



# *Gaspillage alimentaire*

**LES CONSEILS ET ASTUCES  
POUR LE RÉDUIRE**



# édito



Madame, Monsieur,

Ce guide pratique a été conçu pour vous accompagner dans la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Ici, pas d'injonctions ni de culpabilisation. Nous savons que le quotidien de chacun est différent et que les solutions ne peuvent pas être les mêmes pour tous. Ce guide vous propose donc des actions concrètes et adaptées à votre mode de vie.

Tout d'abord, moins consommer ne veut pas dire se priver, mais simplement adapter nos achats à nos réels besoins. Quelques gestes simples peuvent déjà faire la différence : vérifier nos placards avant de faire les courses, établir des listes pour éviter les achats superflus ou encore préparer les menus.

Ensuite, une fois les produits achetés, il est crucial de mieux conserver. Des conseils sur la réfrigération, le stockage des aliments encore les associations à éviter vous permettront d'allonger la durée de vie de vos aliments.

Enfin, cuisiner (et manger) doit rester un plaisir. Avec le chapitre sur la préparation de repas adaptés, vous découvrirez comment doser les quantités selon vos besoins, mais aussi comment cuisiner en fonction des goûts ou des envies pour éviter les restes d'assiette.

Notre démarche est simple : vous offrir des solutions pratiques et respectueuses de vos contraintes personnelles pour que chacun puisse agir à son échelle.

Bonne lecture

Fabrice Fenoy  
Président du Syndicat Mixte entre Pic et Etang



# *Moins* **CONSOMMER**

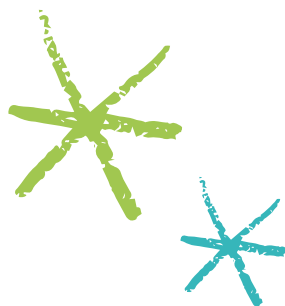


## LES ASTUCES POUR ACHETER UNIQUEMENT LE JUSTE NÉCESSAIRE



### Faire un inventaire

des placards et du réfrigérateur une fois par semaine



### Préparer les menus

en fonction du contenu de vos placards et de votre réfrigérateur (sans oublier le congélateur)

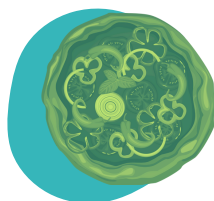


### Faire une liste de courses

en fonction des menus. Vous pouvez préciser aussi ce dont vous n'avez pas besoin

### Manger avant

d'aller faire vos courses





### Adapter les quantités

à ce que vous allez réellement consommer.

**Attention aux grandes quantités en promo**



### Cuisiner avec ce que vous avez déjà

grâce aux sites web et applis

[marmiton.org](http://marmiton.org)

[cuisine AZ](http://cuisineAZ.com)

[lebruitdufrigo.fr](http://lebruitdufrigo.fr),

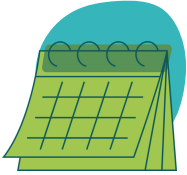
[mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

[Etiquetable](http://Etiquetable.com)

[Frigo Magic](http://Frigo Magic.com)



# LES ASTUCES POUR ACHETER UNIQUEMENT LE JUSTE NÉCESSAIRE



## Regarder les dates de péremption

à consommer  
**jusqu'au**  
31.12.24



Date Limite de  
Consommation

Vous pouvez les consommer, dans la limite de quelques jours, après avoir vérifié l'odeur et la texture, et en prolongeant les temps de cuisson le cas échéant.

à consommer  
**de préférence avant le**  
31.12.24



Date de  
Durabilité Minimale

Vous pouvez les consommer même après les dates de péremption

**Jour / mois / année :** à consommer au maximum dans les 3 mois après la DDM

**Mois / année :** à consommer au max dans les 18 mois après la DDM

**Année :** à consommer même au-delà de 18 mois après la DDM

## Vous avez un doute ?

Désormais, de nombreux produits affichent une étiquette vous rappelant d'observer, de sentir et de goûter avant de jeter. Si ça ne vous tente pas, ne prenez aucun risque.





# Mieux

## CONSERVER



## PROLONGER LA DURÉE DE VIE DES ALIMENTS



### Bien ranger son réfrigérateur

#### En fonction des températures

(viande et poisson dans la zone froide, produits laitiers au milieu, légumes dans la zone la moins froide, boissons dans la porte)

#### En fonction des dates de consommation

(les plus proches devant)

#### Sans emballages

(réduire le risque de contamination - circulation d'air - humidité)



Selon le modèle du réfrigérateur, la zone froide est située soit en haut, soit en bas

### Quels sont les fruits et légumes à mettre au réfrigérateur ?

#### Ceux qui aiment l'humidité

##### Tous les légumes-feuilles

(herbes aromatiques, salades, épinards, choux, endives, etc.)

##### Les légumes-tiges

(poireaux, asperges, artichauts, etc.)

##### Les légumes-racines

(carottes, radis, panais, navets, céleris, etc.)

##### Les betteraves

##### Les petits fruits

(baies, fraises, etc.)

Il faut **limiter leur**

**déshydratation** pour les conserver longtemps. Pour ces fruits et légumes à forte sensibilité au flétrissement, entourez-les d'un **linge propre et humide** ou d'un **papier absorbant humidifié**.

Les **herbes aromatiques** se conservent très bien dans un verre d'eau au réfrigérateur.



## Éviter certaines associations

Certains fruits et légumes continuent de mûrir grâce à l'éthylène et ils produisent eux-mêmes de l'éthylène : **les climactériques**.

D'autres ne mûrissent plus une fois cueillis : les non-climactériques. Leur maturation est indépendante de l'éthylène. En revanche, l'éthylène peut provoquer des dégradations physiologiques prématurées telles que des décolorations et des pourritures. **On dit que les fruits et légumes sont stressés.**

L'éthylène aura pour conséquence de faire mûrir les climactériques et stressera les non-climactériques. **Il ne faut donc pas les ranger ensemble.**



### Les climactériques

Abricots, avocats, bananes, figues, kakis, kiwis, mangues, melons, myrtilles, nectarines, pastèques, pêches, poires, pommes, prunes, tomates.



### Les non-climactériques

Agrumes, fraises, cerises, pastèques, raisins, ananas, poivrons, concombres, courgettes, aubergines, framboises, raisins, olives.



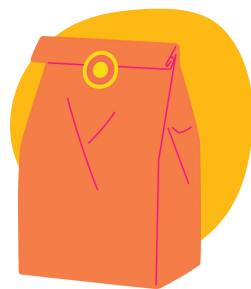
**Les aliments qui ont besoin d'un endroit sec et sans lumière**

Les pommes de terre et autres tubercules

L'ail et l'oignon

Le potiron et les cucurbitacées

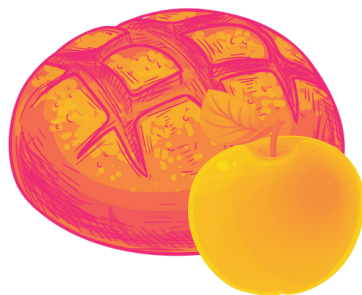
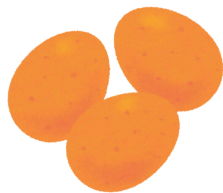
À conserver **dans le garage ou dans un placard fermé** dans un sac kraft.



**Que faire avec le pain et les œufs ?**

**Les œufs** : en dehors du réfrigérateur et ne pas les laver

**Le pain** : dans un torchon sec ou un sac en papier, avec une pomme.



*Ce qui donne la couleur à l'œuf, c'est un biofilm naturel qui est à la surface appelé cuticule. Il y a des pores dans la coquille, qui permettent des échanges respiratoires entre l'extérieur et l'intérieur de l'œuf. Si vous lavez les œufs, vous risquez d'enlever cette fine couche, vous allez alors permettre aux bactéries de pénétrer à travers les pores dans l'œuf, ce qui présente un risque sanitaire.*



**PRÉPARER**  
*adapté*



**Cuisiner les bonnes quantités**

**Les quantités crues pour une personne**



**Pâtes**

40 à 50 g en accompagnement

80 à 100 g en plat principal

110 g pour les pâtes fraîches



**Riz**

60 g à 70 g  
soit l'équivalent  
d'un demi-verre



**Céréales**

*blé, semoule,  
boulgour, polenta,  
seigle, avoine, orge,  
etc.*

60g



**Pommes de terre**

2 grosses soit  
environ 250 g



**Légumes secs**

*lentilles, haricots, pois  
chiches, etc*

60g, environ 3 grosses  
cuillères à soupe



**Œufs**

1 à 2 œufs



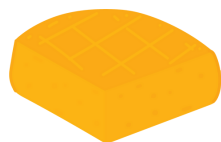
**Poisson**

130 à 170 g  
(220 à 260 g  
avec les déchets)



**Viande**

150 g  
(220 à 260 g  
avec les déchets)



**Fromage**

30g

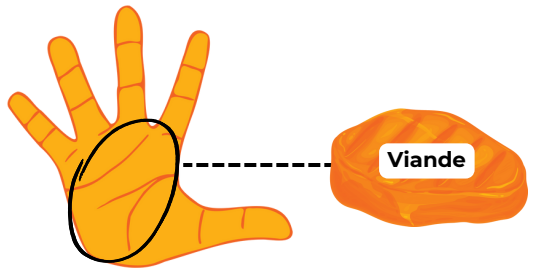
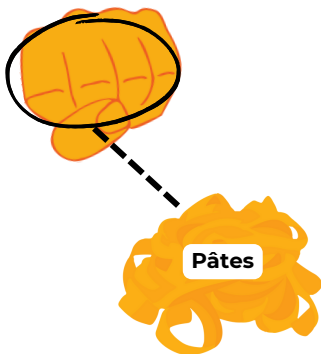
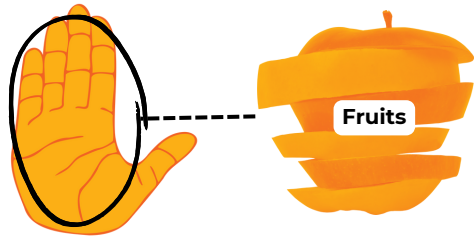
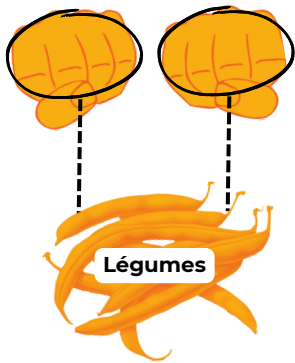


## Servir des portions adaptées à la faim

(en vous servant de la paume de main comme référence)

On a tendance à donner de trop grandes portions aux enfants. Elles ne sont pas adaptées à leur (petite) faim.

**Se baser sur la paume de main permet d'adapter les portions aux besoins de chacun.** Utilisez la paume de main de votre enfant pour définir les quantités adaptées pour lui, et votre propre paume de main pour connaître les bonnes quantités pour vous.



## FAVORISER LA CONSOMMATION DES REPAS PRÉPARÉS

### Cuisiner en fonction des goûts et des envies



#### **Ne pas mélanger trop de saveurs différentes dans un même plat**

(séparer les protéines animales des végétaux permettra par ailleurs une meilleure conservation)



#### **Mettre les épices et aromates à part**

(chacun pourra les ajouter à sa convenance dans l'assiette)

### Séparer les restes

Prenez une boîte par type d'aliment. Privilégiez les contenants en verre dans la mesure du possible. Les aliments se conserveront mieux et seront plus facilement consommables dans les jours suivants.



### Les manger rapidement

De façon identique (même plat) mais deux jours après pour ne pas vous lasser.

En les accommodant avec autre chose, mais cela demande au préalable de ne pas avoir mis les aliments dans le même contenant (poisson et haricots par exemple).



# Vos contacts utiles

## **Syndicat Mixte Pic et étang**

contact@picetang.fr

04 67 59 72 30

## **Agglomération du Pays de l'Or**

Pôle Environnement

04 67 91 31 11

environnement@paysdelor.fr

## **Communauté de Communes de Terre de Camargue**

Pôle Environnement

0 800 004 227 (appel gratuit)

environnement@terredecamargue.fr

## **Communauté de communes du Grand Pic Saint Loup**

Centre Technique intercommunal

04 67 55 33 12

## **Lunel Agglomération**

0 800 034 400 (appel gratuit)

## **Communauté de Communes du Pays de Sommières**

04 66 80 98 40

## **Communauté de communes de Rhône Vistre Vidourle**

Pôle Environnement

04 66 35 55 55





[www.picetang.fr](http://www.picetang.fr)

