

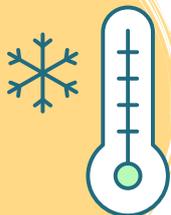
GUIDE PRATIQUE POUR LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



Ce guide pratique a été réalisé dans le cadre du projet de recherche-action **SENSI-GASPI**, financé par l'**ADEME** (de mai 2018 à février 2021) pour accompagner les familles dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Le contenu est issu des ateliers réalisés avec les familles.

LE POINT SUR LA CONGÉLATION :

- Congeler vos aliments est une méthode pratique pour gérer vos excédents.
- La congélation conserve la quasi-totalité des valeurs nutritionnelles de l'aliment.
- Il est très important de décongeler les produits animaux (viandes et poissons) au réfrigérateur, et non à température ambiante, pour des raisons sanitaires.



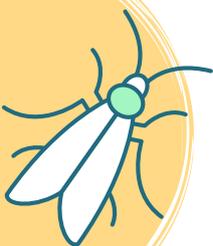
LE POINT SUR LA GESTION DU FRIGO :

- **IMPORTANT** : la rupture de la chaîne du froid peut être dangereuse pour les personnes fragiles (personnes âgées, immunodéprimées, femmes enceintes,...)
- Rangez les aliments en fonction de la température des différentes zones. Pour cela, placez un thermomètre en haut puis en bas de votre frigo et comparez les températures. Les aliments sensibles (viande, poisson, charcuterie,...) doivent toujours être placés dans la zone la plus froide.
- Vous pouvez laisser vos plats directement dans leur récipient (casserole, poêle, mixeur, etc.) et les placer au frigo après refroidissement. Il faut surtout les couvrir pour éviter que l'air entre en contact avec les denrées.
- Nettoyez votre frigo, idéalement toutes les semaines ou à chaque fois qu'il est vide, avec du vinaigre blanc sur une éponge. Vous pouvez également mettre un reste de citron pour limiter les mauvaises odeurs.
- Pensez à bien nettoyer le petit tube d'écoulement (orifice d'évacuation au fond du réfrigérateur) en mettant du vinaigre blanc dedans.



LE POINT SUR LES MITES ALIMENTAIRES :

- Quand il fait chaud, l'humidité du carton fait naître les mites.
- **LA SOLUTION** : transférez les denrées achetées dans des contenants hermétiques ou des bocaux en verre.
- Vous pouvez aussi stocker vos aliments au réfrigérateur ou au congélateur.
- Quoi qu'il en soit, l'ingestion d'un produit mité n'est pas dangereuse pour la santé.



TRUCS ET ASTUCES POUR ÉVITER DE JETER



VOUS JETEZ VOS ÉPLUCHURES DE FRUITS ET LÉGUMES ?

- Si vos produits sont bios, alors plus besoin de vous fatiguer, lavez vos fruits et légumes et consommez-les directement avec la peau ! Vous profiterez ainsi des vitamines, fibres et autres nutriments contenus dans les épluchures !
- Si vos produits ne sont pas bios, jetez les épluchures (idéalement au compost) car les résidus de pesticides sont concentrés dedans.



VOUS AVEZ DES RESTES DE RIZ, BLÉ OU PÂTES AU FRIGO ?

- Faites-les revenir dans l'huile d'olive à la poêle pour éviter qu'elles soient sèches.
- Incorporez-les dans une omelette avec un peu de légumes, ça fera une excellente frittata !
- Réalisez des galettes de céréales maison en y ajoutant œufs, épices, un peu d'huile et à la poêle !



QUE FAIRE DU RESTE DE BOUTEILLE DE LAIT ?

- Faites des recettes qui nécessitent du lait (exemples : pain perdu, crêpes, etc.)
- Vous pouvez le congeler, mais le processus de décongélation peut être long... **VOICI UNE ASTUCE** : répartissez votre reste de lait dans des bacs à glaçons et, le moment venu, vous pourrez les mettre dans un mixeur pour faire des milk-shakes glacés !
- Vous pouvez appliquer le lait avec un coton sur votre peau pour l'hydrater.



IL VOUS ARRIVE DE JETER UN RESTE DE CRÈME FRAÎCHE OU DE FROMAGE BLANC ?

- Utilisez-le dans des recettes (quiche, cake, soupe, sauces, etc.)
- Faites une sauce pour tremper les crudités.
- Réalisez un masque hydratant pour le visage.
- Congelez le pot de crème fraîche tout de suite après ouverture (sauf si elle contient très peu de matière grasse, 4% par exemple). Vous pouvez ensuite mettre la crème congelée directement dans votre plat.



IL Y A DU MOISI SUR VOS ALIMENTS ?

- Si c'est de la moisissure blanche, pas de panique ! Vous pouvez l'enlever et consommer le reste sans aucun risque pour la santé.
- Si c'est de la moisissure bleue, attention **DANGER**, il faut tout jeter car la moisissure bleue est mauvaise pour la santé.
- Une astuce pour éviter l'apparition de moisissures dans vos confitures : retournez le pot pour qu'il n'y ait pas d'air dedans, et stockez-le à l'envers dans votre réfrigérateur. Vous pouvez faire la même chose pour vos sauces et autres bocaux.

TRUCS ET ASTUCES POUR ÉVITER DE JETER



VOS YAOURTS ONT DÉPASSÉ LA DATE DE PÉREMPTION ?

- La plupart des yaourts, notamment nature, peuvent être consommés environ 1 mois après cette date. Vous pouvez vérifier l'odeur du yaourt et son aspect avant de le consommer.
- Vous avez une fosse septique ? Vous pouvez également les jeter dans les toilettes, les bactéries du yaourt détartront vos toilettes et nettoieront votre fosse septique !



COMMENT CONSERVER VOS HERBES AROMATIQUES ?

- Placez-les dans un torchon humide au frigo pour les conserver une semaine.
- Mixez les aromates et mettez-les à congeler dans un bac à glaçon pour vous en servir de « bouillon maison » peu salé pour cuisiner.
- Hachez-les, ajoutez de l'huile d'olive et vous aurez réalisé un pesto maison !



QUE FAIRE AVEC DU PAIN RASSIS OU DUR ?

- Le traditionnel pain perdu ou encore un pudding pour réveiller les papilles !
- Placez-le au mixeur pour faire de la chapelure. Vous pouvez utiliser cette chapelure comme complément à la farine pour vos gâteaux (mi farine/mi chapelure).
- Coupez-le et mettez-le au four quelques minutes pour faire des croustons.



VOS ŒUFS ONT DÉPASSÉ LA DATE DE PÉREMPTION ?

- Pour vérifier si vous pouvez les manger, trempez-les dans de l'eau froide : ils doivent tomber au fond. S'ils flottent, il ne faut pas les manger.
- Si vous avez un doute, vous pouvez faire des œufs durs ou un gâteau sans risque.
- En mettant vos œufs au réfrigérateur, vous pourrez les conserver plusieurs mois !



COMBIEN DE TEMPS UN PLAT PRÉPARÉ PEUT ÊTRE CONSERVÉ AU FRIGO ?

- Entre 3 à 5 jours s'il a été bien conservé (zone froide, boîte hermétique). Si vous avez un doute, il suffit de le faire cuire à 90°C (dans une poêle ou une casserole). S'il n'y a pas de mauvaise odeur à la cuisson, vous pouvez le consommer sans aucun risque pour la santé.



QUE FAIRE EN CAS DE LÉGUMES FATIGUÉS OU EXCÉDENTAIRES ?

- Les légumes restés longtemps dans le frigo sont encore consommables et leurs qualités nutritionnelles changent peu, seuls le goût et l'aspect peuvent être altérés.
- Faites des soupes, gratins ou purées avec des cubes bouillon, de la crème ou du lait de coco par exemple.
- Si vous avez trop de légumes, vous pouvez les faire blanchir 3 min dans l'eau bouillante non salée, avant de les placer au congélateur.

LISTE DE GESTES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

PLANIFICATION



- Planifiez les menus des repas de la semaine.
- Préparez les menus avant d'aller en course.
- Vérifier ce qu'il y a dans votre frigo et vos placards avant d'aller faire les courses
- Faites une liste de courses.

STOCKAGE



- Organisez votre frigo et vos placards par rapport aux dates de péremption. Voici une astuce utile : suivez la règle du « premier entré, premier sorti ».
- Vérifiez le contenu de votre frigo toutes les semaines.
- Mettez un post-it de couleur vive dans le frigo sur les aliments entamés à consommer rapidement.
- Rangez les aliments dans des boîtes, avant de les mettre au frigo ou au congélateur.
- Congelez en petites portions pour avoir des repas tout prêts, et mettez des étiquettes sur les restes congelés avec la date et le contenu.
- Partagez avec vos voisins, amis ou collègues, utilisez une application pour donner.

COURSES



- Réduisez les quantités achetées :
 - ▶ Achetez pour moins de repas
 - ▶ Achetez de plus petits formats
 - ▶ Achetez chaque aliment en moins grande quantité
- Achetez des fruits et légumes :
 - ▶ de meilleure qualité, pour qu'ils se conservent mieux.
 - ▶ issus de l'agriculture biologique, pour pouvoir tout manger, même la peau.
 - ▶ en petite quantité et plus fréquemment, pour éviter qu'ils s'abîment.
- Achetez des aliments congelés, pour avoir des réserves en cas d'invités imprévus.

CUISINE



- Pesez vos aliments pour adapter les doses ou utilisez un verre doseur.
- Diminuez les contenants de fabrication (taille des poêles, casseroles, etc.).
- Cuisinez maison autant que possible.
- Frottez avec une brosse les vieux légumes.
- Faites régulièrement une journée « je consomme les restes ».
- Accommodez vos restes dans de nouvelles recettes.



UNE CHOSE À RETENIR : L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE SE CONSTRUIT SUR LA SEMAINE.

✓ Le rôle de l'activité physique

- ▶ Ce dont notre corps a besoin comme nourriture est lié à notre **activité physique**.
- ▶ Par exemple, on considère en moyenne qu'un homme doit ingérer 2600 kilocalories par jour car 2600 kilocalories sont dépensées par le corps : 1600 kilocalories pour le fonctionnement de base du corps au **repos** + 1000 kilocalories pour les **activités physiques** (cette part varie donc en fonction des activités physiques de la personne).
- ▶ Recommandation : faire **250 pas toutes les heures**.

✓ Adapter notre alimentation

- ▶ En France, on mange **beaucoup trop de protéines**. Par exemple, pour un enfant de 3 ans, il est recommandé d'en consommer environ 30 g par jour, soit 2 cuillères à soupe.
- ▶ Notre alimentation a un impact sur les émissions de **CO₂** (consommation de viande rouge notamment) et donc sur le changement climatique.

✓ Bien connaître les dates de péremption

- ▶ La **date limite de consommation** (DLC) est indiquée par la formule : « À consommer jusqu'au... ». Elle s'applique à des denrées sensibles, souvent riches en eau, qui sont susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé humaine (exemples : viande fraîche, poisson)
- ▶ La **date de durabilité minimale** (DDM) est indiquée par la formule « À consommer de préférence avant le... ». Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger mais peut en revanche avoir perdu tout ou partie de ses qualités : goût, texture... (exemples : gâteaux secs, boîtes de conserve, etc.)
- ▶ À l'étranger, les DLC peuvent être beaucoup plus longues.

✓ Sur l'alimentation, sauf indication médicale contraire, il n'existe **pas d'aliment interdit**, ni **d'aliment miracle** (détox...).

✓ **Pour baisser les triglycérides (lipides ou graisses)**, il suffit de consommer des oméga 3, que l'on trouve dans les poissons gras ou certaines huiles, comme l'huile de colza, l'huile de noix, etc. Les lipides ingérés doivent représenter 35 à 40% de notre alimentation, en privilégiant la consommation des lipides d'origine végétale (huiles, oléagineux, ...).

✓ **Pour les repas végétariens**, pensez à bien équilibrer légumineuses et céréales (par exemple haricot rouge + maïs, ou semoule + pois chiches). La vitamine B12 manque souvent dans ce type de régime et peut être retrouvée sous forme de complément alimentaire

INFOS UTILES ET RECETTES

RESSOURCES :

- Affiche sur les recommandations alimentaires pour les adultes :
→ www.mangerbouger.fr
- Programme national nutrition santé (PNNS 4) : → www.mangerbouger.fr
- Open Food Facts (partenaire de Santé Publique France) répertorie les produits alimentaires du monde entier. Les informations sur les aliments (photos, ingrédients, composition nutritionnelle etc.) sont collectées de façon collaborative et mises à disposition de tous et pour tous usages dans une base de données ouverte, libre et gratuite.
→ www.data.gouv.fr

RECETTES :

- Recettes anti-gaspi de la ville de Grenoble :
→ www.moinsjeter.fr
- Livret de recettes anti-gaspi de la ville de Sens :
→ fr.calameo.com
- Blog de recettes anti-gaspi :
→ blog-recup-anti-gaspi.over-blog.com
- Recettes zéro déchets :
→ www.ademe.fr
- Recettes des 4 saisons :
→ www.ademe.fr

APPLICATIONS :

- Article qui recense des applications pour moins gaspiller :
→ agirpourlatransition.ademe.fr

INITIATIVES :

- « Monsieur Courgette » (Poitiers) : surplus de fruits et légumes produits dans les jardins des particuliers racheté et revendu sur les marchés :
→ monsieurcourgette.org
- Les Amanins ferme école – vacanciers. Très intéressant pour apprendre à se débrouiller et aussi à faire son pain :
→ www.lesamanins.com
- Moulin du sauret à Montpellier à côté du Corum, prix farine attractif :
→ www.moulindesauret.fr
- Le Bon sens – Restaurant anti-gaspi et zéro déchets à Montpellier :
→ lebon-sens.com



Delphine
Labbouz