

Comment réduire sa quantité de déchets alimentaires ?

Dans le monde, 1/3 de la nourriture produite chaque année finit à la poubelle sans avoir été consommée. En France, c'est plus de 10 millions de tonnes de déchets alimentaires jetés par an, soit un peu plus de 20kg de déchets par français (source : ADEME). Un vrai gâchis ! Gaspiller c'est aussi jeter de l'argent dans nos poubelles... Cela représenterait entre 200 et 400 € par an pour un foyer de 4 personnes. Le Parc vous donne quelques astuces pour éviter le gaspillage alimentaire :



Plus d'informations
sur le site de l'ADEME :
www.casuffitlegachi.fr

... Avant les courses

- Je fais l'inventaire de mon frigo et de mes réserves,
- Je planifie les menus de la semaine,
- Je prépare ma liste de courses,

... Pendant les courses

- Je fais les courses après un repas (psychologiquement, moins nous avons faim, moins nous sommes tentés d'acheter du superflu),
- Je me tiens à ma liste de courses,
- Je privilégie l'achat en circuit court pour mieux maîtriser les quantités achetées (vrac, découpe),
- Je choisis mes fruits et légumes en fonction de mes besoins et non pas de son aspect.

Selon mes besoins :

- Je choisis les produits périssables (produits laitiers, viande...) ayant les dates de consommation les plus longues ; ou je profite des produits soldés « date limite de consommation courte »,
- Je respecte la chaîne du froid (sélectionner les produits réfrigérés et surgelés en dernier, prendre un sac isotherme, ranger les aliments rapidement en arrivant).

... Après les courses et au quotidien :

- Je range mon réfrigérateur,
- Je respecte la règle « 1er entré, 1er sorti »,
- Je cuisine les justes quantités pour éviter de jeter,
- Je congèle les surplus de plats cuisinés,
- Je place les produits à consommer en priorité devant,
- J'emballe les aliments ouverts dans une boîte ou avec un bee wrap,
- Je congèle le produit si je ne compte pas le manger rapidement,
- Je cuisine les éventuels restes (ex : quiche, pain perdu, croûton, soupe, tarte...),
- Au restaurant, si je n'ai plus faim, je pense à demander un « doggy bag » pour éviter que mon repas ne termine à la poubelle.