



« Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à un endroit de la chaîne alimentaire est perdue, jetée, dégradée, constitue le gaspillage alimentaire ».

A quels niveaux ?



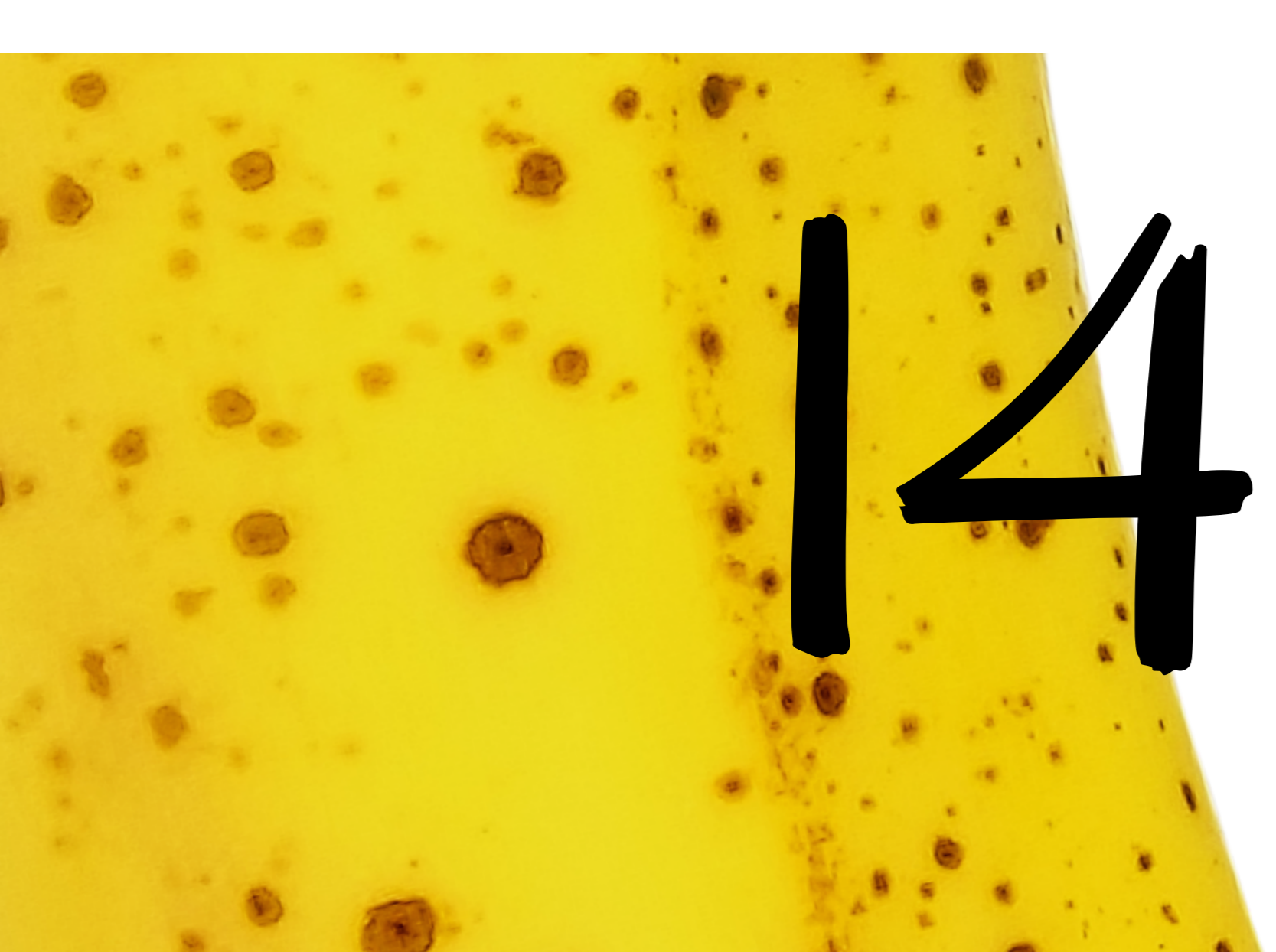
PRODUCTION

- Mauvais calibre
- Abîmés
- Mécanisation de la récolte
- ...



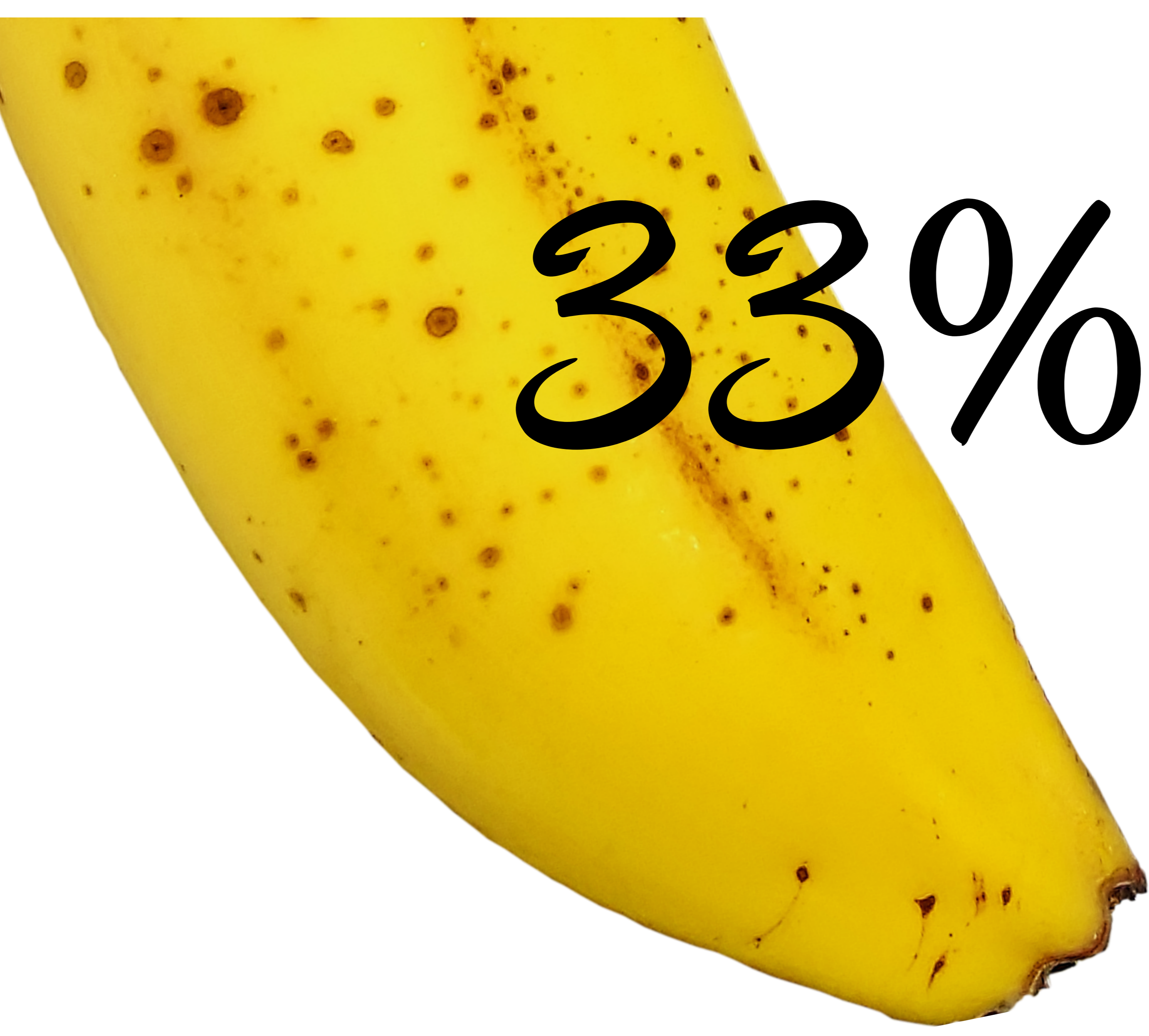
TRANSFORMATION

- Calibrage
- Pertes des parties inévitables
- Process défectueux
- ...



DISTRIBUTION

- Rupture de la chaîne du froid lors du transport
- Mauvaise gestion des stocks



CONSOMMATION

Chez soi & Au restaurant

- Mauvaise gestion des stocks
- Surconsommation
- Méconnaissance des dates de consommation
- Quantités non adaptées
- ...



de déchets alimentaires jetés, dont 7 kg encore emballés



de denrées non consommées



de courses pour un foyer de 4 personnes

1/3
de la production alimentaire mondiale gaspillée chaque année

Si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le **3^{ème}** émetteur de GES au monde

811 millions de personnes souffrant de la faim dans le monde

LORS DE L'ACHAT



Si je m'absente et que j'ai des restes, je les congèle ou je les donne !



Je ne fais pas les courses en ayant faim



Je fais un état des stocks et je prépare mes menus à l'avance

Je fais attention aux offres promotionnelles



Je privilégie l'achat de fruits et légumes bio et de produits locaux



Pas besoin d'éplucher !

J'achète les produits en date courte

Y compris les fruits et légumes "moches" !



LA CONSERVATION



Je range mon frigo correctement :

- Ranger les aliments à la bonne température
- Le premier entré est le premier sorti

! Je fais la différence entre DDM et DLC



DDM

Date de Durabilité Minimale
"A consommer de préférence avant le"
Peut être consommé au-delà de la date
(Si non ouvert)

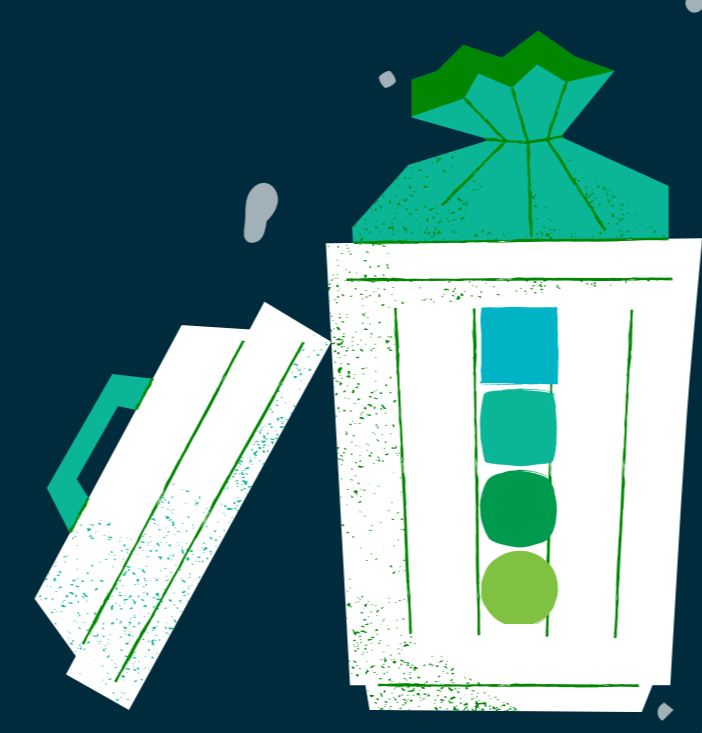
DLC

Date Limite de Consommation
"A consommer jusqu'au"
Ne pas consommer au-delà de la date !



TOP 5 des aliments les plus gaspillés

1. Les fruits et légumes
2. Les céréales
3. Les racines et tubercules
4. Les produits laitiers
5. La viande



LA PREPARATION



Je cuisine en quantités adéquates pour éviter les restes



Je cuisine des produits frais plutôt que des plats tout prêts



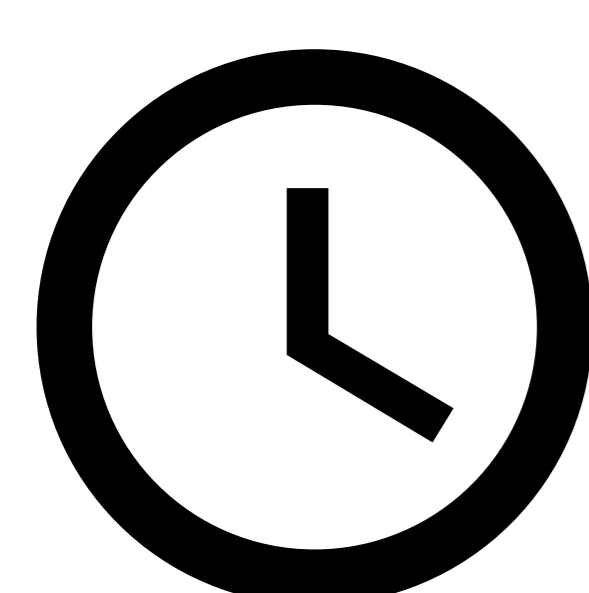
Je teste de nouvelles recettes anti-gaspi



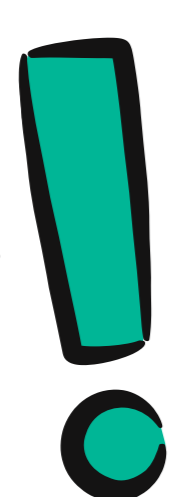
Pour **1** personne

- Riz : 50 g soit 1/2 verre
- Pâtes : 80g
- Légumineuses : 3 c. à soupe
- Pommes de terre : 2-3

LA GESTION DES RESTES



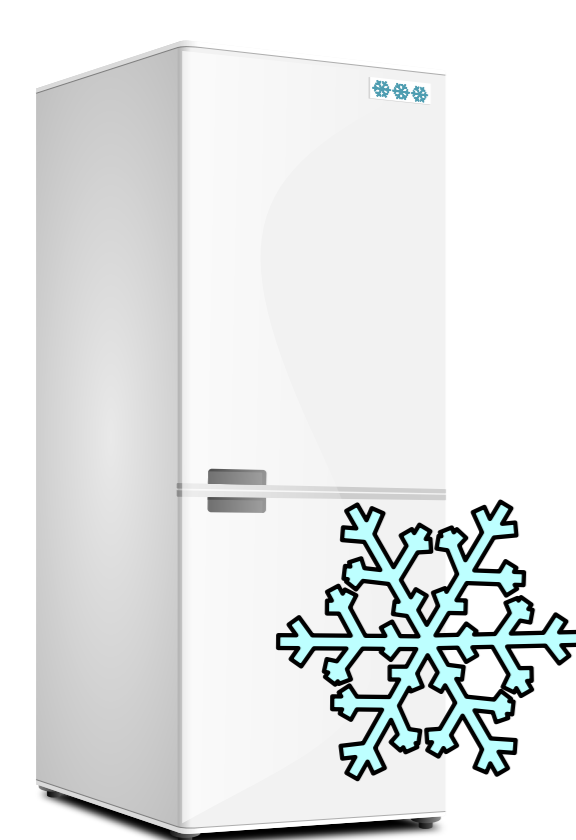
J'accepte de manger les restes au prochain repas



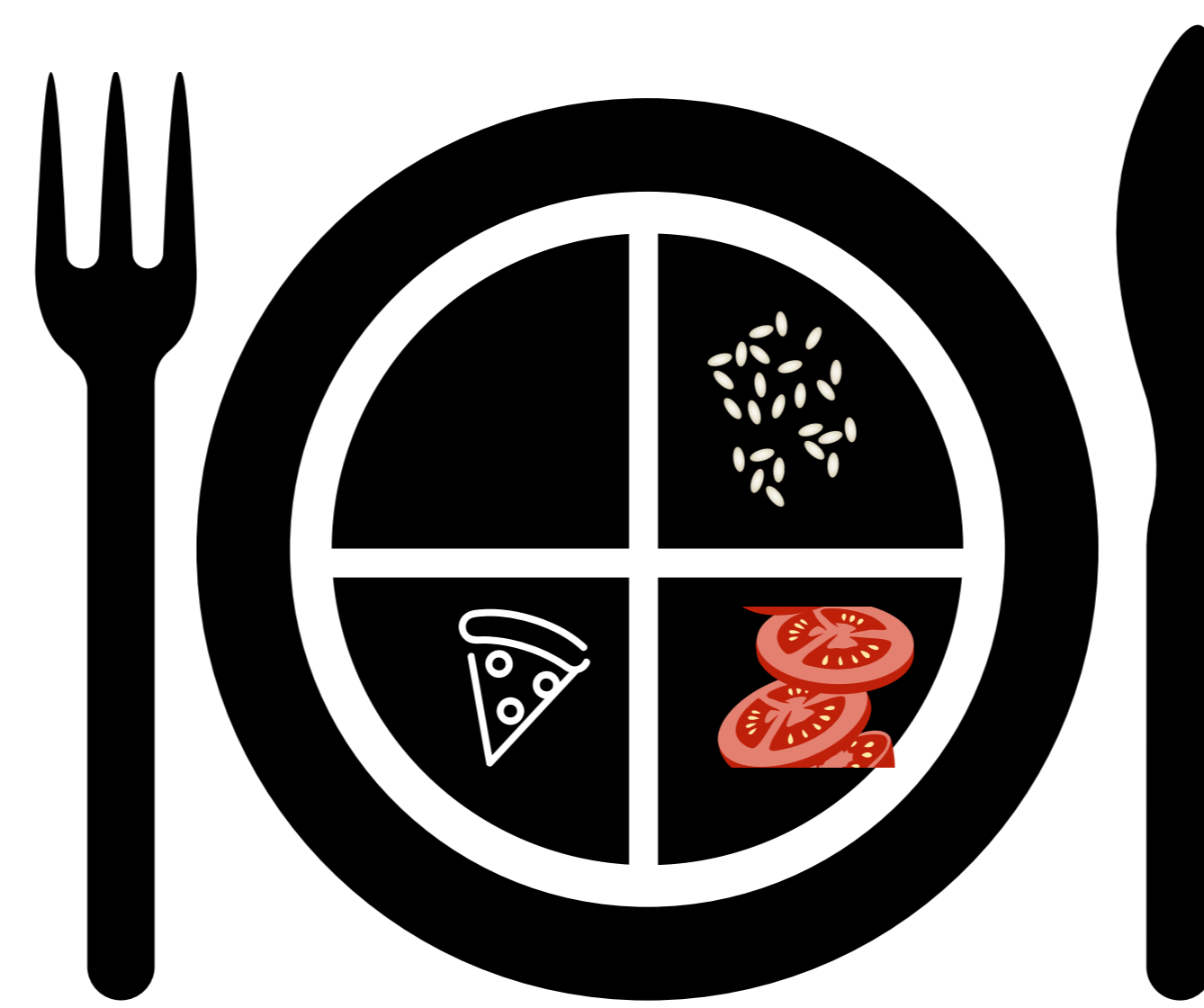
Je laisse refroidir mes plats avant de les mettre au frigo



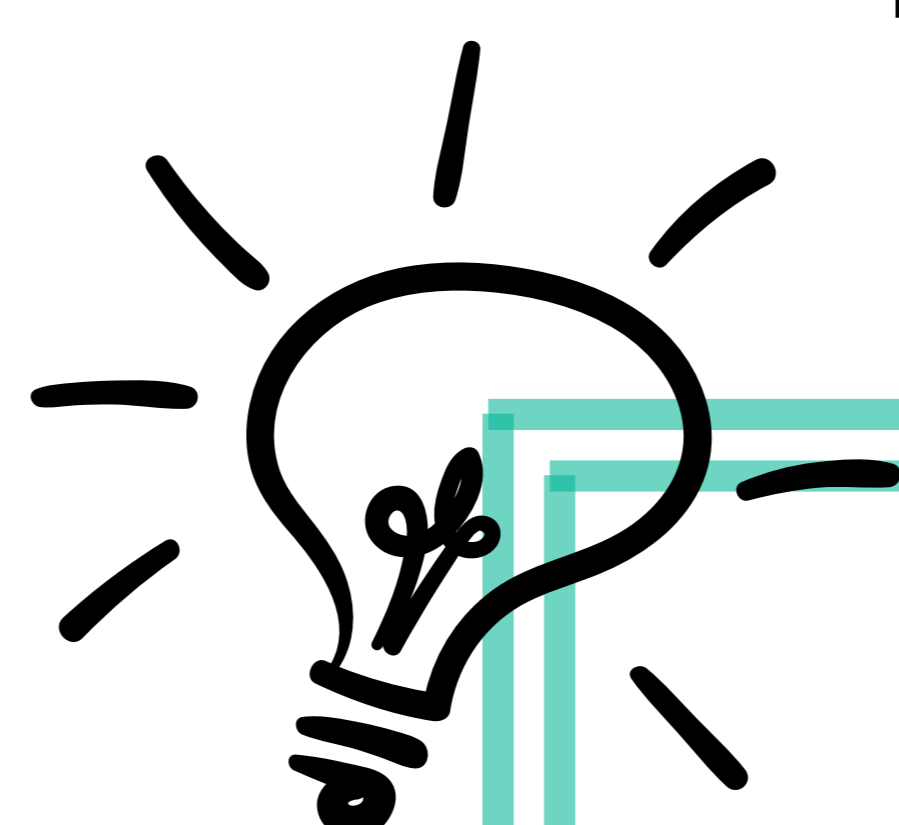
Je réadapte mes restes en de nouvelles recettes pour varier



Je congèle mes restes (en notant la date de congélation)



Je composte, ou donne à mes poules, ou autres animaux



Durées de conservation à connaître :

Pâtes cuites : 5 jours

Riz cuit : 7 jours

Pommes de terre cuites : 3 à 5 jours

Sans sauce ou fromage

D'autres manières de s'engager contre le gaspillage alimentaire :



Au self, je demande à être servi selon ma faim et je ne prends pas plus de pain que de raison



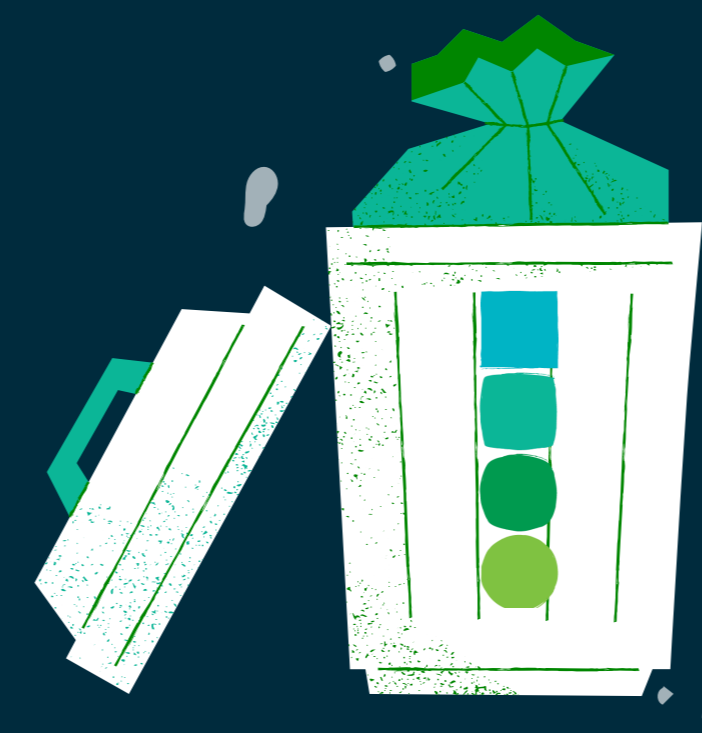
Récupérer les invendus des commerçants via des applications mobiles



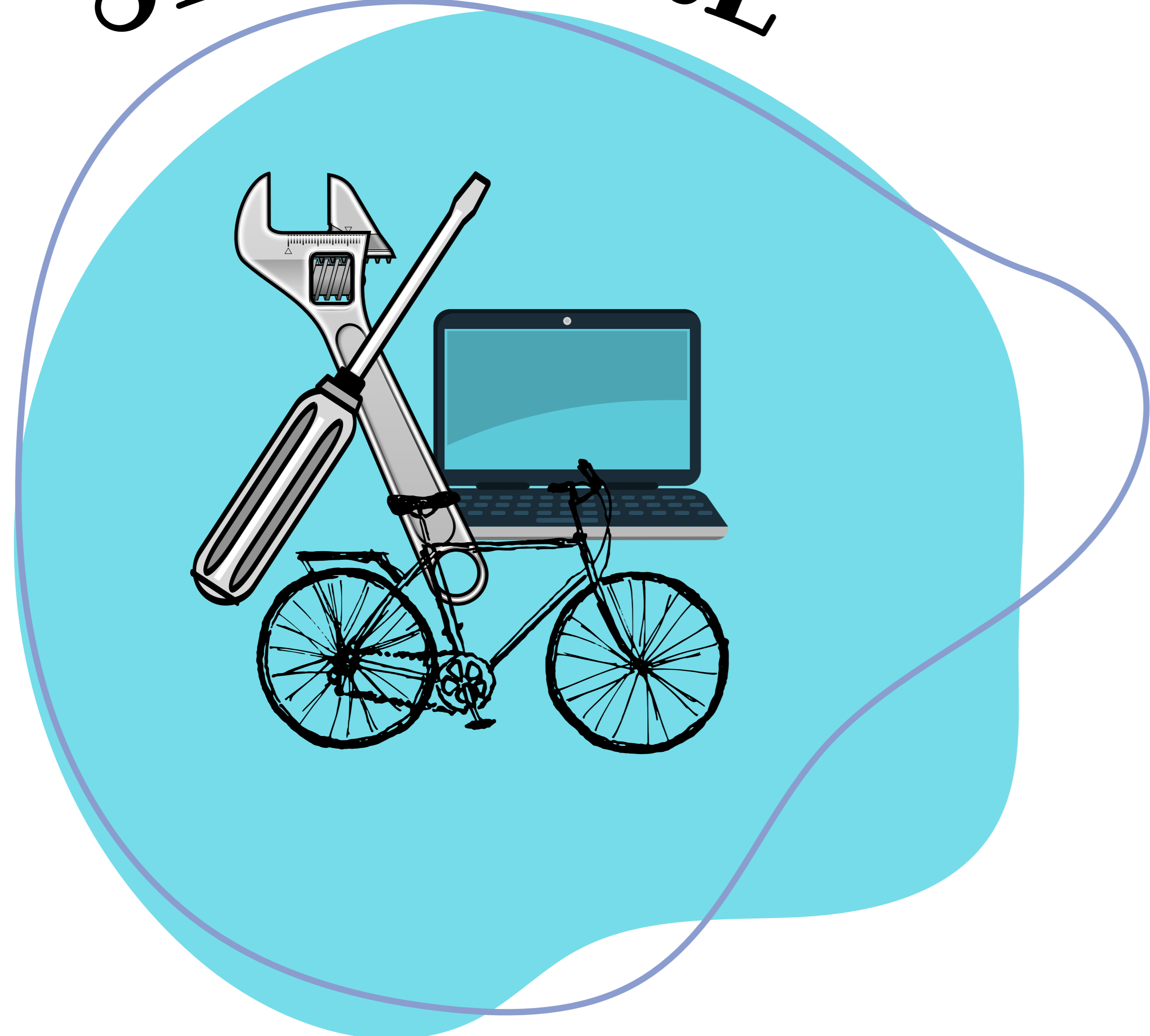
Au restaurant : demander un "gourmet bag" si je ne peux pas finir mon plat

En moyenne, en restauration collective, **120g** de nourriture est gaspillée par repas pour une personne, soit l'équivalent d'un **pot de yaourt** jeté chaque midi !

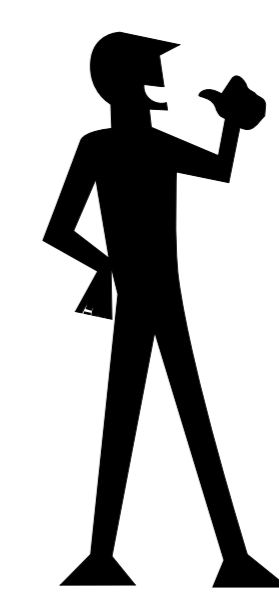




JE RÉPARE



Moi-même



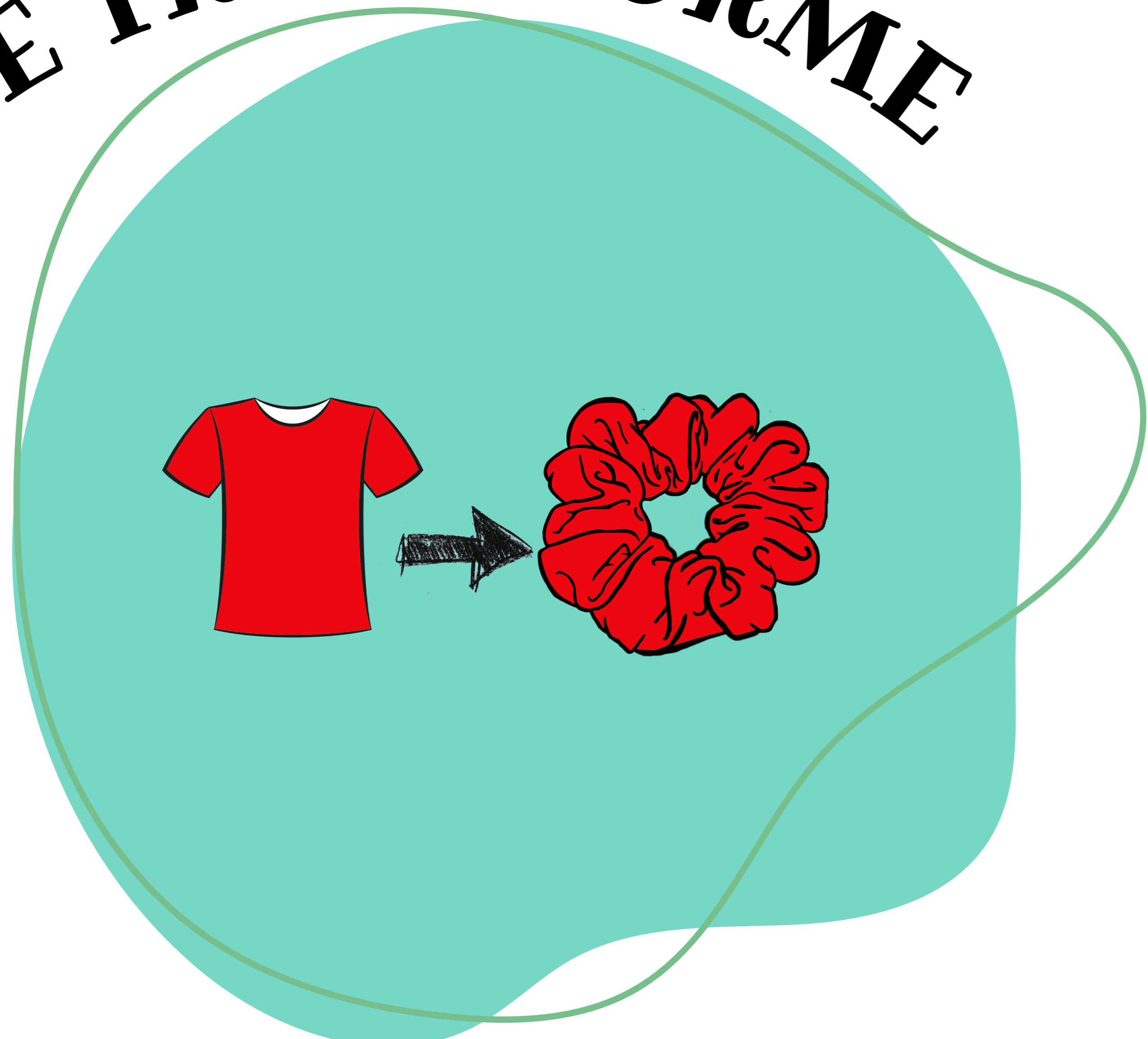
OU

Par un artisan local



→ Je participe à des Repair'café
→ J'apprends de nouvelles techniques !

JE TRANSFORME

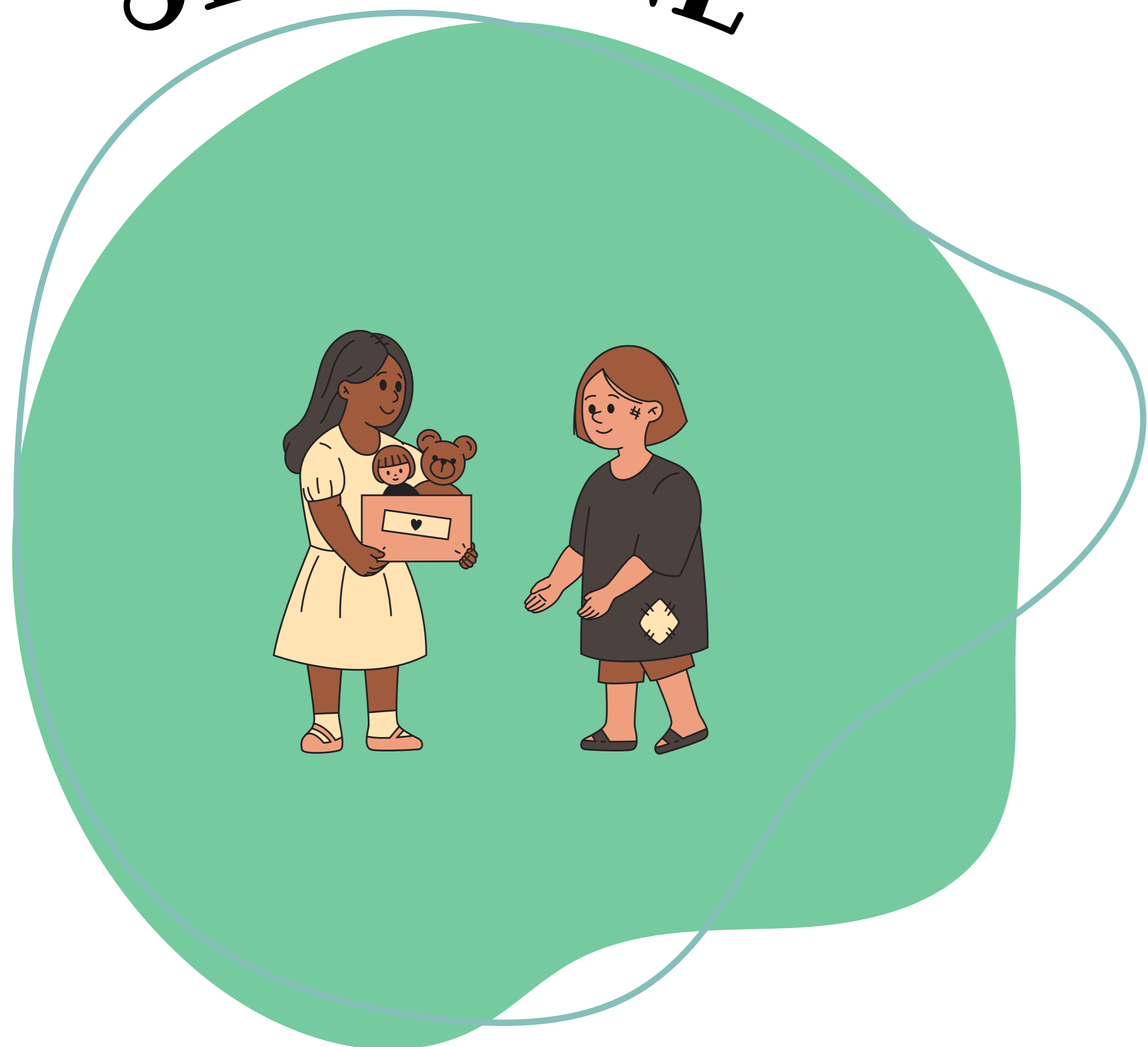


Parfois, tout n'est pas
bon à jeter...



→ Place à la créativité !

JE DONNE



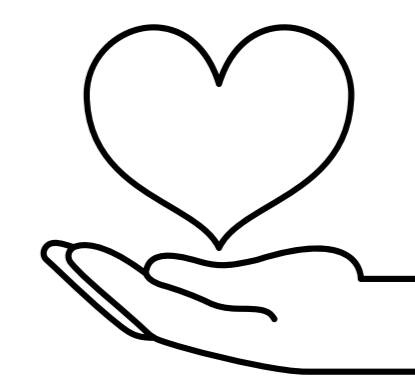
A mes voisins, mes amis

OU

Aux ressourceries locales

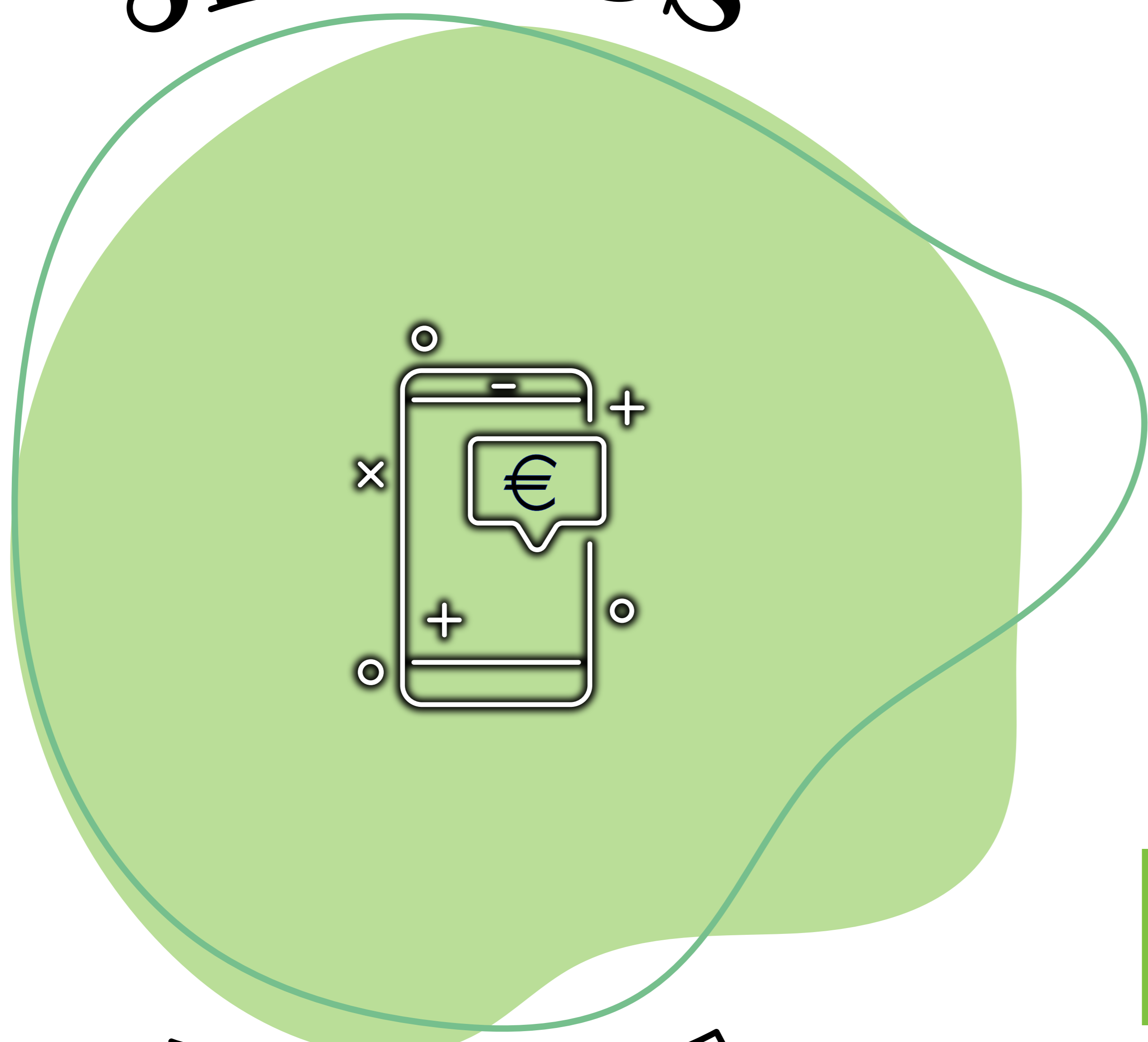
OU

Aux associations



Je pense à vérifier s'ils s'occupent
de la remise en état ou non !

JE VENDS



Sur des brocantes



Sur des applications/internet

Dans des ressourceries, friperies,
boutiques solidaires, etc.



Je fais le plein de bonnes affaires !

J'ACHÈTE

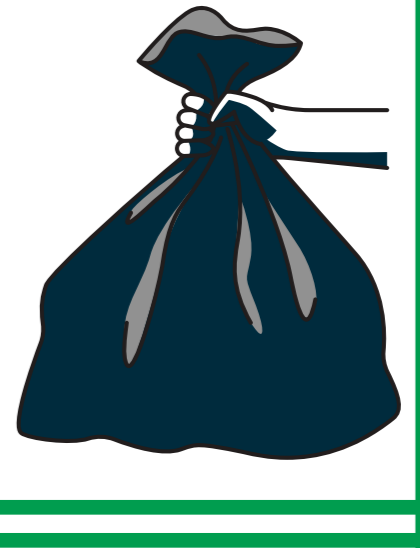
En Pique-nique

Des bons petits plats cuisinés, et mis en boîte

Des serviettes en tissu

Des thermos et gourdes

Des couverts réutilisables

Et je pense au sac poubelle ! 

Au restaurant

Je ne me précipite pas sur le pain avant mon plat au risque de ne plus avoir faim

J'utilise raisonnablement les dosettes individuelles (sucre, sel, sauces, etc.) et suggère à mon restaurateur de passer aux grands contenants !

Si je ne peux pas finir mon assiette, je demande un "gourmet bag"

Lors d'une fête

Je fais ma propre déco à base de récup

J'utilise des serviettes et nappes en tissu

J'utilise de la vaisselle lavable

Je cuisine maison

J'utilise des bouteilles en verre, des carafes, etc. (et j'évite les bouteilles en plastique)

Au bureau

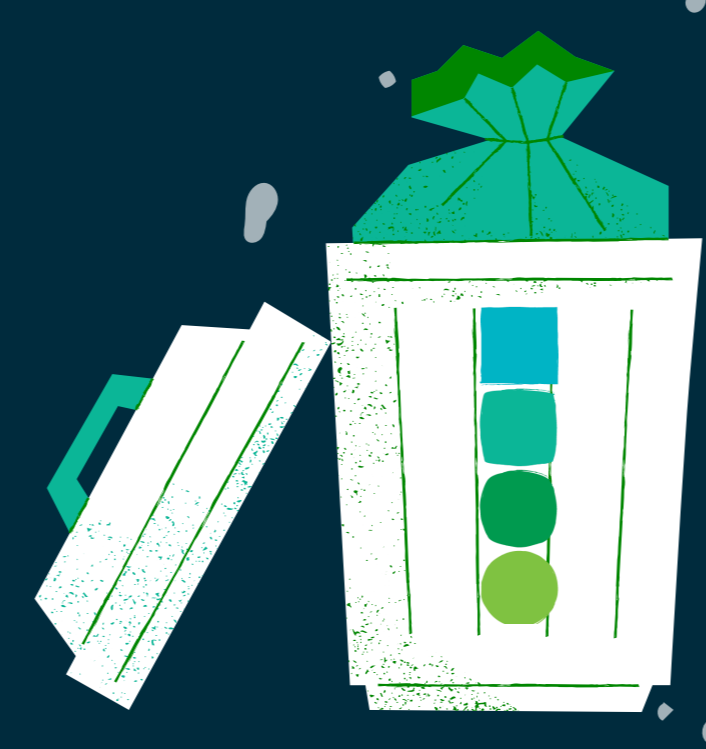
Je raisonne mes impressions de papier et favorise l'impression sur papier brouillon

J'utilise un mug et une gourde

Pour la pause déj :

- Je fais mes propres plats que j'emmène dans des boîtes réutilisables
- J'utilise des couverts lavables
- J'évite l'achat de plats à emporter, sources d'une grande quantité de déchets d'emballages...

En France, chaque année, **2,5 milliards** de boîtes à burgers sont vendues...!



3 questions à se poser avant l'acte d'achat

1

Ai-je vraiment besoin de cet objet ?

2

Quelle alternative pour l'emballage ?

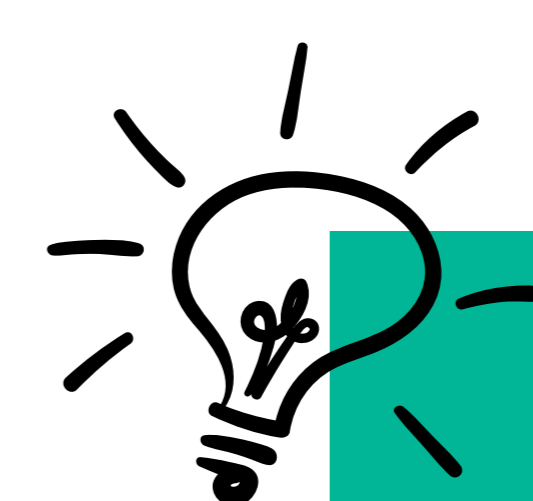
3

Quel rapport qualité/prix (durée de vie) ?

Pendant les courses

Je favorise l'achat en vrac (halte aux suremballages!)

Je favorise le fait-maison

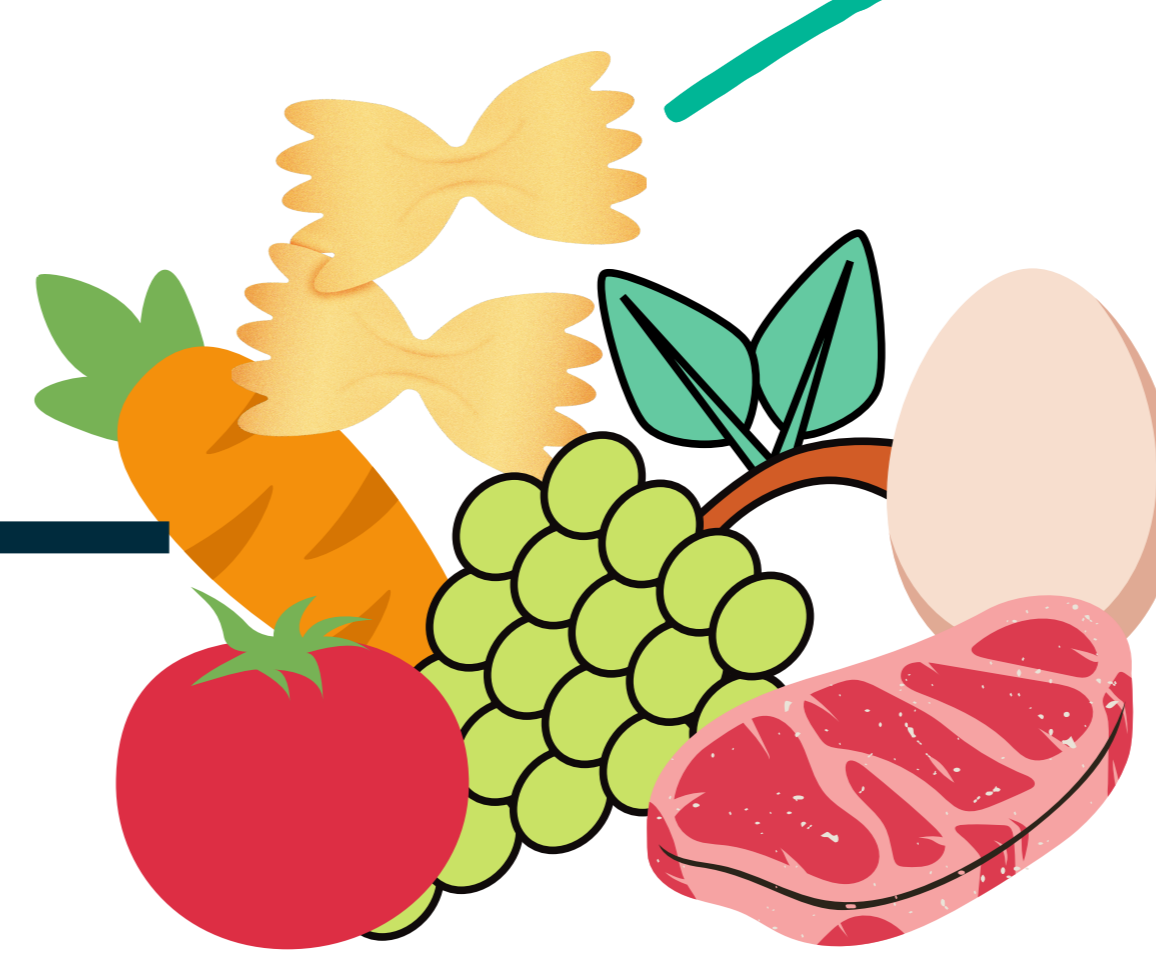


« Depuis la loi sur le gaspillage de février 2020, il y a un cadre juridique clair : un commerçant ne peut pas refuser de servir un client dans un contenant réutilisable, sauf s'il est sale ou inadapté. »



Je suis ma liste de courses et prends **mes sacs et contenants réutilisables**.

J'achète **en vrac ou à la coupe** et je privilégie les magasins de producteurs locaux



J'achète les ingrédients pour **faire mes cosmétiques et produits d'entretien moi-même**, ou bien j'achète des **flacons rechargeables**

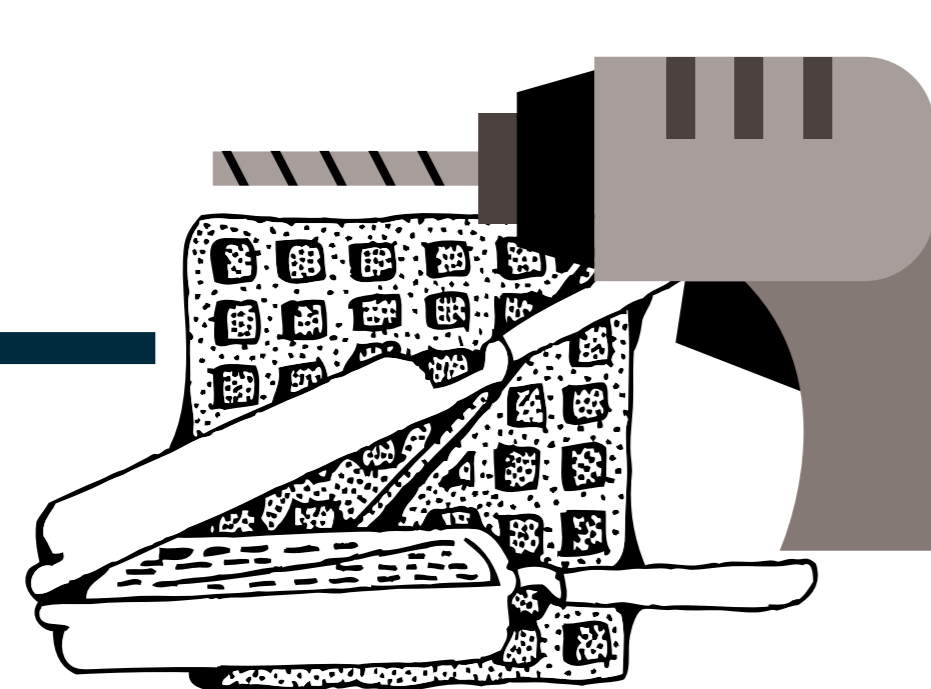
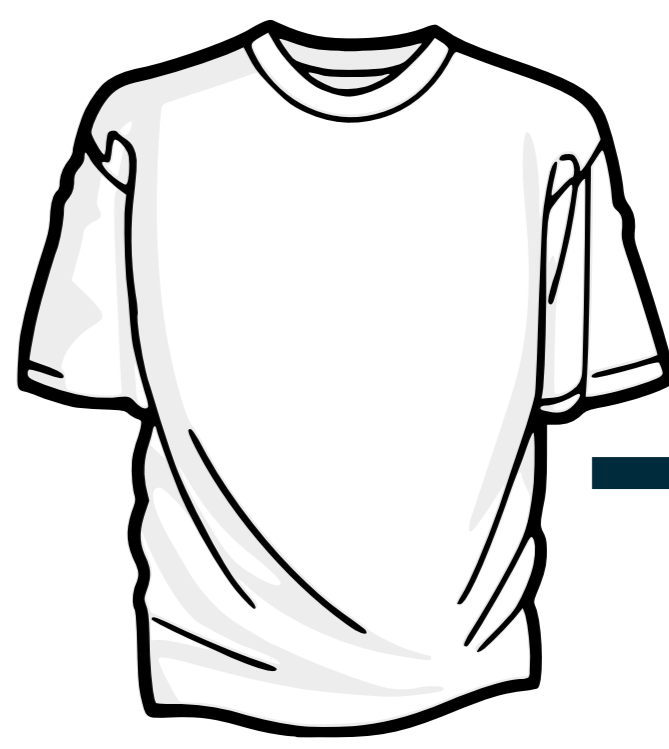
J'ai un robinet à la maison: j'évite les bouteilles en plastique



Pour ce qui est de l'hygiène, dans la mesure du possible, j'utilise des **produits lavables**, souvent bien plus économiques à long-terme



J'évite l'achat de **vêtements issus de la fast fashion** : le tissu est de moins bonne qualité : il s'abîmera plus vite et ne sera que peu ou pas recyclable

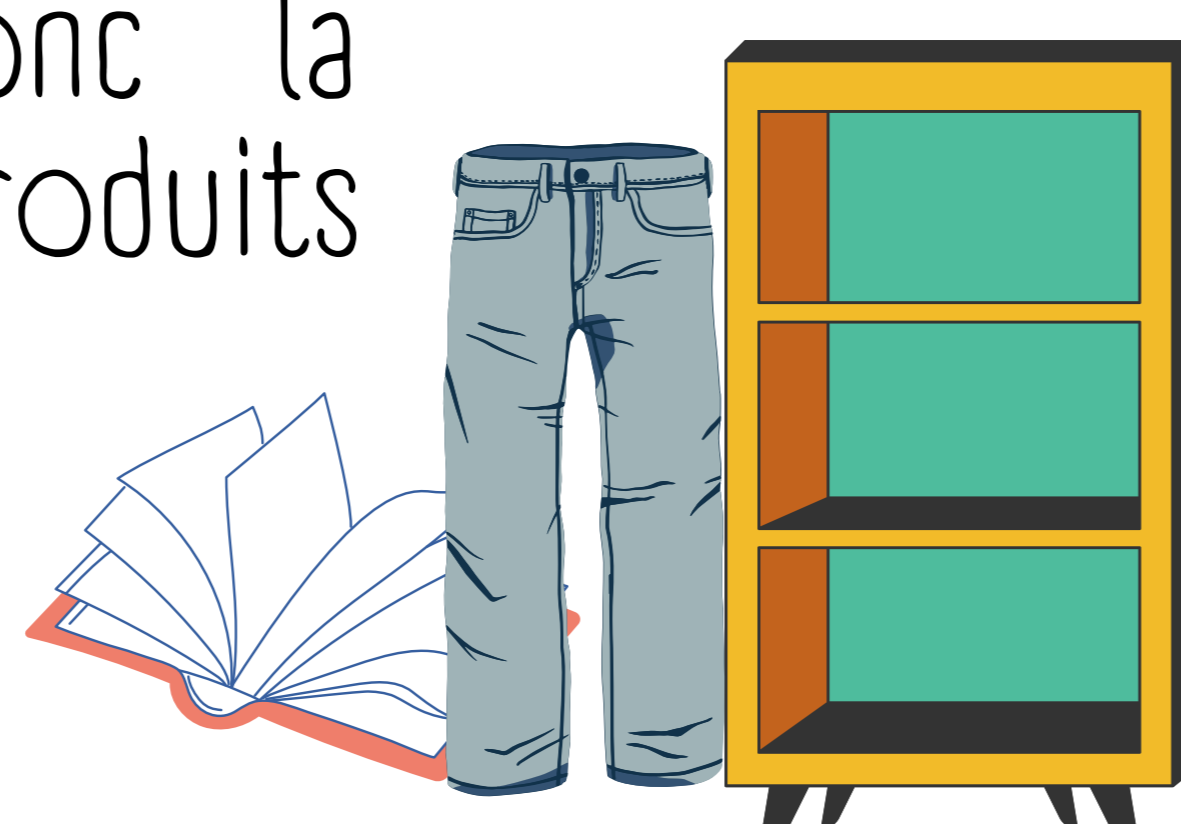


Pour les appareils que je n'utilise que rarement, je favorise la **location**, ou l'**achat commun** avec les voisins



Je ne change mes appareils électroniques que lorsque j'en ai **besoin**, et favorise l'achat d'appareils **réparables** ou **reconditionnés**

J'achète d'occasion : je limite l'achat, donc la fabrication, de produits neufs



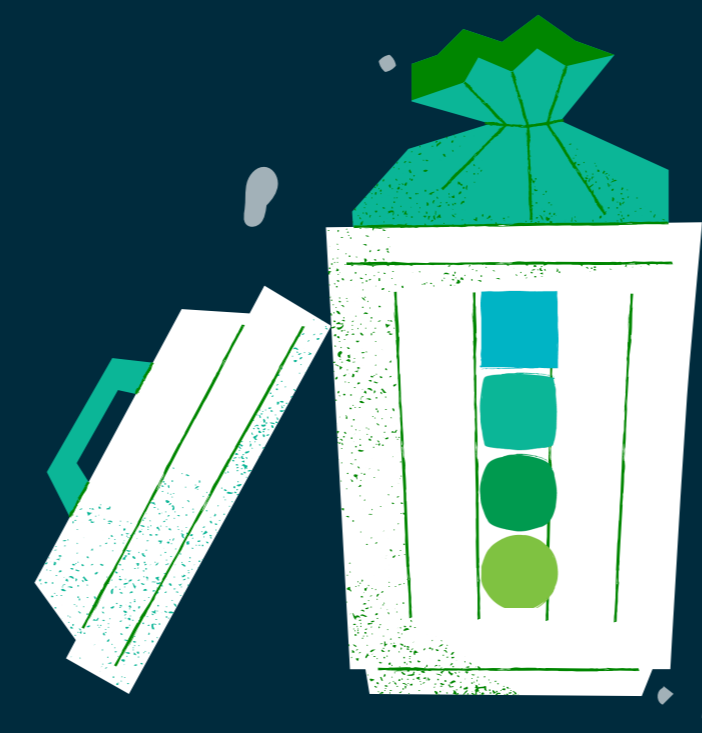
Zoom sur les appareils reconditionnés

Acheter un smartphone reconditionné permet de prévenir l'extraction de 76.9 kg de matières premières et l'émission de 24.6 kg de GES. A l'échelle de la France, cela revient à **68 878 TeqCO2 évités/an**, soit 206 millions de km en voiture !



Avant d'acheter reconditionné : j'utilise l'appareil aussi longtemps que possible !

Je consomme moins mais mieux !

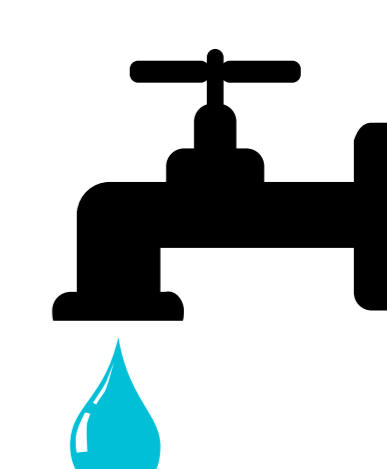


Menu d'une démarche 0 déchet

A la cuisine

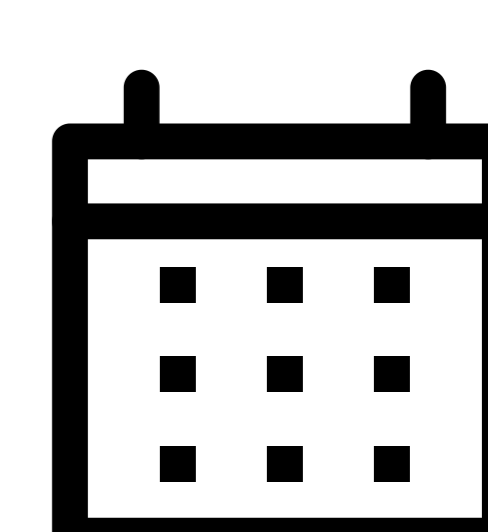
Apéritif :

- * **Eau du robinet** : c'est le produit alimentaire le plus contrôlé



Entrées :

- * Acheter ses denrées **en vrac** dans des **contenants réutilisables** et les stocker dans des bocaux hermétiques
- * Faire la **différence** entre DLC (Date Limite de Consommation) et DDM (Date de Durabilité Minimale)



DDM : Je peux consommer le produit sans risque après la date

"A consommer de préférence avant le "



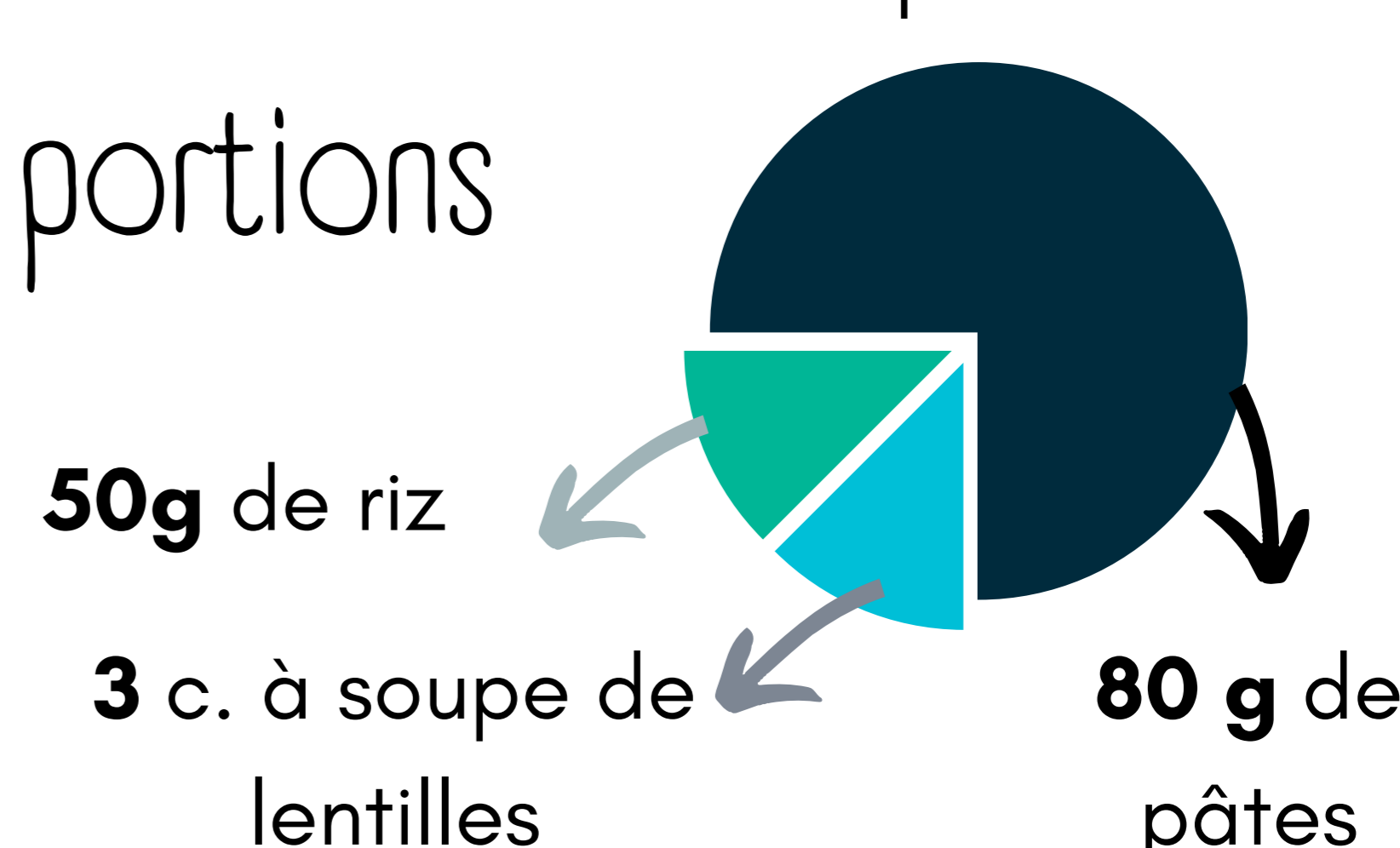
DLC : Je ne peux pas consommer le produit après la date

"A consommer jusqu'au "



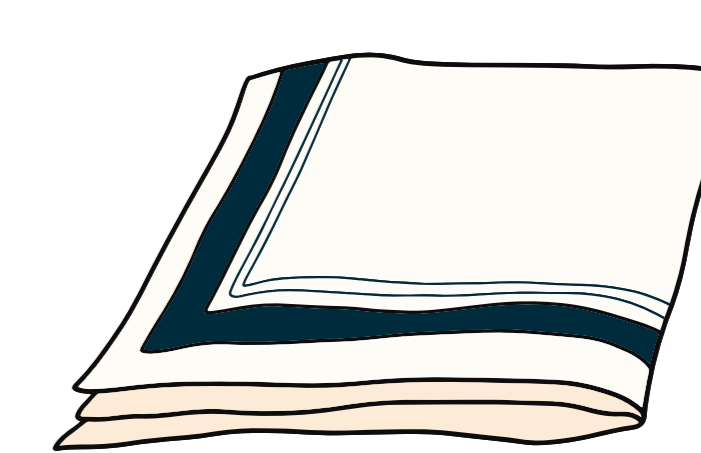
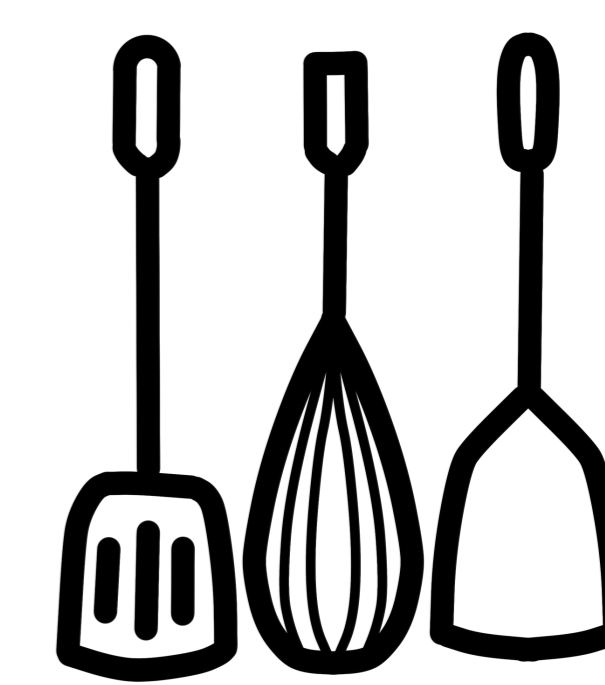
- * **Adapter les quantités** cuisinées et servir les bonnes portions

Pour 1 personne :



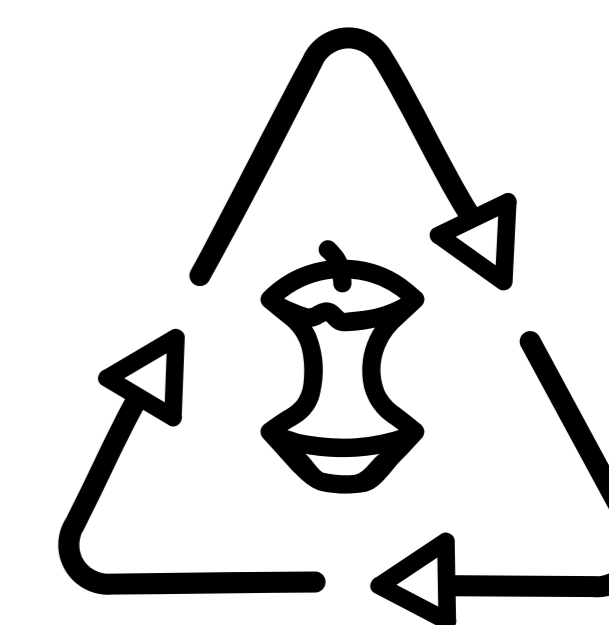
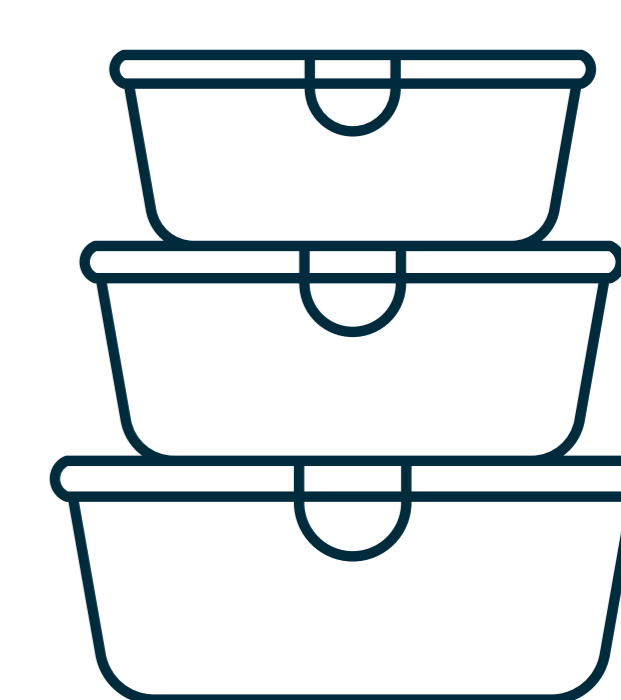
Plats :

- * **Cuisiner maison** : achat de produits bruts non conditionnés
- * Utiliser des serviettes de table en **tissu**



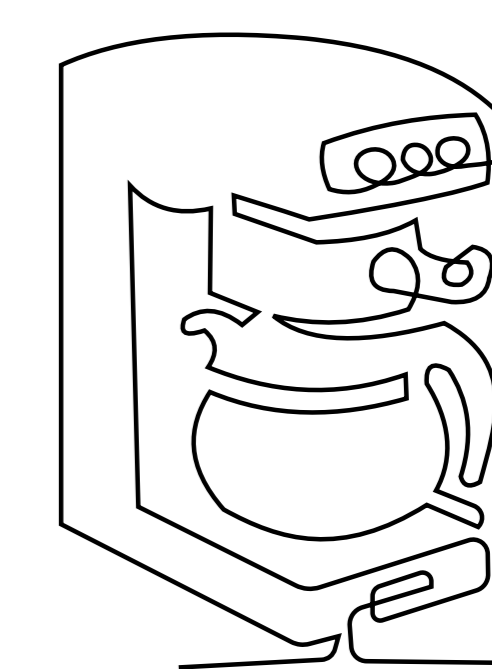
Desserts :

- * **Conserver ses restes** dans des boites hermétiques et penser à les cuisiner
- * **Composter** ses biodéchets, Donner aux **animaux**



Thé ou café :

- * Utiliser du **café en poudre** et des filtres
à quantité de café égale, les dosettes génèrent 10 fois plus de déchets que les paquets de café en poudre !
- * Utiliser du **thé en vrac**, dans une théière ou une boule à thé



Petites astuces pour remplacer :

Papier cuisson

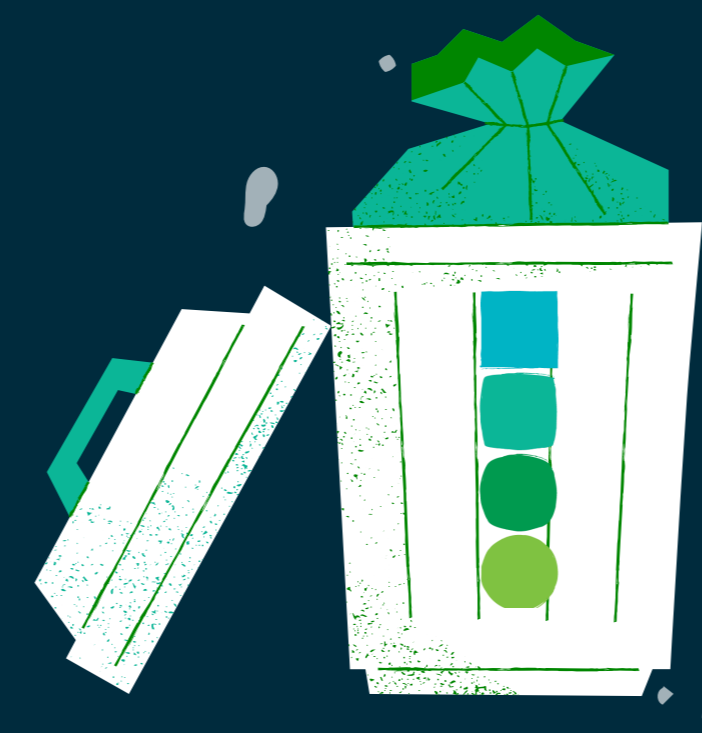
- Papier siliconné réutilisable
- Beurre + Farine

Papier aluminium

- Papillottes en silicone
- Charlotte à plat lavable

Film alimentaire

- Tupperware
- Bee wrap (Tissu + cire d'abeille)
- Assiette renversée
- Charlotte à plat lavable



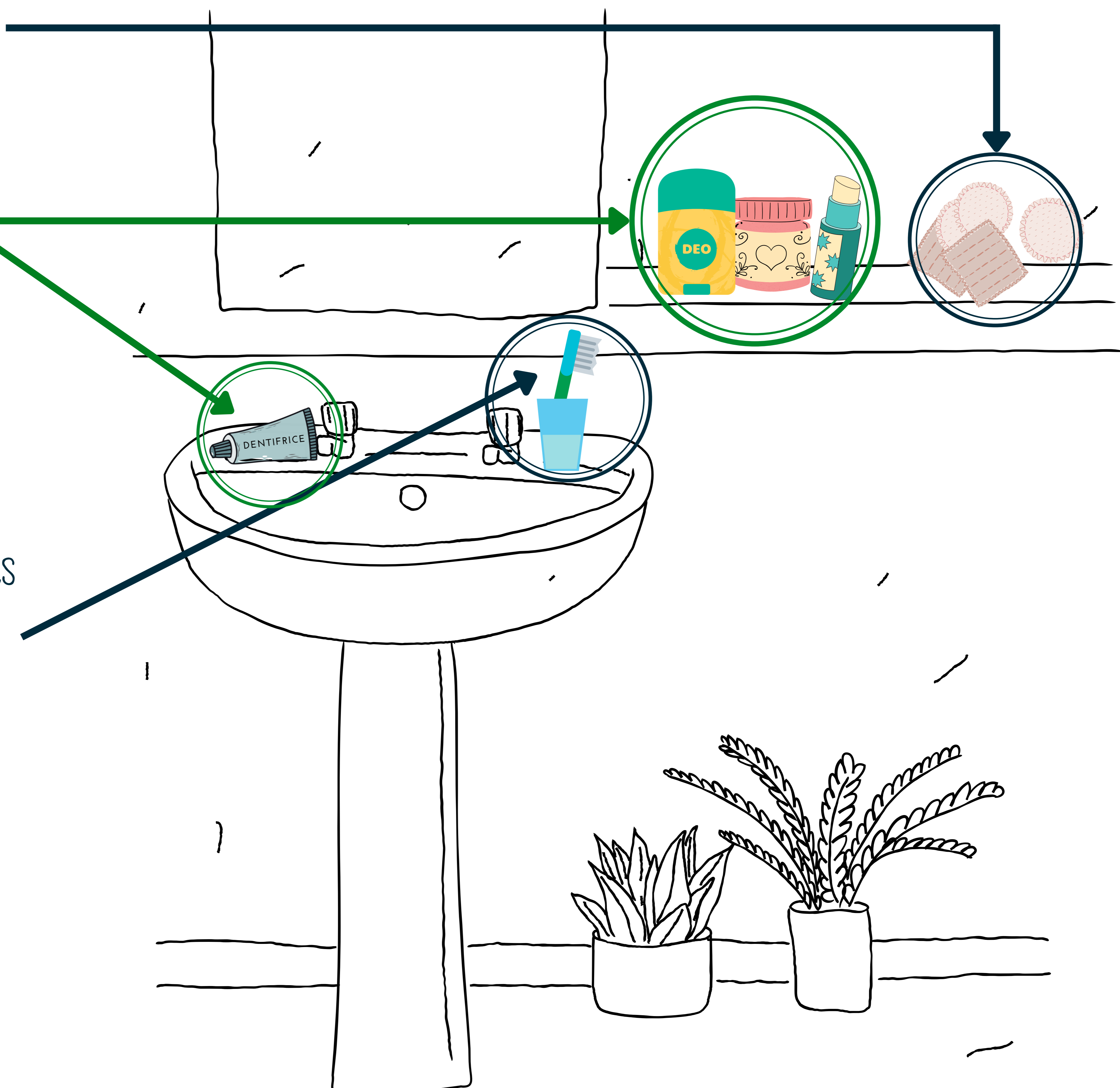
Les astuces pour une salle de bain 0 déchet

Utiliser des cotons / lingettes lavables

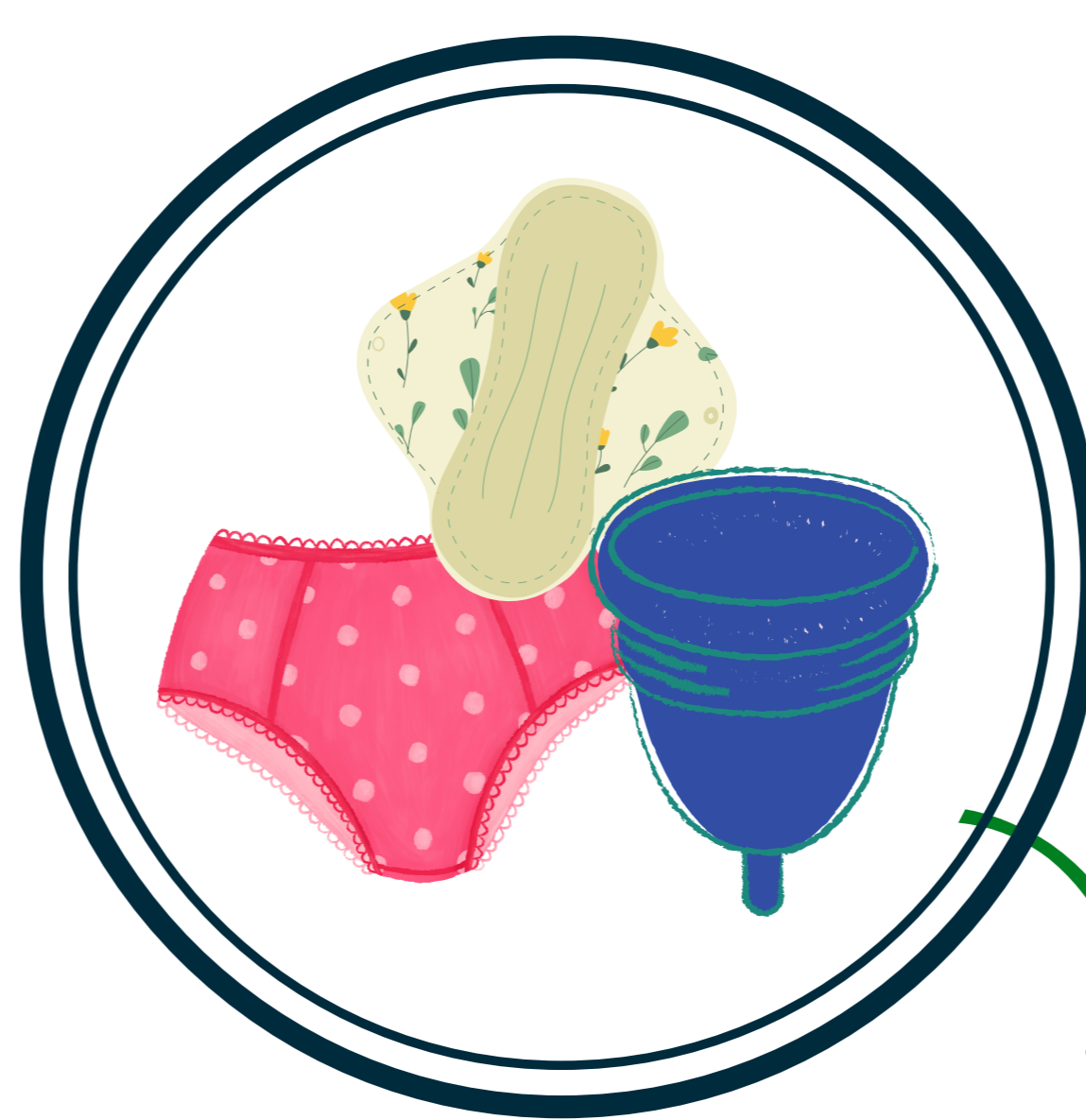
Fabriquer soi-même ses cosmétiques :
- Ingrédients connus
- Un seul emballage

Utiliser une brosse à dents à tête interchangeable et un dentifrice solide

Utiliser des savons et shampooings solides, ou rechargeables



ET AUSSI :

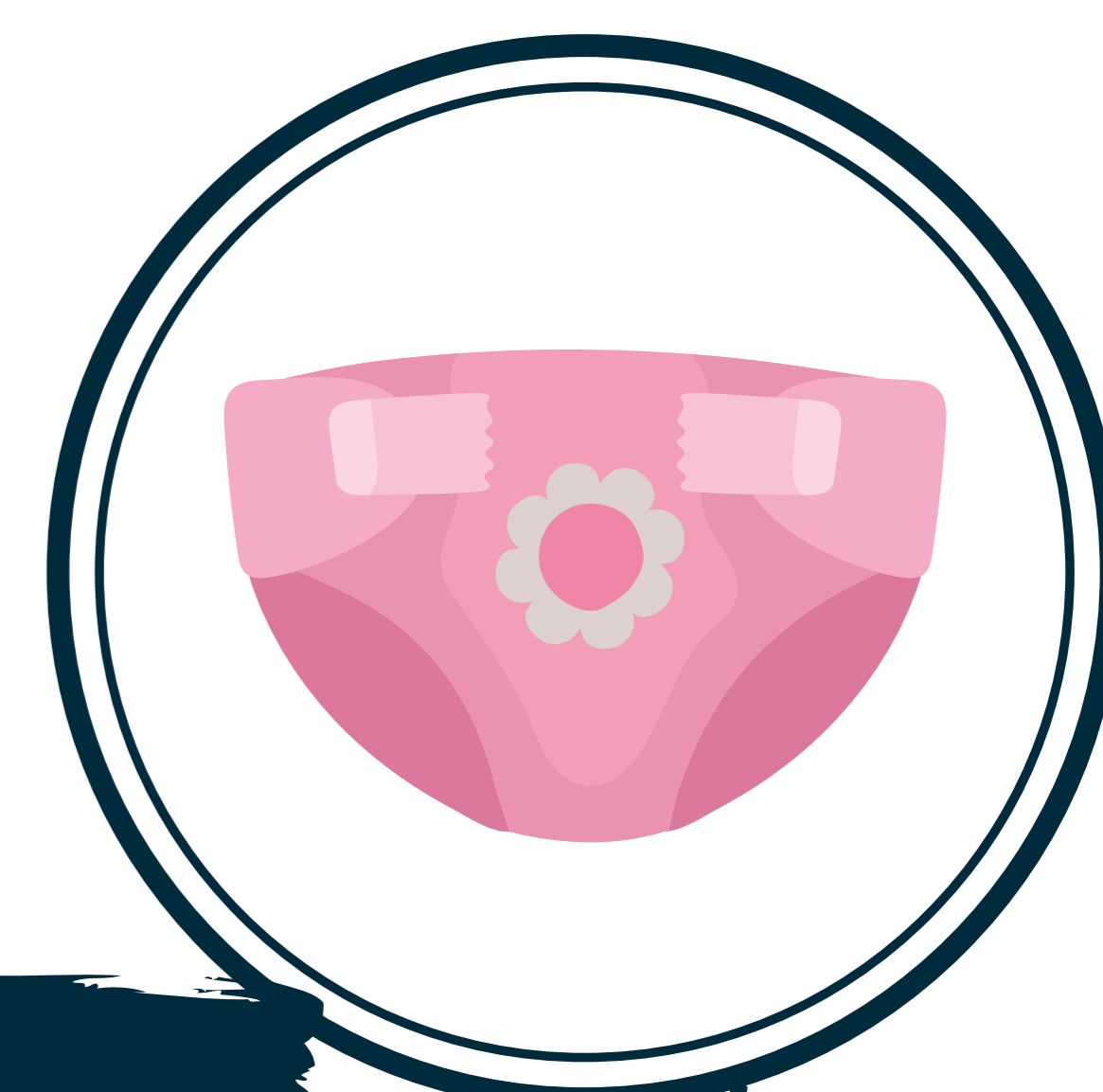


Utiliser des protections périodiques lavables

Une femme jette en moyenne 22 protections périodiques par cycle

Privilégier les couches lavables aux couches jetables

Entre 3 500 et 4 500 couches jetables pour un enfant !



Et pour l'entretien de la maison ?



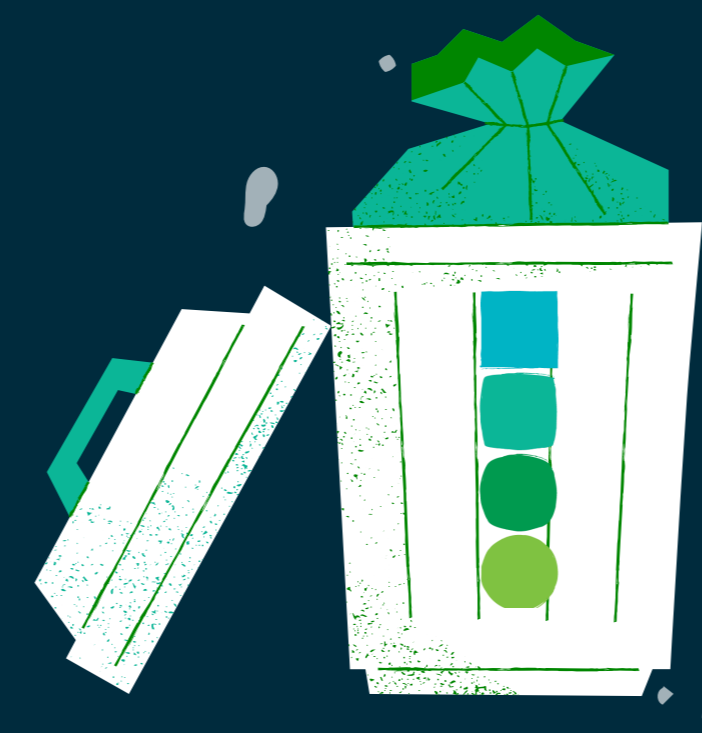
Utiliser des équipements durables et éviter les lingettes jetables



Privilégier des ingrédients naturels qui auront de multiples utilisations



Faire ses produits maison : de nombreuses recettes existent en libre accès ! (lessive, poudre de lave-vaisselle, liquide vaisselle, etc.)



Comment valoriser ses ressources vertes ?

Je me sers de mes branchages pour faire :

- Des tas dans le jardin
 - Des haies sèches
 - Des cabanes, tipis, objets...
 - Des tuteurs pour mon potager
 - ...
- Favorise la biodiversité*

Je fais du paillage (Branchages + feuilles mortes broyées)

Cela protégera les sols
des températures
(chaudes ou froides)

↓
A mettre au pied
des arbustes et
plantations !

Je composte

- Dans un composteur individuel
- En tas
- Dans un lombricomposteur
- ...



POUR MES DÉCHETS DE TONTES :

Je fais du mulching

Je laisse l'herbe se
décomposer sur place

Je pratique la gestion différenciée

Je ne tonds pas partout à la
même hauteur et protège
ainsi la biodiversité

Je laisse sécher pour faire du paillage

A mélanger au broyat de
branchages !

Et on évite ainsi l'utilisation d'engrais chimiques !