

STOP
au gaspillage
alimentaire

FICHE
OUTIL
N°2



AVANT LES COURSES, JE M'ORGANISE MALIN

COMMENT s'organiser pour acheter au mieux ? La première étape de la lutte contre le gaspillage alimentaire est la bonne organisation.

DANS LE PLACARD



- Je vérifie le contenu des placards et du réfrigérateur avant de partir en courses.
- Je programme les menus pour la semaine, en tenant compte de l'inventaire des placards et du réfrigérateur pour éviter d'acheter des produits en doublon.

PLANIFIER le nombre de repas pris à la maison durant la semaine pour calibrer les achats et limiter les restes.



AVEC MA LISTE DE COURSES...



- J'évite les achats impulsifs ou superflus venus alourdir considérablement le budget courses.
- J'évite le gaspillage et je maîtrise ainsi les dépenses.

RÉDIGER une liste de courses et s'y tenir. C'est le premier pas important vers la réduction du gaspillage alimentaire.

LA CONSERVATION

Le gaspillage alimentaire est souvent lié à une mauvaise conservation. En effet, 64 % des déchets alimentaires pourraient être évités.

Consommer les produits périssables rapidement. La viande, le poisson, les plats cuisinés, les légumes frais ne se conservent pas longtemps.

Les acheter régulièrement en petite quantité et les consommer rapidement.



FAIRE LES COURSES APRÈS UN REPAS

plutôt qu'avant ; le ventre vide, les tentations seront plus grandes !

Les offres promotionnelles sont séduisantes.

Mais... Pour les produits frais en quantité, les acheter en fonction des besoins et des possibilités de stockage dans de bonnes conditions, notamment par la congélation des produits achetés.



DES CABAS RÉUTILISABLES

→ **Bien penser à les prendre !**

S'équiper de cabas réutilisables pour faire les courses, plutôt que d'en acheter à chaque passage en caisse, permet d'économiser quelques centimes d'euro à chaque fois.



→ **Il y a toujours des petites économies à faire !**

Chez certains détaillants comme les bouchers, primeurs... ou au marché, il est parfois possible de venir avec ses propres contenants pour les faire remplir : boîte à œufs, pot à fromage blanc...

ADOPTER des gestes éco-responsables, c'est une réduction de 26 kg/an des déchets d'emballages !

