

« STOP AU GASPILLAGE ! »



Détritus

Le Gaspillage alimentaire n'est plus possible ! Ce n'est pas durable pour le Budget familial, pour l'Environnement et pour l'Éthique !

**MOINS de GASPILLAGE !
Les familles y ont tout à gagner !**

**Dans notre mode de vie d'aujourd'hui,
le gaspillage est devenu banal, presque naturel.
Il est pourtant lourd de conséquences :**

☞ **Il impacte le budget familial :**

20% d'aliments sont jetés annuellement en moyenne, dans la poubelle, par chaque français, dont 7 kg d'aliments encore emballés. Certains estiment à 1.500€ la perte annuelle par famille engendrée par ce comportement. 90 % de personnes interrogées ignorent ce qu'elles jettent et ce que ça leur coûte.

☞ **Ce n'est pas durable pour l'environnement :**

En amont de notre assiette, existe une chaîne de production et de distribution consommatrice de ressources naturelles et génératrice de déchets, de pollutions et de gaz à effet de serre, dont la responsabilité de tous est engagée pour leur maîtrise.

☞ **Ce n'est pas durable pour le social :**

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

**Alors, ça vaut la peine d'éviter
le gaspillage alimentaire, non ?**





MARCHE À SUIVRE pour acheter malin :



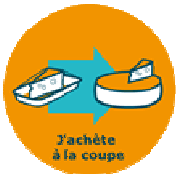
Avant vos emplettes :

- ✚ Faites l'inventaire de votre frigo et de vos armoires à victuailles ;
- ✚ Établissez les menus de la semaine en tenant compte de ce dont vous disposez déjà ;
- ✚ Rédigez votre liste de courses en fonction de ces deux critères, tout en dosant au mieux les quantités nécessaires aux besoins de votre famille.

Ademe : Campagne Modecom 2007/2008.

MARCHE À SUIVRE pour conserver les aliments :

Pendant vos emplettes :



- ✚ Examinez l'étiquetage et la date de péremption des denrées alimentaires avant de les placer dans votre caddie ;
- ✚ Assurez-vous que l'emballage de l'aliment n'est pas endommagé et est bien fonctionnel ;
- ✚ Achetez des quantités adaptées à la taille de votre famille et à vos habitudes alimentaires ;
- ✚ Respectez la chaîne du froid en achetant des produits réfrigérés et surgelés en dernier lieu ou mieux encore, utilisez un sac isotherme ;
- ✚ Tenez-vous en strictement à votre liste de courses et ne vous laissez pas tenter par les « sirènes » de la consommation surtout au moment des fêtes, en vacances,...

Après vos emplettes :

- ✚ Respectez la chaîne du froid : placez le plus rapidement possible au frigo et au congélateur les aliments concernés ;
- ✚ Rangez à l'avant du frigo ce qui doit être mangé rapidement ;
- ✚ Conservez correctement vos aliments. Votre frigo est divisé en plusieurs zones de fraîcheur :



Une zone tempérée (6 - 10 °C)	Une zone fraîche (4 - 6 °C)	Une zone froide (< 4 °C)	Une zone variable (la porte)
Lait, fruits et légumes frais, fromage râpé, ...	Fromages frais (par ex. fromage blanc), lait, boissons lactées, yaourts et dérivés, légumes et fruits cuits, plats préparés maison, ...	Viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, desserts lactés, tous les autres fromages, légumes prédécoupés et emballés, plats traiteurs cuisinés, pâtisseries, produits en cours de décongélation, ...	Boissons, beurre, œufs, ...

Consultez le monde d'emploi de votre frigo ; Il vous indiquera où chacune de ces zones est située sur votre propre appareil.

- Certains aliments sont encore consommables même si la date indicative de validité est dépassée, d'autres sont à éviter une fois périmés.



Comment distinguer les dates de validité : la DLUO et la DLC?

« À consommer de préférence avant le... » La **DLUO** précise la **Date Limite d'Utilisation Optimale**. Un produit dont la date d'utilisation optimale a été dépassée ne présente normalement pas de danger mais certaines propriétés telles que le goût, la couleur et la texture peuvent avoir été altérées (blanchissement du chocolat, ramollissement des biscuits, ...).

Ce sont par exemple des denrées alimentaires séchées, les conserves, les produits à teneur élevée en sucre, les denrées alimentaires fortement acides, le lait UHT, ...

Elles peuvent être conservées à température ambiante et demeurent souvent comestible après leur date de péremption.

- Lorsque vous entamez un aliment conservé au frigo, pensez à y indiquer la date d'ouverture, car il ne se conservera plus que très peu de temps (la date de péremption n'aura dans ce cas plus aucune valeur).

« À consommer jusqu'au... » La **DLC** précise la **Date Limite de Consommation**.

Cette inscription se trouve sur les denrées hautement périssables d'un point de vue micro-biologique.

Ceci implique qu'un produit dont la date limite de consommation est expirée peut présenter un risque pour la santé. Ce sont principalement des produits frais devant être conservés au frigo.

Ces produits sont par exemple la viande fraîche, le poisson, le poulet, le lait pasteurisé, les légumes prédécoupés, les repas préparés, les salades prêtes à l'emploi, ...



MARCHE À SUIVRE pour cuisiner astucieux :

✓ Accommodez vos restes de repas :

Rien de tel, par exemple, que du pain sec pour faire du pain perdu ou des croûtons... Avec les légumes qui ne sont plus de toute première fraîcheur, pensez à faire de la soupe, etc.

N'hésitez pas à chercher des recettes : <http://www.crioc.be/FR/doc/x/y/document-1540.html>



✓ Pour accommoder ses restes, encore faut-il :

◆ Bien les conserver :

- Les aliments cuisinés doivent de préférence être consommés, réfrigérés ou congelés dans les deux heures. Plus longtemps les aliments restent hors du frigo, plus grands sont les risques d'intoxication alimentaire ;
- Placez les restes dans un nouveau récipient fermé et ne laissez pas des aliments dans des boîtes de conserves ouvertes ;
- Utilisez des boîtes fraîcheur réutilisables, plutôt que des sachets en plastique ou des feuilles d'aluminium jetables ;
- Si vous ne pouvez pas manger directement les restes, congelez-les.



◆ Et en connaître la durée de conservation :

	Frigo	Congélateur
Viande et volailles cuites	3-4 jours	2-3 mois
Poisson cuit	1-2 jours	4-6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	Non
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, quiches	2-3 jours	3 mois
soupes	3-4 jours	2-3 mois



ATTENTION : le freezer n'est pas un congélateur ! Il a une température comprise entre -12 et +2°C (le congélateur devant atteindre au minimum -18°C). Les durées de conservation des denrées placées au freezer sont très limitées et dépendent du nombre d'étoiles indiquées sur votre frigo (une étoile : 1 à 2 semaines ; deux étoiles : 2 mois).

Durée moyenne de conservation	
Crème fraîche	3 à 10 jours selon la crème
Fromage frais	3 à 6 jours en moyenne
Légumes frais	4 à 6 jours
Œufs	15 jours à 3 semaines
Viande crue	2 jours
Viande hachée	8 heures maxi
Viande cuite	3 jours
Poisson frais	1 à 2 jours
Poisson cuits	1 à 3 jours

✓ Encore quelques conseils utiles :

- ◆ Nettoyez régulièrement votre frigo avec des produits désinfectants respectant l'environnement pour éviter que des micro-organismes ne s'y infiltrent ;
- ◆ Passez souvent en revue votre frigo pour éviter de retrouver des aliments en cours de décomposition dont les microbes pourraient, par l'aération, se transférer sur d'autres aliments ;
- ◆ Évitez la « contamination croisée ». Le risque de contamination croisée apparaît lorsque des produits à risque (comme de la viande crue) entrent en contact avec d'autres denrées alimentaires qui ne seront plus chauffées avant d'être consommées. Veillez donc, par exemple, à ne pas placer dans le frigo des aliments non couverts et à séparer les produits crus des aliments préparés ;
- ◆ Divisez les grosses quantités en petites portions, plus faciles à réchauffer.



ATTENTION !

Évidemment, la sécurité alimentaire reste la priorité : pas question de manger un aliment suspect sous prétexte d'éviter un déchet.

Composter vos déchets alimentaires :

- ◆ La plupart des denrées alimentaires non consommées peuvent être compostées, sauf la viande et le poisson, à condition d'avoir bien pris soin d'en retirer les emballages... Alors, pensez-y !



- ◆ Lors de vos achats, préférez les fruits et légumes de saison et locaux, vous ferez des économies d'argent et réduirez l'impact environnemental de votre consommation (des fraises en hiver, c'est beaucoup de pétrole pour le chauffage des serres et leur acheminement !).