

MOINS GASPILLER

MIEUX CONSOMMER



Contre le gaspillage alimentaire :
les bons réflexes !

LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE À LA MAISON

Le gaspillage alimentaire: un coup dur pour l'environnement et le porte-monnaie !

Pour produire, transformer, conditionner ou encore transporter la nourriture, nous utilisons de l'eau et de l'énergie.

Gaspiller la nourriture revient donc à gaspiller les ressources naturelles.

Chaque Français jette en moyenne **20 kg** d'aliments par an à la poubelle, ce qui représente **208 euros** par personne.*

→ 7 kg d'aliments non déballés ;

→ 13 kg de restes de repas de fruits et légumes abîmés non consommés.

* Etude Prospective et évaluation du Ministère de l'agriculture et de la pêche, mars 2009.

LE SAVIEZ-VOUS ? Chaque année à La Réunion :



16 000 tonnes
de nourriture jetée

=



640 000 sacs
de riz de 25 kg !

→



624 euros
de nourriture jetée par foyer
(Moyenne de 3 personnes par foyer)

De la maison au supermarché, avant et après le repas :
**suivez le guide des bons réflexes
pour lutter contre le gaspillage alimentaire !**

AVANT DE FAIRE LES COURSES



* Faire l'**inventaire** des placards et du réfrigérateur, vérifier les ingrédients manquants

* **Planifier** les repas en prenant en compte le nombre de personnes qui mangent à la maison

* Rédiger la **liste de courses** en fonction des besoins réels

DANS LE MAGASIN

- * Suivre scrupuleusement la **liste de courses**
- * Acheter la quantité **nécessaire** réelle
- * Faire attention aux **Dates Limites de Consommation**
- * Acheter les produits frais et surgelés en dernier et les disposer dans un **sac isotherme** pour respecter la chaîne du froid
- * Acheter **à la coupe ou en vrac** la quantité nécessaire (viande, charcuterie, fruits, légumes...)
- * Rester vigilant vis-à-vis des **promotions**
Les produits en vente par lots sont-ils réellement moins chers qu'à l'unité ?
Leur Date Limite de Consommation n'est-elle pas trop rapprochée ?



LES DATES LIMITES DE CONSOMMATION (DLC) : MODE D'EMPLOI !

A consommer de préférence avant le	A consommer jusqu'au
<p style="text-align: center;">Autres denrées (Date Limite d'Utilisation Optimale_DLUO) OU (Date de Durabilité Minimale_DDM)</p>	<p style="text-align: center;">Denrées microbiologiquement très périssables (Date Limite de Consommation_DLC)</p>
<p>Le produit conserve ses propriétés gustatives et diététiques jusqu'à la date indiquée mais au-delà le produit est encore consommable</p>	<p>Ne pas consommer le produit au delà de la date indiquée. Il y a des risques pour la santé</p>

A LA MAISON – APRÈS LES COURSES !

* **Respecter la chaîne du froid :**
Ranger les aliments congelés et frais en premier.

* **Utiliser efficacement le réfrigérateur :**
Mettre à l'avant les produits dont les DLC sont les plus proches, en réservant les zones les plus froides aux aliments fragiles.



RÉFRIGÉRATEUR : UN PRODUIT-UNE ZONE ADAPTÉE !

Produits	Zones*	Températures
Légumes et fruits frais, herbes et épices	Bac à légumes	Entre 8°C et 10°C
Ceufs, fruits et légumes, lait, beurre, sauces, jus de fruits entamés	Zone tempérée	Entre 6°C et 8°C
Produits laitiers, fromage frais, fruits et légumes cuits, plats préparés maison	Zone fraîche	Entre 3°C et 6°C
Viande, volaille, poissons, charcuterie, crème, desserts lactés, produits en cours de décongélation	Zone froide	Entre 0°C et 3°C

* Voir notice du fabricant

ASTUCES RÉFRIGÉRATEUR

- * **Ne pas surcharger**
La surcharge du réfrigérateur augmente sa consommation d'énergie et diminue la durée de conservation des aliments.
- * **Utiliser des boîtes de conservation**
Pour prévenir la dégradation de la nourriture et éviter la propagation des odeurs et des contaminations.
- * **Dégivrer le réfrigérateur et le nettoyer régulièrement**
Givré, il consomme plus d'électricité et accroît la prolifération de bactéries et champignons.

UN COMPOST GRATUIT POUR LE BIEN DE VOS PLANTES !



- * Mettre les épluchures de fruits, de légumes, les coquilles d'œufs, le marc de café, les sachets de thé dans un composteur avec les déchets végétaux.
- * Pour obtenir du bon compost, varier les apports (secs et humides), mélanger et arroser si le contenu est trop sec.

 Les restes de repas et de pain ne sont pas à mettre dans le composteur

Demandez gratuitement
un composteur à la CIVIS
en appelant le numéro vert :

 N°Vert 0 800 501 501

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE



A LA MAISON – AU MOMENT DES REPAS !

- * Cuisiner des quantités adaptées aux besoins
- * Ne pas laisser les aliments cuisinés plus de deux heures à température ambiante (une heure par temps chaud)
- * Gérer au mieux les restes de repas : les congeler et/ou les accommoder



**ATTENTION : LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DOIT RESTER LA PRIORITÉ !
UN ALIMENT SUSPECT NE DOIT EN AUCUN CAS ÊTRE CONSOMMÉ.**

Ateliers et cours de cuisine pour lutter contre le gaspillage alimentaire

La CIVIS organise des ateliers et cours de cuisine pour apprendre à accommoder les restes de repas

Renseignez vous au n° vert **0 800 501 501**
Livret de recettes téléchargeable sur le site

Internet de la CIVIS : www.civis.re

À RETENIR : DURÉE DE CONSERVATION

Denrée	Réfrigérateur	Congélateur
Viande et volaille cuites	3 - 4 jours	2 - 3 mois
Poisson cuit	1 - 2 jours	4 - 6 jours
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