

Eviter le gaspillage alimentaire !

20kg

C'est le poids d'aliments que jette chaque Français en moyenne par an à la poubelle :

- 7kg d'aliments non déballés
- 13kg de reste de repas, de pain, de fruits et légumes abimés, etc.

Conserver ses aliments pour ne pas les gaspiller

- L'artichaut se conserve plus longtemps quand on lui met la queue dans l'eau.
- Le champignon garde sa fraîcheur plus longtemps lorsqu'il est enroulé dans du papier journal.
- La crème fraîche se gardera un mois environ si elle est transférée dans un pot hermétique.
- Quand des légumes tels que les carottes, les céleris ou les poivrons se ramollissent, une journée dans de l'eau au frigo (lavés et coupés) et ils retrouveront tout leur croquant.
- Rangé dans une boîte avec une moitié de pomme, le pain conserve son moelleux plus longtemps. Humidifié légèrement et passé au four, il retrouve son croustillant.
- Les pommes de terre : Entreposées dans un endroit sombre avec deux pommes, les pommes de terre ne germent pas.
- La salade s'éppluche peu de temps après son achat, lavée et essorée, elle se garde une semaine dans un sachet hermétique réutilisable.

Bien doser

Bien doser, c'est éviter que des restes s'accumulent dans le réfrigérateur. L'objectif est donc de cuisiner des quantités au nombre et à la typologie de personnes autour de la table (un petit enfant ne mange pas comme un adolescent).

Pour exemple, 150g de pâtes suffisent à deux



adultes. Sortir la balance de cuisine est ainsi un excellent réflexe !

Recette du pain perdu

Pour 4 personnes

25 cl de lait - 3 oeufs

75 g de sucre de canne

6 tranches épaisses de pain

Mélanger le lait, les oeufs et le sucre. Tremper le pain dans le mélange et le faire cuire à la poêle jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Il se déguste très souvent avec du sucre glace !

Accomoder les restes

Pour accommoder vos restes, pensez aux gratins, aux quiches et aux soupes. Des plats simples pour lesquels votre imagination ne les rendra que meilleurs.

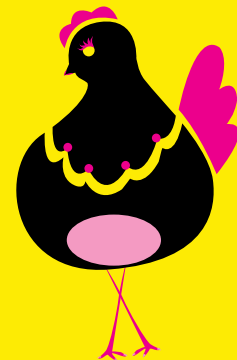
Pour trouvez de nouvelles recettes :

http://www.750g.com/recettes_restes.htm

http://www.marmiton.org/recettes/selection_second_service.aspx

De la même manière, la recette du pain perdu est parfaite pour ne plus en perdre une miette.

Retrouvez d'autres astuces sur www.antigaspi.ain.fr



Réduire les déchets d'emballages

25 %

C'est, en moyenne, la différence de prix constatée entre deux charriots dans lesquels seuls les conditionnements diffèrent.

Dans le même temps, la proportion de déchets d'emballages réduit, en moyenne, de 60 %.

C'est en faisant nos courses que nous achetons nos déchets

Sans nous en rendre compte, nous choisissons souvent des produits très emballés et générateur de déchets. L'emballage a de multiples fonctions dont la praticité du transports mais aussi le marketing avec des emballages toujours plus beaux !

Avons-nous besoin du produit ou de l'emballage ? Car, en fonction des produits, cet emballage peut représenter de 20 à 80 % du prix du produit !

Avec de multiples expérimentations dans les grandes surfaces de l'Ain, Hélianthe a constaté, qu'en moyenne sur deux charriots identiques :

- même produits
- même marques
- même quantité

il y a en moyenne une différence de 25 % sur le ticket de caisse et une réduction du poids de déchets de 60 %.

Vigilance au promo !

A l'entrée du magasin ou en tête de gondole :

« 2 achetés, le 3^{ème} offert »

peut-on souvent lire. Oui,

mais le troisième n'est pas

toujours gratuit : le rayon

promo ne dispense pas

de vérifier le prix au litre

et au kilo ! Il y a parfois de

belles arnaques au milieu

des réelles affaires et... ce

troisième produit, en avez-

vous vraiment besoin

ou risque t-il

de finir à la

poubelle ?



Et l'éco-label !



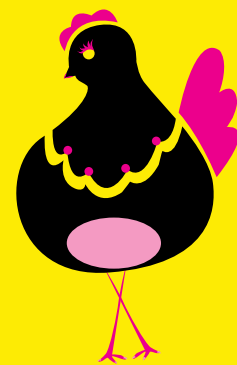
Remarquable sur les produits non alimentaires (rayons salle de bain, produits ménagers et lessives), les produits qui portent l'éco-label européen sont la garantie d'un emballage et d'un produit plus respectueux de l'environnement !

Les produits qui tendent vers le 0 déchets

En plus d'être vigilant au prix au litre ou au kilo, pour réduire les emballages du charriot, les astuces sont nombreuses :

- l'achat de produits en recharge (café instantané, savon, lessive, gel douche, piles, etc.) et concentré pour lesquels il faut simplement réduire la dose,
- l'achat des produits frais en vrac et à la coupe, car en plus d'avoir moins d'emballages, cela permet d'acheter la quantité souhaitée,
- l'achat de produits réutilisables : halte à la manie de la lingette dont le prix ramené à une utilisation donne à réfléchir...

Retrouvez d'autres astuces sur www.antigaspi.ain.fr



Jouer au téttris dans son frigo

43 %

C'est la proportion de Français qui jettent un produit en conserve lorsque la date limite de consommation OPTIMALE est dépassée.

A l'inverse, 80 % déclarent manger un yaourt dont la date est dépassée de 2/3 jours.

DLC et DLUO

Il existe deux types de dates de péremption des aliments : la date limite de consommation (DLC) et la date limite d'utilisation optimale (DLUO).

La DLC « à consommer jusqu'au... », suivie d'une date, concerne les produits frais dont la durabilité est inférieure à trois mois et qui doivent être réfrigérés. A l'exception de certains produits sur lesquels s'impose la réglementation sanitaire, elle est fixée par le fabricant. Il est important de respecter cette date et de ne pas consommer un produit périmé.

La DLUO « à consommer de préférence avant le... » ou « à consommer avant fin... » concerne davantage de produits (épicerie, conserves, boissons, surgelés...) et n'a pas le caractère impératif de la DLC. La qualité risque d'être altérée (texture, goût...) mais le produit reste consommable.



Ranger au mieux le frigo

Les réfrigérateurs sont composés d'une partie plus froide que l'autre située soit en haut, soit en bas selon le modèle. La température de cette zone se situe entre 0°C et +4°C, tandis que l'autre zone est entre +4°C et +6°C maximum. Pour qu'aucun de vos produits ne soit oublié au fond, n'oubliez pas de placer à l'avant de vos étagères les produits dont la date de péremption est la plus proche.

Un frigo, ça se bichonne !

Comme tous les appareils ménagers, plus le réfrigérateur sera entretenu, plus il durera. Les points de vigilances sont les joints qui garantissent la conservation du froid, l'entretien intérieur au vinaigre blanc, le dépoussiérage de la grille extérieure tous les 3 mois.

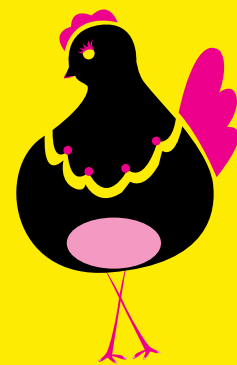
Les astuces pour composer des menus rapidement

Etablir vos menus à l'avance et réaliser une liste de courses en prenant en compte les produits déjà achetés permet de limiter considérablement les risques de gâchis. De nombreux sites proposent des idées de menus :

- La fabrique à menus
- On mange quoi aujourd'hui ?

Les sites internet de cuisine tels que Marmiton ou 750g proposent aussi des menus proposés pour une semaine.

Retrouvez d'autres astuces sur www.alimentation.gouv.fr



Se retrouver dans la jungle des labels

50 %

C'est la proportion de Français qui déclarent achetés occasionnellement ou régulièrement des produits labélisés. En grande majorité, cela concerne les produits biologiques. A l'inverse, les éco-labels sont encore méconnus des consommateurs.

L'éco-label européen pour réduire la toxicité des emballages



S'il y a bien un label auquel ont peu se fier les yeux fermés, c'est bien l'éco-label européen facilement reconnaissable avec ses symboles.

Il garantit des impacts réduits sur le milieu aquatique, l'absence de certaines substances dangereuses, un effet limité sur la croissance des algues dans l'eau, des ingrédients en grande partie biodégradable, moins d'emballage, des informations pour une utilisation environnementale correcte.

Il offre aussi une garantie d'efficacité comparable à celles de produits classiques.

L'éco-label se trouve sur des produits comme le gel douche, la lessive, les produits ménagers, les papiers hygiéniques et absorbants mais aussi sur les peintures et les vernis !

Aussi dans le tourisme !

En apposant l'écolabel européen, les établissements touristiques s'engagent sur la faible consommation d'énergie, d'eau, la faible production de déchets et l'utilisation de sources d'énergie renouvelables. De même, des actions de sensibilisations des touristes doivent être menées. Ils répondent à des critères stricts décrits dans des cahiers des charges communs à tous les pays de l'Union Européenne.

Le logo NF est aussi un éco-label



La marque NF-Environnement certifie des produits qui présentent des impacts moindres sur l'environnement sur l'ensemble de leur cycle de vie et une aptitude à l'usage au moins équivalente à celle d'autres produits similaires.

Et pour l'alimentaire ?



C'est le label d'agriculture biologique. Les produits doivent contenir au moins 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique sans utilisation de produits chimiques de synthèse. Les deux labels, européen et français apportent des garanties identiques.

Seul bémol de ces labels, ils portent sur la phase de production agricole. Il ne porte pas sur l'ensemble du cycle de vie et ne dit rien sur les emballages, le transport ou la transformation.

Retrouvez d'autres astuces sur <http://www.mescoursespourlaplanete.com>