

Contre le **GASPILLAGE** **ALIMENTAIRE**



**DES GESTES SIMPLES,
MALINS, ET EFFICACES !**





QUELQUES CHIFFRES

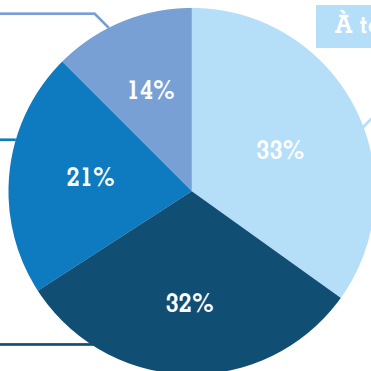
→ Répartition du gaspillage alimentaire

Chaînes de distribution

À table

Usines de transformation alimentaire

Agriculture



Ne pas gaspiller, c'est bon pour soi et l'environnement !

- Je dépense mieux mon argent
- Je me nourris mieux
- Je gaspille moins d'eau et de ressources



L'OBJECTIF :

Diminuer de 50% le gaspillage alimentaire du champ de culture à l'assiette d'ici 2050.

GASPILLAGE ALIMENTAIRE =

30 kilogrammes par personne et par an
dont



7 kilogrammes non consommés et encore emballés !

LE SAVIEZ-VOUS ?

La loi AGEC (anti-gaspillage pour une économie circulaire) de février 2020 introduit une série de mesures en faveur de la lutte contre le gaspillage alimentaire. Elle initie la création d'un label national « anti-gaspillage alimentaire » pour valoriser les initiatives.





À VOUS DE JOUER !

Répondez aux questions suivantes :

1 Chaque année, un tiers des aliments produits dans le monde ne sont jamais consommés.

- a. Vrai
- b. Faux

2 En France, le gaspillage représente une énorme perte d'argent annuelle pour chacun, mais combien ?

- a. 29€
- b. 89€
- c. 159€

3 Quels sont les aliments que l'on gaspille le plus ?

- a. Les légumes
- b. Les plats cuisinés
- c. Le pain

4 Chaque année, la grande distribution jette :

- a. 150 000 tonnes de nourriture
- b. 450 000 tonnes de nourriture
- c. 750 000 tonnes de nourriture

5 Ramener ses restes du restaurant est possible, mais comment appelle-t-on cette pratique ?

- a. Doggy bag
- b. Catty bag
- c. Wolfy bag

LUNDI ANTI-GASPI

➔ JE PLANIFIE MES REPAS POUR RÉDIGER MA LISTE DE COURSES

LE SAVIEZ-VOUS ?

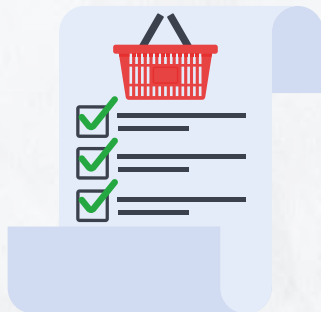
Planifier ses repas présente de nombreux avantages :

- ➔ Mieux dépenser son argent
- ➔ Manger plus varié
- ➔ Gagner du temps... et moins gaspiller !

Suivre un planning hebdomadaire de repas permet :

- **d'utiliser au maximum les aliments** que l'on a dans ses placards,
- de **savoir quoi acheter**.

Faire ses courses devient plus facile !



Au supermarché, ce n'est pas parce qu'un fruit ou un légume est moins beau qu'il est moins bon, au contraire !



On a le même goût !

MARDI ANTI-GASPI



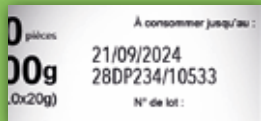
➔ J'ESSAIE DE COMPRENDRE LES DATES POUR MIEUX CONSOMMER

Il faut différencier 2 types de dates :

➔ DLC (Date Limite de Consommation) :

Après cette date, le produit peut présenter un risque pour la santé.

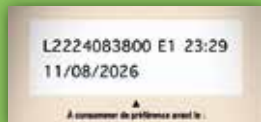
Par exemple : les produits frais vendus en libre service dans les rayons réfrigérés des magasins et grandes surfaces (charcuteries, viandes, produits laitiers).



➔ DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale) :

Le produit peut être consommé mais il perd de ses valeurs nutritives.

Par exemple : tous les produits d'épicerie, les conserves, les boissons et les produits surgelés.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Environ 20% du gaspillage alimentaire est dû au **manque de suivi des dates**. Il faut donc bien y prêter attention.

Il existe des rayons de supermarchés dans lesquels on trouve tous les produits bientôt périmés : **moins cher, tout le monde s'y retrouve !**



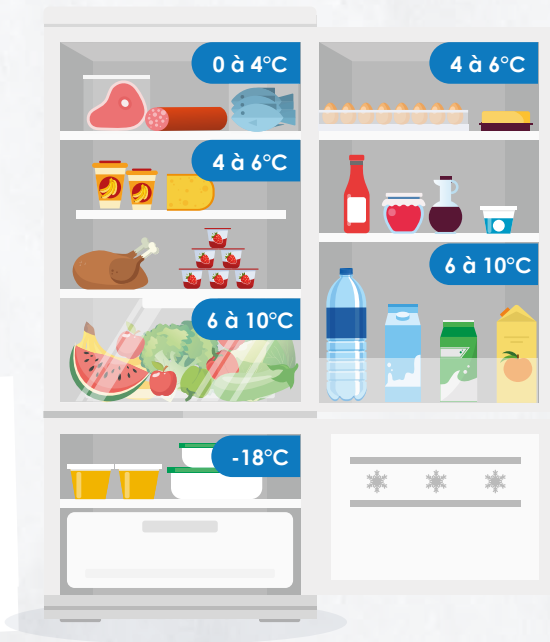
MERCREDI ANTI-GASPI

➔ JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR POUR QUE LES ALIMENTS NE S'ABÎMENT PAS

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe une manière simple de ranger son réfrigérateur. **Placer les aliments au bon endroit permet de mieux les conserver, et donc de moins jeter.**

La zone la plus froide est indiquée par cette flèche. Plus on s'en éloigne, moins le réfrigérateur est frais. **Cherchez-la dans votre frigo, et organisez-vous !**



JEUDI ANTI-GASPI



➔ JE ME SERS DES PORTIONS RAISONNABLES

Afin d'éviter le gaspillage alimentaire, il est essentiel de **ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre**. Pour cela, on peut **adapter les quantités à nos besoins**.

➔ Quelques astuces pour mesurer ses portions :

ALIMENTS	PORTION CONSEILLÉE
 Viande/Poisson	Paume de la main 
 Pâtes/Riz/Pommes de terre	Taille du poing 
 Légumes	Deux paumes ouvertes 
 Fromage	Taille du pouce 
 Beurre/Huile	Extrémité du pouce 

VENDREDI ANTI-GASPI

→ JE CUISINE LES RESTES DE REPAS

SMOOTHIE



bananes
abîmées



fraises
abîmées



kiwis
abîmés

PAIN PERDU



pain dur



œufs



lait

GRATIN



reste
de viande



pommes
de terre



fromage
râpé

SALADE



reste
de riz



reste
de pâtes



tomates
abîmées



INFORMATION IMPORTANTE

Un reste de repas doit être mangé obligatoirement
dans les 48 heures, sinon il sera perdu !

SAMEDI ANTI-GASPI



➔ J'ANTICIPE LA PRÉPARATION DE MES REPAS EN FAISANT DU BATCH COOKING

Le batch cooking est **une méthode de cuisine par anticipation, en série**. Elle consiste à préparer d'un seul coup les différents plats **à manger les jours suivants**.

Cette méthode permet de :

- ➔ Mieux se nourrir
- ➔ Gagner du temps
- ➔ Faire des économies
- ➔ Éviter le gaspillage alimentaire



Mes inspirations batch cooking

- ✓ Riz aux légumes et boulettes de viande
- ✓ Haricots verts et filets de poulet
- ✓ Lasagnes aux épinards
- ✓ Frites de patate douce et saumon



DIMANCHE ANTI-GASPI

➔ JE CONSOMME DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Manger de saison, **c'est (re)découvrir le bon goût des produits**. En effet, les fruits et les légumes auront plus de chance d'avoir **totalemtent mûri** et auront **un meilleur goût** que ceux qui arrivent à maturité durant le transport vers les points de vente.

JANVIER / FÉVRIER / MARS

Carotte	Orange
Endive	Clémentine
Épinard	Kiwi



AVRIL

Avocat	Citron
Poireau	Pamplemousse
Chou-fleur	Pomme



MAI

Artichaut	Cerise
Aubergine	Fraise
Concombre	Rhubarbe



JUIN

Tomate	Abricot
Haricots verts	Pêche
Courgette	Melon



JUILLET / AOUT / SEPTEMBRE

Brocoli	Figue
Potiron	Pastèque
Panais	Myrtille



OCTOBRE / NOVEMBRE

Betterave	Châtaigne
Blette	Poire
Chou	Coing



DÉCEMBRE

Carotte	Clémentine
Épinard	Fève
Endive	Orange



BILAN CARBONE

*Il est essentiel de privilégier les circuits courts afin de limiter notre impact sur la planète. **Plus les fruits et légumes auront été produits près de chez vous, meilleur sera votre impact carbone.***



MA RECETTE ANTI-GASPI

Tous aux fourneaux pour éviter le gaspillage !

PAIN PERDU

1

Fouetter les œufs avec le sucre et le lait



PRÉPARATION



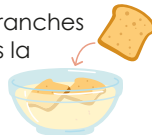
Temps total : 15 min



Cuisson : 15 min

2

Tremper les tranches de pain dans la préparation



3

Cuire les tranches de pain.
2 solutions :

- **à la poêle** dans du beurre en les faisant dorer de chaque côté,
- **au four** : beurrer légèrement un plat à gratin, y répartir les tranches, verser le reste du mélange (ajouter du sucre si envie), laisser cuire à 180° (thermostat 6) jusqu'à ce que les tranches soient dorées.



INGRÉDIENTS

- ☐ 75 g de sucre de canne
- ☐ 25 cl de lait
- ☐ 3 œufs
- ☐ 6 tranches de pain rassis

D'AUTRES IDÉES DE RECETTES

- www.toogoodtogo.com/fr/blog/recette-anti-gaspi-restes
- www.regal.fr/regal-life/alimentation-saine/recettes-zero-gaspillage-17362
- www.cuisineaz.com/recettes-anti-gaspi-p153
- www.croquonslavie.fr/articles/recettes-anti-gaspi
- www.saveeat.co/recettes-anti-gaspi
- www.frigomagic.com/fr
- www.cuisineantigaspi.com/category/recettes-anti-gaspi

Liste non exhaustive

POUR ALLER PLUS LOIN

www.agirpoumlatransition.ademe.fr/particuliers/conso/alimentation/applis-moins-gaspillage-alimentaire

www.toogoodtogo.com/fr

www.wearephenix.com

www.les2vaches.com/appli-anti-gaspillage

expertises.ademe.fr/professionnels/collectivites/integrer-lenvironnement-domaines-dintervention/alimentation-durable-gaspillage-alimentaire

www.ecologie.gouv.fr/loi-anti-gaspillage-economie-circulaire

www.ecologie.gouv.fr/gaspillage-alimentaire



SMIEEOM VAL DE CHER

22 rue de Gâtines – 41110 SEIGY

Tél : 02 54 75 76 66

info@smieeom.fr

RESTEZ INFORMÉS : WWW.SMIEEOM.FR

Données chiffrées fournies par l'ADEME

Création : © JTS conseils • 02 47 41 05 55 • www.jtsconseils.com

Photos : © Citeo, Phovoir, Adobestock • L'IMPRIMERIE MÉDI6 • CONTRES 41700 • Tél. 02 54 52 41 00



10-31-1940 / Certifié PEFC / pefc-france.org



Centre de tri et de recyclage
des déchets ménagers et assimilés

