

**STOP**  
au gaspillage  
alimentaire

## LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN CHIFFRES

Chaque habitant de la Communauté Urbaine d'Alençon jette **23 kg de nourriture par an**.  
La moyenne nationale est de **20kg/hab/an**.

Pour une famille de 4 personnes, ce gaspillage représente un budget estimé entre **500 à 1500 €/an**

(source étude FNE / Verdicité).

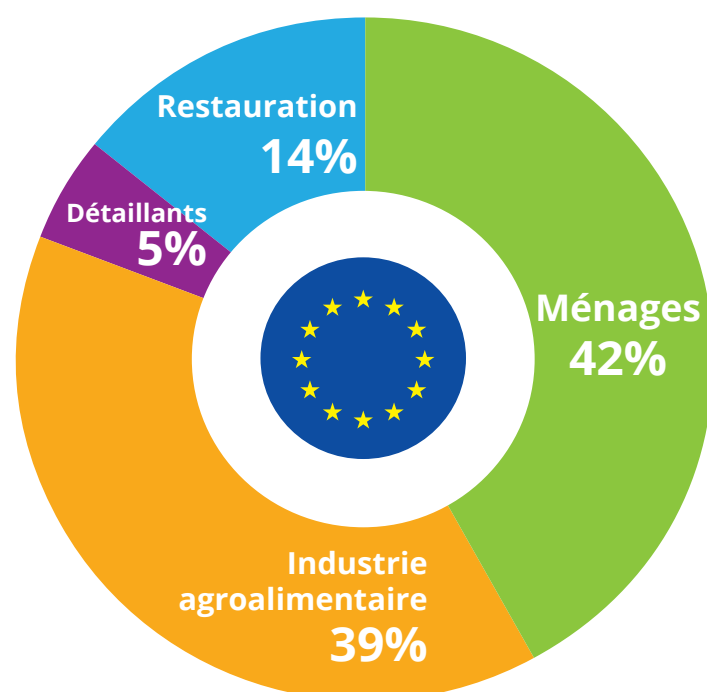
La Communauté Urbaine d'Alençon et ses partenaires travaillent à lutter contre ce gaspillage de la fourche à la fourchette auprès des producteurs, distributeurs et cuisines collectives.

Objectifs national et européen :  
**réduire le gaspillage alimentaire de 50% d'ici 2025.**

Chacun peut agir simplement pour éviter ce gaspillage en changeant ses habitudes **avant, pendant et après les courses !**

Au niveau européen, les origines du gaspillage alimentaire sont :

(source : [www.gouvernement.fr](http://www.gouvernement.fr))



### Le gaspillage alimentaire comporte des enjeux

- ÉCONOMIQUES** (€)  
La nourriture est un poste important dans le budget des ménages,
- ÉCOLOGIQUES** (arbre)  
L'alimentation représente 20% des émissions de gaz à effet de serre quotidiennes d'un Français et génère une production de déchets importante,
- SOCIAUX ET ÉTHIQUES** (personnes)  
Un tiers de la nourriture mondiale est jetée alors qu'un milliard de personnes peinent à se nourrir sur la planète.

Retrouvez les conseils sur :  
[www.nocechets.com](http://www.nocechets.com)  
[www.communaute-urbaine-alencon.fr](http://www.communaute-urbaine-alencon.fr)

**STOP**  
au gaspillage  
alimentaire

## AVANT LES COURSES, JE M'ORGANISE !

Première étape pour lutter contre le gaspillage alimentaire, **savoir ce que l'on a** à la maison **avant d'acheter**.

On peut éviter de produire **26 kg d'emballages par an** en adoptant des gestes éco-responsables.

**64%** des déchets alimentaires pourraient être évités.

Fruits et légumes se conservent mieux et plus longtemps au frais qu'à l'air libre.

J'essaie de planifier le nombre de repas pris à la maison durant la semaine pour calibrer mes achats et limiter les restes.

Je préfère faire mes courses après un repas qu'avant. Le ventre vide, les tentations sont plus grandes...



**JE VÉRIFIE LE CONTENU DE MES PLACARDS ET DEMON RÉFRIGÉRATEUR AVANT DE PARTIR EN COURSES.**

J'évite ainsi d'acheter des produits que j'ai déjà,



**J'ÉCRIS UNE LISTE DE COURSES ET JE M'Y TIENS !**

J'évite ainsi les achats impulsifs et/ou superflus qui peuvent alourdir considérablement mon budget « courses ». J'évite le gaspillage et je maîtrise aussi mes dépenses !



**JE N'OUBLIE PAS DE PRENDRE MES CABAS RÉUTILISABLES POUR TRANSPORTER MES COURSES.**

Chez certains détaillants (bouchers, primeurs, ...) ou au marché, il est même parfois possible de venir avec ses propres contenants pour les faire remplir (boîte à œufs, ...).

Retrouvez les conseils sur :  
[www.nocechets.com](http://www.nocechets.com)  
[www.communaute-urbaine-alencon.fr](http://www.communaute-urbaine-alencon.fr)



# PENDANT LES COURSES, J'ACHÈTE MALIN !

Il faut être attentif **prendre le temps de lire les informations sur les emballages et les étals.** On est très souvent gagnant !

Je donne ma préférence à des aliments produits localement. Ils sont plus économes en transport (et donc polluent moins). Ils respectent les saisons. En les choisissant, j'encourage les producteurs locaux qui proposent souvent des produits d'excellente qualité.

## DLUO

(date limite de consommation optimum) veut dire : à consommer, de préférence, avant... Après la date indiquée, le produit reste consommable.

## DLC

(date limite de consommation) veut dire : à consommer jusqu'au... Après la date indiquée, le produit n'est plus consommable.

Attention aux lots promotionnels pas toujours avantageux ! L'achat par lot peut être une fausse économie car le produit se périmé avant d'être consommé.

J'évite les sur-emballages qui ne servent qu'à grossir ma poubelle et à grever mon budget.

Retrouvez les conseils sur : [www.nocehets.com](http://www.nocehets.com) [www.communaute-urbaine-alencon.fr](http://www.communaute-urbaine-alencon.fr)



## JE N'OUBLIE PAS DE VÉRIFIER LES DATES LIMITES

(de consommation ou d'utilisation optimale) avant d'acheter un produit.



## J'ACHÈTE EN VRAC OU À LA COUPE

(plutôt qu'emballés) pour ajuster les quantités à mes besoins et limiter les emballages.



## J'APPRENDS ET JE PRENDS LE TEMPS DE LIRE LES ÉTIQUETTES ET LES LABELS :

- je repère la mention « fabriqué en .... » ou « pays d'origine : .... »
- les étiquettes indiquent souvent les quantités par personne, les bonnes conditions de stockage et d'utilisation.



## JE TERMINE MES COURSES PAR LE RAYON « PRODUITS SURGELÉS »

afin de ne pas rompre la chaîne du froid. Je les transporte dans des sacs isothermes. **Un aliment décongelé ne peut pas être recongelé !**



**STOP**  
au gaspillage  
alimentaire

## APRÈS LES COURSES, JE RANGE MALIN ET JE GÈRE DURABLEMENT

**Bien ranger, en respectant certaines règles,** va permettre de prolonger la durée de vie des aliments et de les cuisiner dans les meilleures conditions.

J'améliore la conservation des produits achetés en respectant les zones de fraîcheur à l'intérieur de mon réfrigérateur.

Je choisis le lieu le plus adapté pour tous les autres aliments. Certains légumes aiment les endroits secs, sombres et frais comme les pommes de terre, les potirons, l'ail et l'oignon.



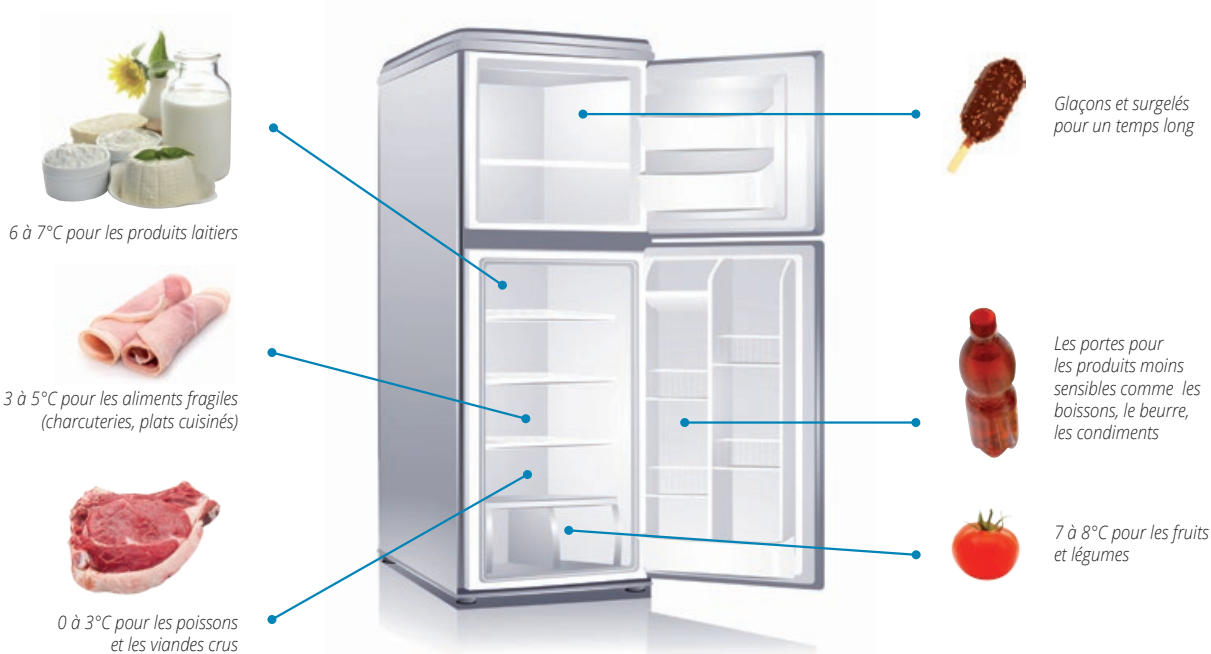
### JE METS EN AVANT LES PRODUITS DONT LES DATES LIMITES

(de consommation ou d'utilisation optimale) sont les plus rapprochées,



### Dans ma corbeille, JE VÉRIFIE L'ÉTAT DE MES FRUITS

pour que ceux qui seraient talés n'abîment pas les autres.



Pour les restes de repas, je les stocke dans des boîtes hermétiques pour les conserver plus longtemps. J'emballer séparément les aliments crus et cuits. Pour une meilleure hygiène, j'enlève les emballages en carton ou en plastique avant de mettre les produits au frais.

Le saviez-vous ?

**50% des aliments jetés** à la poubelle sont des **fruits et légumes**. Congelez-les ou transformez-les en délicieuses compotes, soupes, purées, avant qu'ils ne s'abîment.

Retrouvez les conseils sur :  
[www.nocechets.com](http://www.nocechets.com)  
[www.communaute-urbaine-alencon.fr](http://www.communaute-urbaine-alencon.fr)

**STOP**  
au gaspillage  
alimentaire

## APRÈS LES COURSES, JE CUISINE MALIN

Limiter le gaspillage alimentaire, c'est aussi **adapter les portions** au nombre de convives, **cuisiner des quantités appropriées** ou **accommoder les restes**.

### La bonne quantité

Je cuisine des quantités appropriées en tenant compte des **recommandations nutritionnelles** des autorités sanitaires.

- Je sers des portions en **petites quantités**, quitte à resservir les convives car les restes des assiettes partent généralement directement à la poubelle !
- **J'accommode les restes** pour en faire de nouveaux plats.
- **Je congèle les surplus** en portions individuelles pour ne décongeler que la juste quantité le moment venu.

## Maximum 2h après la fin du repas...

**Mettre les restes des plats dans des récipients fermés au réfrigérateur ou au congélateur pour une meilleure conservation des aliments.**



### LA BONNE MESURE !

Riz, blé, semoule... 1 verre à moutarde pour deux personnes  
Pâte : 70 gr par personne en accompagnement d'une viande ou d'un poisson ; 100 gr par personne en plat principal.  
Doseur, tasse, grande cuillère... sont des **ustensiles malins pour les bonnes mesures**.

Pour certains produits, il existe des échelles de dosage sur l'emballage du paquet.



### LA BONNE PORTION POUR CHAQUE ÂGE ET CHAQUE FAIM !

Légumes, féculents, protéines, fruits et matières grasses peuvent se mesurer en prenant ses mains comme gabarit de quantité, quel que soit son âge :

- le creux de 2 mains pour les légumes,
- le volume du poing pour les féculents et les fruits,
- la surface de la paume de la main pour les protéines (viande, poisson ...),
- la hauteur du pouce pour les matières grasses.



### LE BON GESTE

Épluchures de légumes, croûtons de pain ... peuvent être donnés aux animaux ou compostés.

Retrouvez les conseils sur :  
[www.nocehets.com](http://www.nocehets.com)  
[www.communaute-urbaine-alencon.fr](http://www.communaute-urbaine-alencon.fr)