

JOUR
DE LA
TERRE
.CA

GUIDE ANTI-GASPILLAGE

Trucs et astuces pour réduire le gaspillage
alimentaire et faire des économies

À VOS FRIGOS

Propulsé par  **Fonds
Éco IGA**
Par le Jour de la Terre™



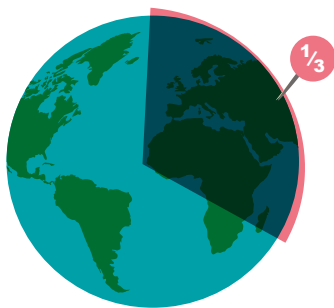
LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire a un impact majeur sur l'environnement et entraîne d'importantes conséquences sur le climat, l'eau, les terres et sur la biodiversité.

DANS LE MONDE

1/3 de la production mondiale de nourriture est perdue ou gaspillée.

Si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le **3^e plus gros émetteur de GES** après la Chine et les États-Unis.



Source : FAO (2014)

ET CHEZ NOUS ?

47% du gaspillage alimentaire est fait par les citoyens à la maison.

1 100\$ perdus par ménage par année en gaspillage alimentaire.



63% de la nourriture jetée par les ménages canadiens aurait pu être consommée, une perte évitable !

Les aliments les plus jetés sont les fruits et légumes (45%), les restes de table (13%), le pain et les produits de boulangerie (9%) ainsi que les produits laitiers et les œufs (7%).

COMMENT PASSER À L'ACTION ?

Bannissez le gaspillage alimentaire de votre frigo grâce à des petites actions simples et concrètes.

PLANIFIEZ



- Gardez à portée de main une liste du contenu de votre frigo et utilisez-la pour faire vos courses.
- Planifiez votre menu de la semaine, tout en laissant de la place pour des repas « vide-frigo ».
- Privilégiez l'achat en vrac si possible.
- Évaluez bien les rabais en fonction de vos besoins. Par exemple, en fonction des rabais, planifiez des recettes et respectez votre liste d'ingrédients.
- Demandez à votre marchand s'il est possible d'ajuster la portion d'un achat au comptoir.
- Soyez plus souples sur vos critères de sélection. N'hésitez pas à acheter des légumes de formes irrégulières ou à substituer un aliment à un autre.



CONSERVEZ

- Organisez votre frigo en appliquant la règle « 1^{er} arrivé, 1^{er} sorti ».
- Inscrivez la date sur l'emballage dès l'ouverture d'un produit.
- Congelez vos restes en petits formats faciles à décongeler.
- Démystifiez les dates de péremption ! « Meilleur avant » ne veut pas toujours dire « n'est plus bon après ».

Rendez-vous dans la section *ressources* de notre site web pour plus d'informations !



CUISINEZ

- Apprêtez vos aliments. En lavant la salade ou en coupant vos légumes à l'avance, vous faciliterez leur consommation.
- Apprenez à cuisiner les feuilles ou les fanes des légumes, elles sont délicieuses et remplies de vitamines.
- Utilisez des légumes défraîchis ou des parties d'aliments négligées pour cuisiner un délicieux bouillon ou un potage.
- Soyez créatifs et donnez une deuxième vie à vos restes !



DONNEZ

- Partagez vos surplus de nourriture avec vos collègues en dédiant une partie du frigo du bureau aux aliments à partager.
- Donnez vos surplus aux plus démunis grâce aux nombreux organismes qui font de la récupération de nourriture.

COMPOSTEZ

- Compostez vos restes de table et évitez de jeter vos résidus alimentaires à la poubelle, car leur décomposition génère du méthane, l'un des gaz à effet de serre à l'origine du réchauffement climatique.
- Notez que le compostage est le dernier recours à utiliser, car il n'est pas la solution au gaspillage alimentaire.



RESSOURCES

- ♥ jourdelaterre.org/qc/blogue
- 📘 facebook.com/groups/Avosfrigos
- 📄 jourdelaterre.org/avosfrigos/#ressources
- 🌐 iga.net/avosfrigos
- 🌱 lovefoodhatewaste.ca/fr

AIDE-MÉMOIRE

OÙ RANGER LES ALIMENTS ?

La température de votre réfrigérateur n'est pas la même partout. Il est donc important de ranger les aliments de façon adéquate.

CONGÉLATEUR

La solution idéale pour éviter de jeter !
Légume abimé, restant de plats, pain...
Pensez à congeler en petites portions
pour conserver vos aliments jusqu'à un an.

HAUT

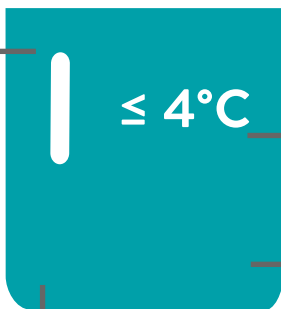
La zone la plus froide se trouve souvent là où il y a la ventilation.

Rangez-y les produits plus périssables comme les viandes, les poissons, les restes de table ou les plats prêts-à-manger.



MILIEU

Mettez-y les jus de fruits frais, les œufs, les charcuteries, les fromages, le lait et les yogourts.



TIROIRS DU BAS

Endroit dédié aux fruits, aux légumes et aux fines herbes.



PORTE

Endroit qui subit le plus grand nombre de variations de température. Placez-y les confitures, le beurre, le sirop d'érable, et les condiments.

ASTUCES

- Utilisez des contenants transparents.
- Étiquetez vos plats et datez-les.
- Gardez votre frigo propre et rangé.
- Organisez la rotation des aliments : 1^{er} arrivé, 1^{er} sorti !
- Créez une section « mangez-moi vite »

À VOS FRIGOS, C'EST QUOI ?



À vos frigos offre des **conférences gratuites** pour outiller les citoyens à lutter contre le gaspillage alimentaire, grâce à des conseils simples et pratiques, partout au Québec et au Nouveau-Brunswick.

10 500 personnes

ont été sensibilisées à la lutte au gaspillage alimentaire depuis 2015, grâce au programme À vos frigos propulsé par le Fonds Éco IGA.

CONFÉRENCES

Une expert-e de la lutte au gaspillage alimentaire du Jour de la Terre vous offre dans votre milieu de travail une conférence gratuite d'une heure sur l'heure du midi.

Le soir, place aux conférences grand public dans les municipalités, les centres communautaires et les bibliothèques.

Les conférences sont aussi données en ligne.

Découvrez et partagez des trucs et astuces anti-gaspi !



INSCRIPTIONS SUR [JOURDELATERRE.ORG/AVOSFRIGOS](https://jourdelaterre.org/avosfrigos)

À PROPOS DU FONDS ÉCO IGA

Le Fonds Éco IGA a été fondé en 2008 par les marchands IGA du Québec qui y versent cette année leur 12^e million de dollars. Opéré par le Jour de la Terre, il a permis de financer près de 3 000 projets durables répondant aux réalités du milieu dans les communautés du Québec et du Nouveau-Brunswick.

Grâce à ce fonds, des formations anti-gaspillage alimentaire sont offertes aux employés des IGA. Les clients pourront bénéficier de conseils des ambassadeurs À vos frigos directement dans les rayons de leur épicerie.

iga.net/fondsecoiga