

# Les déchets alimentaires



Le gaspillage alimentaire représente  
15 à 20 kg de déchets  
par personne et par an



Les déchets alimentaires constituent une part importante de nos déchets. Il est essentiel de les limiter au maximum !

Loin d'être les seuls responsables, les consommateurs, en adoptant quelques bonnes habitudes, peuvent avoir un impact positif sur le gaspillage alimentaire :

- ✓ faire l'inventaire des armoires et du frigo ;
- ✓ rédiger une liste de courses ;
- ✓ acheter en fonction de ses besoins ;
- ✓ cuisiner les bonnes quantités ;
- ✓ bien conserver et cuisiner les restes ;
- ✓ cuisiner les produits abîmés ou toutes les parties des légumes, ...
- ✓ acheter moins et plus souvent ;
- ✓ vérifier les dates de préemption ;

Cuisez  
sans jeter

En réduisant le gaspillage alimentaire, nous pouvons réduire une partie de nos déchets, préserver les ressources naturelles et économiser jusqu'à 174 euros par an et par ménage.

On a pris l'habitude de ne manger qu'une partie des fruits et légumes achetés.

Alors, la prochaine fois que vous vous apprêtez à jeter une partie d'un aliment, posez-vous la question de savoir si vous ne pouvez pas vous en servir autrement ! Vous ferez du bien à votre portefeuille, à votre assiette et à la planète.

Pour garantir la fraîcheur des fanes en attendant leur préparation, les couper, les laver, les essorer et les conserver dans une boîte hermétique quelques jours au frigo ou plusieurs mois au congélateur. Vous pouvez aussi les déshydrater ou les transformer en pesto.

## Quelques exemples

- ✓ les fanes : carottes, radis, navets, betteraves, fenouils, oignons, etc.
- ✓ les tiges et les queues : persil et autres herbes souples (basilic, cerfeuil, ...), choux, brocolis, choux-fleurs, thym, gousse de vanille (en infusion), champignons
- ✓ les épluchures : carottes, navets, aubergines, betteraves, courgettes, pommes, poires, etc.
- ✓ les feuilles vertes : poireaux, bettes, choux, boules de céleri, feuilles extérieures des salades, etc.
- ✓ les écorces et les cosses : oranges, citrons, pamplemousses, fèves, petits pois, etc.



Attention : les feuilles de tomates sont toxiques, tout comme celles des pommes de terre, aubergines et poivrons (solanacées).

## Les emballages alimentaires

Les emballages alimentaires sont également une source importante de déchets



- ✓ éviter d'acheter des produits emballés individuellement, «suremballés» ;
- ✓ trier les emballages et séparer les parties papier/carton des parties plastiques ou métalliques pour favoriser le recyclage des matières ;
- ✓ privilégier les boîtes alimentaires réutilisables au papier aluminium ;
- ✓ utiliser une tasse ou un verre plutôt des gobelets jetables ;
- ✓ privilégier une gourde à la bouteille en plastique ;
- ✓ utiliser de grandes bouteilles d'eau plutôt que les petites ;
- ✓ consommer l'eau du robinet ;
- ✓ acheter les produits à la découpe et en vrac.

L'alimentation représente entre 20 à 30 % des émissions de CO<sub>2</sub>