

Bien s'organiser
pour moins gaspiller



Bien s'organiser pour moins gaspiller

20
kg par an

C'est ce que jette en moyenne un français comme déchets alimentaires par an, dont 7 kg de produits non consommés encore emballés !

Qui n'a jamais jeté un yaourt périmé ou un fruit moisi ?

Un gaspillage non seulement impactant sur le budget des ménages mais qui est aussi un non-sens environnemental.

Pour réduire cet impact, les gestes du quotidien sont simples :

- acheter des quantités adaptées,
- examiner les dates de péremption,
- respecter la chaîne du froid, ranger logiquement les aliments au réfrigérateur, le nettoyer régulièrement...

sont autant de solutions pour éviter le gaspillage.

Le B.A.-BA de la conservation

★ **Regarder** sur les emballages le mode de conservation recommandé : au frais (hors réfrigérateur, jusqu'à 15°C), au sec (maximum 70 % d'humidité), au réfrigérateur...

★ **La règle d'or au frigo** : « premier entré, premier sorti ». Regarder les dates limites et ranger devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés en premier.

★ **Vérifier** régulièrement les dates de péremption et distinguer :

- La Date Limite de Consommation (DLC) : denrées très périssables, l'étiquette mentionne le jour et le mois de la DLC. Au-delà, risque d'intoxication alimentaire.

- La Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO) : denrées peu périssables, l'étiquette mentionne «A consommer de préférence avant xxx». Au-delà, le produit reste consommable mais peut perdre ses qualités gustatives.

★ **Tenir compte** de la durée de vie des produits : celle-ci est variable selon leur nature, leur état.

Par exemple, un œuf frais se conserve de 10 à 12 jours à partir de la date de ponte, alors qu'un œuf dur ne reste bon que 2 à 3 jours.

Une fois les paquets ouverts, la charcuterie ne reste consommable que 2 à 3 jours et le fromage frais 3 à 4 jours.

★ **Conserver** les aliments entamés dans des boîtes hermétiques : cela évite la prolifération des bactéries, le dessèchement et les odeurs dans le frigo.



★ **Nettoyer** son frigo 2 fois par mois pour éviter la prolifération des bactéries.

★ **Penser** à congeler les aliments pour allonger leur durée de vie. Mais attention, ne pas congeler des aliments déjà périmés ou trop proches de la date limite de consommation.

★ **Dans la corbeille de fruits :** enlever ceux qui sont abîmés car les fruits pourris contaminent ceux qui sont sains.



Les secrets d'une bonne conservation

Le saviez-vous ?

Les réfrigérateurs ont différentes zones de fraîcheur... Mais attention, tous les réfrigérateurs ne sont pas organisés de la

même manière. Pour les connaître, il faut consulter le mode d'emploi de votre frigo...

Généralement, il donne aussi de précieux conseils sur la meilleure manière de ranger son frigo pour conserver au mieux ses aliments.



Plus d'info sur www.sictomnordallier.fr

FICHE
ASTUCES
N°1

Frigo bien rangé, aliments mieux conservés

Dans mon frigo, je range les produits à la bonne place :

- À -18°C (partie congélateur)

les surgelés et les glaces.

- Entre 0°C et $+4^{\circ}\text{C}$

la viande, les volailles, poissons, charcuterie, fromages frais et au lait cru, crèmes, yaourts, desserts, jus de fruits, produits entamés et en cours de décongélation.

- Entre $+4^{\circ}\text{C}$ et $+6^{\circ}\text{C}$

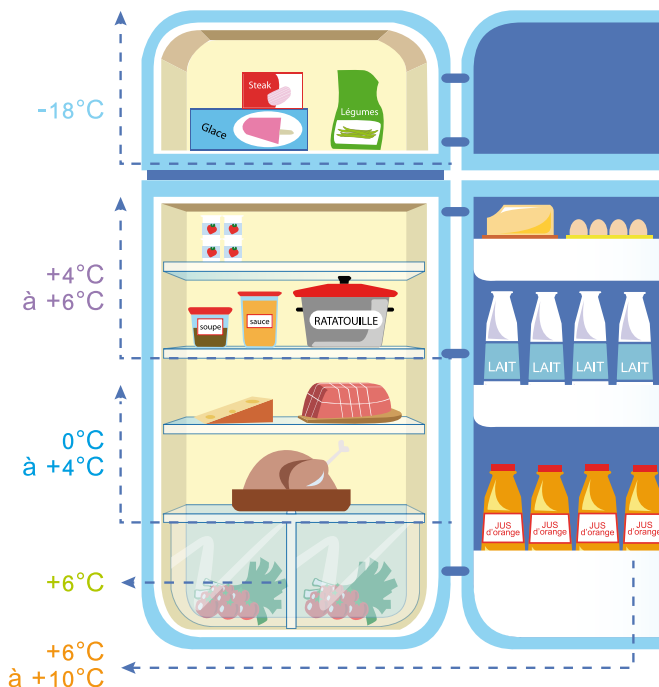
les aliments cuits, produits faits maison, yaourts et fromages faits à cœur.

- Dans le bac à légumes

les légumes et fruits frais lavés, fromages à affiner (emballés).

- Dans la porte

les œufs, lait, beurre, jus de fruits entamés.



FICHE
ASTUCES
N°1