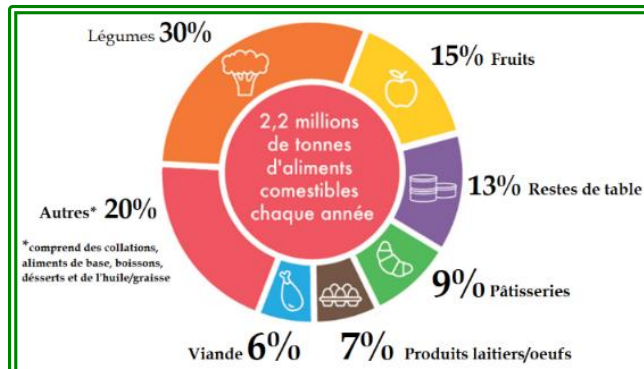


LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Que ce soit à la maison ou lors d'une sortie, prévenir le gaspillage alimentaire est une approche futée pour réduire nos coûts et notre empreinte environnementale. À l'approche de la période des fêtes il est d'autant plus important d'être conscient qu'il existe des références, des astuces et des moyens permettant de contrer le fléau du gaspillage alimentaire.

Mais qu'est-ce que le gaspillage alimentaire? **Source : Recyc-Québec**

Le gaspillage alimentaire se définit par toute partie comestible d'un aliment destiné à la consommation humaine qui est détournée, dégradée, perdue ou jetée à n'importe quelle étape du système bioalimentaire, incluant celles de la récupération et redistribution alimentaire et des consommateurs. Le gaspillage alimentaire touche toutes les catégories d'aliments. Au Canada, cela représente 2.2 millions de tonnes d'aliments comestibles gaspillés au pays chaque année.



Comment réduire le gaspillage alimentaire?

La réduction du gaspillage alimentaire commence par l'intégration de trucs simples à notre routine pour mieux : **planifier** nos achats, bien **conserver** nos aliments et **maximiser** leur utilisation. Vous en voulez encore plus?

Visitez le site : [J'aime manger, pas gaspiller!](#)

Conservez mieux :

- * Ajustez la température de votre frigo pour qu'elle soit entre 0 et 4 degrés Celsius;
- * Placez les aliments moins frais à l'avant pour les consommer rapidement;
- * Conservez vos restes dans des contenants hermétiques et inscrivez-y la date de cuisson;
- * Conservez vos restes de conserves entamées dans des contenants appropriés et inscrivez-y la date d'ouverture;
- * Malgré la date de péremption indiquée sur les aliments, certains peuvent être consommés sans risque. Utilisez [l'aide-mémoire](#) qui vous aidera à déterminer si un aliment oublié ou délaissé par manque d'inspiration est encore bon à manger. Consultez la fiche [Meilleur avant, bon après](#) élaborée par le MAPAQ pour vous guider dans la consommation des aliments et qui vous propose des conseils pour bien trier et récupérer vos aliments défraîchis;
- * Consultez le [Thermoguide](#) du MAPAQ. Cet outil vous indique les durées d'entreposage des aliments à respecter.

Planifiez bien :

- * Planifiez vos repas à l'avance. Vous sauvez temps et argent!
- * Préparez votre menu pour la semaine selon les aliments que vous avez dans votre frigo. En manque d'inspiration? Consultez l'outil Vide-Frigo sur le site [Glouton.ca](#);
- * Faites-vous une liste d'épicerie et respectez-la! Vous éviterez d'acheter des trucs superflus;
- * N'achetez que la quantité nécessaire pour faire votre recette.

Maximisez vos aliments :

- * Vos fruits sont trop mûrs? Faites-vous un smoothie, une tarte ou une compote;
- * Vos vieux légumes semblent moins appétissants? Un potage est une solution sensée et santé! Vous pouvez même le faire congeler en portion dans des moules à muffins en silicone;
- * Consultez les chroniques [Zéro gaspillage](#) de Ricardo pour repérer de bonnes astuces à adopter;
- * Visitez le site de [Sauve ta bouffe](#), vous y découvrirez une boîte à outils remplie de conseils pour savoir comment sauver vos aliments.

Vous désirez en savoir plus?

Curieux d'en apprendre plus sur le gaspillage alimentaire? Recyc Québec vous propose :

 Le site de la campagne [J'aime manger, pas gaspiller](#) du Conseil national zéro déchet

 La page [Gaspillage alimentaire : non merci!](#) sur le site Équiterre

 Le site [Sauve ta bouffe](#) des AmiEs de la terre

 Le document [Gaspillage alimentaire : Survol des causes et des interventions en cours en matière de prévention au Québec \(PDF, 3.3 Mo\)](#)

 Le document [Portrait des initiatives favorisant la réduction des pertes et du gaspillage alimentaire \(PDF, 2.5 Mo\)](#) du MAPAQ

Six trucs pour minimiser le gaspillage alimentaire durant les fêtes

1. Avoir un plan pour les restants;
2. Résister à la tentation de « trop en faire »;
3. Mieux estimer les portions;
4. Distribuer les restants;
5. Dans le doute, congeler;
6. Penser bouillon et potages.



LE PRINCIPE DES 3RV

Réduction à la source

Réemploi

Recyclage

Valorisation

