

# NOTICE EXPLICATIVE

## D'UTILISATION DU KIT D'ANIMATION

### STOP AU GASPILLAGE DE MES ALIMENTS !



# SOMMAIRE

## Présentation du kit / objectifs

### Fiche descriptive - temps 1

La présentation du sujet - le gaspillage alimentaire.....p. 4

### Fiche descriptive - temps 2

Le jeu de manipulations - mise en situation.....p. 5

## Animation en deux temps

### *Quiz introductif*

#### 1) Temps 1 : Présentation du sujet

- a. **Partie 1 : Généralités.....p. 6**
  - La définition
  - Les étapes du gaspillage
  - La répartition par acteurs
  - Les tendances au niveau mondial
  - En quoi est-ce important d'éviter de gâcher les aliments ?
  
- b. **Partie 2 : Solutions anti-gaspi pour mon foyer.....p. 8**
  - Avant de faire les courses
  - Pendant les courses
  - Puis, .., à la maison
  - Après le repas, la lutte antigaspi continue !

#### 2) Temps 2 : Jeu de manipulations / mise en situation

- a. **Le contenu.....p. 11**
- b. **La règle du jeu .....p. 16**
- c. **Bien rangé. A chacun sa place dans mon frigo .....p. 17**
- d. **Bien rangé. A chacun sa place dans ma cuisine .....p. 18**
- e. **Le saviez-vous ?.....p. 19**

# ▶ Kit d'animation sur le thème du « Gaspillage Alimentaire »

Conçu par HGE, le kit « **STOP au gaspillage de mes aliments !** » est destiné à sensibiliser le grand public au gaspillage alimentaire et plus particulièrement au gaspillage au sein de mon foyer. Il s'agit de faire prendre conscience de l'importance du gaspillage des aliments à toutes les étapes « du sol à l'assiette » avec un zoom sur le gaspillage opéré par le dernier maillon « le consommateur » et lui soumettre **des solutions/astuces concrètes (éco gestes pour éviter et limiter tout gaspillage)**.

## OBJECTIFS DU KIT

- Comprendre la notion de gaspillage alimentaire (généralités) ;
- S'interroger sur le gaspillage alimentaire des consommateurs et identifier les causes ;
- Donner envie d'agir : les gestes/réflexes simples pour changer les habitudes, éviter et limiter le gaspillage alimentaire dans mon foyer ;
- Consommer durablement et préserver la planète.

Ce nouvel outil s'inscrit dans le cadre des opérations de Haute-Garonne Environnement de sensibilisation à la prévention des déchets et complète l'offre existante d'outils.

## UN ANIMATION EN DEUX TEMPS/PARTIES

De préférence, réaliser les animations dans l'ordre comme présenté ci-dessous. Toutefois, il est possible de n'aborder qu'une partie des animations (celle de son choix) ou de la réaliser en deux temps distincts.

**TEMPS 1 : PRESENTATION DU SUJET**

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE - GENERALITES

**TEMPS 2 : JEU DE MANIPULATIONS - MISE EN SITUATION**

## CONTENU DU KIT COMPLET

Selon les temps d'animation, les supports utilisés sont différents (détail pages suivantes).

## PRÉ-REQUIS ESSENTIELS À LA RÉUSSITE DE L'ANIMATION

*La réussite de l'animation nécessite à minima la participation d'une personne.*

*Cette personne devra auparavant s'imprégner du sujet et avoir lu, en amont, la notice explicative d'utilisation pour pouvoir s'imprégner du sujet et préparer l'animation.*

*Il est recommandé de respecter les conseils d'installation du kit et d'animation, à savoir : le nombre de participants, le temps imparti, l'espace nécessaire, techniques d'utilisation (...)*

# ▶ TEMPS 1



Fiche descriptive : PRESENTATION DU SUJET

**TRAITE LE SUJET A L'ECHELLE** mondiale et nationale en France

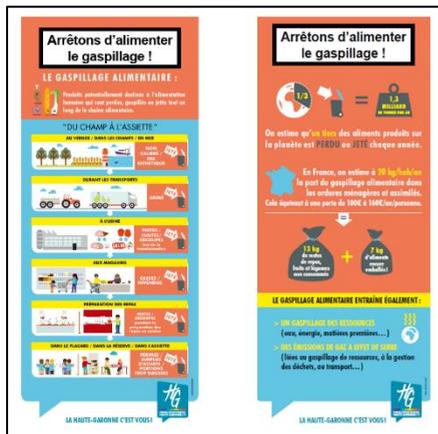
**TITRE : « Du sol à l'assiette, je profite sans gâcher ! »**

## CONTENU

2 panneaux d'exposition (roll-up) et 1 power point (à télécharger et 1 copie imprimée).

TITRE des roll-up : « Arrêtons d'alimenter le gaspillage alimentaire ! »

TITRE du power point : « Du sol à l'assiette, je profite sans gâcher ! »



A VISIONNER puis  
A COMMENTER EN GROUPE

## OBJECTIF

Echanger sur la thématique du gaspillage alimentaire.

Partager les pratiques d'achat et de conservation des aliments pour mieux les conserver dans mon foyer.

# ▶ TEMPS 2



Fiche descriptive : JEU DE MANIPULATIONS

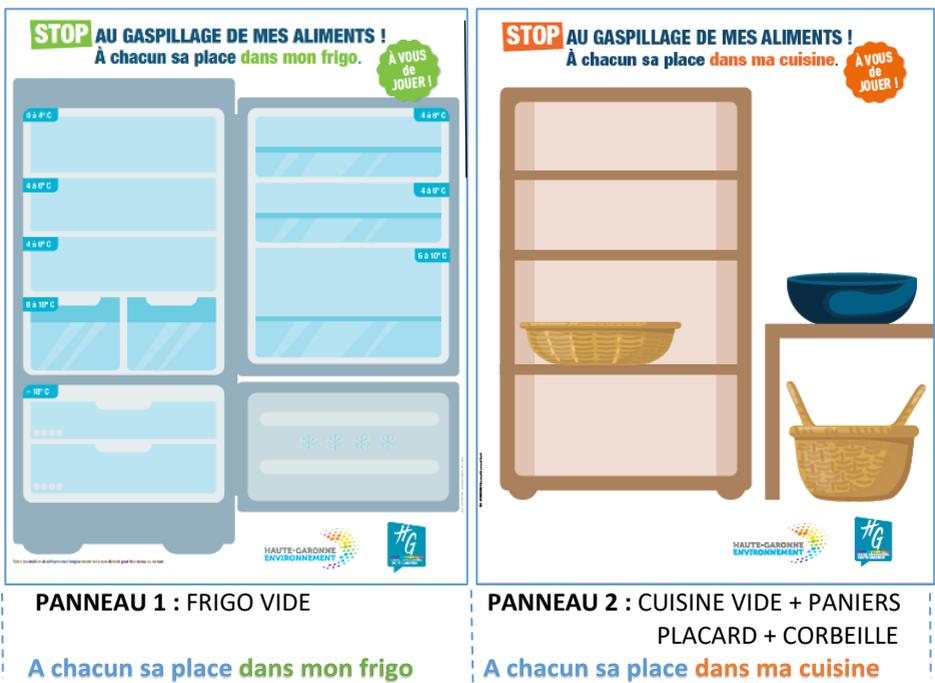
**TRAITE DU SUJET A L'ECHELLE** du consommateur / dans mon foyer

**TITRE : « STOP au gaspillage de mes aliments ! »**

## CONTENU

2 panneaux illustrés aimantés de taille identique (1m x 0.8m de large).

104 vignettes aimantées, de produits alimentaires ou des textes.



## OBJECTIF

Echanger sur les pratiques et les connaissances de chacun sur le sujet.

Apprendre à mieux conserver les aliments pour éviter de gâcher.

Réduire les déchets alimentaires dans son foyer.

Un jeu de manipulations pour différencier les aliments à conserver au frais, de ceux à stocker à l'air libre, à l'abri de la lumière, ou au sec ... et ainsi conserver au mieux toutes leurs propriétés (gustatives, nutritionnelles).



# TEMPS 1 : En deux parties

Présentation du sujet



## PARTIE 1

### QU'EST-CE QUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

15-20 min

#### a. La définition

12 min.

Le gaspillage alimentaire, est le fait **de jeter à la poubelle de la nourriture, c'est-à-dire des aliments/ des produits destinés à l'alimentation humaine, qui aurait pu être mangés mais qui sont : perdus, gaspillés ou jetés, tout au long de la chaîne alimentaire.**

Cela signifie que tous les aliments ne sont pas mangés et que certains sont jetés, parfois même encore emballés.

*Visionner la page p.4 : La définition*

#### b. A quelles étapes et pourquoi les aliments sont-ils gâchés ?

4-5 min.

Il s'agit d'identifier les **6 principales étapes clés entre la production et la consommation (au verger, au champ, en mer et dans l'assiette) lors desquelles les aliments peuvent être gâchés, à savoir lors de la :**

récolte - transport - conditionnement - vente - cuisine - consommation.

*Visionner la page P.5 : Les étapes du gaspillage du « sol à l'assiette »*

#### c. La répartition du gaspillage

2 min.

*Visionner les pages p.6 : La part du gaspillage par acteurs de la chaîne alimentaire / Les aliments les plus gaspillés par les ménages*

#### d. Les tendances au niveau mondial puis en France ?

2 min.

*Visionner la page p.7 : La part du gaspillage dans l'alimentation mondiale et nationale.*

#### e. En quoi est-ce important d'éviter de gâcher les aliments ?

6 min.

Il s'agit à ce stade de l'animation d'avoir une vision globale du gaspillage.

Il est important d'éviter de gaspiller la nourriture pour :

- Economiser de l'argent mais pas seulement ...
- Respecter la nature et préserver les ressources naturelles
- Préserver la qualité de vie / la santé

*Visionner la page p.8 : conséquences sur les ressources, les émissions de GES, le porte-monnaie du foyer.*

## EN OPTION

**TEMPS D'ÉCHANGES ENTRE LES PARTICIPANTS ...***(Temps non estimé – en fonction des animations)***« Vous est-il déjà arrivé de jeter des denrées ? »**

« Si oui, qu'avez-vous déjà jeté ? pour quelle raison ? »

**Zéro-gaspi ... pour économiser et donner de la valeur**

Ne pas manger nos aliments revient à ne pas accorder de valeur à un produit (financier). L'argent dépensé à acheter ou produire de la nourriture est ainsi gaspillé, d'une certaine façon « jeté ». Il pourrait être utilisé à d'autres fins.

Ce qui entre dans notre assiette est **l'aboutissement d'une chaîne de travail du sol/mer à l'assiette** : cultiver, élever des animaux, pêcher, récolter, fabriquer des machines agricoles, des engrais, emballer, vendre, cuisiner, transporter... et utiliser des ressources naturelles.

**Éviter de gaspiller = accorder de la valeur** au travail effectué tout au long de la production des aliments. En prendre soin, manger, c'est apprécier, profiter, porter de l'intérêt ...

**C'est également = éviter des dépenses inutiles.**

**Zéro-Gaspi ... par respect pour la planète et la nourriture**

La production, la transformation, le conditionnement et le transport des aliments nécessitent **l'utilisation de ressources naturelles** (terre, eau, énergies, ...) **et génèrent des pollutions** (utilisation d'engrais, de pesticides, les émissions de gaz à effet de serre lors de la production, des transports, ...). L'alimentation pèse pour un tiers dans notre impact sur l'environnement.

**Ne pas manger ce que l'on achète revient à puiser inutilement des ressources naturelles rares, fragiles ou pour certaines non renouvelables.**

**Gâcher la nourriture = gâcher les ressources** de la planète.

**Gaspiiller = produire des déchets** multiples (air, eau, sol) inutiles.

**Respecter la nourriture = produire moins de déchets, économiser les ressources.** « 1 seule planète pour tous ! »

**Zéro-gaspi ... pour préserver la qualité de vie et la santé**

Alors que la malnutrition et la faim touchent près d'1 milliard d'êtres humains dans le monde et, qu'1/3 de la nourriture produite dans le monde est jetée à la poubelle, la lutte contre le gaspillage alimentaire est devenue un **enjeu majeur éthique et de santé**.

**Manger ce que l'on achète, c'est prendre conscience de valeur de la nourriture (éthique, santé).**



# TEMPS 1

ECOGESTES

## PARTIE 2

### DES SOLUTIONS ANTI-GASPI POUR MON FOYER

---

20-25 min

*Les bonnes pratiques pour conserver ses aliments.*

*Visionner la page p.10 : Des solutions anti-gaspillage dans mon foyer*

#### DES SOLUTIONS POUR MON FOYER AUX ETAPES SUIVANTES :

- 1. AVANT DE FAIRE LES COURSES**
- 2. PENDANT LES COURSES**
- 3. PUIS,... A LA MAISON**

## 1. AVANT DE FAIRE LES COURSES

5 min.

### Je fais l'inventaire - ma liste de courses et mes menus.

#### Quelques gestes qui relèvent du réflexe anti-gaspi

##### **Je fais l'inventaire de mes provisions + je choisis mes menus**

En fonction des aliments que j'ai et de leurs dates de péremption, je réfléchis à mes menus et je note ma liste de courses nécessaires.

*Visionner la page p.11: Je fais l'inventaire de mes provisions*

##### **Je contrôle les dates de ce que j'ai dans mes placards + de mon frigo**

Je vérifie les dates de péremption/conservation !

Je les classe en mettant en premier/devant les produits aux dates de consommation en évidence.

*Visionner les pages p.12-13 : Je fais attention aux dates de conservation*

## 2. PENDANT LES COURSES

5 min.

### Je réalise mes achats - mon panier « bien réfléchi »

#### Quelques gestes qui relèvent du réflexe anti-gaspi

##### **J'achète juste ce dont j'ai besoin / j'évite les têtes de gondoles et les produits en grande quantité**

J'achète de préférence des produits en vrac et au détail. Quand on achète et choisit les fruits et légumes, la viande, la charcuterie, le poisson ou le fromage au détail, plutôt que de les choisir tout prêt dans les rayons, cela permet d'avoir juste la quantité que l'on souhaite et moins de suremballages.

*Visionner la page p.14 : J'achète juste ce dont j'ai besoin*

##### **Je privilégie l'alimentation durable**

Je manipule les fruits avec précaution pour ne pas les endommager.

*Visionner la page p.15 : Je préfère les produits locaux et de saison*

##### **Je privilégie la coupe / le vrac - Je fais les courses dans le bon ordre**

*Visionner la page p.16: Les quantités juste nécessaires - sans suremballage*

## 3. PUIS, ... A LA MAISON

5 min.

### Je range mes aliments au bon endroit pour les conserver.

#### Quelques gestes qui relèvent du réflexe anti-gaspi

##### **Je range – je conserve**

Selon leur nature, les denrées alimentaires ont besoin de plus ou moins de fraîcheur (frigo, placard, à l'abri de la lumière, ...)

*Visionner les pages p.17-18 : Je range les aliments au bon endroit pour les conserver et je conserve mes restes*

## A SAVOIR : DANS MON FRIGO

**J'utilise des boîtes de conservation pour ne pas dégrader mes aliments, limiter les contaminations et éviter la propagation des odeurs.** Je préfère utiliser des récipients réutilisables (au lieu de sacs jetables, de films plastiques ou du papier aluminium).

**Je retire les suremballages** afin qu'ils soient plus en contact avec le froid.

**Je range mes aliments au bon endroit** : selon leur nature.

La plupart des réfrigérateurs comportent différentes zones de froid : zone tempérée (8-10°C), zone fraîche (4-6°C), zone froide (◻4°C).

**L'air froid à l'intérieur du frigo doit pouvoir circuler.** J'évite de le surcharger pour ne pas diminuer la durée de conservation des aliments et augmenter inutilement la consommation d'énergie !

**Je nettoie régulièrement mon frigo** pour éviter la prolifération des bactéries. Idéalement, les étagères et les bacs doivent être lavés une fois par mois, avec de l'eau tiède et du liquide vaisselle. Il est aussi possible d'utiliser du bicarbonate de soude dilué dans de l'eau.

## Je cuisine en 1<sup>er</sup> les produits à date de péremption proche.

Je cuisine les quantités appropriées.

Tenir compte des recommandations nutritionnelles des autorités sanitaires aide à ne pas gaspiller de la nourriture et à alléger les dépenses alimentaires. Si besoin, il existe des doseurs et astuces (tasse, cuillère à soupe, ...).

[Visionner la page p.19 : Je cuisine des produits bruts, peu transformés](#)

## Quelques gestes qui relèvent du réflexe anti-gaspi

---

### « Dans mon assiette et après ... »

#### Je dose

Je sers des quantités moyennes, quitte à me resservir si désiré. Les restes des assiettes vont en général à la poubelle, alors que ce qui reste dans le plat peut être accommodé pour un prochain repas. Toutefois, la sécurité alimentaire est prioritaire : pas question de manger un aliment douteux sous prétexte d'éviter un déchet !

Je termine tout paquet entamé avant d'en ouvrir d'autres : sauces, berlingots de crème, coulis de tomates, ...

[Visionner les pages p.20 : Je dose juste !](#)

#### Je cuisine, je réemploie mes restes

[Visionner les pages p.21-25 : astuces / recettes](#)

#### Je cultive et je m'informe

Sur les supermarchés collaboratifs, les applications anti-gaspi, les recettes à partir de surplus de repas, ...

[Visionner la page p.26 : Pour aller plus loin](#)



# TEMPS 2

## JEU DE MANIPULATIONS

*TITRE : « STOP au gaspillage de mes aliments ! »*

### CONTENU DU KIT

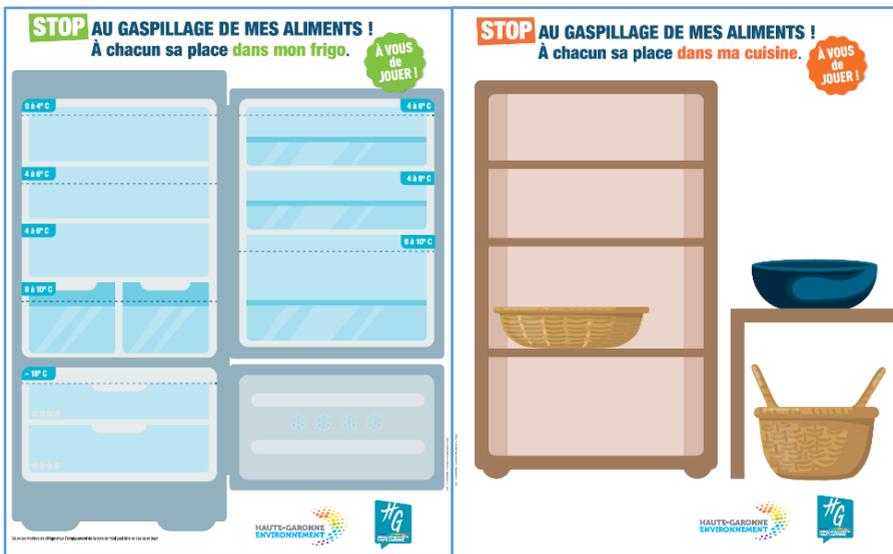
**Un kit pratique** pour apprendre à conserver ses denrées alimentaires.

Un kit pédagogique pour apprendre à éviter de gaspiller tout en s’amusant. A partir de vignettes aimantées de produits alimentaires et de vignettes textes, il s’agira de positionner les vignettes au bon endroit dans la cuisine.

- Identifier les produits alimentaires (frais, secs, emballés, non emballé...)
- Apprendre à les ranger pour les conserver dans les meilleures conditions possibles et préserver leurs propriétés gustatives, nutritionnelles, ...

### Le matériel

- ✓ **2** Panneaux 100 x 80 cm



- ✓ **104** vignettes aimantées  
15 étiquettes texte et 89 étiquettes aliments

# Total vignettes aimantées TEXTE = 15

CONTENU	TEXTE : TITRE	NOMBRE	TEXTE : DESCRIPTIF	NOMBRE
	<i>Dimensions : 69x30mm</i>		<i>Dimensions : 190x30mm</i>	
Différentes ZONES du REFRIGERATEUR	<b>ZONE FROIDE</b>	1	Viandes et poissons crus, charcuterie, fromages frais au lait cru, produits en cours de décongélation	1
	<b>ZONE FRAÎCHE</b>	2	Plats cuisinés, laitages, fromages à pâtes dures, desserts, pâtisseries	4
	<b>ZONE FRAÎCHE</b>		Œufs, beurre	
			Condiments, sauces	
			Boissons	
	<b>BACS À FRUITS ET LÉGUMES</b>	1		
	<b>CONGÉLATEUR</b>	1	Glaces, sac de légumes frais congelés, restes de repas emballés et datés, sac de pain	1
<b>TOTAL :</b>		5		6

CONTENU	TEXTE : DESCRIPTIF	A POSITIONNER	NOMBRE
	<i>Dimensions : 190x30mm</i>		
Différentes ZONES de stockage dans la CUISINE	ICI, stocker les produits non frais (pâtes, riz, conserves...). Une fois entamés, certains sont à mettre au frais (mayonnaise, ketchup...)	Dans le placard	1
	ICI, stocker les fruits à l'air libre, séparément de ceux qui accélèrent le mûrissement (banane, pomme, fruit de la passion...)	Dans la corbeille sur la table	1
	ICI, stocker les légumes à l'abri de la lumière et au sec (pomme de terre, oignon, ail...)	Dans un panier	1
	ICI, stocker les légumes à l'abri de la lumière et au sec (pomme de terre, oignon, ail...)	Dans un panier	1
<b>TOTAL :</b>			4

# Total vignettes aimantées ALIMENTS = 89

BORD ETIQUETTES	ALIMENTS	
	Dimensions : 60x74mm	Dimensions : 53x140mm
<b>VERTE : 32</b>  Signification : <i>Produits</i> <i>Emballés</i> <i>Non entamés</i>	1. Yaourt 2. Compote 3. Crème chocolat 4. Crème fraîche 5. Beurre 6. Charcuterie emballée 7. Œufs 8. Viande sous vide 9. Poisson emballé 10. Mayonnaise 11. Sauce soja 12. Glaces 13. Poissons panés 14. Petits poids en sachet 15. Mélanges de légumes 16. Persil 17. Moutarde 18. Bouillon de volaille 19. Riz 20. Sachets de chips 21. Boîtes de conserve (maïs, petits pois, sauce tomate, champignons) 22. Pâte à tartiner 23. Miel 24. Céréales	1. Lait 2. Jus de fruits 3. Ketchup 4. Vinaigrette 5. Huile d'olive 6. Pâtes 7. Chocolat tablette 8. Gruyère
	24	8

BORD ETIQUETTES	ALIMENTS	
	Dimensions : 60x74mm	Dimensions : 53x140mm
<b>Rose : 28</b>  <b>Signification :</b> <i>Produits entamés/ouverts conservés dans emballage hermétique</i>	1. Fromages dans boites de conservation 2. Pomme coupée 3. Citron coupé 4. Avocat coupé 5. Oignon coupé 6. Part de gâteau dans boite de conservation 7. Assiette saucisse haricots 8. Restes de couscous 9. Carafe d'eau 10. Confiture de fraise entamée 11. Beurre sous cloche 12. Bocal de cornichons entamé 13. Riz entamé 14. Farine entamée 15. Biscuits entamés 16. Céréales 17. Sucre en morceaux 18. Chocolat dans bocal 19. Canette de soda	1. Vin entamé 2. Lait entamé 3. Ketchup entamé 4. Bocal de Spaghettis 5. Bocal de pâtes 6. Bocal de noix 7. Vinaigrette entamée 8. Huile entamée 9. Jus entamé
	<b>19</b>	<b>9</b>
<b>Jaune : 13</b>  <b>Signification :</b> <i>Fruits et légumes frais Non emballés</i>	1. Choux 2. Carottes 3. Poireaux 4. Tête d'ail 5. Aubergine 6. Kiwi 7. Petits pois 8. Oignon 9. Orange 10. Salade 11. Radis 12. Pommes de terre 13. Ananas	
	<b>13</b>	

BORD ETIQUETTES	ALIMENTS	
	Dimensions : 60x74mm	Dimensions : 53x140mm
<p><b>Jaune point rouge : 7</b></p> <p><i>Signification :</i> <i>Fruits et légumes frais</i></p> <p><i>Qui produisent de grandes quantités d'éthylène</i></p> <p><i>Accélèrent le mûrissement</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bananes</li> <li>2. Pomme</li> <li>3. Avocat</li> <li>4. Abricots</li> <li>5. Melon</li> <li>6. Fruits de la passion</li> <li>7. Tomate</li> </ol>	
	<b>7</b>	
<p><b>Rouge : 9</b></p> <p><b>Produits alimentaires trop mûrs dégradés</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomate gâtée</li> <li>2. Banane noircie</li> <li>3. Orange moisie</li> <li>4. Pomme de terre germée</li> <li>5. Pain dur</li> <li>6. Crème fraîche entamée</li> <li>7. Salade flétrie</li> <li>8. Pomme flétrie</li> <li>9. Poireaux flétris</li> </ol>	
	<b>9</b>	

## REGLE DU JEU

# A VOUS DE JOUER !

La durée de vie des produits alimentaires est variable.

Il vous est proposé de vous amuser à ordonner au mieux votre cuisine.

***Distribuez ou mettez à disposition : Toutes les étiquettes textes (15) et une trentaine d'étiquettes aliments avant de commencer la partie.***

Amusez-vous dans un premier temps à :

- 1) **Identifier les différents lieux** de stockage et de conservation des aliments et de rangement (frigo et cuisine).
- 2) **Identifier les différentes zones de froid.**
- 3) **Puis, placer les vignettes texte au bon endroit sur les 2 panneaux.**



- 4) **Ranger les aliments au bon endroit pour les conserver dans les meilleures conditions possibles pour préserver leurs qualités nutritionnelles, gustatives et esthétiques.**





### Plusieurs choix sont possibles, dans ce jeu :

- AU FRAIS dans le REFRIGERATEUR.
- AU SEC, dans mon GARDE-MANGER.
- A L'AIR LIBRE dans une CORBEILLE.
- A L'AIR LIBRE et à l'ABRI de la LUMIERE dans un panier, ... .

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le frigo n'est pas la solution à tout. Certains aliments n'ont pas leur place au frais et peuvent même s'y abîmer ou faire mûrir les autres trop vite.

#### **Objectif de ce jeu**

Apprendre tout en s'amusant, les bons gestes et les astuces à adopter pour améliorer la conservation des aliments.

#### **Intérêt**

Optimiser le rangement.  
Garantir la conservation.  
Eviter de gaspiller.

## BIEN RANGÉ...

**STOP** AU GASPILLAGE DE MES ALIMENTS !  
 À chacun sa place dans mon frigo.

À VOUS  
de  
JOUER !



Selon les modèles de réfrigérateur l'emplacement de la zone de froid peut être en bas ou en haut.

## BIEN RANGÉ...

**STOP** AU GASPILLAGE DE MES ALIMENTS !  
À chacun sa place dans ma cuisine.

À VOUS  
de  
JOUER !

ICI, stocker les produits non frais (pâtes, riz, conserves...). Une fois entamés, certains sont à mettre au frais (mayonnaise, ketchup...)



ICI, stocker les fruits à l'air libre, séparément de ceux qui accélèrent le mûrissement (banane, pomme, fruit de la passion...)



ICI, stocker les fruits à l'air libre, séparément de ceux qui accélèrent le mûrissement (banane, pomme, fruit de la passion...)



ICI, stocker les légumes à l'abri de la lumière et au sec (pomme de terre, oignon, ail...)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

---

### Les fruits et légumes sont VIVANTS ! Ils respirent !

Pour conserver toutes leurs vitamines et saveurs, croquant, fraîcheur ...  
... voici quelques réflexes à avoir lorsque vous les rangez :

#### **ASTUCES :**

*Coupez les fanes de vos carottes, radis.*

*Stockez les carottes, les radis, ... au frigo dans le bac à légumes.*

*Stockez les fanes au congélateur pour vos futures soupes.*

*Mettez un linge sec sur la salade, les fraises, myrtilles, pour absorber l'humidité.*

*Céleri, chou, brocoli, poireaux rangés dans le bac à légumes de votre réfrigérateur,*

*Stockez les endives, champignons, ... dans un sac en papier fermé.*

### Que conserve-t-on HORS DU FRIGO ?

Si cela ne va pas au frais, direction le garde-manger.  
Mais où, et comment bien conserver ces aliments ?

#### Au frais, au sec, à l'abri de la lumière :



... courge, et bien d'autres.

#### A l'abri de la lumière et de la chaleur :



Epices, fruits secs, herbes séchées, tisanes, ...

#### Dans ma corbeille, sur le comptoir : avocats, tomates, bananes, ...

#### Séparément dans une autre corbeille, sur le comptoir : mandarines, citrons, oranges ...

#### **ASTUCES :**

**Oignons et pommes de terre à part !**

*A chacun sa place. Si non, la pomme de terre se met à germer.*

**Vos fruits et légumes commencent à s'abîmer ?**

*Transférez-les au frigo mais mangez les vite !!*

*Ou découpez-les en morceaux et congelez-les pour en faire de futures soupes, des smoothies, et délicieux crumbles, ... !*

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Il existe DIFFERENTES SORTES de fruits ?

Avez-vous déjà remarqué :

- *Qu'une banane achetée toute verte passera d'une teinte vert foncé et d'un goût amer à une belle couleur jaune canari et un goût sucré en quelques jours.*
- *Par contre, une fraise cueillie blanche, le restera, peu importe le temps qui passe.*

### C'est la différence entre les fruits climactériques et non climactériques !

#### Comment la magie opère ?

Les fruits climactériques matures ont la capacité de **dégager** un gaz qui favorise le mûrissement. C'est ce superpouvoir qui les distingue de leurs copains **non climactériques** !

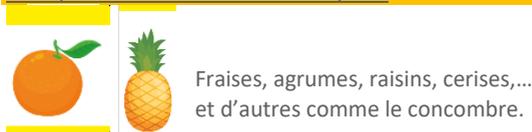
**Les fruits climactériques :**  
qui continuent de mûrir après leur cueillette/récolte.  
Dégagent de l'éthylène ... qui accélère le dépérissement.

Exemples de fruits climactériques (qui dégagent une grande quantité d'éthylène<sup>++</sup>) :



**Les fruits non climactériques :**  
qu'il faut acheter mûrs ! Ne mûrissent plus après leur récolte. Ils ne feront que se dégrader, s'ils ne sont pas consommés à temps.

Exemples de fruits non climactériques :



#### Existe-t-il des exceptions ?

Vous avez certainement déjà acheté une poire ou un abricot (fruits climactériques), très durs qui n'ont jamais changés de couleur ni de fermeté... et qui ont pourris sans murir. Cela peut s'expliquer par **un stress subi par les fruits avant leur maturité**, tel qu'une exposition au froid ou une cueillette hâtive... et il n'y a rien à y faire pour renverser son sort.

#### ASTUCES :

**Conservez chaque sorte de fruit à part, dans des paniers distincts !**

**Le froid ralentit le mûrissement !**

**Vos fruits climactériques ne sont pas assez mûrs ?**

*Placez-les à proximité d'autres fruits climactériques ou dans un sac en papier pour les faire mûrir plus vite.*

Exemples de supports à imprimer et à remettre aux participants :

## JE FAIS ATTENTION AUX DATES DE CONSERVATION



**DI**  
Date Limite de Consommation

**A consommer avant le 01/01/2018**  
Après cette date le produit est périmé et non consommable



**DDM**  
Date de Durabilité Minimale

**A consommer de préférence avant le 01/01/2018**  
Après cette date le produit n'est pas périmé mais peut avoir perdu certaines qualités

► **La DDM Date de Durabilité Minimale : Qu'est ce que c'est ?**  
**A consommer de préférence avant le 01/01/2018** (jour/mois/année)  
 Il peut être consommé sans danger pour la santé jusqu'à 3 mois après  
**A consommer de préférence avant 01/2018** (mois/année)  
 Il peut être consommé sans danger pour la santé entre 3 mois et 18 mois après  
**A consommer de préférence avant 2018** (année)  
 Il peut être consommé sans danger pour la santé + de 18 mois après



LA HAUTE-GARONNE C'EST VOUS !

## 10 GESTES ANTI-GASPI

- 1 ► **Avant de partir faire les courses**  
 1/ je regarde ce que j'ai en stock et je planifie mes repas pour ne pas trop acheter  
 2/ je fais une liste de courses des produits dont j'ai besoin
- 2 ► **J'achète matin en choisissant des produits locaux de saison**  
 1/ je privilégie le vrac et la coupe aux portions  
 2/ je choisis aussi des fruits et légumes non calibrés (maches !)  
 tout aussi bons
- 3 ► **Avant d'acheter un produit**  
 je regarde les dates de conservation pour pouvoir le consommer dans les temps
- 4 ► **Je fais mes courses dans le bon ordre**  
 en finissant toujours par le frais puis le surgelé
- 5 ► **Dans le réfrigérateur et les placards**  
 je range devant les aliments à consommer en priorité
- 6 ► **J'enlève du bac ou de la corbeille**  
 les fruits et légumes abîmés qui pourraient contaminer les autres
- 7 ► **Je congèle certains aliments**  
 pour allonger leur durée de vie et avant qu'ils ne soient périmés
- 8 ► **Je cuisine les justes quantités**  
 en suivant les dosages indiqués sur les emballages ou les recettes
- 9 ► **Je cuisine les restes**  
 je les place au réfrigérateur pour les accommoder le lendemain
- 10 ► **Je respecte les règles d'hygiène**  
 lors de la préparation et de la cuisson des produits mais aussi lors de leur conservation en nettoyant régulièrement le réfrigérateur pour éviter la prolifération de bactéries



HAUTE-GARONNE ENVIRONNEMENT

**BONNE ANIMATION !**

## En conclusion

*Gâcher = jeter*

---

*Gaspiller = dépenser*

---

*Jeter = déchets / mauvais pour la planète*

---

*Consommer juste, « c'est bien mieux ! »*

La réduction du gaspillage alimentaire passe par des solutions visant **la réduction à la source** (éviter) ainsi que par **des solutions complémentaires de valorisation des denrées encore consommables**.

---

*« Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas ! »*

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez contacter le secrétariat du  
Syndicat Haute-Garonne Environnement



Hôtel du département  
1, Boulevard de la Marquette 31090 TOULOUSE Cedex 9  
Tel - 05 34 33 48 16  
31090 Toulouse Cedex 9

