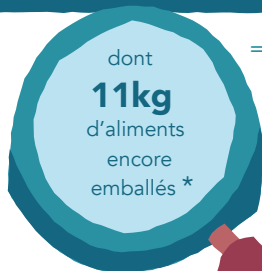


COMMENT TRAQUER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

LE GASPILLAGE EST UNE RÉALITÉ

30 kg de déchets alimentaires produits chaque année, par habitant.



*sur le territoire du VALTOM

= l'équivalent de **17 millions de repas** gaspillés chaque année sur le territoire
= **100-150€ par habitant** chaque année



Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?

Toute nourriture destinée à la consommation humaine, qui a une étape de la chaîne alimentaire est perdue, jetée ou dégradée.

DES SOLUTIONS ANTI-GASPI À TOUTES LES ÉTAPES

Établir ses menus et dresser une liste de courses

Regarder les dates de péremption

Acheter juste ce qu'il faut (attention aux grandes quantités en promo !)

Dates de péremption :
Comment s'y retrouver ?

À consommer jusqu'au :
31/12/25

À consommer de préférence avant le :
31/12/25

DLC – Date Limite de Consommation

- Obligatoire sur les produits frais et périssables (viande, poisson, plats cuisinés réfrigérés, lait cru...).

- Passée cette date, le produit peut présenter un danger pour la santé : ne pas consommer.

Respect impératif.

DDM – Date de Durabilité Minimale

- Présente sur les produits secs ou peu périssables (pâtes, riz, café, conserves, lait, biscuits...).

- Passée cette date, le produit peut être consommé sans danger, mais peut avoir perdu un peu de goût, texture ou nutriments.

À évaluer avec les 5 sens.

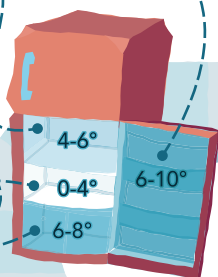
Vérifier la température de son frigo

condiments, boissons, œufs, lait entamé...

beurre, fromage, plats cuisinés...

viande, poisson, produits laitiers, plats entamés...

fruits et légumes frais



À la cantine ou au resto

On se sert selon son appétit et on emporte ce qu'on n'a pas consommé !

Bien conserver les aliments

mettre devant ceux à consommer le plus rapidement (règle du « 1er entré, 1er sorti »), stocker dans des contenants hermétiques et nettoyer régulièrement son frigo.

Adapter les portions

en utilisant des doseurs et ajuster les quantités aux appétits des convives.

Cuisiner les restes

expérimenter des recettes anti-gaspi (fruits et légumes abîmés, épluchures...)

ASTUCES BONUS

Vous avez de **grosses quantités** de fruits et légumes



Conservez-les !

(en bocaux, sous vide, congéler...)



Composter les déchets alimentaires qui n'ont pu être évités



Et pour vos repas de fête...

On estime au mieux les quantités à prévoir sur l'ensemble du repas (≈ 600 g/convive)