



RÉDUIRE le gaspillage alimentaire à la maison

REDONNER une nouvelle vie aux aliments

- ➔ **Acheter mieux.**
- ➔ **Bien conserver les aliments et faire une bonne gestion du réfrigérateur.**
- ➔ **Prévoir des repas permettant d'utiliser au maximum les ingrédients et les restants et composter ce qui reste.**

Planifier / acheter

- ◆ Planifier les repas à l'avance pour sauver temps et argent.
- ◆ Faire l'inventaire du réfrigérateur et du garde-manger ou encore prendre une photo du contenu de ceux-ci.
- ◆ Faire une liste d'épicerie et la respecter; sinon, bien se questionner si nous en avons vraiment besoin.
- ◆ Acheter des fruits ou des légumes de formes irrégulières (moches), ils sont aussi bons et nutritifs.

Conserver / congeler

- ◆ Placer les aliments moins frais à l'avant du réfrigérateur afin de ne pas les oublier et de les consommer plus rapidement.
- ◆ Inscrire la date d'ouverture sur les contenants et la date de cuisson sur les restes de repas.
- ◆ Congeler et utiliser les restants pour les lunches.
- ◆ Utiliser les bacs à glaçons pour les restes de pesto ou de pâte de tomate.
- ◆ Congeler les trop grandes quantités de lait, de yogourt et de fromage.
- ◆ Un restant de vin? Il se congèle très bien et sera excellent pour faire une sauce.

Apprêter / réutiliser

- ◆ Donner une deuxième vie aux fruits trop mûrs ou abîmés en les intégrant dans des smoothies, des gâteaux, une compote, etc.
- ◆ Congeler les bananes trop mûres. Elles seront délicieuses lorsqu'intégrées dans un pain ou des muffins.
- ◆ Transformer les légumes défraîchis en potage ou en soupe.
- ◆ Faire bouillir une carcasse de poulet pour en faire un délicieux bouillon maison. Pour un bouillon encore plus savoureux, y ajouter des légumes défraîchis.

D'autres initiatives

visant la réutilisation des aliments

Les échanges ou « troc » alimentaire

L'échange alimentaire est une pratique qui a toujours existé. Il s'agit de contacter les personnes de son entourage et de prévoir le menu de la semaine avec quelques portions supplémentaires.

Ces portions pourront être remises aux personnes contactées en échange de leurs portions supplémentaires. Le troc alimentaire permet de varier le menu de la semaine, de découvrir de nouveaux plats, de tisser des liens dans la communauté et de réduire le gaspillage alimentaire.



Pour une boîte à outils remplie de conseils, visiter la page [Trucs et astuces](https://www.sauvetabouffe.org/) du site Internet Sauve ta bouffe (<https://www.sauvetabouffe.org/>)

Gaspillage alimentaire : les fruits et légumes « moches » ont la cote!

Utiliser des plateformes comme **BonApp**, **Eatizz**, **Second Life** pour profiter de produits à rabais et connaître les points de chute pour donner et recevoir des fruits et légumes au sein de la communauté.

Pas le temps de tout consommer?

Le jardin ou les arbres fruitiers ont trop produit?

Partager ou offrir aux collègues, voisins ou organismes de la communauté. Bonne idée!

S'informer auprès de la municipalité pour connaître les organismes de la communauté.

SAVIEZ VOUS QUE...

- ◆ au Canada, une personne peut gaspiller jusqu'à **183 kg** de nourriture par année (Statistiques Canada). Cela pourrait équivaloir à environ 123 kg de fruits et légumes, 25 kg de produits céréaliers, 16 kg de viande rouge désossée, 10 kg de poulet désossé, 6 kg de produits laitiers et 2,5 kg de poissons (Food Waste in Canada);
- ◆ près du **1/3** de la nourriture produite mondialement est gaspillée tout au long de la chaîne d'approvisionnement;
- ◆ **47 %** des pertes de nourriture se font à la maison;
- ◆ pour une meilleure conservation des aliments, la température du réfrigérateur devrait être entre 0 et 4 degrés;
- ◆ certains aliments tels que le yogourt, les boîtes de conserve et les craquelins peuvent être consommés même si la date « meilleure avant » est dépassée. Ils auront peut-être perdu un peu de leur fraîcheur, mais ils sont tout à fait comestibles. En cas de doute, soyez attentif à l'odeur, l'apparence et la texture de l'aliment, tout en gardant à l'esprit que la présence des bactéries nuisibles n'est pas toujours détectable;
- ◆ le **compostage** permet de valoriser les résidus alimentaires de manière écologique et économique. Plusieurs sites web des municipalités ou des MRC contiennent des informations à ce sujet.

MERCI D'ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE!