

# Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP  
AU  
GACHIS

DANS MA CUISINE

## DES GESTES SIMPLES

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est facile. Voici quelques gestes simples pour moins gâcher...et réaliser des économies !

1

### JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR

- **Je respecte** la règle « 1<sup>er</sup> entré, 1<sup>er</sup> sorti »
- **J'emballer** les aliments dans des boîtes hermétiques ou du film alimentaire
- **Je congèle** le produit si je ne compte pas le manger rapidement



2

### JE DOSE CORRECTEMENT LES QUANTITÉS CUISINÉES POUR ÉVITER LES RESTES

- **J'utilise** des instruments doseurs



#### Le bon dosage

Pour une personne adulte et pour un repas (à adapter selon l'appétit)

- Coquillettes : 1 verre
- Riz : 1/2 verre
- Lentilles : 3 cuillères à soupe bien remplies

3

### JE CUISINE LES RESTES

4

### JE CUISINE LES FRUITS ET LÉGUMES DÉFRAÎCHIS OU ABÎMÉS AINSI QUE LES FANES

- **Je réalise** des soupes, des confitures, des tartes...



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :  
[www.gaspillagealimentaire.com](http://www.gaspillagealimentaire.com)  
[www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr)





# Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP  
AU  
GACHIS

DANS MA CUISINE

## LES DATES DE PÉREMPTION

Comprendre la différence entre « à consommer jusqu'au » et « à consommer de préférence avant le » permet de jeter moins de nourriture... et de réaliser des économies, tout en étant vigilant sur la qualité sanitaire des aliments !

### « À CONSOMMER JUSQU'AU »

Au-delà de la date indiquée par la mention, **le produit ne peut plus être ni vendu, ni consommé** car il présenterait un risque pour votre santé.

Au-delà de cette date, vous ne devez pas non plus le congeler.

- Nous parlons de date limite de consommation (**DLC**)
- viandes, poissons, produits laitiers...

A consommer jusqu'au : **18/03/14**

### « À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE »

Au-delà du délai indiqué, **l'aliment reste consommable, sans risque pour votre santé.**

Le produit peut simplement perdre une partie de ses qualités gustatives et nutritionnelles (goût, texture...).

- Nous parlons de date limite d'utilisation optimale (**DLUO**)
- pâtes, légumes secs, café, thé...

A consommer de préférence avant fin : **JUL 14**  
Best before end :  
Mindestens haltbar bis ende :  
Ten minste houdbaar tot :

Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :  
[www.gaspillagealimentaire.com](http://www.gaspillagealimentaire.com)  
[www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr)





# Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP  
AU  
GACHIS

AU SELF

## DES GESTES SIMPLES

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est facile. Voici quelques gestes simples pour moins gâcher...et réaliser des économies !

1

JE DIS AU SERVEUR DE **NE PAS ME SERVIR** SI JE N'AIME PAS LE PLAT

2

J'OSE DIRE « **MERCI, J'EN AI ASSEZ** » QUAND LA DOSE DANS MON ASSIETTE ME PARAÎT SUFFISANTE

3

JE ME **SERS RAISONNABLEMENT**, JE REVIENDRAI ME SERVIR SI J'AI ENCORE FAIM

4

JE PRENDS SEULEMENT LES PLATS ET LES ALIMENTS (NOTAMMENT LE PAIN ET LES PRODUITS LAITIERS) QUE JE VAIS VRAIMENT MANGER



- **Le gaspillage alimentaire au sein de la restauration collective :** en moyenne **30 à 40%** de la quantité des produits du repas finissent à la poubelle. (source Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement)



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :  
[www.gaspillagealimentaire.com](http://www.gaspillagealimentaire.com)  
[www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr)

