

GASPILLAGE ALIMENTAIRE TOUS CONCERNÉS !

CHAQUE ANNÉE, C'EST ENVIRON 10 MILLIONS DE TONNES DE NOURRITURE
POUR 16 MILLIARDS D'EUROS QUI SONT JETÉS !



ACHETER MIEUX, CONSOMMER MIEUX, JETER MOINS



Livret de conseils et astuces pour les consommateurs

108 €
PAR PERSONNE /AN

Selon une étude de l'ADEME* datée de mai 2016, chaque année en France, du fait du gaspillage alimentaire, ce sont 10 millions de tonnes de produits et 16 milliards d'euros qui partent à la poubelle.

La lutte contre le gaspillage de nourriture concerne tous les maillons de la chaîne alimentaire. Votre artisan boucher charcutier et son équipe s'impliquent dans cette lutte en adoptant au quotidien dans l'entreprise des bonnes pratiques destinées à limiter les pertes et gâchis et en vous remettant ce recueil de trucs et astuces pour lutter, chez vous, contre le gaspillage alimentaire.

Il est en effet urgent d'adopter des gestes simples pour alléger ses poubelles et son porte-monnaie.

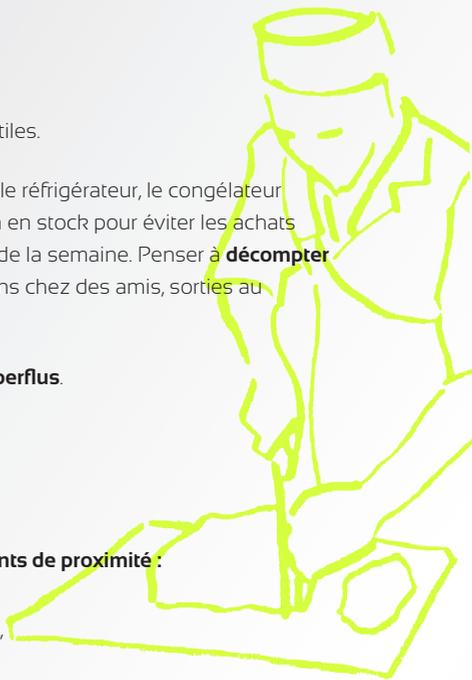
Et puisque nous sommes tous concernés, n'hésitez pas à en parler autour de vous !

Acheter la bonne quantité

- Faire les courses avec une **liste** pour éviter les achats inutiles.
- Établir cette liste après avoir vérifié ce qu'il manque dans le réfrigérateur, le congélateur et les placards. Eventuellement lister aussi ce qui est déjà en stock pour éviter les achats **doublons**. Établir cette liste après avoir **planifié** les repas de la semaine. Penser à **décompter** les repas pris hors du foyer (cantine des enfants, invitations chez des amis, sorties au restaurant, absences pour vacances...).
- Faire les courses le ventre plein pour éviter les achats **superflus**.
- **Ne pas succomber** aux lots promotionnels.
- Acheter de la **qualité**, c'est la garantie de moins jeter.

Privilégier les achats de produits frais chez vos commerçants de proximité :

- pour acheter, à la coupe, la **juste quantité** nécessaire,
- pour bénéficier des **précieux conseils** de vos artisans (conservation, cuisson...),
- pour éventuellement faire mettre sous vide certains produits achetés pour une **conservation plus longue**. Attention : Si ce service est proposé, il se peut qu'il soit facturé.



Respecter la chaîne du froid

- Faire les courses avec un **sac isotherme**, notamment en cas de température extérieure élevée.
- Ne pas laisser trainer les produits frais dans le coffre de la voiture.
- **Rentrer rapidement** pour stocker les produits frais au froid en respectant les zones adaptées. La température n'est effectivement pas la même partout dans un réfrigérateur. Pour connaître ces zones : consulter la notice du réfrigérateur.

• Placer la viande dans la zone la plus froide.

- Veiller à régler correctement le réfrigérateur pour garantir une **température adaptée** à la bonne conservation des aliments. Opter pour une température allant de 0°C à 5°C. Si le thermostat intégré n'est pas fiable, vérifier la température à l'aide d'un thermomètre dédié au réfrigérateur ou plonger un thermomètre dans un verre d'eau placé en différents endroits du réfrigérateur.

- Limiter l'ouverture des portes.

- Et veiller à **ne pas surcharger le réfrigérateur** pour faciliter la circulation de l'air froid.

- Eventuellement **congeler** certains produits pour les consommer plus tard. Les congeler le plus rapidement possible après achat. Les emballer soigneusement et les étiqueter (nature du produit, date de congélation).

- Régler la température de votre **congélateur à -18°C**.

- Éviter de congeler les produits «sensibles» ou les congeler pour une courte durée (viandes hachées, abats, charcuteries, farces salées, saucisserie...).

- Veiller à ne pas conserver trop longtemps les produits congelés (de 6 à 8 mois pour la viande).

- Préparer des portions correspondant à vos besoins pour un repas, car **il ne faut jamais recongeler un aliment décongelé**.

- Respecter **les bonnes pratiques de décongélation** : Ne pas décongeler à température ambiante, mais dans le frigidaire, ou procéder à une cuisson-décongélation, ou éventuellement utiliser la fonction « décongélation » de votre four micro-ondes. Attention toutefois : cette technique risque de modifier la texture de la viande car la décongélation est rapide. Surveiller bien que la viande ne commence pas à cuire.

- Adapter le temps de décongélation à la taille du produit.

- Et **consommer très rapidement** les produits décongelés.



Gérer les stocks - Maîtriser les dates de conservation

- Ranger les différents lieux de stockage des aliments selon la **règle du « 1^{er} rentré/1er sorti »** qui consiste à placer devant, bien en évidence, les produits à date de péremption les plus courtes.
- Comprendre les différentes **dates de conservation** indiquées sur les produits pré emballés :
 - DLC pour « Date Limite de Consommation ». Passé cette date, beaucoup de produits deviennent impropres à la consommation. Alors que certains autres peuvent encore être consommés pendant plusieurs jours (comme les yaourts).
 - DDM pour « Date de Durabilité Minimale », qui indique la date à partir de laquelle le produit risque de perdre un peu de ses qualités (goût, texture...) sans pour autant être toxique. Bien souvent le produit reste consommable après cette date.
- Vérifier régulièrement les **dates de péremption** de tous les produits alimentaires en stock.
- Instaurer un **système d'alerte pour les produits à consommer rapidement**. Les lister par exemple sur une ardoise magnétique effaçable collée sur la porte du réfrigérateur. Une simple feuille de papier scotchée sur la porte d'un placard fera tout aussi bien l'affaire. En confier la décoration aux enfants permet d'impliquer tout le monde dans la lutte contre le gaspillage alimentaire.
- Pour éviter que des aliments ne se perdent pendant une absence prolongée (vacances), les **donner** à ses voisins / amis / familles / collègues.
- Pour les plus motivés, **instaurer un suivi des produits jetés** (nature, quantité, coût représenté, cause). Et chercher à y remédier. Ce suivi peut se faire via un tableau Excel, un carnet de notes, une ardoise. Suivre le gâchis sur plusieurs mois permet de se rendre compte des progrès accomplis et des économies ainsi réalisées.

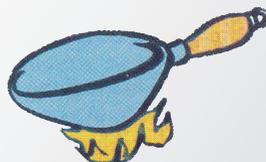
DLC ?

DDM ?

STOP
AU GASPILLAGE
ALIMENTAIRE

Cuisiner la juste quantité - Gérer les restes

- Cuire les produits avant qu'ils n'atteignent leur date de péremption et cuire en priorité ceux qui sont proches de cette date.
- Cuisiner la **juste quantité**.
- Adapter le mode de cuisson au produit. **Pour la viande, demander conseil à son artisan boucher.**
- **Accommoder les restes** s'il y en a. De nombreuses recettes « seconde vie » sont à découvrir sur le net (salade froide avec un reste de poulet rôti et de pâtes, gratin de coquillettes avec un reste de jambons, hachis parmentier avec un reste de viandes...).
- Ou congeler les restes pour les manger ultérieurement.
- Avant de jeter de la nourriture, vérifier si elle peut servir à l'**alimentation d'animaux** (chiens, chats, poules, canards, lapins...) ou à la **fabrication de compost**.



Ne pas gaspiller au restaurant

- Si le repas est sous forme de buffet à volonté : **se resservir plusieurs fois** en petite quantité plutôt que de remplir une énorme assiette et ensuite laisser des restes.
- En cas de restes, demander un Gourmet Bag pour les ramener à la maison.



Les produits à consommer rapidement

Dans les placards

Dans le frigo

Dans le congélateur

Suivi mensuel du gaspillage

Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Notes

Cachet de la Boucherie

*Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site
www.boucherie-france.org*

Septembre 2016



ARDAT *MLL*
Pôle d'Innovation

