Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

9 ASTUCES FACILES

ENSEMBLE, NOUS POUVONS LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

1 RÉDUISEZ LES PORTIONS

2 UTILISEZ VOS RESTES DE REPAS

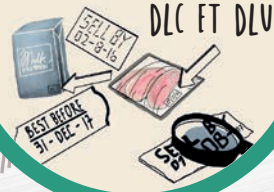
3 FAITES VOS COURSES INTELLIGEMMENT

4 ACHETEZ DES FRUITS ET LÉGUMES MOCHES

5 VÉRIFIEZ ET RANGEZ VOTRE FRIGO

6 PRATIQUEZ LE PEPS "PREMIER ENTRÉ, PREMIER SORTI" !

7 FAITES ATTENTION AU DATAGE DES PRODUITS: DLC ET DLUO



8 COMPOSTEZ LES DÉCHETS ALIMENTAIRES

9 DONNEZ POUR AIDER

C'EST FINI! ZÉRO GASPI!

INTERNATIONAL FOOD WASTE COALITION

C'EST FINI! ZÉRO GASPI!

neuf astuces faciles pour réduire le gaspillage alimentaire.

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, C'EST QUOI ?

C'est toute la nourriture gaspillée, jetée à la poubelle, alors qu'elle aurait dû être mangée. Un fruit qui pourri oublié dans le frigo, une assiette trop remplie et dont les restes sont jetés au lieu d'être gardés pour plus tard, c'est du gaspillage !

NOUS DEVONS CESSER DE GASPILLER LA NOURRITURE PARCE QUE:

- Gaspiller la nourriture signifie gaspiller de l'argent, du travail et des ressources telles que l'énergie, la terre et l'eau utilisées pour la produire.
- Gaspiller la nourriture augmente les émissions de gaz à effet de serre et contribue au changement climatique.

1 RÉDUISEZ LES PORTIONS

Commencez votre repas avec des petites portions. Vous pouvez toujours en reprendre si vous avez encore faim.

2 UTILISEZ VOS RESTES DE REPAS

Au lieu de jeter les restes dans la poubelle, gardez-les pour le prochain repas, à réchauffer ou à utiliser comme ingrédients. Rappelez-vous, si vous voulez utiliser les restes, il est très important de les mettre au frigo ou dans le congélateur dans les deux heures suivant la préparation de votre repas.

3 FAITES VOS COURSES INTELLIGEMMENT

Souvent, nous achetons plus de nourriture que nécessaire. Pour éviter de trop acheter, planifiez à l'avance vos achats, faites une liste de courses et évitez de faire les courses le ventre vide !

4 ACHETEZ DES FRUITS ET LÉGUMES MOCHES

De nombreux magasins et marchés jettent les fruits et légumes qui ont des formes bizarres et des taches, même s'ils sont tout aussi bons à manger que les autres. Achetez des fruits et légumes moches pour montrer que vous ne voulez plus voir de la nourriture gaspillée !

5 VÉRIFIEZ ET RANGEZ VOTRE FRIGO

Pour conserver correctement les aliments dans votre frigo, réglez-le à la bonne température (entre 1 et 5 °C), placez les produits aux bons endroits dans le frigo et suivez les instructions fournies sur les emballages ou le manuel du frigo. Ne surchargez pas le frigo : vous utiliserez moins d'énergie et vous risquerez moins d'oublier de consommer la nourriture que vous avez achetée.

6 PRATIQUEZ LE PEPS "PREMIER ENTRÉ, PREMIER SORTI" !

Lorsque vous rangez vos achats dans le frigo ou dans le placard, placez les produits les plus « anciens » devant et mettez les nouveaux derrière. Faites attention aux dates de péremption car des aliments récemment achetés pourraient nécessiter une consommation rapide.

7 FAITES ATTENTION AU DATAGE DES PRODUITS : DLC ET DLUO

Après la date de péremption, ou la Date Limite de Consommation (DLC), mentionnée sur l'étiquette « A consommer jusqu'au/avant le.... », le produit ne peut plus être consommé. La Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO), mentionnée « A consommer de préférence avant le ... » informe sur la période où le produit est à sa meilleure qualité en termes d'odeur, de texture et de goût. La plupart des aliments sont encore comestibles après leur DLUO !

8 COMPOSTEZ LES DÉCHETS ALIMENTAIRES

Si vous finissez par perdre une partie de votre nourriture, malgré tout, transformez-la en compost : au lieu de la jeter dans votre poubelle et contribuer aux émissions de gaz à effet de serre liées au transport et à l'élimination des déchets, pourquoi ne pas installer un composteur pour les déchets alimentaires et les épluchures de fruits et légumes ? Vous pourrez ainsi recycler directement et avoir votre propre compost pour le jardinage !

9 DONNEZ POUR AIDER

Donnez vos surplus pour aider ceux qui en ont besoin. Lorsque les conditions d'hygiène et sanitaires, et la traçabilité requises sont assurées, donner vos surplus alimentaires à ceux qui en ont besoin est simple. Renseignez-vous sur les initiatives existantes dans vos cantines, vos magasins, votre ville,... pour donner un coup de pouce aux associations d'aide alimentaire et réduire le gaspillage.

SAVE FOOD
Initiative mondiale de réduction des pertes et du gaspillage alimentaires

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)
Viale delle Terme di Caracalla
00153 Rome, Italie

www.fao.org/save-food
Save-Food@fao.org

© FAO, 2017