



Quelques gestes pour éviter le gaspillage alimentaire chez soi

Principe : Ces quelques gestes vous donneront une idée de comportements que vous pouvez adopter afin de réduire le gaspillage de nourriture à votre niveau et ainsi faire des économies !

Au moment de faire les courses :

- ✗ Faire une **liste de courses** (en fonction de ce qu'il y a dans les placards)
- ✗ Placer un bloc-notes/ardoise sur son frigo pour noter au fur et à mesure ses besoins
- ✗ Restreindre ses achats à sa liste de courses
- ✗ Ne pas aller faire les courses quand on a faim !
- ✗ Acheter les **portions justes** / ne pas céder aux promotions alléchantes / acheter des gros conditionnements permet de réduire les emballages mais attention aux produits frais
- ✗ Faire **attention aux dates de péremption** (surtout lors de l'achat de grandes quantités en promotion)
- ✗ Acheter de préférence des produits non préparés



Le rangement des courses :

- ✗ Ranger les produits dans le réfrigérateur et les placards suivant la **règle du 1^{er} rentré / 1^{er} sorti**
- ✗ **Congeler** lorsque c'est possible les surplus d'aliment
- ✗ Passer en revue régulièrement le contenu de ses placards pour **surveiller la DLC des produits** présents
- ✗ **Conserver les restes** suivant des modes adaptés (ex : dans des boîtes alimentaires, au congélateur, ...)
- ✗ Dans le réfrigérateur, **ranger ses courses suivant les étages de température**
- ✗ Stocker les produits fragiles (légumes, fruits, ...) de manière visible plutôt que cachés au fond du frigo...



Lors de la préparation des repas :

- ✗ Cuisiner soi-même
- ✗ **Bien doser** les quantités de nourriture préparées (riz, pâtes, ...)
- ✗ **Accommoder les restes**. De nombreuses recettes existent, voici quelques astuces : http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/65_conseils_alimentation_FR.PDF
- ✗ Ne pas jeter les produits secs (riz, pâtes, lentilles, pois, ...) mais attention de ne pas conserver trop longtemps les aliments conditionnés dans du plastique (risques de transfert de phtalates)



Après le repas :

- ✗ **Composter** les restes de préparation et les restes de repas non consommables
- ✗ **Au restaurant**, je peux aussi demander à emporter ce que je n'ai pas consommé...



Pour en savoir plus...

- ✗ Le dossier thématique de FNE : <http://preventiondechets.fne.asso.fr/fr/gaspillage-alimentaire.html>
- ✗ La partie **Stop au gaspillage alimentaire** du site « Réduisons vite nos déchets, ça déborde » : <http://www.reduisonsnosdechets.fr/jagis/home-gaspillage.html>