

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Dans notre mode de vie d'aujourd'hui, le gaspillage est devenu banal, presque naturel. Il est pourtant lourd de conséquences

Étape à suivre pour faire la chasse au gaspillage:

The image shows a shopping list template titled "Liste d'épicerie" (Grocery List). It includes a date field "date : _/ _/ _" and several empty boxes for writing, each with a category label: "Fruits & légumes", "Viandes, poissons, etc.", "Boulangerie", "Boîtes, conserves, etc.", "Aliments surgelés", "Produits laitiers, etc.", "Beauté et santé", and "Autres". At the bottom, there is a logo for "Zinaf inc." and the text "Rédigé par Zinaf inc. zinaf.com". A small note at the bottom right says "Pour plus de renseignements sur le sujet, visitez www.marchejuste.com".

AVANT VOS EMPLETTES:

- ▶ Faites l'inventaire de votre frigo et de vos armoires ;
- ▶ Établissez les menus de la semaine en tenant compte de ce dont vous disposez déjà ;
- ▶ Rédigez votre liste de courses en fonction de ces deux critères

Pendant vos emplettes

- ▶ Examinez l'étiquetage et la date de péremption des denrées alimentaires avant de les placer dans votre panier ;
- ▶ Assurez-vous que l'emballage de l'aliment n'est pas endommagé ;
- ▶ Achetez des quantités adaptées à vos habitudes alimentaires ;

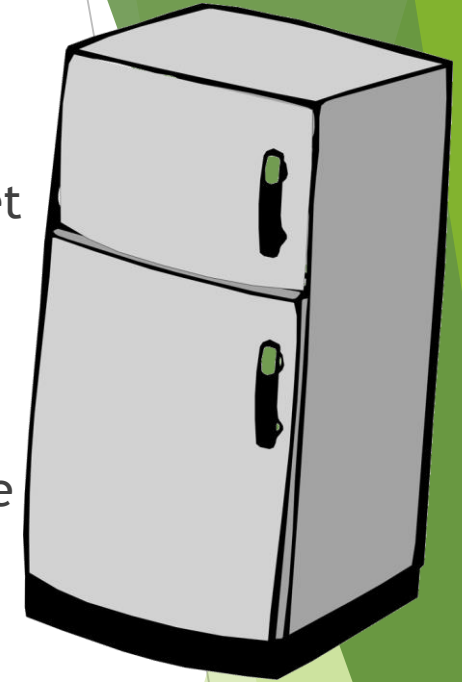
Tenez-vous en strictement à votre liste de courses et ne vous laissez pas tenter par les sirènes de la consommation.



Après vos emplettes

- ▶ Respectez la chaîne du froid : placez le plus rapidement possible au frigo et au congélateur les aliments concernés ;
- ▶ Rangez à l'avant du frigo ce qui doit être mangé rapidement ;

Conservez correctement vos aliments. Votre frigo est divisé en plusieurs zones de fraîcheur:



Une zone tempérée (6-10° C)	Une zone fraîche (4-6° C)	Une zone froide (<4° C)	Une zone variable (la porte)
Lait, fruits et légumes frais, fromage râpé,.... 	Fromage frais (par exemple: fromage blanc), lait, boissons lactées,, yaourts et dérivés, légumes et fruits cuits, plats préparés maison,....	Viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, desserts lactés, tous les autres fromages, légumes prédécoupés et emballés, plats traiteurs cuisinés, pâtisseries, produits en cours de décongélation,...	Boissons, beurre, œufs,.... 

Consultez le mode d'emploi de votre frigo;
Il vous indiquera où chacune de ces zones est située sur votre propre appareil.

Certains aliments sont encore consommables même si la date indicative de validité est dépassée, d'autres sont à éviter une fois périmés

Comment les distinguer?

« À consommer de préférence avant le... » précise la limite d'utilisation optimale. Un produit dont la date d'utilisation optimale a été dépassé ne présente normalement pas de danger mais certaines propriétés telles que le goût, la couleur et la texture peuvent avoir été altérées (blanchissement du chocolat, ramollissement des biscuits,...)

Ce sont par exemple des denrées alimentaires séchées, les conserves, les produits à teneur alimentaires fortement acides, le lait UHT,... Elles peuvent être conservées à température ambiante et demeurent souvent comestible après leur date de péremption.



« À consommer jusqu'au... » précise la date limite de consommation. Cette inscription se trouve sur les denrées hautement périssables d'un point de vue microbiologique. Ceci implique qu'un produit dont la date limite de consommation est expirée peut présenter un risque pour la santé. Ce sont principalement des produits frais devant être conservés au frigo. Ces produits sont par exemple la viande fraîche, le poisson, le poulet, le lait pasteurisé, les légumes prédécoupés, les repas préparés, les salades prêtes à l'emploi...

Lorsque vous entamez un aliment conservé au frigo, pensez à y indiquer la date d'ouverture, car il ne se conservera plus que très peu de temps (la date de péremption n'aura dans ce cas plus aucune valeur).

Accommoder vos restes de repas.

Pour accommoder ses restes, il faut:

► BIEN LES CONSERVER:

1. Les aliments cuisinés doivent de préférence être consommés, réfrigérés ou congelés dans les deux heures. Plus longtemps les aliments restent hors du frigo, plus grands sont les risques d'intoxication alimentaire ;
2. Placez les restes dans un nouveau récipient fermé et ne laissez pas d'aliments dans des boîtes de conserves ouvertes ;
3. Utilisez des boîtes fraîcheurs réutilisables plutôt que des sachets en plastique ou des feuilles d'aluminium jetables ;
4. Si vous ne pouvez pas manger directement les restes, congelez-les.

► ET EN CONNAÎTRE LA DURÉE DE CONSERVATION:

	Frigo	Congélateur
Viande et volaille cuites	3-4 jours	2-3 mois
Poisson cuit	1-2 jours	4-6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	NON
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, quiches	2-3 jours	3 mois
Soupes	3-4 jours	2-3 mois



ATTENTION

Évidemment, la sécurité alimentaire doit rester une priorité:
ne mangez pas un aliment suspect sous prétexte d'éviter un déchet.

► Petit rappel important:

- Certaines denrées alimentaires non-consommées peuvent être compostées, à condition d'avoir bien pris soin d'en retirer les emballages...

Alors, pensez-y !

- Lors de vos achats, privilégiez les fruits et légumes de saison, vous ferez des économies d'argent et réduirez l'impact environnemental de votre consommation. (des fraises en hiver, c'est beaucoup de pétrole pour leur transfert!)

**J'AIME LA
NOURRITURE,
JE LA RESPECTE.**

