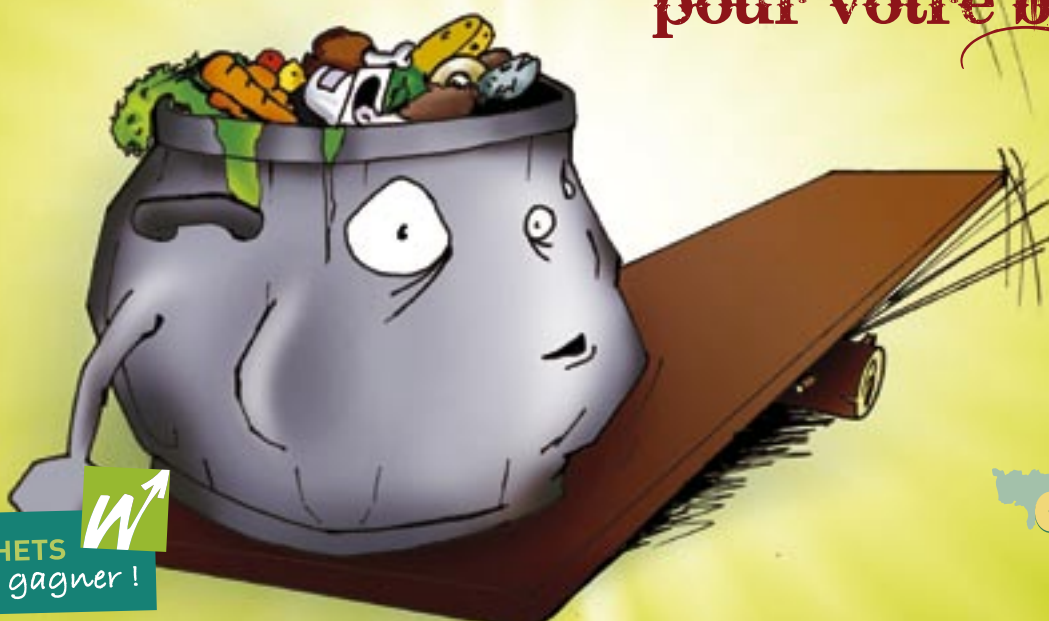


LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



*Un coup dur
pour votre budget!*



MOINS DE DÉCHETS
On a tous à y gagner!





LA BOULIMIE DE NOS POUBELLES !

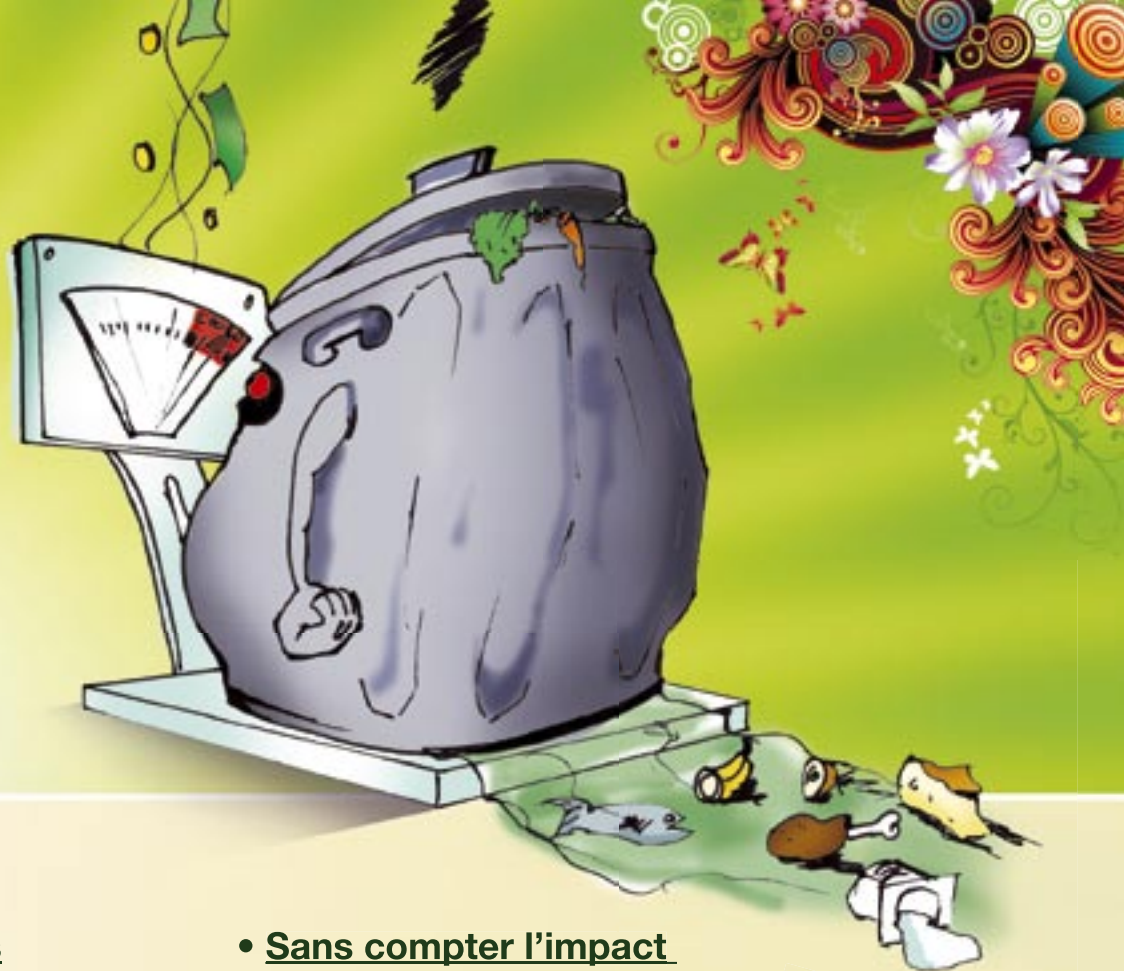
DES FRUITS, DES YAOURTS,
DE LA VIANDE, DU FROMAGE,
DES ŒUFS, DES RESTES DE
REPAS, DU PAIN, DES
LÉGUMES, DES PÂTISSERIES,...
AINSI QUE LEURS
EMBALLAGES...

DANS NOTRE MODE
DE VIE D'AUJOURD'HUI,
**LE GASPILLAGE EST
DEVENU BANAL,
PRESQUE NATUREL.**

IL EST POURTANT
LOURD DE CONSÉQUENCES :

- **C'est un non-sens social :**

Alors que la malnutrition touche
une grande partie du globe, **1/4** des
denrées alimentaires mondiales est
perdu.



- **C'est un non-sens pour l'environnement :**

- En Wallonie, chaque citoyen gaspille **15 à 20 kilos** de denrées alimentaires par an ;
- En amont de notre assiette se cache une chaîne de production consommatrice d'énergie, d'eau, de fertilisants, de pesticides et productrice de déchets.

- **Sans compter l'impact sur votre budget :**

- En Belgique, en moyenne, nous jetons chaque année par ménage l'équivalent de **174 euros** de nourriture à la poubelle ;
- Le déficit budgétaire global belge lié au gaspillage alimentaire est évalué à **1,4 milliard d'euros** par an.



ALORS, ÇA VAUT LA PEINE D'ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, NON ?



MARCHE A SUIVRE

Pour faire la Chasse
au gaspillage :



AVANT VOS EMPLETTES :

- Faites l'**inventaire** de votre frigo et de vos armoires à victuailles ;
- Etablissez les **menus** de la semaine en tenant compte de ce dont vous disposez déjà ;
- Rédigez votre **liste de courses** en fonction de ces deux critères tout en dosant au mieux les quantités nécessaires aux besoins de votre ménage.

PENDANT VOS EMPLETTES :

- Examinez l'étiquetage et la **date de péremption** des denrées alimentaires avant de les placer dans votre caddie ;
- Assurez-vous que l'**emballage** de l'aliment n'est pas endommagé ;
- Achetez des **quantités adaptées** à la taille de votre ménage et à vos habitudes alimentaires ;
- Respectez la **chaîne du froid** en achetant les produits réfrigérés et surgelés en dernier lieu ou mieux encore, utilisez un sac isotherme ;



- Tenez-vous-en strictement à votre liste de courses et **ne vous laissez pas tenter** par les « sirènes » de la consommation.





APRÈS VOS EMPLETES :

- Respectez la **chaîne du froid** : placez le plus rapidement possible au frigo et au congélateur les aliments concernés ;
- Rangez à l'**avant du frigo** ce qui doit être mangé rapidement ;

- Conservez correctement vos aliments. Votre frigo est divisé en **plusieurs zones de fraîcheur** :

une zone tempérée (6 – 10° C)	une zone fraîche (4 – 6° C)	une zone froide (< 4° C)	une zone variable (la porte)
lait, fruits et légumes frais, fromage râpé,...	fromages frais (par ex. fromage blanc), lait, boissons lactées, yaourts et dérivés, légumes et fruits cuits, plats préparés maison,...	viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, desserts lactés, tous les autres fromages, légumes prédécoupés et emballés, plats traiteurs cuisinés, pâtisseries, produits en cours de décongélation,...	boissons, beurre, œufs,...

Consultez le mode d'emploi de votre frigo;

il vous indiquera où chacune de ces zones est située sur votre propre appareil.

- **Certains aliments sont encore consommables même si la date indicative de validité est dépassée, d'autres sont à éviter une fois périmés.**

Comment les distinguer ?

- « **A consommer de préférence avant le...** » précise la limite d'utilisation optimale. Un produit dont la date d'utilisation optimale a été dépassée ne présente normalement pas de danger mais certaines propriétés telles que le goût, la couleur et la texture peuvent avoir été altérées (blanchissement du chocolat, ramollissement des biscuits,...).

Ce sont par exemple des denrées alimentaires séchées, les conserves, les produits à teneur élevée en sucre, les denrées alimentaires fortement acides, le lait UHT,... Elles peuvent être conservées à température ambiante et demeurent souvent comestibles après leur date de péremption.



- « **A consommer jusqu'au...** » précise la date limite de consommation. Cette inscription se trouve sur les denrées hautement périssables d'un point de vue microbiologique. Ceci implique qu'un produit dont la date limite de consommation est expirée peut présenter un risque pour la santé. Ce sont principalement

des produits frais devant être conservés au frigo. Ces produits sont par exemple la viande fraîche, le poisson, le poulet, le lait pasteurisé, les légumes prédécoupés, les repas préparés, les salades prêtes à l'emploi...



- Lorsque vous entamez un aliment conservé au frigo, pensez à y indiquer la **date d'ouverture** car il ne se conservera plus que très peu de temps (la date de péremption n'aura dans ce cas plus aucune valeur).



ACCOMMODEZ VOS RESTES DE REPAS.

Rien de tel, par exemple, que du pain sec pour faire du pain perdu ou des croûtons... Avec les légumes qui ne sont plus de toute première fraîcheur, pensez à faire de la soupe, etc... A court d'idées, surfez sur www.miam-miam.com ou sur www.quefaireavec.com, des tas d'idées vous y attendent !

POUR ACCOMMODER SES RESTES, ENCORE FAUT-IL

➤ BIEN LES CONSERVER :

- Les **aliments cuisinés** doivent de préférence être consommés, **réfrigérés ou congelés dans les deux heures**. Plus longtemps les aliments restent hors du frigo, plus grands sont les risques d'intoxication alimentaire ;
- Placez les restes dans un **nouveau récipient fermé** et ne laissez pas des aliments dans des boîtes de conserves ouvertes ;
- Utilisez des boîtes fraîcheur réutilisables plutôt que des sachets en plastique ou des feuilles aluminium jetables ;
- Si vous ne pouvez pas manger directement les restes, congelez-les.

ATTENTION :

Le freezer n'est pas un congélateur ! Il a une température comprise entre -12 et + 2° C (le congélateur devant atteindre au minimum - 18° C). Les durées de conservation des denrées placées au freezer sont très limitées et dépendent du nombre d'étoiles indiquées sur votre frigo (une étoile : 1 à 2 semaines ; deux étoiles : 2 mois)

➤ ET EN CONNAÎTRE LA DURÉE DE CONSERVATION :

	Frigo	Congélateur
Viande et volaille cuites	3 – 4 jours	2 – 3 mois
Poisson cuit	1 – 2 jours	4 – 6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, Quiches	2 - 3 jours	3 mois
Soupes	3 – 4 jours	2 – 3 mois



Encore quelques conseils utiles :

- Nettoyez régulièrement votre frigo avec des produits respectant l'environnement pour éviter que des micro-organismes ne s'y infiltrent ;
- Passez souvent en revue votre frigo pour éviter de retrouver des aliments en cours de décomposition dont les microbes pourraient, par l'aération, se transférer sur d'autres aliments ;
- Évitez la « contamination croisée ». Le risque de contamination croisée apparaît lorsque des produits à risque (comme de la viande crue) entrent en contact avec d'autres denrées alimentaires qui ne seront plus chauffées avant d'être consommées. Veillez donc, par exemple, à ne pas placer dans le frigo des aliments non couverts et à séparer les produits crus des aliments préparés ;
- Divisez les grosses quantités en petites portions, plus faciles à réchauffer.



ATTENTION

Evidemment,
la sécurité alimentaire doit
rester une priorité :
pas question de manger
un aliment suspect sous
prétexte d'éviter un déchet.



PETIT RAPPEL :

- **Certaines denrées alimentaires non-consommées peuvent être compostées**, à condition d'avoir bien pris soin d'en retirer les emballages...
Alors, pensez-y !
- Lors de vos achats, **préférez les fruits et légumes de saison**, vous ferez des économies d'argent et réduirez l'impact environnemental de votre consommation. (des fraises en hiver, c'est beaucoup de pétrole pour leur transfert!)

Envie d'en savoir plus ?



BEP Bureau Economique de la province de Namur
081/71.82.11 - www.bepenvironnement.be



IPALLE Intercommunale de Propreté publique
du Hainaut occidental
069/84.59.88 - www.ipalle.be



IDEA Intercommunale de Développement Economique et d'Aménagement
du Territoire des régions de Mons-Borinage et du Centre
065/41.27.00 ou 064/52.06.80 - www.idea.be



ITRADEC Intercommunale de gestion et de traitement des déchets
ménagers des régions de Mons-Borinage et du Centre
065/87.90.90 - www.itradec.be



INTERCOMMUNALE
DU BRABANT WALLON

IBW Intercommunale du Brabant Wallon
067/21.71.11 - www.ibw.be



ICDI Intercommunale pour la collecte et la destruction
des immondices de la région de Charleroi
071/44.00.40 - www.icdi.be



Intersud Intercommunale pour le Développement économique et
l'aménagement du territoire du Sud Hainaut
071/59.12.02 - www.intersud.be



Intradel intercommunale de gestion des déchets en région liégeoise
04/240.74.74 - www.intradel.be



IDELUX Intercommunale de Développement
économique durable de la province du Luxembourg
063/42.00.46 - www.idelux-aive.be
reseau.conseillers.environnement@idelux-aive.be



RÉGION WALLONNE

Brochure réalisée par les Intercommunales wallonnes de gestion des déchets (COPIDECC) avec le soutien du Ministre wallon de l'Environnement, en collaboration avec le Réseau Eco-consommation.

Sources : Réseau Eco-consommation - CRIOC / Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs - IBGE / Institut Bruxellois pour la Gestion de l'Environnement - FEVIA / Fédération de l'Industrie Alimentaire

Merci à l'UCM (Union des classes moyennes), au secteur des Banques alimentaires, à la FEDIS (Fédération de la distribution), et à la FEVIA (Fédération de l'industrie alimentaire) pour leur relecture du document.