



*Plein d'idées  
pour économiser  
du blé.*

**HALTE AU GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE!**

**tibi**



## CHIFFRES-CLÉS:

### 1,3 milliard de tonnes

C'est la quantité de denrées comestibles qui est jetée chaque année dans le monde (source FAO).

### 25 %

Un quart des ressources alimentaires de la planète sont ainsi gaspillées.

### 1,4 milliard €

C'est le montant total des denrées alimentaires jetées chaque année à la poubelle en Wallonie.

### 472 kg

C'est la quantité de déchets que chaque habitant de la zone ICDI a produit en moyenne en 2013 (soit 1,3 kg par jour).

### 250 €

C'est le prix moyen que nous payons, par an et par personne, pour les emballages de nos produits !

### 13,44 milliards de tonnes

C'est le nombre de tonnes de CO<sub>2</sub> produit chaque année par les transports alimentaires.

### - 18 °C

C'est la température minimum que doit atteindre le congélateur pour conserver durablement les aliments.

# HALTE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE!

Incroyable, mais vrai : un quart de la nourriture produite chaque année dans le monde finit à la poubelle, sans avoir été consommée!

## Un grand défi

Miroir de notre société de surconsommation, le gaspillage alimentaire est devenu l'un de nos plus grands défis actuels, en lien direct avec notre pouvoir d'achat, la gestion des déchets, les inégalités sociales et le changement climatique.

## De multiples effets négatifs

Les impacts négatifs du gaspillage alimentaire touchent autant les ménages (dépenses inutiles), que les collectivités (surproduction de déchets à traiter, augmentation des coûts) ou l'environnement (utilisation de ressources et pollutions inutiles).

## Réapprendre à respecter la nourriture

Pour réduire ce gaspillage, nous devons réapprendre à respecter la nourriture et celui qui la produit. Nous devons également retrouver le plaisir de manger sain et bon, redécouvrir les savoir-faire culinaires, optimiser le stockage et la conservation de la nourriture, utiliser les bonnes quantités et jeter le moins possible.

# SOMMAIRE

Changeons nos habitudes	4
Planifiez vos achats	5
Pensez aux circuits courts	6
Optimisez la conservation des aliments	8 – 9
Congelez malin!	10
Cuisinez les justes quantités	11
L'art d'accommoder les restes	12 – 13
Compostez les déchets de cuisine	15

# CHANGEONS NOS HABITUDES

La lutte contre le gaspillage alimentaire commence ainsi d'abord par le changement de nos propres habitudes de consommation. En tant que consommateurs, nous sommes en effet les plus grands gaspilleurs, bien avant les grandes surfaces et l'industrie.

À nous d'agir donc... pour améliorer notre pouvoir d'achat et protéger notre environnement !

Des études récentes ont clairement démontré que certains produits alimentaires (entamés ou périmés) sont plus jetés que d'autres.

- Le pain, les pâtisseries, les biscuits, les fruits et les légumes sont les **aliments entamés** qui finissent le plus souvent à la poubelle.
- Les fruits, les légumes frais, la viande et les produits laitiers sont les **aliments périmés** qui finissent le plus souvent à la poubelle.

## Parmi les aliments jetés :

- **50 %** sont des produits entamés
- **25 %** des produits périmés
- **25 %** des restes de repas cuisinés



- 7** RAISONS QUI EXPLIQUENT LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE :
- 1.** Achat en trop grande quantité ;
  - 2.** Achat d'aliments peu consommés ;
  - 3.** Achats impulsifs ;
  - 4.** Oubli d'aliments dans le réfrigérateur, dans le congélateur ou le placard ;
  - 5.** Portion trop importante dans les assiettes ;
  - 6.** Plat non apprécié ;
  - 7.** Préparation ratée.

N'oubliez jamais qu'en amont de notre assiette se cache une chaîne de production consommatrice d'énergie, d'eau, de fertilisants, de pesticides et productrice de déchets.



# PLANIFIEZ VOS ACHATS

## AVANT VOS EMPLETTES

**Pour éviter le gaspillage alimentaire, il est indispensable de bien préparer vos courses avant de vous rendre au magasin.**

- Faites tout d'abord l'inventaire de votre frigo et de vos armoires à victuailles. Profitez de l'occasion pour mettre bien en vue les produits qui doivent être consommés en premier.
- Établissez en famille les menus de la semaine en tenant compte de ce que vous disposez déjà. Le fait de composer les menus tous ensemble est une garantie supplémentaire pour éviter le gaspillage. Car ce qui a été demandé doit être mangé. Plus d'excuses !
- Rédigez ensuite une liste de courses en tenant compte des quantités de nourriture dont vous aurez besoin (voir page 11).

## PENDANT VOS EMPLETTES

**Au magasin, ne vous jetez pas à corps perdu dans les rayons. Tenez-vous-en strictement à votre liste de courses et ne vous laissez pas tenter par les « sirènes » du marketing.**

- Examinez les étiquettes et la date de péremption des denrées alimentaires avant de les placer dans votre caddie (voir en page 6).
- Assurez-vous que l'emballage de l'aliment n'est pas endommagé.
- Achetez des quantités adaptées à la taille de votre ménage et de vos habitudes alimentaires. Les « grosses quantités » à prix cassés des grandes surfaces ne sont pas forcément intéressantes si elles finissent à la poubelle.
- Respectez la chaîne du froid en achetant les produits réfrigérés et surgelés en dernier lieu, et utilisez toujours des sacs isothermes pour les transporter. Les produits dégelés ne pourront pas être recongelés : ils devront être consommés immédiatement ou jetés.

## *le* **Trucs et astuces**

Ne faites jamais vos courses quand vous avez faim, vous éviterez ainsi les achats impulsifs et un parcours anarchique dans le magasin ! L'estomac vide, vous aurez en outre tendance à acheter plus de nourriture grasse et sucrée.

# PENSEZ AUSSI AUX CIRCUITS COURTS

N'hésitez pas à acheter vos aliments (fruits, légumes, viandes, produits laitiers...) directement chez un producteur proche de chez vous (vente directe à la ferme, dépôt de paniers, coopérative...).

Pour vous, ce sera l'occasion d'acquérir des légumes de saison à bon prix et de rencontrer les producteurs locaux. Ces produits frais et sains (issus de l'agriculture bio ou raisonnée) ont l'avantage de se conserver plus longtemps et de renfermer plus de nutriments (vitamines, oligoéléments...).

Pour l'économie et l'environnement de votre région, les avantages seront également nombreux : développement des activités agricoles durables, réduction de l'usage des produits phytosanitaires, diminution des dépenses énergétiques (moins de distance parcourue par les produits), moins d'emballage (distribution en vrac), revalorisation de variétés anciennes...



## À CONSOMMER « AVANT » OU « JUSQU'AU »...

La mention « **À consommer de préférence avant le...** » indique la limite d'utilisation (de vente) d'un aliment. Lorsque cette date est dépassée, le produit ne présente normalement pas de danger pour la santé, mais certaines de ses propriétés comme le goût, la couleur et la texture peuvent être altérés.

La mention « **À consommer jusqu'au...** » indique la date limite de consommation d'un aliment périssable d'un point de vue microbiologique. Lorsque cette date limite de consommation est expirée, la consommation de cet aliment peut présenter un risque pour la santé.

## ACHETEZ DES LEGUMES ET FRUITS DE SAISON

Pourquoi vaut-il mieux acheter des fruits et légumes de saison ? Parce que les avantages de cette pratique sont multiples : les fruits et légumes frais sont plus savoureux, parfumés, vitaminés et généralement moins chers. Quand ils sont cultivés à proximité du lieu de vente et à ciel ouvert, leur impact environnemental est encore moins important. Les fruits et légumes cultivés sous serres chauffées ou à l'autre bout du monde nécessitent en effet une consommation d'énergie considérable avant d'arriver dans nos assiettes.



### PRINTEMPS



### ÉTÉ



### AUTOMNE



### HIVER



# OPTIMISEZ LA CONSERVATION DE VOS ALIMENTS

La bonne conservation des aliments permet d'éviter le gaspillage alimentaire et de profiter du meilleur de leur goût et de leur texture. Mal conservés, certains aliments deviennent en effet rapidement impropres à la consommation et doivent être jetés.

## Les règles d'or

- Stockez les aliments non périssables au sec et à l'abri de la lumière.
- Mettez au frais toutes les denrées périssables le plus rapidement possible.
- Tenez compte des dates limites de consommation et rangez devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.
- Conservez les restes au réfrigérateur (dans un récipient fermé) et faites-les réchauffer avant consommation.
- Au réfrigérateur, ne laissez jamais d'aliments dans des boîtes de conserve ouvertes.

## Fruits et légumes

Pour éviter les pertes de vitamines, ne conservez pas les fruits et légumes à température ambiante plus de deux à trois jours. Placez-les plutôt dans un endroit frais, sec et sombre (cave) ou conservez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur (sauf les bananes). Pour optimiser leur conservation, emballez-les séparément, dans un sac en papier ou en plastique perforé.

## Viandes

Les viandes se conservent 3 à 4 jours au réfrigérateur dans leur emballage d'origine. La viande hachée doit être consommée le jour de l'achat.

## les Trucs et astuces

**Vos biscuits secs** conserveront toute leur fraîcheur et leur croustillant s'ils sont placés dans une boîte métallique bien fermée.

Pour éviter le développement de germes sur **les pommes de terre**, mettez quelques pommes fruits dans leur bac de conservation.

Pour conserver **les jaunes d'œufs frais** (2 ou 3 jours max.), placez-les au réfrigérateur dans un bol rempli d'eau froide. Pour que votre **pain reste moelleux**, conservez-le dans une boîte avec une moitié de pomme.





Pour l'hiver,  
une robe de princesse,  
moi j'aime bocaux.



## RÉFRIGÉRATEUR : 4 ZONES À RESPECTER

À moins que vous ne possédiez un réfrigérateur à froid brassé ou ventilé, la température à l'intérieur de votre appareil sera variable. Il est donc important, de ranger chaque denrée au bon endroit.



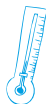
### La zone froide : entre 0 °C et 3 °C

**Partie haute du réfrigérateur :** Laitages entamés, fromages frais ou au lait cru, viandes et poissons crus, charcuterie, jus de fruits frais, produits à décongeler, plats cuisinés, crustacés.



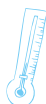
### La zone fraîche : entre 4 °C et 6 °C

**Partie centrale du réfrigérateur :** Viandes et poissons cuits, fruits et légumes cuits, pâtisseries, sauces, fromages à pâte dure ou semi-ferme, yaourts, crème fraîche...



### Le bac à légumes : entre 6 °C et 8 °C

**En bas du réfrigérateur :** Fruits et légumes frais ainsi que fromages en cours d'affinage. Si le réfrigérateur comporte deux bacs, placez les légumes d'un côté et les fruits de l'autre.



### La porte du réfrigérateur - la zone tempérée : entre 6 °C et 8 °C

**Zone tempérée :** Œufs, beurre, confitures, condiments (cornichons), boissons (jus de fruits, eau, sodas), vinaigrettes, mayonnaise, ketchup, moutarde...

## Priorité à l'hygiène !

- Nettoyez régulièrement votre frigo avec des produits respectant l'environnement.
- Videz-le souvent afin d'ôter les aliments (oubliés) en cours de décomposition. Leurs microbes pourraient en effet se transmettre aux autres aliments.
- Évitez les « contaminations croisées » en plaçant les aliments à risque comme la viande dans des emballages hermétiques.

# CONGELEZ MALIN

Congeler des aliments et des préparations permet de gagner du temps en cuisine et de limiter le gaspillage alimentaire.

La congélation permet de conserver les saveurs et textures des aliments, ainsi que leur teneur en nutriments. On peut congeler quasiment tous les aliments\* : fruits, légumes, herbes aromatiques, viande, poisson, fromages à pâte dure, pain, pâtisseries et plats préparés maison...

## 4 étoiles (\*\*\*\*)

Seul un congélateur 4 étoiles (capable de maintenir un produit à -18 °C et muni d'une fonction de congélation) vous permet de congeler des aliments. L'idéal est de congeler de petites quantités pour que le procédé de congélation soit plus court et les risques moins importants.

## Freezer vs congélateur

Le freezer n'est pas conçu pour congeler les aliments. Sa température ne descend jamais en dessous de -12 °C. Les durées de conservation des denrées placées au freezer sont très limitées et dépendent du nombre d'étoiles indiquées sur votre frigo :  
une étoile (\*) : une à deux semaines;  
deux étoiles (\*\*): deux mois.



☺☺ En morceaux ☺☺☺ En bouquets 🍷 En coulis  
??? Blanchir - Cuire 🍴 Couper en 2 🍴 A plat

\* Certains aliments ou certaines préparations ne supportent pas la congélation, par exemple : la mayonnaise, les aliments frits, les fromages frais et à pâte molle, les crèmes pâtisseries et garnitures à la crème, les fruits et légumes qui ont une teneur élevée en eau (comme le melon, les tomates, la laitue...). Cela altère leur texture.

## le Trucs et astuces

Quand vous procédez à la congélation, **n'entassez pas les aliments** et prévoyez un petit espace entre les différents paquets.

Lorsque vous congelez des aliments, utilisez des **sacs congélation** ou de préférence des **boîtes réutilisables**.

Mentionnez la date de congélation et le contenu sur l'emballage.

Les emballages du boucher, du poissonnier, les barquettes en polystyrène et le carton ne doivent **pas être employés pour la congélation**.

**Évitez de congeler des aliments décongelés** qui n'ont pas été cuits entre-temps.

# CUISINEZ LES JUSTES QUANTITÉS

Pour éviter de gaspiller la nourriture, il est préférable de cuisiner les justes proportions. Les restes qui transitent par le frigo finissent en effet bien souvent à la poubelle.

Les quantités données ci-dessous sont une moyenne et correspondent à une personne d'appétit moyen pour un repas quotidien normal.

PÂTES	40 à 50 g en accompagnement, 80 à 100 g en plat principal
RIZ	60 à 70 g de riz soit l'équivalent d'un 1/2 verre
CÉRÉALES (semoule, boulgour, blé, polenta, etc.)	60 g
POMMES DE TERRE	2 grosses (240 g environ)
CRUDITÉS	80 à 100 g
LÉGUMES	250 à 300 g
LÉGUMES SECS (lentilles, haricots, pois chiches, etc.)	80 g
OEUFS (pour une omelette ou sur le plat)	1 à 2
POISSON	130 à 170 g (220 à 260 g avec déchets)
VIANDE	150 g (200 à 250 g avec os)
FROMAGE	30 g

## Fruits et légumes

Les nutritionnistes conseillent de manger 5 portions de fruits et légumes par jour. Une portion correspond à 80 grammes environ.

- Une barquette de framboises équivaut à deux portions de fruits ;
- Une demi-pomme ou 150 ml de jus de fruit frais = une portion ;
- Une poignée de haricots verts, une dizaine de tomates cerise, une demi-courgette = une portion.

*Le gaspillage,  
j'en ai ma dose.*



## le Trucs et astuces

En utilisant un doseur à spaghetti, vous mangerez à votre faim sans risquer de cuire trop de pâtes. Son utilisation est toute simple : il suffit en effet de prendre une poignée de spaghettis et de la glisser dans le trou correspondant à la quantité souhaitée.

# L'ART D'ACCOMMODER LES RESTES

## **Vous ne savez que faire des restes du repas de famille ?**

Avec un peu d'imagination, la purée de la veille, la tranche de jambon, le reste de fromage, la tomate ou les quelques tranches de pain rassis peuvent devenir en un rien de temps de délicieux plats originaux et... économiques !

## RECETTE 1

### **CAKE « AUX RESTES DU FRIGO »**

Votre réfrigérateur regorge de restes encore consommables ? N'hésitez pas : concoctez-vous un cake « aux restes du frigo » aussi facile à faire que délicieux.

#### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 250 g de farine,
  - 1 sachet de levure
  - 3 œufs
  - 10 cl d'huile d'olive
  - 15 cl de lait
  - Sel, poivre
  - + les restes du frigo : crabe, olives, jambon, fromage de chèvre, raisins, roquefort...
- 
- Préchauffez le four à 180 °C.
  - Dans un saladier, battez les œufs énergétiquement, ajoutez-y les ingrédients liquides (lait et huile). Mélangez bien. Ajoutez la farine et la levure. Salez, poivrez.
  - Incorporez ensuite le mélange de garniture (au choix) avant de remuer.
  - Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournez à 180 °C pendant 40 minutes environ. Laissez refroidir, démoulez et dégustez.





## RECETTE 2

### PAIN PERDU

Il vous reste quelques tranches de pain rassis ?  
Ne les jetez pas et transformez-les plutôt en « pain perdu »,  
une recette succulente et rapide.

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 tranches de pain rassis
- 2 œufs
- 15 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- Beurre

- Battez grossièrement les deux œufs avec le lait et le sucre dans une assiette creuse.
- Coupez les tranches de pain en deux dans le sens de la diagonale.
- Trempez rapidement les demi-tranches dans le mélange ainsi obtenu.
- Saisissez-les une minute de chaque côté dans une poêle chaude dans laquelle vous aurez fait fondre une noix de beurre.
- Saupoudrez de sucre et servez.



## RECETTE 3

### SOUFFLÉS À LA PURÉE

Un reste de purée dont vous ne savez que faire ?  
Épatez vos amis avec cette recette plutôt « gonflée ».

#### Ingrédients (pour 2 personnes) :

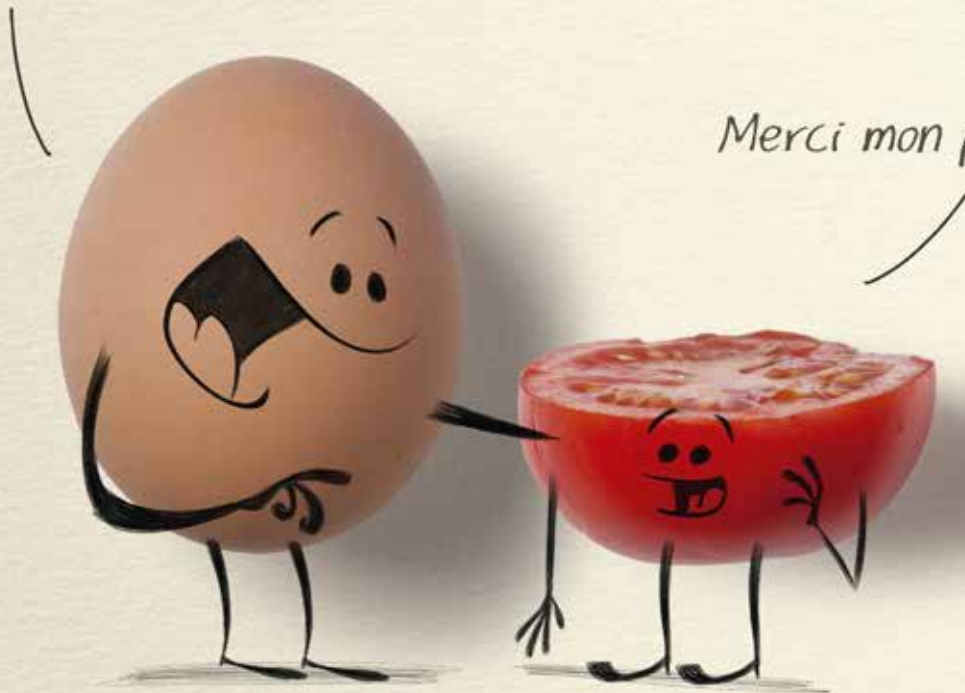
- Un reste de purée (une bonne cuillère à soupe par personne)
- 3 œufs
- Une cuillère à soupe d'herbes (persil, cerfeuil...)
- 50 g de fromage râpé
- Sel et poivre

- Mettez le four à préchauffer à 180 °C et beurrez 4 ramequins.
- Séparez les blancs des jaunes et battez-les en neige ferme.
- Mélangez le reste des ingrédients et assaisonnez.
- Incorporez les blancs délicatement et remplissez les ramequins aux trois quarts.
- Disposez au four pendant 20 minutes et augmentez à 200 °C pour les 10 dernières minutes.





*Fais pas cette tête,  
t'as de beaux restes...*



*Merci mon poussin.*

# NE JETEZ PLUS, COMPOSTEZ !

Dans un ménage, la production de déchets organiques est inévitable (épluchures, restes de repas, fruits pourris...). Si vous disposez d'une poubelle à puce, il vous suffit de les y placer. Ils seront transformés en compost et en énergie par l'ICDI. Si vous n'en disposez pas encore, évitez de les mélanger avec les autres déchets ménagers (sac blanc). Placez-les plutôt dans un fût de compostage.

Au bout de quelque temps, vos déchets vont se transformer (grâce à l'action de micro-organismes vivants) en une matière organique sèche et fertilisante (compost) que vous pourrez incorporer à la terre de votre jardin ou de vos plantes en pot.

## QUE POUVEZ-VOUS COMPOSTER ?

- Les épluchures de légumes et de fruits ;
- Le marc de café et les sachets de thé ;
- Les coquilles d'œufs écrasées ;
- Les coquilles de noix et de noisettes concassées ;
- Les coquilles de moules et les carapaces de crustacés concassées ;
- Les reliquats de repas ainsi que les restes de viande (coupés en petits morceaux) ...

... peuvent être avantageusement compostés. Lorsqu'ils sont placés dans un fût de compostage, ces déchets devront être recouverts par du compost frais ou des déchets secs (feuilles mortes, paille...) afin d'éviter d'attirer des rongeurs indésirables et la multiplication de mouches.

**Pour en savoir plus sur les techniques de compostage : 071/600 499**



# LA LISTE ANTI-GASPILLAGE ALIMENTAIRE :

- \* Bien acheter
- \* Conserver les aliments et restes alimentaires
- \* Accommoder les restes
- \* Trucs et astuces pour éviter les mauvais gaspi
- \* Quelques conseils d'hygiène

Le gaspillage,  
j'en ai ma dose.

