



# DE QUOI ON PARLE?

1

Chaque Français jette en moyenne **7 kilos d'aliments non consommés** et encore emballés par an. Mais il faut y ajouter les restes de repas, fruits et légumes abîmés, pain... soit de l'ordre de **13 kilos/habitant/an** !

Le gaspillage alimentaire représente ainsi près de **20kg/habitant/an**.



- 1 des aliments produits chaque année dans le monde pour la consommation humaine est
- 
- 3 perdu ou gaspillé.



Découvre d'autres chiffres sur le gaspillage alimentaire dans cette vidéo réalisée avec un expert de l'ADEME



« 20 Kg par an et par personne de nourriture jetée malgré tous les efforts que je fais pour vider le frigo... C'est décourageant ! »

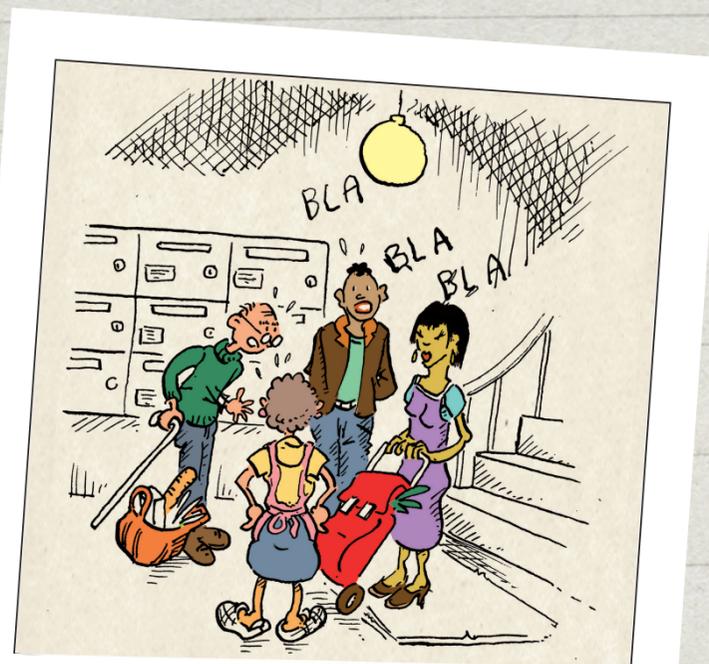


# LES ASTUCES DES VOISINS CONTRE LE GASPILLAGE



«Dès que j'ai un reste de viande ou de poisson, j'en fais un hachis !»

«Bonne idée ! Moi je fais des gratins avec les pâtes qui restent aussi»



«Faut déjà vérifier les dates de péremption avant d'acheter ses aliments»

«Regarder les dates c'est bien, mais distinguer DLC et DLUO c'est encore mieux !»



«Je congèle mes légumes»



«Moi j'évite les promo type «2 achetés 1 offert» parce qu'il m'en reste toujours trop à la fin !»



«Et les fruits trop mûrs j'en fais des compotes !»



# C'EST ENCORE BON OU PAS ?

3

Faire attention aux dates de péremption c'est bien, les comprendre c'est mieux !

**La date limite de consommation (DLC)** est indiquée sur l'emballage par la formule « À consommer jusqu'au... ». Elle concerne les denrées périssables à conserver au frais. Passée cette date, ces produits peuvent mettre en danger ta santé.

**La date limite d'utilisation optimale (DLUO)** est indiquée par la formule « À consommer de préférence avant... ». Une fois la date passée, les produits ne présentent pas de danger pour la santé mais peuvent avoir perdu leur goût, avoir une texture modifiée ou un aspect différent (ex : chocolat blanchi).

Certains produits peuvent se consommer plusieurs mois après la date limite indiquée... Avant de cuisiner chez toi, il faut vérifier !



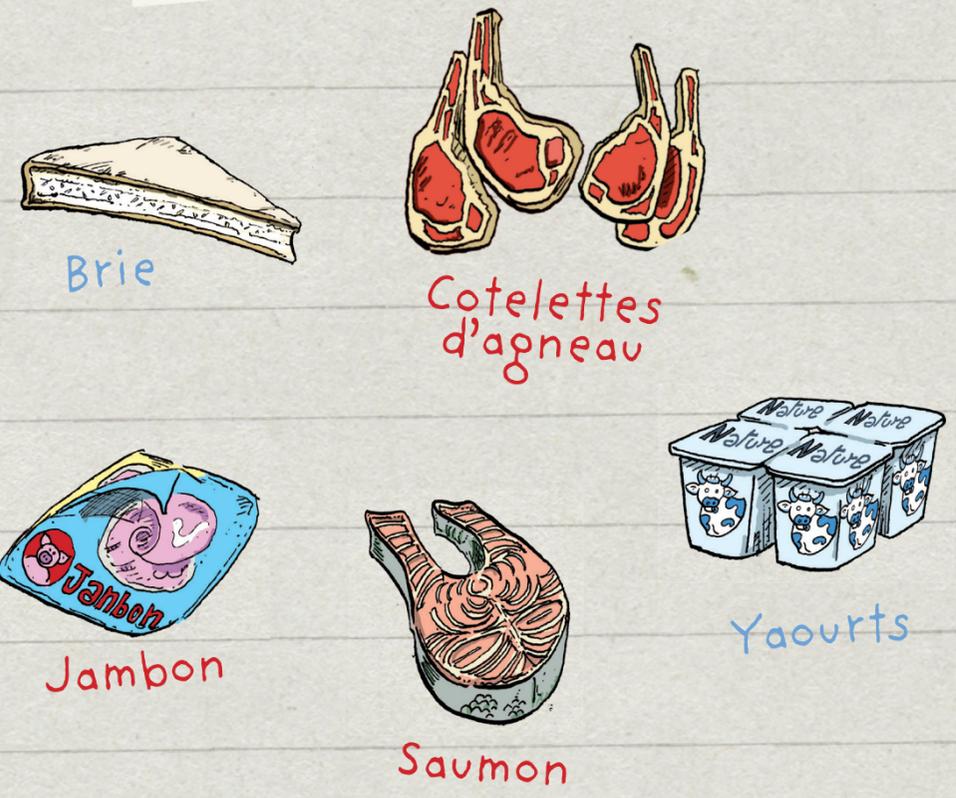
« Maintenant quand je donne un rendez-vous je dis que j'arrive « de préférence » à 18h. Et j'arrive à 20h sans souci... »



# PRENEZ DATE

## DLC

Date Limite de Consommation



## DLUO

Date Limite d'Utilisation Optimale



« DÉPASSER LA DATE, ÇA CRAINT ! »

« DÉPASSER LA DATE EST UNE OPTION ! »

↳ Tu peux dépasser la date indiquée d'au moins trois mois.



# CUISINER PLUS POUR JETER MOINS ?

5

On ne pense pas toujours à cuisiner les restes.

Pourtant il existe des recettes très faciles : salades froides pour les pâtes, gâteaux pour finir les oeufs et le beurre, pain perdu pour le pain rassis, etc ! Pour cela, commence par faire l'inventaire des restes et de tes réserves puis regarde les recettes que tu peux faire... Mais tu peux aussi inventer ta tarte facilement !



Pain perdu



Salade de crudités



Quiche ou tarte



Découvre plein d'autres idées de recettes faciles dans cette Parole d'expert !



« Moi j'adore cuisiner avec les restes, le problème c'est que je ne laisse jamais rien dans mon assiette. Ni dans celle du voisin »

# CUISINER, C'EST AUSSI IMAGINER !

Voici des exemples de recettes que tu peux faire avec ce qu'il reste dans le frigo et le placard

## ENTRÉES

### LÉGUMES A CROQUER SAUCE CURRY

Ingrédients de base :



### CHÈVRE CHAUD SUR CRUDITÉS

Ingrédients de base :



## PLATS

### QUICHE PAS FORCÉMENT LORRAINE

Ingrédients de base :



### CAKE MOELLEUX AU CHÈVRE ET AU POULET

Ingrédients de base :



### TORTILLA ESPAGNOLE

Ingrédients de base :



## DESSERTS

### CRUMBLE

Ingrédients de base :



### QUATRE QUARTS AUX FRUITS

Ingrédients de base :



### FRUITS A LA FONDUE DE CHOCOLAT

Ingrédients de base :





# UNE ALIMENTATION GOURMANDE EN ENERGIE

7

Gaspiller de la nourriture, c'est aussi gaspiller de l'énergie et de l'argent !

Quand on jette de la nourriture, il faut penser à l'argent qu'on a dépensé pour l'acheter, à l'énergie qui a été nécessaire pour la produire mais aussi à ce que coûtera le traitement des déchets. Cela se traduit par des frais supplémentaires pour la collectivité et donc pour les contribuables.

Le gaspillage contribue également au réchauffement climatique car, en moyenne, un repas génère 3 kg équivalent CO<sub>2</sub>.



« Acheter, transporter, ranger, puis ressortir le paquet, le redescendre et le jeter... Le gaspillage c'est trop fatigant pour moi. »



# UN GASPILLAGE PEUT EN CACHER D'AUTRES



La production d'un kilogramme de viande de boeuf requiert 15 000 litres d'eau.



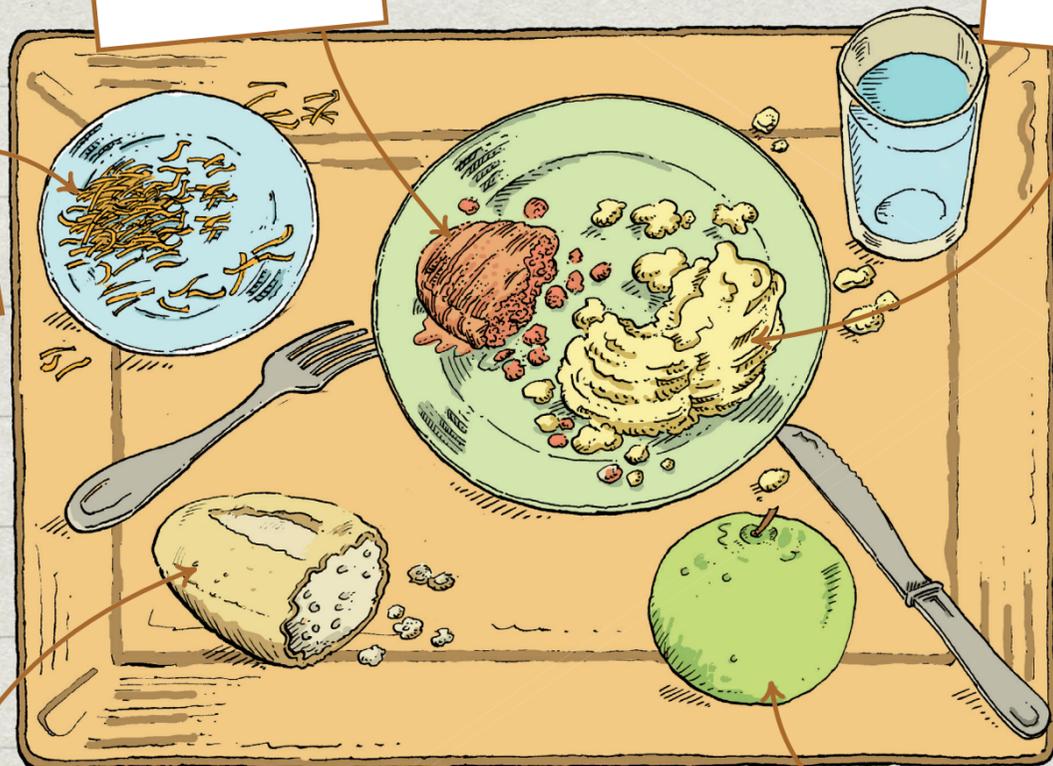
**x 400 = 14,4 tonnes**

lycéens sur une année scolaire

de nourriture encore consommable sont jetées chaque année en moyenne par lycée



En France, chaque lycéen gaspille en moyenne 1 kilo de nourriture par semaine.



La production d'un kilogramme de blé requiert 1500 litres d'eau. Ne prends pas de pain si tu n'as pas très faim !



Si tu n'as plus faim, garde ta pomme pour la manger plus tard