** des instruments doseurs



**Le bon dosage**  
Pour une personne adulte et pour un repas (à adapter selon l'appétit)  
• Coquillettes : 1 verre  
• Riz : 1/2 verre  
• Lentilles : 3 cuillères à soupe bien remplies

3

## JE CUISINE LES RESTES

4

## JE CUISINE LES FRUITS ET LÉGUMES DÉFRAÎCHIS OU ABÎMÉS AINSI QUE LES FANES

- **Je réalise** des soupes, des confitures, des tartes...



## Un réfrigérateur bien rangé pour moins gaspiller !



- Je consulte la notice de mon réfrigérateur pour savoir où se trouve la zone la plus froide. Selon le modèle, celle-ci peut se trouver en bas.

## Comprendre la différence entre « à consommer jusqu'au » et « à consommer de préférence avant le ».

### « À CONSOMMER JUSQU'AU »

Au-delà de la date indiquée par la mention, **le produit ne peut plus être ni vendu, ni consommé** car il présenterait un risque pour votre santé. Au-delà de cette date, vous ne devez pas non plus le congeler.

- Nous parlons de date limite de consommation (**DLC**)
- Viandes, poissons, produits laitiers...

A consommer jusqu'au : **18/03/14**

### « À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE »

Au-delà du délai indiqué, **l'aliment reste consommable, sans risque pour votre santé**. Le produit peut simplement perdre une partie de ses qualités gustatives et nutritionnelles (goût, texture...).

- Nous parlons de date limite d'utilisation optimale (**DLUO**)
- Pâtes, légumes secs, café, thé...

A consommer de préférence avant fin :  
Best before end :  
Mindestens haltbar bis ende :  
Ten minste houdbaar tot :

**JUL 14**