

# Stop au gaspillage alimentaire



**Février 2018** – Le gaspillage alimentaire se définit généralement par toute nourriture destinée à la consommation humaine qui est **perdue** ou **jetée** tout au long de la chaîne alimentaire, que ce soit au champ, dans le transport, lors de leur transformation, à l'épicerie, dans les restaurants et hôtels ou encore à la maison. Le gaspillage alimentaire est un enjeu planétaire important. En chiffres :

- 1/3 de la nourriture produite dans le monde est perdue ou jetée, équivalant à environ 1,3 milliard de tonnes par an;
- 30 à 40 % des aliments sont gaspillés au Canada, ce qui représente une valeur de plus de 31 milliards \$;
- **47 %** du gaspillage alimentaire se fait par le citoyen!

## Comment éviter le gaspillage alimentaire?

Voici quelques **trucs** pratiques pour vous aider à éviter de gaspiller vos aliments (Source : [www.recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca))

- Planifiez votre menu pour la semaine selon les aliments que vous avez déjà.
- Faites-vous une liste d'épicerie et n'achetez que la quantité nécessaire pour faire vos recettes.
- Placez les aliments moins frais à l'avant pour les consommer rapidement.
- Écrivez la date d'ouverture sur vos conserves et la date de cuisson sur vos restants.
- Assurez-vous d'entreposer et de conserver vos aliments de façon adéquate, fermez bien vos contenants et gardez votre réfrigérateur entre 0 et 4 °C.
- Congelez les restants au lieu des jeter, ou utilisez-les pour votre lunch.
- De nombreux aliments peuvent être congelés pour être utilisés plus tard, tels que pesto, pâte de tomate et même le yogourt, utilisez des moules à glaçons pour préparer des petites portions.
- Apprêtez vos fruits trop mûrs (smoothie, tarte ou compote) et vos vieux légumes en potage, le faire congeler en portion dans des moules à muffins en silicone.
- Transformez votre carcasse de poulet en un bouillon maison.



Visitez la page [Trucs et astuces](#) sur le site de *Sauve ta bouffe*, vous y trouverez une boîte à outils remplie de conseils pour savoir comment sauver vos aliments, avec des recommandations de conservation et congélation pour utiliser au maximum les fruits et légumes.

Pour obtenir plus d'information sur la gestion des matières résiduelles, consulter la section sur le site Web de la RIDR : [www.ridr.qc.ca](http://www.ridr.qc.ca)