



Les Solutions pour être un Consommateur Responsable

Mes Actes d'Achat

*La Gestion de mes Déchets et de
mes Aliments à la Maison*

Mes Recettes « Anti-Gaspi »

ADEME



Avant les Courses

1. *Je fais l'inventaire des aliments que j'ai dans mon réfrigérateur et dans mes placards.*

2. *Je constitue des menus pour la semaine en tenant compte de ce qu'il me reste.*

3. *Je fais une liste de courses en fonction des menus établis et des besoins de chaque personne du foyer.*



Mes Actes d'Achat

POUR EVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- 1. Je regarde la date de péremption** des denrées avant de les placer dans mon caddie.
- 2. Je fais attention à ce que les emballages des aliments ne soient pas endommagés.**
- 3. J'achète les quantités adaptées** au nombre de personnes dans mon foyer et à nos habitudes alimentaires.
- 4. Je suis vigilant aux offres promotionnelles.**
- 5. Je mets les produits réfrigérés et surgelés en dernier lieu dans mon caddie et/ou j'utilise un sac isotherme.**
- 6. J'essaie de respecter ma liste de courses** en n'achetant que ce qui est noté dessus.
- 7. J'essaie au maximum d'acheter des produits locaux** (plus les lieux de production sont éloignés des lieux de consommation, plus les risques de perte alimentaire augmentent).



Mes Actes d'Achat

POUR FAIRE DES ACHATS ECO-RESPONSABLES

- 1. J'utilise des sacs réutilisables** pour faire mes achats.
- 2. Je privilégie les produits en vrac et/ou à la coupe** plutôt que pré-emballés.
- 3. Je choisis un conditionnement en grand volume** plutôt qu'en petites portions tout en tenant compte des dates de péremption et du rythme de consommation de mon foyer.
- 4. J'opte pour des produits réutilisables** plutôt que jetables.
- 5. Je privilégie les éco-recharges** (emballages rechargeables) et les produits concentrés.
- 6. Je préfère les produits non suremballés.**
- 7. J'évite d'acheter des bouteilles d'eau.**
- 8. J'évite d'acheter des piles jetables.**
- 9. J'achète le plus souvent possible des produits éco-labellisés.**
- 10. J'essaie de choisir des produits ou emballages en matière recyclée.**
- 11. J'évite la surconsommation** en achetant ce dont j'ai vraiment besoin. **Je vais donc faire mes courses le ventre plein** (je suis moins tenté par des achats impulsifs).



La Gestion de mes Déchets à la Maison

1^{ERE} PARTIE

1. J'appose un autocollant « STOP-PUB » (je recevrai toujours l'information des collectivités).

2. Je limite mes impressions, je fais du recto-verso et j'imprime plusieurs pages par feuille.

3. Je bois le plus souvent possible l'eau du robinet plutôt que l'eau en bouteille.

Astuces si mon eau est calcaire : j'utilise une carafe pour aérer l'eau, je la laisse reposer au réfrigérateur et j'ajoute ensuite quelques gouttes de citron ; ou alors, j'utilise une carafe avec filtre).

4. J'économise les piles : je remplace les piles jetables par des piles rechargeables et je choisis des objets à énergie mécanique ou solaire.

5. Je ne jette pas les objets qui peuvent être réutilisés : j'achète, je vends, je donne, je loue, j'emprunte, j'offre une seconde vie à ce qui n'est plus utilisable dans sa fonction d'origine.



La Gestion de mes Déchets à la Maison

2^{EME} PARTIE

6. Je pratique le compostage dans un composteur ou en tas.

7. J'essaie au maximum de limiter la quantité et la toxicité de mes déchets :

- *Je fais le maximum de choses moi-même* (sauces, compotes, yaourts, soupes, gâteaux, etc.) ;
- *Je peux fabriquer mes produits d'entretien et d'hygiène moi-même avec des éléments naturels ;*
- *Je respecte les doses prescrites* (détergents, lessives, produits phytosanitaires, engrais, etc.) ;
- *Je privilégie les solutions immatérielles* (j'offre une place de cinéma ou une séance de massage plutôt qu'un bien matériel, j'envoie un mail plutôt qu'un courrier, je stocke mes photos sur un disque dur ou un CD plutôt que de faire des tirages papiers) ;
- *J'épands les cendres de cheminée dans mon jardin en quantité raisonnable ;*
- *Je préfère les plantes qui durent ou à croissance lente* (moins de tailles) ;
- *Etc.*



La Gestion de mes Aliments à la Maison

LE STOCKAGE – 1^{ERE} PARTIE

1. Je fais attention aux dates de péremption et je fais la différence entre la Date Limite de Consommation (DLC) et la Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)

- **DLC** = date limite à partir de laquelle il peut y avoir des risques pour la santé du consommateur // « **A consommer jusqu'au...** » : viandes, poissons, œufs et produits laitiers.

→ *Indication* : Mieux vaut ne pas consommer le produit après la date indiquée.

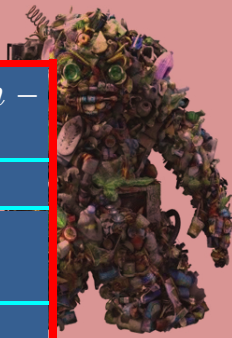
- **DLUO** = date après laquelle l'aliment peut perdre une certaine qualité (goût, couleur, texture, etc.) // « **A consommer de préférence avant le...** » : pâtes, riz, légumes en conserves, gâteaux, etc.

→ *Indication* : Le produit peut être consommé après la date indiquée, il n'y a aucun risque pour la santé.

2. Je tiens compte des indications de conservation

figurant sur les emballages des aliments :

Conserver au congélateur	Conserver au congélateur à minimum – 18°C
Conserver au réfrigérateur	Conserver entre +2 et +5°C
Conserver au frais	Conserver jusqu'à +15°C, hors réfrigérateur
Conserver à température ambiante	Conserver entre +18 et +22°C
Conserver au sec	Conserver dans un endroit sec avec un taux d'humidité maximum de 70 %
Conserver à l'abri de la lumière	Protéger de la lumière directe
Conserver dans un endroit humide et frais	Conserver entre +6 et +15°C, avec un taux d'humidité de 70 à 90 %



Source : Site internet de l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) – Espace Eco-citoyens

<http://ecocitoyens.ademe.fr/mes-dechets/stop-au-gaspillage-alimentaire/conseils>



La Gestion de mes Aliments à la Maison

LE STOCKAGE – 2^{EME} PARTIE

3. Lorsque je range mes courses dans le réfrigérateur, j'adopte la règle suivante : les premiers aliments que je range sont aussi les derniers que je sortirai lorsque je les consommerai.

4. Dans mon réfrigérateur, je place les aliments dans les zones appropriées pour une meilleure conservation :

Zone Tempérée	Zone Fraîche	Zone Froide	Zone variable
6 – 10 °C : Le Bas (bac)	4 – 6°C : Le Milieu	< à 4°C : Le Haut	La Porte
<ul style="list-style-type: none">• Lait• Fruits frais• Légumes frais• Fromage râpé• Œufs• Boissons• Sauces• Etc.	<ul style="list-style-type: none">• Fromage frais (par exemple, fromage blanc)• Lait• Boissons lactées• Yaourts• Fruits cuits• Légumes cuits• Plats préparés maison• Etc.	<ul style="list-style-type: none">• Viande• Poisson• Charcuterie• Crème• Desserts lactés• Fromages• Légumes prédécoupés et/ou emballés• Plats traiteurs cuisinés• Pâtisseries• Produits en cours de décongélation• Etc.	<ul style="list-style-type: none">• Boissons• Beurre• Œufs• Etc.

Source : Site internet [reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr) (propriété de l'ADEME)

<http://www.reduisonsnosdechets.fr/jagis/gaspillage-conserve3.html>



La Gestion de mes Aliments à la Maison

LE STOCKAGE – 3^{EME} PARTIE

5. Je tiens compte de la durée de vie de mes denrées.

Quelques indications :

Produit alimentaire	Réfrigérateur	Congélateur
<i>Viande cuite</i>	<i>3 – 4 jours</i>	<i>2 – 3 mois</i>
<i>Poisson cuit</i>	<i>1 – 2 jours</i>	<i>4 – 6 mois</i>
<i>Pommes de terre cuites</i>	<i>3 jours</i>	
<i>Riz cuit et pâtes cuites</i>	<i>3 jours</i>	<i>3 mois</i>
<i>Ragoût et quiches</i>	<i>2 – 3 jours</i>	<i>3 mois</i>
<i>Soupes</i>	<i>3 – 4 jours</i>	<i>2 – 3 mois</i>
<i>Œufs durs</i>	<i>2 – 3 jours</i>	
<i>Paquets de charcuterie ouverts</i>	<i>2 – 3 jours</i>	

*Source : Site internet [reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr) (propriété de l'ADEME)
<http://www.reduisonsnosdechets.fr/jagis/gaspillage-conserve2.html>*

6. Je nettoie régulièrement mon réfrigérateur pour éviter la prolifération de bactéries : toutes les semaines ou tous les 15 jours.

7. J'emballer mes aliments ouverts dans des boîtes de conservation réutilisables avant de les ranger dans mon réfrigérateur pour éviter la dégradation de mes denrées, la propagation d'odeurs et d'éventuelles contaminations.

8. J'indique la date d'ouverture des aliments sur les emballages.



La Gestion de mes Aliments à la Maison

LE STOCKAGE – 4^{EME} PARTIE

9. J'essaie d'être le plus astucieux possible afin de conserver au mieux mes aliments, voici quelques conseils :

Conserver le pain moelleux et les biscuits	Mettre le pain ou les biscuits dans une boîte avec une moitié de pomme
Ramollir du pain dur	Placer le pain quelques secondes au micro-onde (pour le manger tout de suite) <u>OU</u> Humidifier légèrement le pain puis le placer au four jusqu'à ce qu'il retrouve une croûte croustillante
Raviver les salades	Mettre un morceau de sucre dans un gros volume d'eau et laisser tremper la salade flétrie pendant $\frac{3}{4}$ d'heure
Rajeunir de vieilles carottes	Mettre les carottes dans de l'eau bouillante et ajouter une cuillère à café de sucre
Rendre le croquant aux légumes devenus mous	Couper et laver les légumes puis les laisser tremper dans de l'eau au réfrigérateur durant une nuit
Redonner du croustillant aux céleris	Mettre les céleris dans de l'eau froide avec un peu de sucre
Conserver plus longtemps les champignons de paris	Enrouler les champignons de paris dans du papier journal
Conserver plus longtemps les artichauts	Tremper la queue des artichauts dans de l'eau
Ne pas jeter le surplus de tomates	Faire blanchir les tomates environ 1 minute dans de l'eau bouillante, les peler, les couper en dés et les congeler : elles pourront être utilisées pour une sauce
Eviter que les pommes de terre germent	Entreposer les pommes de terre dans un endroit sombre avec deux pommes
Conserver un fruit entamé	Arroser la partie non entamée de jus de citron pour qu'elle ne s'oxyde pas au contact de l'air ambiant

Source : Site internet alimentation.gouv.fr (propriété du Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche, de la Ruralité et de l'Aménagement du Territoire)
<http://alimentation.gouv.fr/les-bons-gestes-anti-gaspi>



La Gestion de mes Aliments à la Maison

LE STOCKAGE – 5^{EME} PARTIE

9. J'essaie d'être le plus astucieux possible afin de conserver au mieux mes aliments, voici quelques conseils (suite) :

Conserver un citron entamé	Saupoudrer la partie non entamée de sel
Rajeunir des pommes devenues fripées	Arroser les pommes avec de l'eau bouillante ou les laisser tremper un petit moment dans de l'eau bouillante
Eviter le pourrissement des fruits	Poser une gousse d'ail fendue en deux sur le plateau de fruits
Prélever la quantité nécessaire de jus de citron ou d'orange	Parfois quelques gouttes de jus de citron ou d'orange suffisent pour une recette : pour économiser le fruit, percer un petit trou dans la pelure, presser et reboucher l'orifice avec un cure-dent
Eviter de jeter les citrons usagés	Pour entretenir l'évier ou le lavabo, les frotter avec un demi-citron usagé
Conserver des boissons gazeuses entamées	Pour éviter que le gaz ne s'échappe des boissons gazeuses, il faut les placer dans le réfrigérateur le goulot en bas
Conserver la crème fraîche plus longtemps	Transférer la crème fraîche dans un pot hermétique et elle se gardera un mois au réfrigérateur
Conserver les condiments	Une fois les condiments ouverts, les placer au réfrigérateur et non dans un placard pour éviter l'oxydation
Ne pas jeter un plat trop salé	Pour enlever l'excès de sel dans un plat ou un bouillon, mettre 3 ou 4 rondelles de pommes de terre crues et recouvrir ; après quelques minutes, retirer les rondelles de pommes de terre, elles auront absorbé l'excès de sel
Conserver la viande plus longtemps	Pour conserver quelques jours la viande au réfrigérateur, l'enduire d'huile ; il ne faut pas la laisser dans les emballages de supermarchés mais il vaut mieux la déposer dans une assiette et la recouvrir avec une autre assiette

Source : Site internet alimentation.gouv.fr (propriété du Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche, de la Ruralité et de l'Aménagement du Territoire)
<http://alimentation.gouv.fr/les-bons-gestes-anti-gaspi>

La Gestion de mes Aliments à la Maison

LE DOSAGE

1. J'évalue les portions par personne, j'utilise donc les ustensiles appropriés : doseur, tasse, cuillère à soupe, balance, etc.

Voici quelques exemples de dosages pour une personne adulte :

- Lentilles : 3 cuillères à soupe bien remplies
- Riz : $\frac{1}{4}$ de Mug
- Pâtes : 1 verre
- Poisson : 140 grammes
- Brocolis : 2 bouquets
- Pommes de terre : 5 petites
- Laitue : 1 bol

Il s'agit d'indications : la quantité varie selon le sexe et l'âge mais aussi selon le type de « mangeurs »

2. J'accommode et je cuisine les restes alimentaires :

- *Il me reste des pâtes = je fais des salades ou des gratins*
- *Il me reste des œufs = je fais des gâteaux ou des omelettes*
- *Il me reste du pain rassis = je fais du pain perdu ou de la chapelure*
- *Etc.*

3. Je varie mes recettes et je stimule ma créativité : j'échange des recettes et des livres de cuisine avec des amis, je prends des cours de cuisine ou j'en organise avec des amis

4. Je conserve, j'échange ou je donne mes denrées :

- *J'ai un potager et/ou un verger = je fais des purées, confitures, préparations congelées, etc.*
- *J'échange mes produits avec un ami qui cultive d'autres variétés*
- *Je peux donner le surplus à des amis*



Mes Recettes « Anti-Gaspi »

QUELQUES LIENS UTILES POUR ACCOMMODER LES RESTES DE REPAS

- **Recueil de 48 recettes, réalisé en partenariat entre l'ADEME et Femme Actuelle :**

<http://www.reduisonsnosdechets.fr/pdf/BOOKLET%20ADEME.pdf>

- **Recueil de 25 recettes pour accommoder les restes des lendemains de fête, réalisé en partenariat entre l'ADEME et Prima :**

http://www.reduisonsnosdechets.fr/pdf/BOOKLET%20DE%20PRIMA_25_recettes.pdf

- **30 recettes simples avec les restes proposées par les internautes du Site internet 750 grammes :**

http://www.750g.com/recettes_restes.htm

- **Une cinquantaine de recettes avec les restes, classées par type de repas, proposées par le Site internet Marmiton :**

<http://www.marmiton.org>

- **Un forum proposant des recettes pour les restes par type d'aliments (viandes, légumes, yaourt, etc.) :**

<http://femme.planet.fr/>

- **2 Sites internet proposent des recettes directement en fonction des ingrédients demandés. A vous de sélectionner ce qu'il y a dans votre frigo et les Sites vous proposeront les recettes adaptées :**

- http://www.miam-miam.fr/francais/accueil_recettes.htm
- <http://www.quefaireavec.com>



Rachel Louiset

Mes Notes Personnelles

Handwriting practice area consisting of 25 horizontal dotted lines on a white background.



Mes Notes Personnelles

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



**Grâce à ces gestes
au quotidien,
je suis un
Consommateur
Responsable !**

ADEME

