

DES CONSEILS POUR LIMITER LE GASPILLAGE ET FAIRE DES ECONOMIES

Chaque année, nous jetons environ 20 kg de déchets alimentaires par personne. Comment réduire ce gaspillage alimentaire et par là même réaliser quelques économies ?

1) Elaborez des menus et faire une liste

A chaque course, je fais une liste et je m'y tiens. Non seulement, je reste vigilante sur les prix mais surtout, je ne me laisse pas tentée. J'établis un menu pour la semaine, sachant que je garde une « petite » liberté pour le marché du dimanche.

Pour trouver des idées, vous pouvez vous inspirer de la Fabrique à menus (1).

Nous sommes / **PERIMES** *mais* **MANGEABLES**

<i>yaourts</i> 	<i>fromages</i> 	<i>Lait</i> 
jusqu'à 3 mois après la date limite	jusqu'à 2 semaines après la date limite	jusqu'à 2 mois après la date limite
<i>Chocolat</i> 	<i>Conservees</i> 	<i>Surgeles</i> 
jusqu'à 2 ans après la date limite	plusieurs années après la date limite	plusieurs années après la date limite
<i>produits secs</i> 	<i>Saucissons jambons</i> 	<i>Miel</i> 
plusieurs années après la date limite	jusqu'à 2 semaines après la date limite	ne se périmé absolument jamais

2) Evitez les pièges des promotions en tête de gondoles

A chaque fois, je me demande « *en ai-je vraiment besoin ?* » ou « *que vais-je en faire ?* ». Inutile de stocker, nous ne sommes pas en période de guerre ou de pénurie ! En plus certains produits se périment vite ou perdent de leur saveur...

3) Soyez vigilant sur les dates de péremption

Petit rappel de vocabulaire (2) :

- La Date Limite de Consommation (DLC) est la date après laquelle le produit concerné devient dangereux pour la santé. Elle est indiquée sur les produits alimentaires périssables et emballés : viandes déjà découpées, yaourts... Cette date est laissée à l'appréciation du fabricant, sauf pour quelques produits où la réglementation sanitaire s'impose.

Une DLC est indiquée par la mention : « *À consommer jusqu'au...* » suivie de l'indication du jour et du mois et éventuellement de l'année.

- La date de durabilité minimale (DDM anciennement DLUO) est une date indicative. Une fois la date dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives (baisse de la teneur en vitamines par exemple) mais n'est pas dangereux pour la santé. C'est le cas des conserves, produits congelés ou des produits déshydratés.



4) Rangez bien votre frigo

Pour conserver vos aliments plus longtemps, un rangement optimal...

5) L'art d'accommoder les restes



Pour en savoir plus :

(1) la fabrique à menus : <http://www.la-fabrique-a-menus.fr/front/>

(2) le site de la DGCCRF : <http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Date-limite-de-consommation-DLC-et-DDM>

Le calculateur nutritionnel : <https://www.quechoisir.org/calculateur-etiquetage-nutritionnel-n22155/>

Stop au gaspi : <http://www.lesgueulescassees.org/>

Marmiton : http://www.marmiton.org/magazine/dossiers-marmiton_passez-de-consommateur-a-consommateur-et-reduisez-votre-gaspillage-alimentaire_1.aspx