



## 10 ASTUCES POUR RÉDUIRE SON IMPACT



# LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

*Le gaspillage alimentaire désigne tous les aliments jetés qui sont encore consommables*



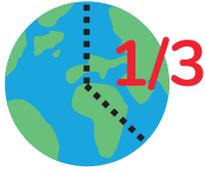
DIRECTION RÉGIONALE DE L'ALIMENTATION,  
DE L'AGRICULTURE ET DE LA FORÊT



Région  
Hauts-de-France



THIÉRACHE  
LE PAYS NATURE



Source : FAO

des aliments  
produits dans le  
monde finissent à  
la poubelle

=



En France, ce sont **plus**  
de 29 kg/habitant/an  
qui sont jetés



Ce qui représente  
159 €/an/personne

Source : ADEME

Des ressources consommées  
inutilement : des terres agricoles,  
de l'eau, de l'énergie !

Préserver des  
ressources naturelles

Réaliser des économies

## LES ENJEUX AUTOUR DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Améliorer sa qualité  
de vie

Privilégier la qualité à la quantité !

# 10

## ASTUCES POUR ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

### QUAND JE FAIS MES COURSES



- Je prépare mes menus à l'avance
- Je fais une liste de courses avant de partir pour acheter uniquement ce dont j'ai besoin
- Je fais mes courses si possible le ventre plein, pour éviter d'être tenté
- Je respecte la chaîne du froid : j'achète le frais et le surgelé en dernier
- Je privilégie les fruits et légumes "moches" qui sont tout aussi bons !

# DANS MA CUISINE



Je range mon réfrigérateur et mes placards

1er aliment entré = 1er aliment sorti

Aliments emballés dans des boîtes = mieux conservés

Aliments non consommés = au congélateur



J'adapte mes quantités



Je dose mes ingrédients à l'aide d'instruments doseurs pour éviter les restes



Ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre



Je vérifie les dates de péremption



Source : Ministère de l'agriculture et de la souveraineté alimentaire

A consommer :

jusqu'au...



Au delà de la date, le **produit présente un risque pour la santé.**

Il s'agit d'une **date limite de consommation (DLC).**

de préférence avant le ...



Au delà de la date, le **produit reste consommable**, ses qualités gustatives et nutritionnelles (goût et texture) peuvent être altérées.

Avant de jeter : observez, sentez, goutez !

Il s'agit d'une **date de durabilité minimale (DDM).**



Je cuisine mes restes



Avec des légumes abîmés:



Soupe  
Ratatouille  
Purée ...

Avec des fruits abîmés :



Salade de fruits  
Smoothie  
Compote  
Confiture  
Coulis ...

Avec des restes de pain :



Pain perdu,  
Croûtons  
Tartines,  
Pudding,  
...

Le petit + :

Mixer le pain dur pour en faire de la chapelure pour du poisson pané ... ou encore la réutiliser pour faire des tartes, cookies, gaufres, cakes ....  
Cela remplace une partie de la farine.



Pour aller plus loin :



Si j'ai des restes d'épluchures ou de nourriture, je peux les mettre au compost ou les donner aux poules pour éviter de les mettre à la poubelle !

## AU RESTAURANT



Je peux demander un "gourmet bag" pour emporter mes restes à la maison



Plus d'informations, d'astuces et d'outils anti-gaspi sur :  
[www.optigede.ademe.fr/alimentation-durable-grand-public](http://www.optigede.ademe.fr/alimentation-durable-grand-public)

Pour toutes demandes supplémentaires :  
03.23.98.59.52. ou [contact@pays-thierache.fr](mailto:contact@pays-thierache.fr)