



RÉDUIRE LE

GASPILLAGE

ALIMENTAIRE

Des champs du producteur à notre cuisine, nos poubelles débordent d'aliments comestibles.

Chacun peut agir et modifier ses habitudes pour mettre fin à ce gaspillage qui s'élève à 29 kg par an et par habitant en France.

Voici quelques conseils pour adopter les bons gestes !

JE GÈRE LES DATES LIMITES DE CONSOMMATION

DLC / DDM, QUELLE DIFFÉRENCE ?

Sur les emballages peuvent figurer deux types de dates : la Date Limite de Consommation (DLC) ou la Date de Durabilité Minimale (DDM).

DLC : DATE LIMITE DE CONSOMMATION, « À CONSOMMER JUSQU'AU... »

Cette date fixée par le fabricant est indiquée sur les produits alimentaires très périssables et emballés (viande, charcuteries, yaourts...). Elle indique la date après laquelle le produit peut être altéré et la consommation devenir dangereuse pour la santé. Ces produits ne peuvent plus être vendus.

AVANT DE JETER



OBSERVEZ



SENTEZ



GOÛTEZ

DDM : DATE DE DURABILITÉ MINIMALE, « À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT...»

Cette date indiquée sur les produits secs, stérilisés ou déshydratés (café, lait, jus de fruits, gâteaux secs, boîtes de conserve...) est indicative. Une fois dépassée, le produit peut perdre de ses qualités gustatives ou nutritives (moins de vitamines par exemple), mais il n'y a aucun risque pour la santé.

JE CONSERVE AU MIEUX MES PRODUITS

BOISSONS GAZEUSES

Placez le goulot de la bouteille vers le bas : les bulles emprisonnées ne pourront plus s'échapper.



POMMES DE TERRE

Entreposez-les dans un endroit sombre avec une ou deux pommes, elles germeront moins rapidement.



LÉGUMES RAMOLLIS



Carottes, salades, poivrons... Si vos légumes sont ramollis, lavez-les, coupez-les et laissez-les tremper dans de l'eau froide au frigo. Ils retrouveront leur croquant dès le lendemain.

PAIN

Pour conserver son moelleux, enfermez-le avec une moitié de pomme. Et pour lui donner l'air de sortir de la boulangerie, humidifiez-le et passez-le quelques minutes à four chaud.



J'OPTIMISE ET JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR

Dans un réfrigérateur, la température est rarement uniforme entre le haut et le bas : la zone la plus froide est, selon le modèle, située soit en haut, soit en bas.



- > Je respecte les modes de conservation recommandés sur les emballages
- > Je surveille les dates de péremption
- > Dans le réfrigérateur, je range devant ou au-dessus les aliments à consommer le plus rapidement

ET AUSSI...

J'ACHÈTE MALIN

- > En planifiant les repas selon les plats prévus
- > En dressant une liste de courses
- > En partant le ventre plein
- > En achetant que le nécessaire
- > En faisant attention aux dates de péremption
- > En achetant des produits de saison et locaux

JE CUISINE FUTÉ

- > En dosant les quantités cuisinées en fonction du nombre de personnes à table
- > En accommodant les restes

QUELQUES ASTUCES ANTI-GASPI

LES APPLICATIONS ANTI-GASPI

De nombreuses applications existent pour planifier vos repas, acheter les invendus du jour, des produits en dates courtes, pour cuisiner les restes, trouver des recettes à partir des ingrédients déjà présents dans le frigo. N'hésitez pas à l'utiliser !

EMPORTEZ VOS RESTES

Vous êtes au restaurant et n'arrivez pas à finir votre bouteille ou votre assiette ?

Depuis le 1^{er} juillet 2021, les établissements de restauration et les débits de boissons sont obligés de fournir à leurs clients des contenants pour qu'ils puissent emporter le reste de leurs repas.

QUE FAIRE DE MES RESTES ALIMENTAIRES ?

Avec du pain dur :

- > Croûtons pour une salade, une soupe ou une fondue
- > De la chapelure
- > Du pain perdu

Avec des fruits trop mûrs :

- > De la pâtisserie (clafoutis, gâteau au yaourt...)
- > Des compotes et confitures
- > Des smoothies

Retrouvez d'autres astuces anti-gaspillage alimentaire sur le site du SIETREM rubrique « *je gère mes déchets - le gaspillage alimentaire* ».