








## Adoptez les bons gestes

► Condiments, épices ou cubes de bouillons, vous avez tout ce qu'il faut dans vos placards pour cuisiner vos restes de repas. Régalez toute la famille avec nos recettes sur [www.lepointsuratable.fr](http://www.lepointsuratable.fr), dans la rubrique « Côté cuisine », « Stop au Gaspi ».

Le pain et les biscottes	Chapelures maison, farces avec du lait et de la viande, toasts... 
Les féculents	Salades, gratins, risottos et paëllas, purées et tortillas ! 
Les légumes trop mûrs	Soupes/gaspachos 
Les épiluchures et les fanes (bio et bien lavées)	Chips, soupes et pizzas  
Les fruits trop mûrs	Crumbles, confitures et coulis, glaces et poêlées 
Les poissons et les viandes	Quiches, salades, boulettes, sauces, hachis, légumes farcis, le choix est infini... 

► Au restaurant, demandez un gourmet bag

Vous avez eu les yeux plus gros que le ventre ? Demandez au serveur un gourmet bag, le doggy bag à la française, c'est l'acte éco-citoyen anti-gaspi.

► Valorisez vos déchets

Surtout ne vous mettez pas en danger ! Attention, vous risquez une intoxication à consommer des aliments dont la DLC (« à consommer jusqu'au ») est dépassée. Donnez-leur une deuxième vie. Recyclez vos déchets (épluchures, marc de café) en produits ménagers ou pensez à composter. Dans certaines villes, il existe du compostage partagé (un endroit où les habitants peuvent déposer leurs déchets organiques). Renseignez-vous auprès de votre mairie.

**Les bons réflexes acquis, passez ce dépliant autour de vous !**

Source : chiffres de l'ADEME



L'association de consommateurs CLCV (Consommation, Logement et Cadre de Vie), créée en 1952, agit dans tous les domaines de la vie quotidienne. Indépendante, elle est agréée au titre de la défense des consommateurs, de l'éducation populaire, comme association représentant les usagers dans les instances hospitalières et de santé publique. Elle est reconnue représentative des locataires et copropriétaires. Elle est membre du Bureau Européen des Unions de Consommateurs et de Consumers International.

### Plus d'infos sur...

- Les sites de la CLCV : [www.clcv.org/themes/alimentation.html](http://www.clcv.org/themes/alimentation.html) [www.lepointsuratable.fr](http://www.lepointsuratable.fr)
- Le site du ministère de l'agriculture : [www.alimentation.gouv.fr](http://www.alimentation.gouv.fr) parle du gaspillage
- Le site de l'ADEME : [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)  
Le site de la campagne nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire [www.casuffitlegachis.fr/](http://www.casuffitlegachis.fr/)



CLCV page nationale



@clcv.org  
@lepointsuratab

## Votre association

Siège national : CLCV 59 boulevard Exelmans  
75016 Paris - Tél. : 01 56 54 32 10

[www.clcv.org](http://www.clcv.org)

# STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

## Poids et coût du gaspillage alimentaire

(par habitant et par an)

**33%** DU GASPILLAGE EST DOMESTIQUE



Si le gaspillage alimentaire est présent à chaque étape de la chaîne alimentaire, du champ à l'assiette, nous pouvons agir à notre échelle pour réduire ce gâchis.



## 5 réflexes pour des courses anti-gaspi

Maxi-format, promotions... le marketing nous incite à acheter plus que nos besoins. Résultat : une partie finit à la poubelle. Dites stop au gâchis avec des gestes simples.

► Ouvrez placards, réfrigérateur et congélateur pour **réaliser un bilan** de ce dont vous disposerez comme aliments dans les prochains jours. Inutile d'acheter des produits que vous avez déjà !

► **Faites une liste, planifiez vos menus** pour la semaine en y incluant une journée pour consommer les restes.

► **Ne faites pas les courses le ventre vide** afin de ne pas vous laisser tenter ou succomber aux sirènes du marketing et acheter plus que nécessaire. Pour des petites courses, pensez au cabas plutôt qu'au caddie : une fois rempli, les courses sont finies.

► **Soyez attentif aux dates limites de consommation**

pour les aliments qui périssent rapidement. Vous éviterez de jeter à la poubelle de la nourriture pas encore entamée.

► **Transmettez à vos enfants l'esprit anti-gaspi** : les biscuits et bonbons les empêcheront de finir leur assiette et ce sera gâché.



## Faire la différence entre les produits qui périssent rapidement et ceux qui se conservent longtemps

Le mode de conservation est sur l'étiquette : "conserver à température ambiante" ou "conserver dans un endroit frais et sec"...

Périssables ?	Très	Peu
Date sur le produit de type	DLC « à consommer jusqu'au... »	DDM « à consommer de préférence avant le... »
Au-delà de la date	Risque d'intoxication « ne pas consommer »	Pas de risque sanitaire « consommez sans risque », le produit peut avoir moins de goût et la valeur nutritionnelle être légèrement altérée
Exemples de produits	De la viande et des produits de la mer frais, du lait pasteurisé, des yaourts et desserts lactés	Les conserves (si non bombées) / Les surgelés (stockés à la température adéquate) / Les produits d'épicerie sèche : riz, pâtes, semoule, biscuits secs, biscottes, céréales du petit-déjeuner / L'huile
Eviter le gaspillage	Respecter la chaîne du froid	Stockage dans les conditions adéquates (lieu sec à la bonne température)

► **Astuces** : arrosez de jus de citron les morceaux de fruits, stockez dans du papier journal les champignons, ail, oignons ou échalotes, pour les conserver plus longtemps !

► Pour réanimer la salade ou le céleri, immergez-les dans de l'eau froide légèrement sucrée, les vieilles carottes dans de l'eau bouillante légèrement sucrée. Sinon, tout en soupe !

## Bien conserver les aliments

Lorsque ces produits ne sont pas emballés ou étiquetés, vous trouverez sur notre site [Lepointsurlatable.fr](http://Lepointsurlatable.fr) quelques conseils sur leur durée de conservation.



## Bien ranger son réfrigérateur

Dans le réfrigérateur, chaque aliment a sa place, en fonction de sa température de conservation.

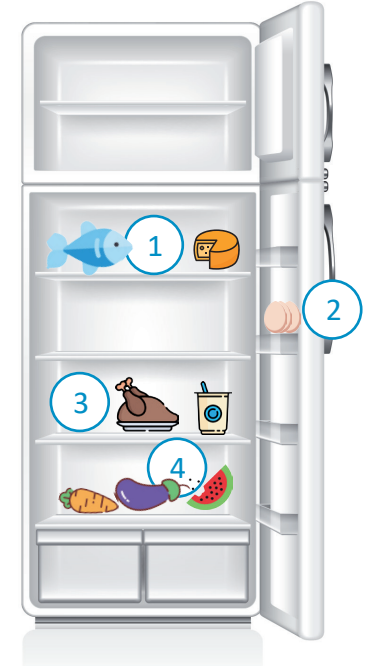
Chaque réfrigérateur est spécifique. Référez-vous au mode d'emploi pour mieux identifier les zones froides, tempérées, etc. ou déterminez-les à l'aide d'un thermomètre.

1 Zones froides de 0 à 4°C : viandes, poissons crus, produits traiteur frais, crème et fromages frais ou au lait cru, salades emballées

2 Dans la partie zone variable : œufs, beurre, lait et jus

3 Zones fraîches de 4 et 6°C : plats maison (légumes, fruits, viandes et poissons cuits) + yaourts

4 Zones tempérées de 6 à 10°C : légumes et fruits lavés, fromages à affiner. Attention ! Tous les végétaux ne se conservent pas au réfrigérateur !



## BON A SAVOIR

Lorsque nous achetons des fruits et légumes, évitons de les manipuler car ils sont fragiles et cela les abîme. Au final, personne ne les achète et c'est autant de marchandise perdue.

## BON A SAVOIR

Le réfrigérateur, indispensable à la chaîne du froid, est aussi un carrefour où peuvent se développer des micro-organismes. Le laver une à deux fois par mois (à l'eau savonneuse puis à l'eau claire) permet de le garder propre et sûr.