

La cuisine anti-gaspi

© Sycdom, l'Agence métropolitaine des déchets ménagers



Support d'animation

Kit anti-gaspillage alimentaire

KIT « ANTI GASPILLAGE ALIMENTAIRE » « Ma cuisine anti-gaspi »

Conçu par le SYCTOM, l'Agence métropolitaine des déchets ménagers, le kit « anti gaspillage alimentaire » est destiné à sensibiliser le public au gaspillage alimentaire - à lui faire prendre conscience de toute la nourriture qu'on jette à la poubelle - et à lui indiquer des moyens concrets pour éviter ce gâchis. Il s'agit de promouvoir le réflexe anti-gaspi, ou l'anti-gaspi attitude, au moment de faire les courses, de les ranger, de faire la cuisine, de prendre les repas, de débarrasser la table...

Plus largement, cet outil s'inscrit dans le cadre des opérations de sensibilisation à la prévention des déchets.

Le kit « gaspillage alimentaire » comprend les 4 éléments suivants.

I. Un stand en carton « la cuisine anti-gaspi »

Il représente la cuisine de Madame et Monsieur tout le monde organisée pour limiter la quantité de déchets : on y voit un caddy encore rempli d'aliments achetés en vrac (et en passe d'être rangés dans le frigo), une carafe d'eau à côté de l'évier, 4 poubelles (tout venant, emballages et JRM, verre, bio-seau), un chargeur de piles, une liste de courses sur le frigidaire, un livre de recettes pour accommoder les restes.

Dans la cuisine sont affichés 5 messages d'alerte sur la prévention des déchets ainsi que 5 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire.

Messages d'alerte

1. Jeter = payer
2. Gaspiller, ça coûte cher au porte-monnaie.
3. Gaspiller, ça fait mal à la planète.
4. Gaspiller, ça fait des tonnes de déchets.
5. Consommer juste, « ça le fait ».



Conseils pratiques

1. Avant de faire les courses, je regarde ce qui reste dans le frigo.
2. Dans les rayons comme à la maison, je fais attention aux dates de consommation.
3. Avant d'en ouvrir un deuxième, je termine le premier.
4. Régulièrement, je vérifie ce qu'il y a dans mes placards.
5. Demain, je termine les restes.

II. Un support d'animation

Il est proposé afin de susciter un échange avec le public. Il est structuré autour de 7 animations, chacune d'elle comportant :

- un argumentaire destiné à servir de support à l'animateur,
- des quizz pour inciter les adultes et les enfants à entrer dans le vif du sujet du gaspillage alimentaire. Ce sont des éléments papier qui peuvent être imprimés à l'avance par l'animateur afin que les visiteurs conservent une trace de leur passage.

Les quizz à imprimer (sans réponses) sont disponibles dans les annexes.

Animation 1

Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?.....	p 4
Quizz adulte : Et vous, qu'est-ce que vous jetez ?.....	p 5
Quizz enfant : Et toi, qu'est-ce que tu jettes ?.....	p 6

Animation 2

Pourquoi est-ce important de respecter la nourriture ?.....	p 7
Quizz : Que représente le gaspillage alimentaire ?.....	p 9

Animation 3

Avant de faire les courses, je fais une liste.....	p 10
Quizz : Comment acheter juste ce qu'il me faut?.....	p 10

Animation 4

Quand je fais mes courses, je consomme juste.....	p 11
Quizz : Que signifient les dates limites de consommation ?.....	p 11

Animation 5

Quand je rentre des courses, je les range correctement.....	p 12
Quizz : Où est-ce que je les range dans le frigo ?.....	p 13

Animation 6

Quand je cuisine, j'anti-gaspille.....	p 14
Quizz : Combien de temps je peux conserver au frigo des plats faits maison ?.....	p 15

Animation 7

La cuisine anti-gaspi	p 16
Quizz : Comment contribuer à réduire les déchets ?.....	p 17

Annexes - Quizz à imprimer.....	p 18 - 25
---------------------------------	-----------

III. Des torchons

Ils comportent les conseils pratiques sur la prévention du gaspillage alimentaire. Ils sont destinés à être donnés en cadeau aux visiteurs, à ceux qui répondent bien - ou mal - au quizz par exemple.

IV. Une plaquette « fiches cuisine»

Mis à la disposition des visiteurs, ce 4 pages comporte deux fiches pratiques:

- « Des astuces pour conserver les aliments plus longtemps »,
- « Des recettes et astuces pour accommoder les restes ».

La plaquette reprend les 5 messages d'alerte et les 5 conseils pratiques.



II - Un support d'animation

LA CUISINE ANTI-GASPI

ANIMATION 1

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, C'EST QUOI ?

Définition

Le gaspillage alimentaire, c'est le fait de jeter à la poubelle de la nourriture, c'est-à-dire des aliments que l'on aurait pu manger. Cela signifie que l'on ne mange pas tous les aliments qu'on achète.

Des exemples

Des produits entamés qu'on n'a pas terminés :

Un pain un peu dur, des biscuits qui sont devenus mous, une boîte de raviolis à moitié pleine, une bûche de Noël rancie, la moitié d'un citron tout racorni, des feuilles de salade flétries, du gruyère moisi, un fond de jus de fruits périmé...

Des produits auxquels on n'a même pas touché et qui sont périmés :

des tranches de jambon, des steacks hachés, des pizzas surgelées, des pommes de terre germées, des carottes molles, des poires blettes, des bouteilles de lait, de la crème fraîche, des yaourts...

4

Des restes de repas :

pâtes, riz, rôti, poulet grillé, légumes, etc.

En Belgique, des études montrent que :

- les aliments le plus souvent jetés entamés sont le pain, les pâtisseries, les biscuits, les fruits et légumes
- les aliments le plus souvent jetés périmés sont les fruits et légumes frais, la viande et les produits laitiers.

Parmi ces aliments jetés :

- la moitié sont des aliments entamés
- un quart, des restes de repas cuisinés,
- un quart, des produits périmés inentamés.

Pourquoi est-ce qu'on jette de la nourriture à la poubelle ?

Si on ne mange pas tous les aliments qu'on achète, c'est parce que :

- on achète en trop grande quantité par rapport à notre besoin,
- on achète des produits dont on n'a pas besoin, style sirop d'érable qu'on utilise juste le week-end où l'on décide de manger des pancakes,
- on oublie des produits dans le réfrigérateur, dans le congélateur ou dans le placard, parce qu'ils sont restés au fond.
- on a trop préparé à manger,
- on en a trop pris dans son assiette,
- on n'aime pas ce qu'on a dans son assiette,
- on n'a pas surveillé la cuisson et on a fait brûler un plat,
- on a préparé un plat un peu trop « exotique », style navet au gingembre, que personne ne mange.

Quizz n°1

L'objectif de ce quizz est de faire prendre conscience à tout un chacun que le gaspillage alimentaire est entré dans les mœurs, sans forcément qu'on s'en rende compte. Il s'agit d'essayer de quantifier ce que l'on jette.

Il est possible de proposer aux visiteurs de noter pendant 15 jours les aliments qu'ils jettent, ainsi que leur poids et leur prix. Ils mesureront mieux ainsi les déchets qu'ils pourraient éviter et l'argent qu'ils pourraient économiser.

ET VOUS, QU'EST-CE QUE VOUS JETEZ ?

Le gaspillage alimentaire, c'est le fait de jeter de la nourriture à la poubelle. Et vous, est-ce que ça vous arrive souvent ?

Vous jetez :

Du pain rassis

- Tous les jours
- Tous les 2 jours
- Une fois par semaine
- Rarement

Des yaourts périmés

- Une fois par semaine
- Deux fois par mois
- Une fois par mois
- Rarement

Un pot de crème fraîche entamé et périmé

- Une fois par mois
- Une fois par trimestre
- Une fois par an
- Rarement

Des jus de fruit frais périmés

- Une fois par semaine
- Deux fois par mois
- Une fois par mois
- Rarement

Des fruits avariés

- Presque tous les jours
- Une fois par semaine
- Deux fois par mois
- Rarement

Des biscuits ramollis

- Une fois par semaine
- Deux fois par mois.
- Une fois par mois.
- Rarement

Des restes de pâtes, de pommes de terre ou de riz

- Tous les jours
- Tous les 2 jours
- Une fois par semaine
- Rarement

Des restes de viande cuite

- Tous les jours
- Tous les 2 jours
- Une fois par semaine
- Rarement

Variante du quizz n°1 pour le jeune public

ET TOI, QU'EST-CE QUE TU JETTES ?

Le gaspillage alimentaire, c'est le fait de jeter de la nourriture à la poubelle. Et toi, est-ce que ça t'arrive souvent ?

À la cantine, est-ce que tu termines ton assiette ?

- Toujours
- Souvent
- Jamais

Si tu n'as pas très faim, ou si tu n'aimes pas, est-ce que tu demandes à en avoir un petit peu seulement ?

- Oui
- Je n'ose pas
- Je n'y pense pas

Chez toi, est-ce que tu termines ton assiette ?

- Toujours
- Souvent
- Jamais

6

Est-ce que c'est toi qui jette le reste de ton assiette à la poubelle ?

- Oui
- Non
- Parfois

Est-ce que cela t'arrive d'ouvrir un paquet de biscuits alors qu'il y en a déjà un d'ouvert ?

- Jamais
- Parfois
- Souvent

ANIMATION 2 POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE RESPECTER LA NOURRITURE ?

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

- économiser de l'argent,
- préserver les ressources naturelles,
- se comporter en citoyen du monde,
- réduire la quantité de déchets.

Gaspiiler, ça coûte cher au porte-monnaie/ Respecter la nourriture, ça économise de l'argent

Quand on ne mange pas tout ce qu'on achète, cela revient à jeter de l'argent par les fenêtres. Avec l'argent qu'on dépense à acheter de la nourriture que l'on ne mange pas, on pourrait acheter autre chose qui nous ferait plaisir.

On ne dispose pas d'études en France, mais en Belgique, à Bruxelles, on estime qu'en moyenne un ménage jetterait 174 € de nourriture par an à la poubelle. Au Royaume-Uni, ce montant s'élèverait à 480 €.

Ça vaut la peine d'éviter de gaspiller de la nourriture ! Respecter la nourriture, ça économise de l'argent.

Gaspiiler, ça fait mal à la planète/ Respecter la nourriture, c'est faire un geste pour la planète

La production, la transformation, le conditionnement et le transport des aliments nécessite l'utilisation de ressources naturelles (terres fertiles, eau, énergie, métaux, bois...) et génère des pollutions (utilisation d'engrais, de pesticides, émission de gaz à effet de serre...). Ainsi, notre alimentation pèse pour un tiers dans notre impact sur l'environnement⁽¹⁾. La production alimentaire représente environ 70 % de l'eau utilisée par les activités humaines⁽²⁾. Depuis la production jusqu'au traitement des déchets, le cycle de vie de la nourriture d'un Français moyen représente environ 20% du total de ses émissions de gaz à effet de serre⁽³⁾.

Ne pas manger ce qu'on achète revient donc à puiser pour rien dans des ressources naturelles rares, fragiles ou non renouvelables, et à porter atteinte pour rien à notre milieu de vie. Le gâchis de nourriture est aussi du gâchis pour notre environnement.

Respecter la nourriture, c'est faire un geste pour la planète.

Gaspiiler, c'est être indifférent aux autres/ Respecter la nourriture, c'est être citoyen du monde

Alors que 25 % de la nourriture produite dans le monde est jetée à la poubelle ⁽⁴⁾, 1 milliard d'êtres humains ne mangent pas à leur faim, soit près de 15 % de la population mondiale. En France, près de 8 millions de personnes vivent en dessous du seuil de pauvreté et sont réduites à une consommation de survie ⁽⁵⁾.

Gaspiiler la nourriture, c'est faire comme si le sort des gens qui souffrent de la faim nous était indifférent. Manger ce qu'on achète, c'est prendre conscience que la nourriture est essentielle à leur vie. Cela revient à porter attention à ceux qui ont faim, à les respecter.

(1) source Institut bruxellois pour la gestion de l'environnement
(2) source Wikipédia
(3) source www.planetoscope.com
(4) source Institut bruxellois pour la gestion de l'environnement
(5) source ANDES

Ce qui entre dans notre assiette est par ailleurs l'aboutissement d'une chaîne de travail - pour cultiver, récolter, fabriquer des machines agricoles, des engrais, des emballages, cuisiner, emballer, transporter... Gaspiller la nourriture, c'est comme si le travail de ces personnes n'avait servi à rien. Manger ce que l'on achète, cela revient à prendre en considération le travail des autres, et à les respecter.

(A un enfant : Quand tu passes des heures à faire un dessin, si tu le montres à quelqu'un qui le regarde à peine et qui le jette à la poubelle, ça te fait quoi ?)

Respecter la nourriture, c'est être citoyen du monde.

Gaspiller, ça fait des tonnes de déchets/ Respecter la nourriture, ça fait des déchets en moins

Quand on gaspille de la nourriture, cela génère des déchets qu'on pourrait éviter.

Il y a les déchets que l'on jette soi-même à la poubelle. En France, les produits alimentaires emballés et inentamés qui sont jetés à la poubelle s'élèvent à 7 kg par personne et par an (ADEME). Ce qui, dans l'agglomération parisienne, représente 38 500 tonnes à l'année, soit 2% des tonnages d'ordures ménagères traitées par le Syctom (1 992 610 t). En plus de ce gâchis, il faut compter le pain rassis, les fruits et légumes avariés, les restes de repas, etc.

8

Il y a aussi, en amont, tous les déchets qu'ont générés la production, la transformation, l'emballage et le transport des aliments jusqu'aux linéaires des magasins. En quantité, ils sont beaucoup plus importants que ceux jetés à la poubelle par les ménages.

À titre de comparaison, en moyenne en Europe, la fabrication des produits (alimentaires et autres) que nous consommons génère 3 500 kg de déchets par personne et par an (sans parler des déchets qui résultent de l'extraction minière) soit 8 fois plus environ que les déchets que nous mettons nous-mêmes à la poubelle (422 kg/pers/an de déchets ménagers dans l'agglomération parisienne - tous déchets confondus, pas seulement alimentaires).

Ne pas manger tout ce qu'on achète, cela fait des déchets pour rien. Des déchets qu'il faut traiter.

Jeter = payer

Traiter les déchets - les collecter, les incinérer ou trier les matières qu'ils contiennent - a un coût. Ce coût est supporté par la collectivité - et répercuté dans le montant des impôts et taxes - ou par les fabricants et distributeurs - et inclus dans le prix de vente des produits. Au final, c'est le citoyen en tant que contribuable ou consommateur qui supporte le coût du traitement des déchets.

Quand on gaspille de la nourriture, on jette donc deux fois l'argent par les fenêtres : pour l'achat des aliments qu'on n'a pas mangés, pour le traitement des déchets que l'on aurait pu éviter.

Trier les déchets, pour qu'ils soient recyclés, est vertueux : cela évite de gaspiller des matières et réduit les déchets en fin de course. Mais cela coûte. Il faut transporter les déchets triés par les ménages, investir dans des équipements industriels pour les trier par matière, faire tourner ces équipements, transporter ces matières vers les industriels qui les réutilisent... Le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit.

En outre, si les impacts environnementaux du traitement des déchets sont minimisés au mieux grâce aux techniques disponibles, ils ne sont pas nuls. Encore une fois, le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit.

C'est pourquoi la réduction à la source (dite prévention des déchets) est privilégiée en Europe parmi les différents modes de gestion des déchets. La loi Grenelle 1 (loi du 23 juillet 2009) fixe comme objectif de réduire la production de déchets de 7 % d'ici 2014.

Quizz n°2

Il est conçu pour que le public mesure l'ampleur du gâchis.

QUE REPRÉSENTE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

Le gaspillage alimentaire, cela fait des tonnes de nourriture jetée à la poubelle et aussi beaucoup de ressources naturelles (terres fertiles, eau, énergie, matières premières...) utilisées pour rien.

Cocher le chiffre juste.

Q1

- 10 %
- 25 %
- 50

de la nourriture produite dans le monde est jetée à la poubelle.

Q2

En France, on jette par personne et par an

- 4 kg
- 7 kg
- 10 kg

de produits alimentaires emballés et inentamés..

Q3

Gaspiller 1 kg de viande de bœuf revient à consommer

- 10 500 litres
- 13 500 litres
- 15 500 litres

d'eau pour rien.

Q4

Gaspiller 1 kg de blé revient à consommer

- 1 200 litres
- 1 500 litres
- 1 700 litres

d'eau pour rien.

Q5

Gaspiller 1 litre de lait revient à consommer

- 800 litres
- 1000 litres
- 1 500 litres

d'eau pour rien

Q6

Gaspiller 1 kg de riz revient à consommer

- 1000 litres
- 1 200 litres
- 1 400 litres

d'eau pour rien

Q7

Gaspiller 1 kg de viande de bœuf revient à émettre dans l'atmosphère

- 1 kg équivalent carbone
- 2 kg équivalent carbone
- 5 kg équivalent carbone

pour rien

Q8

Gaspiller 1 kg de viande de poulet revient à émettre dans l'atmosphère

- 0,1 à 0,2 kg équivalent carbone
- 0,2 à 0,3 kg équivalent carbone
- 0,3 à 0,4 kg équivalent carbone

pour rien

Q9

Gaspiller 1kg d'ananas importé d'Afrique par avion revient à émettre dans l'atmosphère

- 0,4 kg équivalent carbone
- 1 kg équivalent carbone
- 1,4 kg équivalent carbone

pour rien

9

Réponses justes :
 Q1 : 25 %
 Q2 : 7 kg
 Q3 : 13 500 litres
 Q4 : 1 200 litres
 Q5 : 800 litres
 Q6 : 1 400 litres
 Q7 : 5 kg
 Q8 : 0,3 à 0,4 kg (1)
 Q9 : 1,4 kg (2)

(1) Source : Fondation Nicolas Hulot - Jean-Marc Jancovici

(2) Source : Observatoire bruxellois de la consommation durable

ANIMATION 3

AVANT DE FAIRE LES COURSES, JE FAIS UNE LISTE

Pour éviter de gaspiller de la nourriture, il est préférable de décider ce que vous voulez manger avant de faire vos courses. C'est la meilleure façon d'acheter uniquement ce dont vous avez besoin.

Pour faire sa liste de courses, il y a quelques trucs très simples qui peuvent nous aider, comme :

- regarder ce qui reste dans son frigo et ses placards,
- programmer ses menus pour la semaine en tenant compte de cet inventaire,
- évaluer les quantités en fonction du nombre de personnes qui mangeront à la maison.

Souvent, les étiquetages indiquent les quantités par personne. On trouve également ce type d'information dans les livres de recettes. Les recommandations nutritionnelles des autorités sanitaires vous seront également utiles pour dresser votre liste (cf. www.inpes.sante.fr)

Quizz n°3

Ce quizz est conçu pour faire le point sur les principaux réflexes anti-gaspi au moment des courses.

10 Le second est conçu pour s'assurer que le public distingue bien les différentes dates de péremption.

Certains aliments sont encore consommables même si la date indicative de validité est dépassée, d'autres sont au contraire périmés.

La mention « à consommer de préférence avant le ... » précise la limite d'utilisation optimale. Après cette date, certaines propriétés telles que le goût, la couleur et la texture peuvent être altérées (blanchiment du chocolat, ramollissement des biscuits...). Le produit peut toutefois être consommé sans danger pour la santé, sauf signe de détérioration (moisissure, odeur, taches de pourriture...).

La mention « à consommer jusqu'au... » signifie qu'après cette date, le produit est périmé. Le consommer peut présenter un risque pour la santé. Cette mention concerne les denrées telles la viande fraîche, le poisson, le lait, les légumes pré-découpés, les salades prêtes à l'emploi, les plats préparés...

COMMENT ACHETER JUSTE CE QU'IL ME FAUT ?

Quand on fait les courses, quels sont les bons réflexes anti-gaspi ?

Cocher les réponses justes

Q1

- Je fais une liste de courses
- J'achète en fonction de ce qui me fait envie dans les rayons
- Je regarde avant de partir ce qui reste à manger chez moi

Q2

J'achète la viande :

- 1 à 2 fois par semaine
- 1 fois tous les 15 jours

Q3

J'achète les légumes frais :

- 1 à 2 fois par semaine
- 1 fois tous les 15 jours

Q4

Quand je fais mes courses au supermarché, j'achète les produits surgelés :

- au début de mes courses
- au moment où je passe dans le rayon « surgelés »
- à la fin de mes courses

Q5

Quand les fraises sont en promotion :

- j'en achète plein
- j'achète ce que j'avais prévu d'acheter

J'achète ce que j'avais prévu d'acheter

Q5

à la fin de mes courses

Q4

1 à 2 fois par semaine

Q3

1 à 2 fois par semaine

Q2

chez moi

Je regarde avant de partir ce qui reste à manger

Je fais une liste de courses

Q1

Réponses justes :

ANIMATION 4

QUAND JE FAIS MES COURSES, JE CONSOMME JUSTE

Il existe quelques trucs simples pour acheter juste ce dont on a besoin, et éviter de gaspiller de la nourriture, comme :

- emporter sa liste de courses, (c'est trop bête de l'oublier sur la table de sa cuisine !)
- acheter les produits périssables régulièrement. La viande, le poisson, les plats cuisinés, les légumes frais ne se conservent pas longtemps. Il est préférable de les acheter régulièrement en petite quantité et de les consommer rapidement. Pour les produits laitiers, mieux vaut ne pas voir trop grand non plus, et choisir les conditionnements qui correspondent aux quantités que vous consommez ;
- faire attention aux super promos de denrées fraîches qui risquent de vous entraîner à acheter trop et inutilement ;
- ne pas partir faire ses courses le ventre vide ! C'est la meilleure manière d'éviter les achats compulsifs, notamment des produits placés près des caisses ou proposés par des promotions alléchantes;
- prendre le temps de lire les étiquettes pour vérifier la date limite de consommation des produits ;
- s'assurer que les emballages des aliments ne sont pas endommagés ;
- limiter les achats gourmands un peu trop extravagants, style confiture de mangue aux 5 épices, qui après avoir été utilisés une fois risquent fort de rester au placard et de terminer à la poubelle ;
- acheter les produits surgelés à la fin de ses courses, juste avant de passer à la caisse. Les transporter dans un sac isotherme réutilisable. Un aliment décongelé ne peut pas être recongelé sans passer par une cuisson. Respecter la chaîne du froid évite la dégradation des aliments, et donc le gaspillage alimentaire ainsi que d'éventuels empoisonnements.

11

Quizz n°4

QUE SIGNIFIENT LES DATES LIMITES DE CONSOMMATION ?

Dans les rayons comme à la maison, il est conseillé de faire attention aux dates limite de consommation. Mais les mentions qui figurent sur les produits alimentaires n'ont pas toutes la même signification.

Cocher la réponse juste.

Q1

La mention « à consommer de préférence avant le ... » signifie que, après cette date :

- les produits sont périmés
- il ne faut surtout pas les manger
- les produits risquent de perdre certaines de leurs propriétés (goût, couleur, texture)

Q2

La mention « à consommer jusqu'au... » signifie que, après cette date :

- les produits sont périmés
- les produits présentent un risque pour la santé

Réponses justes :
 Q1
 les produits risquent de perdre certaines de leurs propriétés (goût, couleur, texture)
 Q2
 les produits sont périmés
 les produits présentent un risque pour la santé

ANIMATION 5

QUAND JE RENTRE DES COURSES, JE LES RANGE CORRECTEMENT

De retour chez soi, il s'agit de bien conserver les aliments pour éviter du gâchis. En étant un peu logique dans la façon de ranger son frigo et ses placards, c'est assez simple. Il suffit par exemple de :

- ranger le plus rapidement possible les denrées périssables au frigo et les produits surgelés au congélateur ;
- manipuler les fruits avec précaution pour ne pas les endommager ;
- utiliser des boîtes de conservation pour prévenir la dégradation des aliments et éviter la propagation des odeurs et des contaminations. Il est préférable d'utiliser des récipients réutilisables (au lieu de sacs jetables ou de films plastiques ou du papier aluminium) ;
- retirer les sur-emballages carton des produits afin qu'ils « prennent mieux le froid » ;
- ranger les aliments au bon endroit : selon leur nature, ils ont besoin de plus ou moins de fraîcheur. La plupart des réfrigérateurs comportent différentes zones de froid, la zone la plus froide se situant généralement dans la partie haute des appareils. Il est conseillé de consulter le mode d'emploi de votre frigo, la répartition des zones de froid pouvant varier d'un modèle à l'autre. Si rien n'est mentionné, il suffit de placer un thermomètre dans un verre d'eau pendant une nuit pour connaître la température d'un emplacement ;
- placer les aliments à consommer en premier sur le devant des étagères ;
- éviter de surcharger le frigo, l'air froid circulant moins bien, cela diminue la durée de conservation des aliments (et augmente la consommation d'énergie !) ;
- nettoyer régulièrement le frigo pour éviter la prolifération des bactéries. C'est aussi l'occasion de vérifier que rien ne traîne. 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 ;
- regarder régulièrement le contenu de ses placards pour éviter de laisser périmer des paquets d'aliments ou des boîtes de conserve. Quand la date de péremption approche, mieux vaut les sortir, les laisser sur la table de la cuisine et les intégrer dans vos menus de la semaine ;
- gérer les stocks de son congélateur, quitte à coller un petit mémo sur la porte pour se rappeler ce qu'il y a à l'intérieur.

Quizz n°5

Il est conçu pour rappeler aux visiteurs la façon optimale de disposer les aliments dans le réfrigérateur. Le mode d'emploi des appareils indique quelles sont les différentes zones de froid.

zone tempérée (6-10°C):

lait, fruits et légumes frais, boissons, sauces, jus de fruits entamés, fromage râpé...

zone fraîche (4-6°C):

fromage blanc, boissons lactées, yaourts, légumes et fruits cuits, plats préparés maison...

zone froide (<4°C):

viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, fromages, desserts lactés, légumes prédécoupés et emballée, jus frais, plats traiteurs cuisinés, pâtisseries, produits en cours de décongélation.

zone variable (porte):

boissons, beurre, oeufs...

OÙ EST-CE QUE JE LES RANGE DANS LE FRIGO ?

La plupart des réfrigérateurs comportent différentes zones de froid : zone tempérée (6-10°C), zone fraîche (4-6°C), zone froide (<4°C). La zone la plus froide se situe généralement dans la partie haute de l'appareil, mais il est conseillé de consulter le mode d'emploi pour s'en assurer, la répartition des zones de froid pouvant varier d'un modèle à l'autre. Selon leur nature, les denrées alimentaires ont besoin de plus ou moins de fraîcheur. Où faut-il les ranger ?

13

Cocher la réponse juste

Q1 Fruits et légumes frais

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q2 Yaourts

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q3 Plats préparés maison

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q4 Viande

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q5 Poisson

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q6 Fromage

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q7 Boissons

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q8 Beurre

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q9 Oeufs

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

ANIMATION 6

QUAND JE CUISINE, J'ANTI-GASPILLE

C'est assez simple de préparer les repas en évitant de gaspiller de la nourriture. Et s'il n'est pas toujours possible de prévoir combien de personnes seront à table, notamment quand on a des ados à la maison, il est facile d'accommoder les restes au lieu de les jeter. Mais attention ! La sécurité alimentaire est prioritaire : pas question de manger un aliment douteux sous prétexte d'éviter un déchet !

Voici quelques gestes qui relèvent du réflexe anti-gaspi :

- terminer les paquets entamés avant d'en ouvrir d'autres. Pots de chocolat à tartiner, mayonnaise, berlingots de crème, coulis de tomates, bouteilles de yaourts... Eviter les fonds qui traînent, bien vider les conditionnements...

Une fois les paquets ouverts, la date de péremption n'a plus de valeur. La charcuterie entamée ne reste consommable que 2 ou 3 jours, le fromage blanc 3 ou 4 jours. Mettre les biscuits dans des boîtes métalliques pour qu'ils restent secs plus longtemps ;

- refermer soigneusement, avec un adhésif par exemple, les paquets entamés de céréales (farine, flocons, semoule...), de légumes secs (haricots, lentilles...), de pâtes, de sucre, de sel ou de cacao, ou mieux, les conserver dans des bocaux hermétiques ;

- conserver le café moulu dans une boîte pour éviter qu'il ne perde son arôme ;

- cuisiner les quantités appropriées. Nous avons tendance à faire toujours un peu trop quand on cuisine. Cela fait des petits restes parfois difficiles à récupérer et qui vont directement du plat à la poubelle. Tenir compte des recommandations nutritionnelles des autorités sanitaires aide à ne pas gaspiller de la nourriture et à alléger les dépenses alimentaires. Si besoin, on peut peser les aliments pour prévoir juste les bonnes quantités. Doseur, tasse, cuillère à soupe et balance sont des ustensiles utiles ;

- server plutôt les assiettes en petite quantité, quitte à resservir vos convives s'ils le souhaitent. Les restes des assiettes vont en général à la poubelle, alors que ce qui reste dans le plat peut être accommodé pour un autre repas ;

- mettre les restes dans des récipients fermés dans les 2 heures suivant le repas, et ne pas laisser des aliments dans des boîtes de conserve métalliques une fois que celles-ci ont été ouvertes ;

- accommoder les restes. Bien souvent, il suffit de les réchauffer pour en faire un nouveau plat, ou encore de les faire en salade. On trouve de nombreuses recettes sur les sites www.quefaireavec.com et www.miam-miam.com ;

- congeler les surplus en portions individuelles, cela permet de décongeler juste la quantité qu'il faut le moment venu. Inscrire sur les boîtes le contenu et la date de congélation. Cela aide à gérer correctement ses stocks !

Afin d'inciter le public à conserver les restes de repas, mais sans risque pour la santé, il est judicieux de le sensibiliser aux durées de conservation des aliments cuisinés à la maison.

La durée de conservation des aliments cuisinés:

	<u>Frijo</u>	<u>Congélateur</u>
Viande et volaille cuites	3 - 4 jours	2 - 3 mois
Poisson cuit	1 - 2 jours	4 - 6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, Quiches	2 - 3 jours	3 mois
Soupes	3 - 4 jours	2 - 3 mois

Quizz n°6

Afin d'inciter le public à conserver les restes de repas, mais sans risque pour la santé, il est judicieux de le sensibiliser aux durées de conservation des aliments cuisinés à la maison.

La durée de conservation des aliments cuisinés:

	<u>Frigo</u>	<u>Congélateur</u>
Viande et volaille cuites	3 - 4 jours	2 - 3 mois
Poisson cuit	1 - 2 jours	4 - 6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, Quiches	2 - 3 jours	3 mois
Soupes	3 - 4 jours	2 - 3 mois

COMBIEN DE TEMPS JE PEUX CONSERVER AU FRIGO DES PLATS FAITS MAISON ?

Terminer les restes, cela peut être délicieux et ça évite de gaspiller. Mais attention ! La sécurité alimentaire est prioritaire : pas question de manger un aliment douteux sous prétexte d'éviter un déchet ! Tous les aliments cuisinés à la maison ne se conservent pas aussi longtemps les uns que les autres au réfrigérateur. Quelle est leur durée de conservation ?

15

Cocher la réponse juste.

Q1

Viande cuite

- 1-2 jours
 2-3 jours
 3-4 jours

Q2

Poisson cuit

- 1-2 jours
 2-3 jours
 3-4 jours

Q3

Pommes de terre cuites

- 2 jours
 3 jours
 4 jours

Q4

Riz cuit, pâtes cuites

- 2 jours
 3 jours
 4 jours

Q5

Quiche

- 1-2 jours
 2-3 jours
 3-4 jours

Q6

Soupe

- 1-2 jours
 2-3 jours
 3-4 jours

3-4 jours
 Q6
 2-3 jours
 Q5
 3 jours
 Q4
 3 jours
 Q3
 1-2 jours
 Q2
 3-4 jours
 Q1

ANIMATION 7 LA CUISINE ANTI-GASPI

En plus d'éviter le gaspillage alimentaire, « la famille qui utilise la cuisine anti-gaspi » s'est organisée pour réduire les déchets en général. Les visiteurs peuvent être invités à désigner sur le stand ce qui relève des bonnes pratiques de la réduction des déchets et/ou à répondre au quizz.

Voici les 5 principales bonnes pratiques de réduction des déchets mises en œuvre dans la cuisine anti-gaspi (en plus du rangement correct du frigo - cf. animation 5 - et de la liste de courses affichée sur le frigo - cf. animation 3).

Boire l'eau du robinet

Rigoureusement contrôlée, l'eau du robinet est saine. Elle coûte entre 100 et 300 fois moins cher que l'eau en bouteille (1). Si elle a une légère odeur ou un goût de chlore, pour les faire disparaître, il suffit de la mettre en carafe au réfrigérateur pendant quelques minutes, ou d'utiliser une carafe à filtre (le filtre doit alors être changé régulièrement pour éviter la prolifération bactérienne).

En buvant l'eau du robinet, ça fait des bouteilles plastique en moins. On réduit la quantité de déchets. On évite aussi de puiser dans les ressources pétrolières, qui ne sont pas renouvelables et qu'il est préférable de réserver à des usages plus indispensables. Cela évite aussi de consommer de l'énergie pour la production et le transport des bouteilles, avec les émissions de gaz à effet de serre qui lui sont liées. Même si les bouteilles d'eau sont recyclables, le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit.

16 Utiliser un cabas ou caddie à courses

Chaque seconde aux caisses, il se distribue en France 98 sacs plastique jetables, qui servent 20 minutes seulement... Les sacs jetables ne sont pas indispensables. Quand on fait ses courses avec un cabas, un caddie, un panier, un sac pliable, un sac à dos ou tout autre sac réutilisable, on réduit les déchets, on économise du pétrole et on évite des émissions de gaz à effet de serre.

Pour ne pas oublier son sac à courses, le mieux est de le placer à un endroit stratégique : hall d'entrée, sac à main (s'il est pliable), coffre de la voiture...

Acheter les produits en vrac et au détail

Quand on achète la viande, la charcuterie, le poisson ou le fromage au détail, plutôt que les choisir tout prêts dans les rayons, cela permet d'avoir juste la quantité qu'on souhaite, et ça fait des barquettes en moins dans la poubelle. Pareil quand on choisit les fruits et légumes en vrac. En grande surface, pour éviter les sacs plastique, il suffit de les peser séparément et de les mettre dans le sac à courses sur lequel on colle les étiquettes de pesée. Quand on a juste besoin d'un poivron, d'un citron ou d'un concombre, on peut coller l'étiquette directement sur le légume. Cela fera des emballages en moins.

Trier les déchets

Trier, c'est donner une seconde vie aux matières qui contiennent les déchets.

Les papiers et les cartons, les métaux, le verre et certains plastiques peuvent être réintroduits dans un cycle de production pour fabriquer de nouveaux produits. Leur recyclage a pour avantage de réduire la quantité de déchets et de préserver les ressources naturelles : il économise les matières premières, évite les impacts environnementaux de l'extraction minière et induit en général des économies en eau et en énergie dans les processus de fabrication. Il donne également naissance à de nouvelles activités.

Les déchets de cuisine qui constituent de la matière organique (épluchures de fruits et légumes, coquilles d'œufs, marc de café, fleurs fanées...) peuvent être mis de côté pour être compostés, c'est-à-dire dégradés selon le processus naturel de décomposition biologique, en vue de fertiliser le sol.

Il n'est pas nécessaire de disposer d'un jardin : des expériences de compostage collectif se développent en pied d'immeuble ou dans les quartiers. Le compostage permet de réduire les déchets et de rendre de la matière organique au sol, pour entretenir l'humus.

Recharger les piles

Il est préférable d'utiliser des piles rechargeables, surtout quand on utilise très souvent nos appareils (radio, MP3, console de jeux...). Cela fait des déchets dangereux en moins, et évite de consommer des matières premières rares et de l'énergie. Pour fabriquer une pile alcaline, il faut 50 fois plus d'énergie que ce qu'elle fournira pendant sa vie de pile !

(1) source ministère chargé du développement durable

Quizz n°7

Il est conçu pour conseiller très concrètement les visiteurs sur la façon de réduire au quotidien les déchets à la source.

COMMENT CONTRIBUER À RÉDUIRE LES DÉCHETS ?

La lutte contre le gaspillage alimentaire fait partie des actions que vous pouvez mener tous les jours pour réduire les déchets. Il en existe d'autres. Lesquelles ?

Cocher les réponses justes

Q1

- Je bois de l'eau en bouteille
- Je bois de l'eau du robinet

Q2

Pour faire les courses, j'utilise :

- un caddie
- un panier
- un sac à dos
- les sacs en plastique donnés à la caisse.

Q3

J'achète :

- le steak haché emballé sous vide
- le jambon au détail
- le fromage à la coupe
- les tomates en barquette sous film plastique
- les pommes en vrac

Q4

Je jette :

- les bouteilles en verre dans la même poubelle que les journaux
- les journaux et magazines avec les bouteilles de lait vides
- les barquettes en carton avec les tubes de dentifrice vides
- les épiluchures de fruits et légumes avec les flacons de lessive vides

Q5

Dans ma console de jeux, je mets :

- des piles rechargeables
- des piles normales

Réponses justes :
 Q1
 Je bois de l'eau du robinet
 Q2
 un caddie
 un panier
 un sac à dos
 Q3
 le jambon au détail
 le fromage à la coupe
 les pommes en vrac
 Q4
 les journaux et magazines avec
 les bouteilles de lait vides
 les barquettes en carton avec les
 tubes de dentifrice vides
 Q5
 des piles rechargeables

Quizz n°1

L'objectif de ce quizz est de faire prendre conscience à tout un chacun que le gaspillage alimentaire est entré dans les mœurs, sans forcément qu'on s'en rende compte. Il s'agit d'essayer de quantifier ce que l'on jette.

Il est possible de proposer aux visiteurs de noter pendant 15 jours les aliments qu'ils jettent, ainsi que leur poids et leur prix. Ils mesureront mieux ainsi les déchets qu'ils pourraient éviter et l'argent qu'ils pourraient économiser.

ET VOUS, QU'EST-CE QUE VOUS JETEZ ?

Le gaspillage alimentaire, c'est le fait de jeter de la nourriture à la poubelle. Et vous, est-ce que ça vous arrive souvent ?

Vous jetez :

Du pain rassis

- Tous les jours
- Tous les 2 jours
- Une fois par semaine
- Rarement

Des yaourts périmés

- Une fois par semaine
- Deux fois par mois
- Une fois par mois
- Rarement

Un pot de crème fraîche entamé et périmé

- Une fois par mois
- Une fois par trimestre
- Une fois par an
- Rarement

Des jus de fruit frais périmés

- Une fois par semaine
- Deux fois par mois
- Une fois par mois
- Rarement

Des fruits avariés

- Presque tous les jours
- Une fois par semaine
- Deux fois par mois
- Rarement

Des biscuits ramollis

- Une fois par semaine
- Deux fois par mois.
- Une fois par mois.
- Rarement

Des restes de pâtes, de pommes de terre ou de riz

- Tous les jours
- Tous les 2 jours
- Une fois par semaine
- Rarement

Des restes de viande cuite

- Tous les jours
- Tous les 2 jours
- Une fois par semaine
- Rarement

Variante du quizz n°1 pour le jeune public

ET TOI, QU'EST-CE QUE TU JETTES ?

Le gaspillage alimentaire, c'est le fait de jeter de la nourriture à la poubelle. Et toi, est-ce que ça t'arrive souvent ?

À la cantine, est-ce que tu termines ton assiette ?

- Toujours
- Souvent
- Jamais

Si tu n'as pas très faim, ou si tu n'aimes pas, est-ce que tu demandes à en avoir un petit peu seulement ?

- Oui
- Je n'ose pas
- Je n'y pense pas

Chez toi, est-ce que tu termines ton assiette ?

- Toujours
- Souvent
- Jamais

Est-ce que c'est toi qui jette le reste de ton assiette à la poubelle ?

- Oui
- Non
- Parfois

Est-ce que cela t'arrive d'ouvrir un paquet de biscuits alors qu'il y en a déjà un d'ouvert ?

- Jamais
- Parfois
- Souvent

Quizz n°2

Il est conçu pour que le public mesure l'ampleur du gâchis.

QUE REPRÉSENTE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

Le gaspillage alimentaire, cela fait des tonnes de nourriture jetée à la poubelle et aussi beaucoup de ressources naturelles (terres fertiles, eau, énergie, matières premières...) utilisées pour rien.

Cocher le chiffre juste.

Q1

- 10 %
- 25 %
- 50

de la nourriture produite dans le monde est jetée à la poubelle.

Q2

En France, on jette par personne et par an

- 4 kg
- 7 kg
- 10 kg

de produits alimentaires emballés et inentamés..

Q3

Gaspiller 1 kg de viande de bœuf revient à consommer

- 10 500 litres
- 13 500 litres
- 15 500 litres

d'eau pour rien.

Q4

Gaspiller 1 kg de blé revient à consommer

- 1 200 litres
- 1 500 litres
- 1 700 litres

d'eau pour rien.

Q5

Gaspiller 1 litre de lait revient à consommer

- 800 litres
- 1000 litres
- 1 500 litres

d'eau pour rien

Q6

Gaspiller 1 kg de riz revient à consommer

- 1000 litres
- 1 200 litres
- 1 400 litres

d'eau pour rien

Q7

Gaspiller 1 kg de viande de bœuf revient à émettre dans l'atmosphère

- 1 kg équivalent carbone
- 2 kg équivalent carbone
- 5 kg équivalent carbone

pour rien

Q8

Gaspiller 1 kg de viande de poulet revient à émettre dans l'atmosphère

- 0,1 à 0,2 kg équivalent carbone
- 0,2 à 0,3 kg équivalent carbone
- 0,3 à 0,4 kg équivalent carbone

pour rien

Q9

Gaspiller 1kg d'ananas importé d'Afrique par avion revient à émettre dans l'atmosphère

- 0,4 kg équivalent carbone
- 1 kg équivalent carbone
- 1,4 kg équivalent carbone

pour rien

Quizz n°3

Ce quizz est conçu pour faire le point sur les principaux réflexes anti-gaspi au moment des courses.

Certains aliments sont encore consommables même si la date indicative de validité est dépassée, d'autres sont au contraire périmés.

La mention « à consommer de préférence avant le ... » précise la limite d'utilisation optimale. Après cette date, certaines propriétés telles que le goût, la couleur et la texture peuvent être altérées (blanchiment du chocolat, ramollissement des biscuits...). Le produit peut toutefois être consommé sans danger pour la santé, sauf signe de détérioration (moisissure, odeur, taches de pourriture...).

La mention « à consommer jusqu'au... » signifie qu'après cette date, le produit est périmé. Le consommer peut présenter un risque pour la santé. Cette mention concerne les denrées telles la viande fraîche, le poisson, le lait, les légumes pré-découpés, les salades prêtes à l'emploi, les plats préparés...

COMMENT ACHETER JUSTE CE QU'IL ME FAUT ?

Quand on fait les courses, quels sont les bons réflexes anti-gaspi ?

Cocher les réponses justes

Q1

- Je fais une liste de courses
- J'achète en fonction de ce qui me fait envie dans les rayons
- Je regarde avant de partir ce qui reste à manger chez moi

Q2

J'achète la viande :

- 1 à 2 fois par semaine
- 1 fois tous les 15 jours

Q3

J'achète les légumes frais :

- 1 à 2 fois par semaine
- 1 fois tous les 15 jours

Q4

Quand je fais mes courses au supermarché, j'achète les produits surgelés :

- au début de mes courses
- au moment où je passe dans le rayon « surgelés »
- à la fin de mes courses

Q5

Quand les fraises sont en promotion :

- j'en achète plein
- j'achète ce que j'avais prévu d'acheter

Quizz n°4

QUE SIGNIFIENT LES DATES LIMITES DE CONSOMMATION ?

Dans les rayons comme à la maison, il est conseillé de faire attention aux dates limite de consommation. Mais les mentions qui figurent sur les produits alimentaires n'ont pas toutes la même signification.

Cocher la réponse juste.

Q1

La mention « à consommer de préférence avant le ... » signifie que, après cette date :

- les produits sont périmés
- il ne faut surtout pas les manger
- les produits risquent de perdre certaines de leurs propriétés (goût, couleur, texture)

Q2

La mention « à consommer jusqu'au... » signifie que, après cette date :

- les produits sont périmés
- les consommer présentent un risque pour la santé

Quizz n°5

Il est conçu pour rappeler aux visiteurs la façon optimale de disposer les aliments dans le réfrigérateur. Le mode d'emploi des appareils indique quelles sont les différentes zones de froid.

zone tempérée (6-10°C):

lait, fruits et légumes frais, boissons, sauces, jus de fruits entamés, fromage râpé...

zone fraîche (4-6°C):

fromage blanc, boissons lactées, yaourts, légumes et fruits cuits, plats préparés maison...

zone froide (<4°C):

viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, fromages, desserts lactés, légumes prédécoupés et emballée, jus frais, plats traiteurs cuisinés, pâtisseries, produits en cours de décongélation.

zone variable (porte):

boissons, beurre, oeufs...

Où EST-CE QUE JE LES RANGE DANS LE FRIGO ?

La plupart des réfrigérateurs comportent différentes zones de froid : zone tempérée (6-10°C), zone fraîche (4-6°C), zone froide (<4°C). La zone la plus froide se situe généralement dans la partie haute de l'appareil, mais il est conseillé de consulter le mode d'emploi pour s'en assurer, la répartition des zones de froid pouvant varier d'un modèle à l'autre. Selon leur nature, les denrées alimentaires ont besoin de plus ou moins de fraîcheur. Où faut-il les ranger ?

23

Cocher la réponse juste

Q1 Fruits et légumes frais

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q2 Yaourts

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q3 Plats préparés maison

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q4 Viande

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q5 Poisson

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q6 Fromage

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q7 Boissons

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q8 Beurre

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Q9 Oeufs

- Zone tempérée
- Zone fraîche
- Zone froide
- Porte

Quizz n°6

Afin d'inciter le public à conserver les restes de repas, mais sans risque pour la santé, il est judicieux de le sensibiliser aux durées de conservation des aliments cuisinés à la maison.

La durée de conservation des aliments cuisinés:

	<u>Frigo</u>	<u>Congélateur</u>
Viande et volaille cuites	3 - 4 jours	2 - 3 mois
Poisson cuit	1 - 2 jours	4 - 6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, Quiches	2 - 3 jours	3 mois
Soupes	3 - 4 jours	2 - 3 mois

COMBIEN DE TEMPS JE PEUX CONSERVER AU FRIGO DES PLATS FAITS MAISON ?

Terminer les restes, cela peut être délicieux et ça évite de gaspiller. Mais attention ! La sécurité alimentaire est prioritaire : pas question de manger un aliment douteux sous prétexte d'éviter un déchet ! Tous les aliments cuisinés à la maison ne se conservent pas aussi longtemps les uns que les autres au réfrigérateur. Quelle est leur durée de conservation ?

24

Cocher la réponse juste.

- Q1
Viande cuite
- 1-2 jours
 - 2-3 jours
 - 3-4 jours

- Q6
Soupe
- 1-2 jours
 - 2-3 jours
 - 3-4 jours

- Q2
Poisson cuit
- 1-2 jours
 - 2-3 jours
 - 3-4 jours

- Q3
Pommes de terre cuites
- 2 jours
 - 3 jours
 - 4 jours

- Q4
Riz cuit, pâtes cuites
- 2 jours
 - 3 jours
 - 4 jours

- Q5
Quiche
- 1-2 jours
 - 2-3 jours
 - 3-4 jours

Quizz n°7

Il est conçu pour conseiller très concrètement les visiteurs sur la façon de réduire au quotidien les déchets à la source.

COMMENT CONTRIBUER À RÉDUIRE LES DÉCHETS ?

La lutte contre le gaspillage alimentaire fait partie des actions que vous pouvez mener tous les jours pour réduire les déchets. Il en existe d'autres. Lesquelles ?

Cocher les réponses justes

Q1

- Je bois de l'eau en bouteille
- Je bois de l'eau du robinet

Q2

Pour faire les courses, j'utilise :

- un caddie
- un panier
- un sac à dos
- les sacs en plastique donnés à la caisse.

Q3

J'achète :

- le steak haché emballé sous vide
- le jambon au détail
- le fromage à la coupe
- les tomates en barquette sous film plastique
- les pommes en vrac

Q4

Je jette :

- les bouteilles en verre dans la même poubelle que les journaux
- les journaux et magazines avec les bouteilles de lait vides
- les barquettes en carton avec les tubes de dentifrice vides
- les épiluchures de fruits et légumes avec les flacons de lessive vides

Q5

Dans ma console de jeux, je mets :

- des piles rechargeables
- des piles normales

Syctom, l'Agence métropolitaine des déchets ménagers
35 boulevard de Sébastopol - 75001 Paris
téléphone : 01 40 13 17 00
www.syctom-paris.fr

Vos contacts prévention déchets :
Sophie Huneau : huneau@syctom-paris.fr
Sébastien Affre : affre@syctom-paris.fr