



A la maison

Voici quelques astuces et gestes simples pour éviter le gaspillage alimentaire au quotidien !

Comment réduire le gaspillage chez vous ?

Avant les courses

- ▶ Composez une liste de menus pour la semaine. C'est une bonne façon de ne pas acheter plus que nécessaire. C'est aussi un moyen de planifier chaque jour l'utilisation des restes du jour précédent. N'hésitez pas à « sauver » ce qui peut l'être en l'intégrant dans vos menus.
- ▶ Préparer ses courses : faire une liste précise permet d'éviter les achats impulsifs.
- ▶ Vérifiez vos réserves : pensez à vérifier votre réfrigérateur, votre congélateur et vos placards pour ne pas acheter des aliments que vous avez déjà.

Faire les courses

- ▶ Choisissez la bonne heure... Il est vivement conseillé de faire ses courses le ventre plein, cela vous évitera de vous laisser tenter par ce dont vous n'aurez pas besoin. On a tendance à acheter trop quand on a faim !
- ▶ Vérifiez les dates de consommation : Il faut faire la distinction entre la mention « A consommer avant le... » qui doit être respectée car elle concerne les produits périssables dont la consommation au-delà de cette date peut représenter un risque pour la santé, de la mention « A consommer de préférence avant... » qui concerne des produits qui peuvent encore être consommés après la date indiquée, sous réserve de vérifier quand-même qu'ils ne présentent pas de signes de dégradation.
- ▶ Ne vous laissez pas tenter par les promos ! Non seulement elles ne sont pas toujours intéressantes mais êtes-vous sûrs que vous consommerez tout ?
- ▶ Choisissez les produits en vrac : c'est souvent moins cher (vous ne payez pas pour l'emballage !) et vous n'achèterez que ce dont vous avez vraiment besoin.

A la maison

- ▶ Rangez frigo et placards : il est important de mettre en avant ce qui doit être consommé en priorité, de respecter les différentes zones de température du frigo et de ranger les produits secs à l'abri de l'humidité.
- ▶ Osez la soupe de fond de frigo ! Les restes de légumes défraîchis ne sont pas appétissants ? C'est vrai, mais cela ne signifie pas qu'ils ne peuvent plus être mangés ! Intégrés dans une soupe, vous n'y verrez que du feu ! Il existe bien d'autres recettes pour accommoder vos restes de repas, fruits abîmés et vos

fonds de frigo.

ALLER PLUS
LOIN

SUR INTERNET

> Infos et astuces sur le site de l'Ademe



RIVED
1 PLACE LE
CORBUSIER
94 310 ORLY

📞 **01 58 42 73 60**

@ **CONTACTEZ-NOUS**