

# L'anti-gaspillage : des petits gestes simples à réaliser au quotidien

En y prêtant la plus grande attention, vous agirez pour le bien-être de la planète et celui de votre porte-monnaie.

- **Organisez vos courses**
- **Rangez régulièrement réfrigérateur et placards**
- **Dosez les portions pour chaque repas**
- **Conservez vos aliments cuisinés non consommés**
- **Cuisinez vos restes**
- **Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur**
- **Consommez avec attention certains aliments dont la « D.L.U.0 » est dépassée**
- **Utilisez certaines applications facilitant la gestion alimentaire**
- **Le « frigo solidaire », vous connaissez ?**
- **Compostez !**

## Rappel des faits

Chaque année, près de 10 millions de tonnes de nourritures sont gaspillées en France. Comme nous le précisons dans notre article sur la lutte contre le gaspillage alimentaire, les ménages sont en partie responsables et gaspillent environ 500 kilos de déchets par personne et par an, soit 2 millions de tonnes par an. Voici donc ces 10 astuces qui vous aideront à lutter au quotidien contre la production de déchets.

---

# 1- ORGANISEZ VOS COURSES

## Planifiez vos repas

Avant de faire vos courses, il est nécessaire de savoir quels vont être vos repas de la semaine. En planifiant ce que vous allez manger, vous allez équilibrer votre alimentation et rédiger une liste précise des ingrédients dont vous avez réellement besoin.

## Faites une liste de course

Une fois votre liste de repas prévue, faites le point sur ce que vous avez dans votre frigo et vos placards et faites la liste des ingrédients manquants pour réaliser l'ensemble des plats que vous avez prévus. Prévoyez juste la quantité adéquate de nourriture.

## Faites vos courses dans le bon ordre

### Avant d'acheter un produit, assurez-vous que vous pourrez le consommer dans les temps

Lorsque vous achetez un produit périssable, vous devez faire attention à la **Date Limite de Consommation (DLC)**. Cette dernière est indiquée avec la mention « à consommer jusqu'au... » Pour les autres produits, vous devez prêter attention à la **Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)** où la mention « à consommer de préférence jusqu'au... » est indiquée sur les packagings.

Attention, une fois votre produit ouvert, vous devez rester attentif au temps qu'il vous reste pour le consommer. L'ouverture d'un paquet ne garantit en effet plus la DLC ni la DLUO indiquée et si vous ne respectez pas le temps indiqué pour consommer votre produit après ouverture **cela peut comporter un risque pour la santé.**

## Achetez en quantité adaptée

Évitez de dévaliser la moitié du supermarché en achetant des quantités inadaptées. **Vous jetterez moins de nourriture** à la poubelle et **moins d'argent** par les fenêtres !

## Respectez la chaîne du froid

Faites vos courses **dans le bon ordre** en finissant par **le frais puis le surgelé.**

## Ne boudez pas les fruits et légumes inesthétiques

Ils ont **le même goût** et **les mêmes valeurs nutritives** que les autres ! Alors, évitez la discrimination au rayon fruits et légumes ;-).

## Consommez local

Ces produits auront moins voyagé, ils seront donc **plus frais, de saison** et donc se conserveront en toute logique plus longtemps.

## Privilégiez les fruits et légumes de saison

Ils sont **plus riches en vitamines et minéraux** et coûtent généralement **moins cher**. Pour en savoir plus, [nous avons rédigé un article sur ce sujet](#).

---

## 2- ORGANISEZ VOTRE RÉFRIGÉRATEUR ET VOS PLACARDS

**Rangez vos produits en fonction de la DLC et le DLUO**

**Rangez logiquement les produits dans le frigo selon les zones**

Un réfrigérateur est généralement composé de 5 zones :

- **La zone congélateur (entre -4 et -18 degrés selon les modèles).**
- **La zone froide (entre 0 et 3 degrés) :** en haut du frigo, la température est entre 0 et 3 degrés. Stockez vos laitages entamés, vos viandes et poissons crus, vos fruits de mer, vos charcuteries et fromages frais.
- **La zone fraîche (entre 4 et 6 degrés) :** la zone au milieu du frigo qui oscille entre 4 et 6 degrés. Ici vous pouvez y ranger vos viandes et poissons cuits, vos fromages à pâte cuite, vos yaourts et crème fraîche, ainsi que vos fruits et légumes cuits.
- **Le bac à légumes (entre 8 et 10 degrés) :** la température de cette zone varie entre 8 et 10 degrés. Vous pouvez y

stocker vos fruits et légumes frais.

- **La porte de votre frigo** : les boissons, les sauces.



---

### 3- DOSEZ LES PORTIONS POUR CHAQUE REPAS

N'en faites pas trop ! Cuisinez en juste quantité pour éviter les restes. Pour doser, référez-vous **aux mesures standards** : comptez par exemple **1 verre de pâtes par personne**, ou encore **un demi-verre de riz par personne**.

---

### 4- CONSERVEZ VOS ALIMENTS NON CONSOMMÉS

Ne jeter que les aliments et restes qui ne peuvent être conservés. Pour conserver vos aliments déjà utilisés, vous avez plusieurs possibilités :

## Utiliser des boîtes hermétiques

Cela vous permet de consommer votre plat dans les jours qui suivent...

## La congélation

Si vous avez réalisé des petits plats avec des ingrédients frais et que vous n'avez pas tout mangé, **optez pour la congélation**. La congélation endort les micro-organismes et permet de **conserver le goût et la texture** de vos aliments. Attention tout de même, car après une longue période de congélation, **ce goût et cette texture peuvent être affectés**. N'hésitez pas à congeler également votre viande ou votre poisson dont la date de péremption approche.

Pour éviter d'oublier ce qu'il y a dans votre congélateur ainsi que les dates auxquelles vous y avez mis vos aliments, le mieux est de **noter la date** de cette congélation et d'**établir une liste** du contenant de votre congélateur.

## Utiliser des boîtes à bento ou lunch box pour manger vos restes au bureau

Cela vous évitera de manger encore et toujours le classique jambon-beurre. Vous profiterez d'**un repas plus équilibré** et ce sera une bonne occasion de faire saliver vos collègues en révélant **vos talents culinaires** !

---

## 5- CUISINEZ VOS RESTES

- **Vos fruits** commencent à tourner de l'œil ? Transformez-les **en compote** ou **en confiture** !
- Il vous reste **des pommes de terre sautées** ? Faites-en **une purée gâteau** !
- Vous n'avez pas fini **votre poisson rôti** ? Réalisez un **délicieux gratin avec une béchamel, de la chapelure et un brin de gruyère** !
- **Le pot au feu** n'a pas séduit tous les membres de votre famille et il vous reste un quart de la cocotte ? Transformez la viande et faites **des tomates farcies** !

Rien ne se perd...tout se récupère...



---

## 6- NETTOYEZ RÉGULIÈREMENT VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

En nettoyant régulièrement votre frigo, **vous évitez la prolifération de bactéries**, ce qui vous permet de **conserver vos aliments plus longtemps**. Cela vous permet également de bien ranger votre réfrigérateur et donc d'**éliminer les produits périmés**. Notez qu'avec ce geste simple, **vos aliments conservent mieux leurs propriétés nutritionnelles**.

---

## 7- CONSOMMEZ AVEC ATTENTION DES ALIMENTS DONT LA D.L.U.O EST DÉPASSÉE

Comme nous l'avons vu dans le premier point, la DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale) ne veut pas dire que votre produit sera « mauvais après cette date » mais qu'il sera « meilleur »

avant cette date. En effet, si vous gardez le packaging fermé et que vous entreposez correctement votre produit à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité, ces produits sont tout à fait consommables après la DLUO dépassée. Il est vrai que certaines caractéristiques de l'aliment en question peuvent être affectées.

**10 aliments que vous pouvez quand même manger alors qu'ils sont périmés :**

▪ **Le pain**

Ne jetez plus votre pain. Quelques astuces pour le consommer :

- Faites du pain perdu ! En dessert, au goûter ou pour le petit déjeuner, c'est un régal pour les petits comme pour les grands !
- Passez votre pain au robot pour en faire de la chapelure et sublimez simplement vos gratins !
- Mouillez le reste de votre baguette en la passant sous un filet d'eau et passez-la au four : vous verrez c'est surprenant votre pain est comme frais !
- Pour les restes de pain de la veille, passez-les simplement au grille-pain...
- Vous pouvez aussi réaliser des croûtons, en coupant finement des tranches de pain. Il vous suffit de les froter avec une gousse d'ail et de les passer à la poêle avec de l'huile d'olive Tramier.

▪ **Les biscuits et crackers si le paquet est encore fermé**

Si le paquet est encore fermé, vous ne risquez rien. Ils auront peut-être perdu un peu de leur goût, c'est tout !

▪ **Les boîtes de conserve**

Si votre boîte de conserve est restée dans un endroit sec et qu'elle n'est ni gonflée ni gondolée, ni cabossée, vous pouvez la manger sans aucun souci !

▪ **Les épices**

Les épices ne se périment pas, seul leur goût peut être altéré avec le temps.

▪ **La farine**

Si votre farine a été conservée à l'abri de l'humidité,

qu'elle est restée intacte dans son emballage, vous pouvez l'utiliser sans problème pour faire un gâteau.

- **Le sucre**

Aucune bactérie ne se développe dans le sucre. Vous pouvez en consommer les yeux fermés. Seul risque : le sucre peut se solidifier avec le temps ! Attention aux dents !

- **Les pâtes et le riz**

Ils sont consommables jusqu'à un an après la date de péremption à condition que les paquets n'aient pas été ouverts.

- **Le café**

Si votre paquet n'a pas été ouvert, vous pouvez consommer le café après la date de péremption. Le seul risque c'est que le café perde de sa saveur !

- **Le chocolat**

Le chocolat peut se consommer jusqu'à 2 ans après la date de péremption.

- **Les surgelés**

Les produits surgelés peuvent se conserver quelques mois après la date de péremption. Toutefois, si vous avez vous-même congelé des produits, ne dépassez pas 2 mois après la congélation.

---

## **8- UTILISEZ CERTAINES APPLICATIONS DE GESTION ALIMENTAIRE**

De nombreuses applications vous permettent d'éviter l'anti-gaspillage. Voici une petite liste des plus utiles :



- **Too Good to Go**

Cette application vous permet d'acheter des paniers-surprise comprenant des invendus des commerçants de votre quartier.

- **Checkfood**

Cette application vous alerte sur votre Smartphone des aliments que vous devez absolument consommer avant l'arrivée de la date de péremption. Il vous suffit de scanner les codes-barres de vos produits en rangeant vos courses.

- **Optimiam**

Lancée en 2014, cette application travaille avec des commerçants partenaires comme Carrefour, Big Fernand, Paul, Subway et propose des réductions sur les menus qui vont être jetés.

- **Mummyz**

Cette application vous permet de proposer à la vente, vos restes dans votre quartier et au tarif de votre choix.

- **Friigo Magic**

Cette application vous propose des recettes en fonction des ingrédients qu'il vous reste.

- **Zéro-Gâchis**

Cette application permet d'éviter les invendus en magasins en vous permettant de repérer autour de vous les commerçants qui pratiquent des prix cassés sur les produits dont la date de péremption est proche.



---

## 9- CONNAISSEZ-VOUS LE « FRIGO SOLIDAIRE » ?

De plus en plus présents dans les rues de France, **les frigos solidaires sont en libre-service**. Ils permettent aux consommateurs d'un quartier d'y mettre les aliments dont la date de péremption est proche ou qu'ils ne souhaitent pas consommer. **Ces aliments deviennent accessibles à tous gratuitement**. Ils permettent d'éviter le **gaspillage alimentaire** et de répondre aux besoins des plus nécessiteux.

---

## 10- COMPOSTEZ

Les pelures de carottes ou de pommes de terre, les trognons de pommes, les coquilles d'œuf, vos légumes en fin de vie... **compostez ces ingrédients afin de réduire le volume de vos poubelles**. Vous obtiendrez **un excellent fertilisant naturel** pour vos plantes en pot ou plantées dans votre jardin. Si vous n'en avez pas l'utilité car vous vivez en appartement, sachez que **de nombreuses villes proposent un service de collecte de compost**. Renseignez-vous auprès de votre mairie. ;-)



---

**Consultez maintenant nos recettes anti-gaspi :**

[Risotto au poulet, olives vertes Bio Tramier et légumes](#)

[Croquettes de poisson aux olives dénoyautées Bio Tramier](#)

[Pain perdu salé et Oeufs pochés](#)

[Les bienfaits de la soupe](#)

