



ENSEMBLE

contre le gaspillage alimentaire

TROUSSE 4

Astuces antigaspi



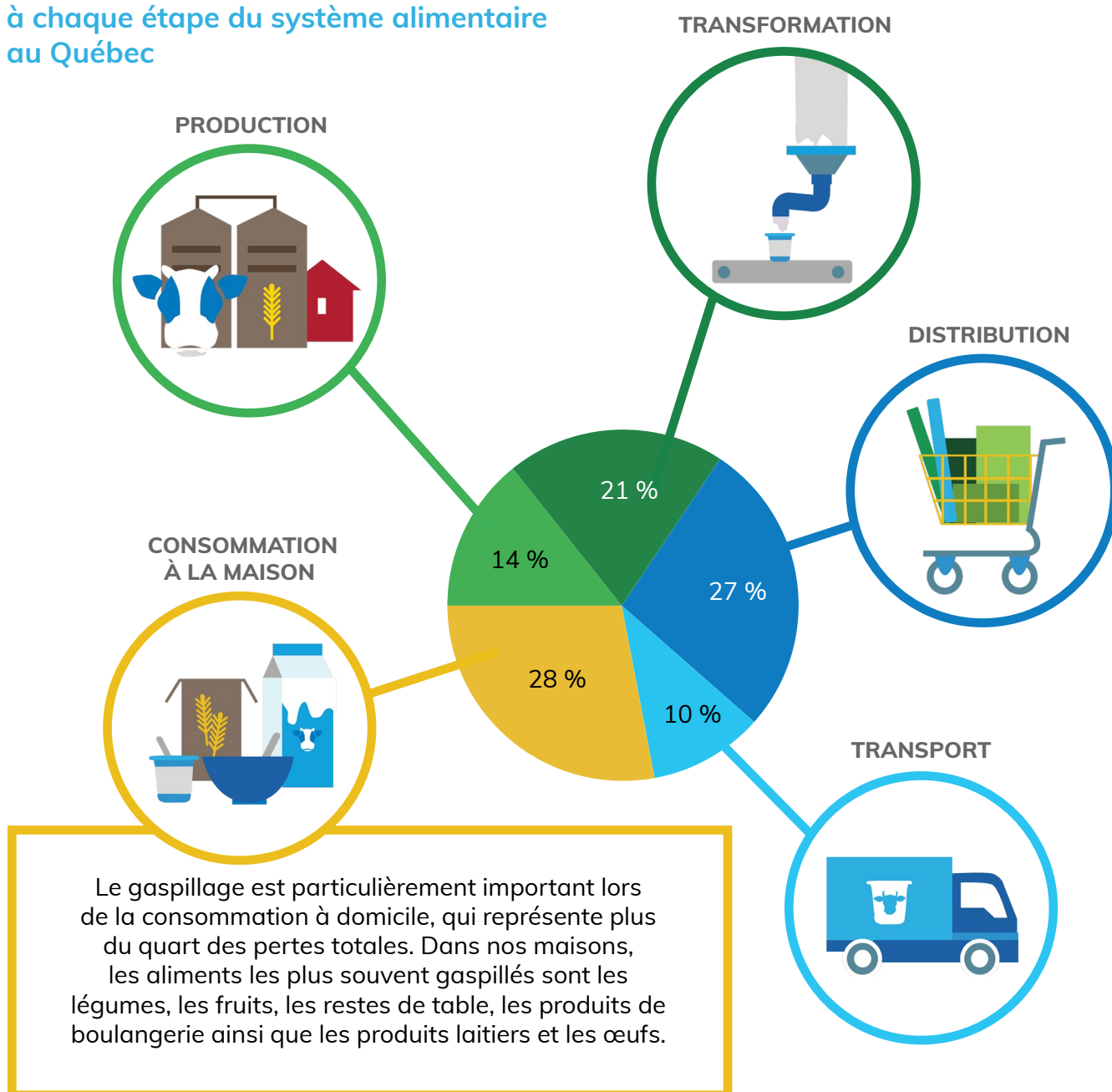
C'est quoi, le gaspillage alimentaire?

Le gaspillage alimentaire, c'est lorsque des aliments encore bons à manger sont jetés ou perdus inutilement. Cela peut se produire à la maison, dans les magasins, dans les restaurants ou à la ferme. Mal stockés, oubliés ou périmés, ces aliments gaspillés représentent une perte d'argent, de ressources et ont des conséquences pour l'environnement et la société.

Le chemin des aliments

De la ferme à la table, les aliments parcourent plusieurs étapes : la production, la transformation, le transport, la distribution et enfin, la consommation à la maison. À chacune de ces étapes, une partie de la nourriture est gaspillée.

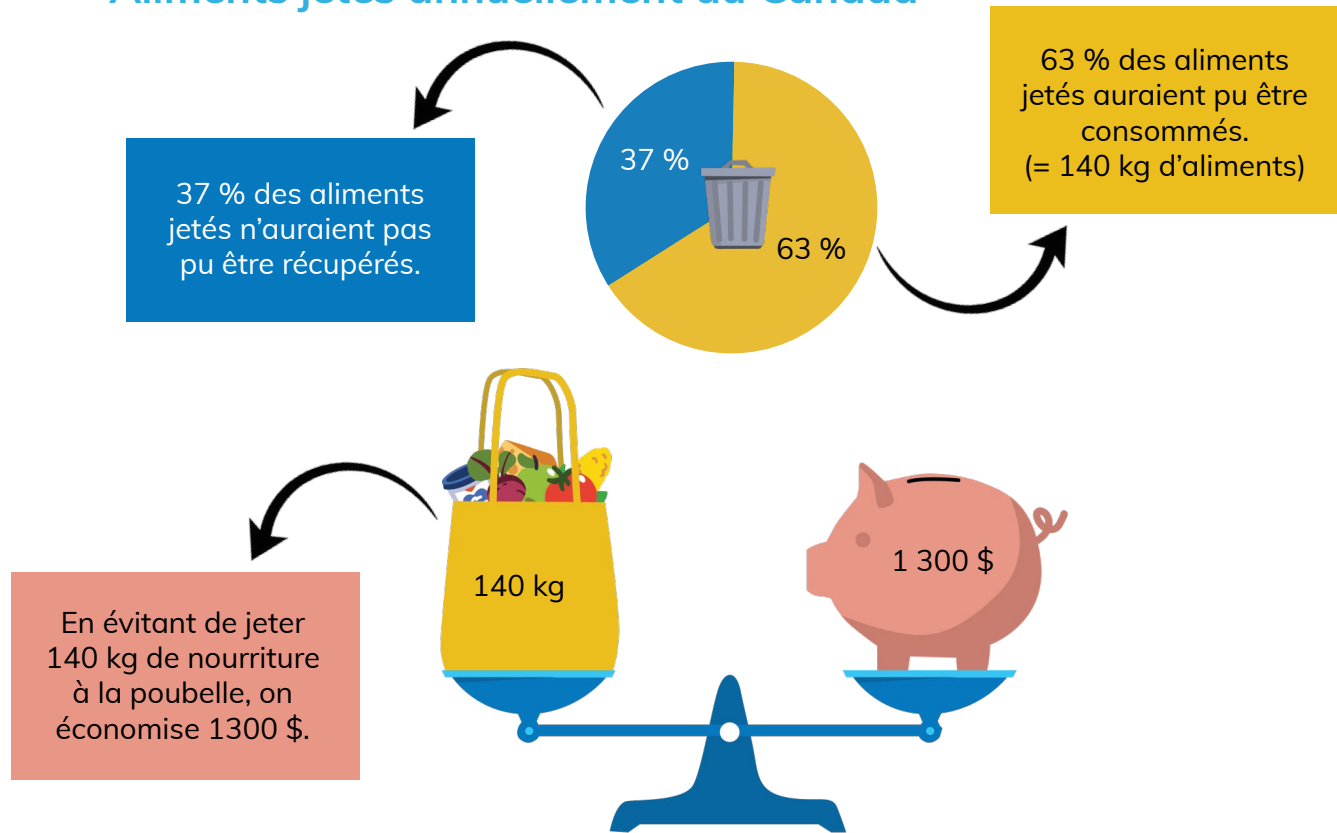
Répartition des aliments gaspillés à chaque étape du système alimentaire au Québec



Ne pas gaspiller, c'est économiser!

À la maison, nos choix font une grande différence. Une grande partie de ce que nous jetons aurait encore pu être mangée. Quand les aliments sont mangés plutôt que de finir dans la poubelle, on économise à la fois de la nourriture et de l'argent.

Aliments jetés annuellement au Canada*



Derrière chaque aliment gaspillé se cache plus de gaspillage.

LES RESSOURCES UTILISÉES

Produire un aliment demande de l'eau, de la terre, de l'énergie et du carburant pour le cultiver, le transformer et le transporter. Quand on le gaspille, toutes ces ressources ont été utilisées pour rien.

LE TEMPS ET LES EFFORTS

Chaque aliment représente des heures de travail pour planifier, semer, entretenir les cultures, donner des soins aux animaux, récolter et distribuer. Jeter les aliments, c'est aussi gaspiller le travail derrière leur production.

LES GAZ À EFFET DE SERRE (GES)

La production, le transport et l'enfouissement des aliments génèrent des émissions de GES qui participent à l'effet de serre. En gaspillant, on augmente inutilement la quantité de GES dans l'atmosphère.

Diagnostic maison

Partez à la recherche des endroits où le gaspillage alimentaire pourrait se produire à la maison.

Ouvrez le réfrigérateur et comptez combien de pots ouverts, de plats de restes ou de fruits ou légumes oubliés s'y trouvent.

Vérifiez la poubelle et le bac de compost : trouvez-vous des aliments qu'on aurait pu éviter de jeter?

Regardez dans le congélateur et le garde-manger : trouvez-vous des aliments périmés ou que personne ne veut manger?

Observez à table : est-ce qu'il reste souvent de la nourriture dans les assiettes?

Faites votre propre diagnostic

Prenez un moment pour observer vos habitudes. Cochez ce qui vous arrive parfois de faire... sans jugement! Ce diagnostic permet de mieux comprendre d'où vient le gaspillage à la maison.

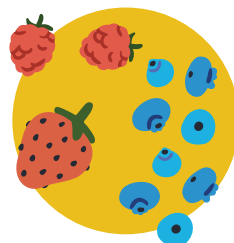
- ☐ Acheter ou cuisiner trop : on prépare plus que nécessaire et le surplus se gaspille souvent avant d'être mangé.
- ☐ Servir des portions trop généreuses : on remplit les assiettes et on jette les restes au lieu de les garder parce qu'on aime pas les manger.
- ☐ Mal entreposer les aliments : le frigo ou le garde-manger est désorganisé, ce qui abîme légumes et fruits ou dissimule les aliments à manger en priorité!
- ☐ Mal interpréter les dates : des aliments encore bons sont jetés dès que la date de péremption est dépassée.
- ☐ Jeter les légumes « moches » ou abîmés: on élimine des fruits et des légumes bons à manger parce qu'ils ne sont pas esthétiques.
- ☐ Manquer de temps ou manquer de connaissances pour cuisiner, ce qui peut entraîner des pertes.
- ☐ Accorder une faible valeur aux aliments ou banaliser le gaspillage par manque de connaissances sur les impacts du gaspillage.

Les aliments locaux : un choix judicieux

Choisir des aliments locaux, c'est bon pour le goût, pour la planète... et pour réduire le gaspillage alimentaire!



Connaître l'origine de nos aliments : connaître la personne qui a produit nos aliments nous donne davantage envie de les cuisiner et de ne pas les gaspiller. Quand on met un visage et une histoire derrière ce qu'on mange, l'aliment n'est plus impersonnel et on le respecte davantage.



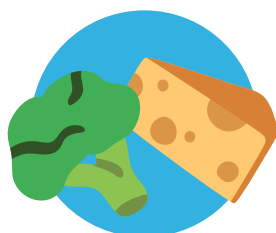
Plus frais et nutritifs : les aliments locaux ont plus de chance d'être récoltés à maturité et d'être consommés plus rapidement. Ils gardent ainsi plus de nutriments et sont plus nutritifs, et surtout, plus frais et savoureux.



Moins de transport, moins de pertes : en choisissant des aliments locaux, on réduit les distances parcourues et les manipulations, ce qui diminue les pertes et le gaspillage. On contribue aussi à réduire les gaz à effet de serre liés au transport.



Soutenir l'économie locale : chaque achat appuie les productrices et producteurs, agrotransformatrices et agrotransformateurs ainsi que les entreprises d'ici. Cela contribue aussi à rendre nos communautés plus résilientes, dynamiques et vitalisées.



Achetons moins, mais mieux : en évitant le gaspillage, l'argent économisé peut permettre de choisir des aliments cultivés ou transformés localement. Pourquoi ne pas investir dès le départ une partie de notre épicerie pour des aliments locaux et éviter le gaspillage?

Solutions à la maison

Bonne nouvelle : il existe plusieurs gestes simples pour réduire le gaspillage alimentaire à la maison... sans se compliquer la vie!

SOLUTION 1 : Planifier l'épicerie

- Dresser une LISTE D'ÉPICERIE basée sur des repas et sur l'horaire de la semaine.
- Acheter seulement ce dont on a besoin et prévoir le temps pour cuisiner.
- Et surtout, ne pas faire l'épicerie quand on a FAIM!

Il est aussi possible d'acheter en plus grande quantité pour préparer des conserves ou cuisiner des repas à congeler. Pourquoi ne pas en faire une activité familiale? Attention toutefois à prévoir le temps nécessaire de cuisiner dans les jours suivants l'épicerie.

Liste d'épicerie

SOLUTION 2 : Organiser les aliments

- Saviez-vous que chaque produit a sa place dans le frigo! Bien RANGER LES ALIMENTS permet de les garder frais plus longtemps. Renseignez-vous!
- Organiser le frigo pour voir tous les produits. Ainsi, aucun aliment n'est caché ni abandonné. Mettre à l'avant les produits à consommer rapidement et effectuer une ROTATION. Inscrire une date sur les aliments cuisinés avant de les mettre au frigo ou au congélateur.
- Privilégier les plats et les aliments qui sont déjà entamés.

SOLUTION 3 : S'initier aux dates de péremption

Les dates inscrites sur les aliments peuvent prêter à confusion, car elles n'indiquent pas toujours un risque pour la santé, mais souvent une qualité optimale selon le produit. Mieux les comprendre permet d'éviter de jeter des aliments encore bons et de réduire le gaspillage à la maison.

On distingue généralement trois types d'aliments :

Les aliments NON PÉRISABLES

(comme les pâtes ou les boîtes de conserve), qui se conservent souvent plus longtemps que la date qui est affichée.

Les aliments PÉRISABLES

(comme le yogourt ou le fromage), qui demandent une attention particulière.

Les aliments TRÈS PÉRISABLES

(comme la viande ou le poisson frais), qui doivent être consommés avant la date de péremption.

ATTENTION!

Avant de jeter un aliment, on peut donc observer, sentir et parfois goûter (seulement si l'aliment a été bien conservé et qu'il n'est pas périssable).

SOLUTION 4 : Cuisiner futé

- Préparer les **BONNES QUANTITÉS** : adapter les portions au nombre de personnes et à l'appétit.
- **CONSERVER OU CONGELER** les surplus. C'est parfait pour les lunches de la semaine suivante!

Astuces boîtes à lunch

- **BIEN RÉFRIGÉRER LES ALIMENTS** avec un bloc réfrigérant pour les garder frais plus longtemps et les remettre au frigo en toute sécurité.
- Couper les sandwiches en morceaux, c'est plus facile à manger pour les enfants et les restes sont facilement remis au frigo pour plus tard.
- Impliquer les enfants dans le **CHOIX DU LUNCH** augmente les chances que tout soit mangé.

SOLUTION 5 : Ajuster les portions

- Servir de **PETITES PORTIONS** et se resservir au besoin pour éviter de jeter. Se renseigner sur ce que représente une portion normale pour chaque personne.
- Dans la boîte à lunch, couper les gros fruits en **MORCEAUX** : les restes peuvent être mangés le lendemain au petit-déjeuner ou ajoutés à un smoothie.
- Offrir plusieurs choix en petites portions : cela permet de manger selon son appétit, sans gaspillage.

SOLUTION 6 : Redonner vie aux restants!

- **TRANSFORMER LES RESTES** du souper en lunch du lendemain! Un poulet rôti devient des sandwiches, des légumes cuits se transforment en soupe ou en omelette!
- Adopter les **TOUSKI** (« tout ce qui reste ») : utiliser les fruits et légumes défraîchis pour créer des bouillons, riz frit, omelettes ou soupes. Un peu d'imagination et tous vos restes deviennent de délicieux repas!
- C'est à force d'expérimenter avec les restes et ce qui se trouve déjà dans le garde-manger qu'on devient **EXPERT·E ANTIGASPI!**

TOP 4 DES ALIMENTS ANTIGASPI

et des idées pour leur donner une **SECONDE VIE** à la maison

Pain sec

croûtons, pain doré, chapelure ou pudding

Bananes trop mûres

pain aux bananes, smoothies ou pops glacés

Pieds de brocoli

sautés, en quiche ou en potage

Restes de pâtes

en salade froide, avec une nouvelle sauce ou avec des légumes sautés

Pour aller plus loin

Le gaspillage alimentaire peut survenir à toutes les étapes du cycle alimentaire, de la production à notre assiette. Avec lui se perdent aussi l'eau, l'énergie et le travail investis pour produire ces aliments. Choisissons des aliments de qualité, locaux et planifions pour éviter le gaspillage. Devenons de véritables expert·e·s de l'antigaspi en repensant notre façon de consommer et en valorisant chaque aliment.

Envie d'aller plus loin? Découvrez ci-dessous des ressources simples et inspirantes pour aider votre famille à passer à l'action et réduire concrètement le gaspillage alimentaire au quotidien.

- [Guides zéro gaspillage de Recyc-Québec](#) — Des idées gourmandes pour transformer vos restes en délicieux repas.
- [J'aime manger, pas gaspiller](#) — Un site regorgeant de conseils pratiques sur la conservation des aliments, les recettes de restes et l'[organisation du frigo](#).
- [Meilleur avant, bon après](#) — Outil pratique qui aide à réduire le gaspillage alimentaire tout en mangeant de façon sécuritaire.
- [Mini-guide compostage domestique](#) — Astuces et instructions pour tout savoir sur le compostage à la maison.
- [Organismes en alimentation du Val-Saint-François](#)
- [Prévenir le gaspillage alimentaire](#) — Un article intéressant de Recyc-Québec.
- [Recettes anti-gaspi](#) — Plusieurs ressources en ligne existent pour des idées de recettes zéro gaspillage! Visitez aussi [Chic Frigo sans fric](#).
- [Thermoguide+](#) — conseils et meilleures pratiques pour conserver, préparer, cuire et consommer une grande variété d'aliments en toute sécurité.
- [Zéro gaspillage Ricardo](#) — Astuces pour mieux conserver nos produits et les transformer en recettes faciles et savoureuses.