

GASPILLAGE INUTILE ET COUPABLE

Nos mauvaises habitudes de consommation entraînent des impacts négatifs d'ordre économique et écologique, en augmentant de façon très significative le poids de nos poubelles.

Ce surplus de déchets représente des coûts de gestion et de traitement inutiles.

Chaque année ce sont environ **7 kilos** de produits alimentaires encore emballés qui sont jetés.

Ce chiffre représente **10 millions** de tonnes de produits consommables jetés, dont plus de **45 %** de fruits et légumes, et une perte économique d'environ **16 milliards d'€uros**.

Ce gaspillage participe également à l'épuisement des ressources naturelles, à l'utilisation massive de l'eau, la surexploitation des terres cultivables ou encore aux émissions de gaz à effet de serre qui pourraient être évitées. Ces dernières sont évaluées par l'ADEME à 3 % de l'ensemble des émissions nationales.

La loi anti-gaspillage pour une économie circulaire, fixe l'objectif national de réduction du gaspillage alimentaire à **50 %** à l'horizon **2025**.

Source ADEME



- Je produis moins de déchets
- Je trie mes déchets
- Je protège la santé de chacun
- Je préserve l'environnement

Ensemble, agissons !



N° Info collecte 04 84 76 94 00
infocollecte@agglo-accm.fr
www.agglo-accm.fr

Document proposé par vos conseillers du tri d'ACCM Environnement
Direction gestion des déchets ménagers et assimilés
Communauté d'agglomération Arles Crau Camargue Montagnette
Illustrations : www.vecteezy.com

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

FICHE N°13

**OBJECTIF
ZÉRO
DÉCHET**

Des astuces pour lutter contre le gaspillage alimentaire

La journée mondiale de l'alimentation célébrée tous les 16 octobre, permet de rappeler que consommer mieux et responsable est possible, et souvent facile !

Le mode de consommation de chacun détermine les quantités d'aliments gaspillés, ou valorisés. Des astuces simples permettent d'adopter un mode de consommation durable.

Cette fiche présente quelques-unes de ces astuces !



accm
ENVIRONNEMENT

LES BONS GESTES À ADOPTER POUR LIMITER LE GASPILLAGE



- ▶ Respecter la liste de vos courses.
- ▶ Acheter en vrac et en quantité limitée évite la surconsommation.
- ▶ Privilégier l'achat de produits frais.
- ▶ Les offres promotionnelles : un risque de gaspillage à éviter !
- ▶ Ne pas hésiter à choisir des fruits et légumes moches, ils sont tout aussi bons.
- ▶ Respecter la chaîne du froid.
- ▶ Lors des courses acheter en dernier les produits frais et surgelés.
- ▶ Conserver ses aliments ou faire des conserves.
- ▶ Congeler les produits qu'on ne compte pas manger rapidement.
- ▶ Dans le réfrigérateur, respecter bien les rangements destinés aux produits alimentaires.
- ▶ Cuisiner les restes ou des fruits et légumes abîmés.
- ▶ Cuisiner les bonnes quantités afin d'éviter les restes et s'aider des instruments doseurs.
- ▶ Faire des dons à des associations.
- ▶ Respecter les dates limites de consommation et de péremption. Cela représente 20 % du gaspillage dans les ménages. De nombreux supermarchés proposent des prix réduits lorsque les dates de péremption sont proches.
- ▶ Composter vos restes de cuisine quand c'est possible.
- ▶ Télécharger des applications anti-gaspillage.

Vous pouvez économiser jusqu'à 100 € par an si vous adoptez les bons gestes pour lutter contre le gaspillage alimentaire.



PENSEZ-Y !
Chaque année au printemps, ACCM environnement procède à une **DISTRIBUTION GRATUITE DE COMPOSTEURS.**

Renseignements auprès d'Info Collecte Tél. 04 84 76 94 00.

CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Lorsque vous faites vos courses, achetez des fruits et légumes de saison et de préférence des produits locaux issus des circuits courts pour profiter tout au long de l'année des bienfaits...



| | | |
|-----------|--|--|
| JANVIER | Banane, orange, citron, poire, pomme... | Champignon, poireau, salade, patate douce, épinard... |
| FÉVRIER | Banane, ananas, mangue, clémentine, pomme... | Pomme de terre, potimarron, betterave, brocoli, navet... |
| MARS | Kiwi, passion, orange, mandarine, poire... | Carotte, fenouil, artichaut, salade, radis... |
| AVRIL | Papaye, fraise, citron, pomelo, orange... | Chou-fleur, courgette, concombre, asperge, endive... |
| MAI | Banane, rhubarbe, nêfle, fraise, cerise... | Avocat, artichaut, blette, asperge, céleri... |
| JUIN | Pastèque, abricot, melon, pêche, nectarine, figue... | Aubergine, fève, poivrons, tomate, champignon... |
| JUILLET | Abricot, melon, cassis, framboise, mûre,... | Petit pois, ail/oignon, concombre, salade, poireau... |
| AOÛT | Mirabelle, pastèque, prune, raisin, citron... | Mais doux, chou-rave, chou-fleur, carotte, pomme de terre... |
| SEPTEMBRE | Noix, coing, prune, groseille, pomme... | Potimarron, courge, haricot coco, haricot vert, radis... |
| OCTOBRE | Grenade, figue, kiwi, noix, poire... | Chou lisse, champignon, brocoli, artichaut, carotte... |
| NOVEMBRE | Châtaigne, clémentine, orange, kaki, raisin... | Endive, fenouil, choux de Bruxelles, navet, topinambour... |
| DÉCEMBRE | Orange, citron, ananas, poire, mandarine... | Panais, rutabaga, radis noir, patate douce, salade... |

D'AUTRES ASTUCES...

- ▶ Le pain sec peut être récupéré en le passant sous l'eau puis au four quelques minutes. Sinon, il peut être utilisé en chapelure, croûtons, pain perdu...
- ▶ Vos biscuits apéritif sont ramollis ? 10 secondes au micro-ondes et ils retrouvent tout leur croquant.
- ▶ Utiliser du riz un peu trop ramolli pour en faire un gâteau de riz.
- ▶ Des bananes trop mûres peuvent être transformées en bananes flambées, pancakes, gâteaux...
- ▶ Les fruits trop mûrs peuvent devenir des smoothies, compotes ou confitures. Les légumes, aussi, peuvent devenir des smoothies, des gaspachos, des coulis.
- ▶ Vous pouvez transformer vos biscuits rassis (type palets bretons, petits beurrés) en pâte sablée ou en miettes pour un crumble.
- ▶ Vos écorces d'agrumes (orange, citron) peuvent devenir des fruits confits. Vous pouvez également les congeler pour aromatiser cookies et gâteaux.
- ▶ Les légumes trop mûrs peuvent finir en purée, soupe ou potage.



- ▶ Transformer les carcasses de poulet en bouillon de volaille.
- ▶ Les fanes, feuilles, ou tiges peuvent se transformer en soupe, en bouquet garni ou bien agrémenter une quiche, un cake, une tarte.
- ▶ Les pelures sèches des oignons peuvent être réduites en poudre pour parfumer vos plats.
- ▶ Mettre un petit fruit dans un bac à glaçon, puis laisser au congélateur. Vous obtiendrez un glaçon fruité idéal pour accompagner vos boissons d'été.

ATTENTION !
Cependant, renseignez-vous en cas de doutes, tout n'est pas bon à manger comme : les feuilles de rhubarbe, la peau des avocats, la peau de certains fruits exotiques, la peau crue des pommes de terre...