

### EN BREF, limiter le gaspillage alimentaire permet de :



- ✓ Diminuer de 20 kg par personne et par an le poids de sa poubelle : chaque Français jette en effet chaque année 7 kg d'aliments encore emballés et 13 kg de restes de repas, fruits et légumes abîmés et non consommés<sup>1</sup>...



- ✓ Économiser des ressources naturelles. À titre d'exemple, il faut<sup>2</sup> :
  - 1 000 litres d'eau pour produire un kg de farine,
  - 16 000 litres d'eau pour produire un kg de viande rouge.



- ✓ Réduire votre facture déchets si vous êtes assujettis à une tarification incitative.
- ✓ Économiser le montant des produits achetés et jetés sans être consommés.

### Mise en œuvre du geste

Pour limiter le gaspillage alimentaire, vous pouvez :

- planifier vos courses,
- mieux conserver vos aliments,
- accommoder ou congeler vos restes.

### Facteur de succès

- Ce geste est assez facile à mettre en œuvre, mais il nécessite néanmoins une organisation particulière (faire des listes de courses, apprendre comment accommoder les restes...).

### Trucs et astuces

- Lors de vos courses :
  - faites une liste (regardez ce qu'il reste dans votre réfrigérateur vos placards et essayez de planifier les repas de la semaine),
  - pensez à vérifier les dates de péremption des produits que vous choisissez (attention, toutes les dates de péremption ne signifient pas la même chose),
  - faites vos achats dans le bon ordre... notamment en finissant par le frais et le surgelé (« L'art et la manière de faire ses courses » : quelques conseils » : <http://www.reduisonsnosdechets.fr/jagis/gaspillage-achete2.html>),
- Pour conserver vos aliments :
  - regardez les dates limites de consommation et rangez devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement,
  - au réfrigérateur, rangez les produits à la bonne place en fonction des zones de fraîcheur, mettez-les dans des boîtes fermées pour mieux les conserver, nettoyez votre réfrigérateur pour éviter la prolifération des bactéries,
  - vous pouvez congeler les aliments pour augmenter leur durée de vie mais attention à ne pas congeler des aliments déjà congelés/décongelés, périmés ou trop proches de la date limite de consommation,
  - pensez à retirer les fruits abîmés de la corbeille : ils contaminent ceux qui sont sains.
- Pour accommoder vos restes : prenez des idées sur des livres de recettes (par exemple : <http://www.reduisonsnosdechets.fr/pdf/BOOKLET%20ADEME.pdf> [http://www.reduisonsnosdechets.fr/pdf/BOOKLET%20DE%20PRIMA\\_25\\_recettes.pdf](http://www.reduisonsnosdechets.fr/pdf/BOOKLET%20DE%20PRIMA_25_recettes.pdf)).

Pour en savoir plus : <http://www.reduisonsnosdechets.fr>

<sup>1</sup> <http://www.reduisonsnosdechets.fr>

<sup>2</sup> ADEME – Dossier de presse - Le gaspillage alimentaire au cœur de la campagne nationale grand public sur la réduction des déchets, 15 Novembre 2010.