# GUIDE DE BONNES PRATIQUES

***Ce petit guide fournit quelques astuces pour contribuer à la réduction du gaspillage alimentaire.***

## Mieux utiliser le congélateur et mieux gérer les restes

- Conserver les restes dans des boîtes fermées, idéalement transparentes et les placer bien en évidence dans le réfrigérateur.
- Ne pas hésiter à congeler les restes ou le surplus : le pain, les fruits, les légumes (crus ou légèrement blanchis), les gratins, etc... se congèlent très facilement.
- Ne pas laisser les aliments conservés au frais hors du frigo trop longtemps : une bonne conservation au froid permet d'éviter le développement de bactéries.

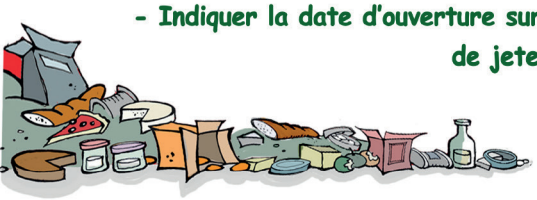
## Les dates de péremption

- Respecter le principe « premier entré, premier sorti » pour les produits frais afin de ne rien oublier au fond du frigo
- Bien différencier DLUO et DLC :

● « A consommer jusqu'au … » ou Date Limite de Consommation (DLC) : elle figure sur les produits périssables : viande, œufs, produits laitiers, plats cuisinés... Aucun produit ayant dépassé sa DLC ne peut être commercialisé et la consommation au-delà de sa DLC peut faire courir le risque d'une intoxication alimentaire. On ne s'y risquera pas pour la viande, mais avec un peu de bon sens et d'odorat, on pourra consommer les yaourts ou les œufs quelques jours après la DLC.

● « A consommer de préférence avant le … » ou Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO): elle figure sur des denrées peu périssables, comme le lait UHT, les biscuits, l'huile, les conserves... Passée cette date, le produit peut perdre en qualité (moins de goûts ou de vitamines), mais ne devient pas dangereux, on peut les consommer sans danger !

- Indiquer la date d'ouverture sur les produits périssables afin d'éviter de jeter « au cas où ».



## La bonne gestion des achats

- Faire un menu pour les jours à venir, ou au moins définir quelques plats afin de guider vos achats
- Faire l'inventaire des placards avant de partir faire les courses.
- Préparer une liste des courses…et s'y tenir !
- Faire attention aux offres promotionnelles : sera-t-il possible de consommer tout cela avant la date de péremption ?
- Organiser son parcours dans le magasin: d'abord les produits non-alimentaires et les produits alimentaires qui ne sont pas au rayon frais, puis les produits frais. Ainsi, pas de perte d'aliments à cause d'une rupture de la chaîne du froid.
- Acheter en vrac permet de prendre uniquement la quantité nécessaire
- Dans l'idéal, aller faire ses courses le ventre plein pour éviter les achats impulsifs

## Les fruits et légumes

Les fruits et légumes sont la catégorie d'aliments la plus gaspillée dans le monde.
Le tri avant commercialisation, notamment le calibrage, est une des principales causes de gaspillage, mais les pertes en fin de chaîne alimentaire sont elles aussi importantes puisque les fruits et légumes représentent 15 à 30% de la totalité des déchets des consommateurs. (source FAO)

- Enlever les fruits et légumes abîmés du réfrigérateur ou de la panière, ils risquent de contaminer ceux qui sont sains.Utiliser ces fruits abîmés pour préparer des jus, des compotes, des tartes,… et les légumes abîmés pour cuisiner des quiches, des gratins ou des ratatouilles.

Congeler les fruits et légumes qui ne seront pas consommés, en enlevant les parties abîmées.

## La gestion de l'eau

Dans un monde où les ressources naturelles sont limitées, les pertes alimentaires génèrent un gaspillage inutile des ressources utilisées au stade de la production comme par exemple l'eau ou les ressources énergétiques. Réduire le gaspillage de l'eau passe donc par la réduction du gaspillage alimentaire, mais aussi par quelques gestes chez soi, notamment à la cuisine :

- Nettoyer les fruits et légumes à la brosse dans une cuvette plutôt que de laisser couler l'eau.
- Ne pas dégeler les aliments congelés sous l'eau chaude du robinet.
- Bien fermer les robinets et réparer les robinets qui fuient.

Penser à utiliser un verre pour se laver les dents,
à prendre des douches plutôt que des bains.

## Les filières alimentaires

- Privilégier les filières courtes (marché, petits producteurs, coopératives,…) permet de réduire le nombre d'intermédiaires, le tri des produits et donc le gaspillage alimentaire.
- Acheter local, c'est aussi limiter les transports et donc les émissions de gaz à effet de serre

## Les associations caritatives

- Ne pas hésiter à donner les conserves, les biscuits, les produits secs et toutes les autres denrées non périssables aux associations caritatives.
- Faire un don ou s'investir dans une association caritative qui récupère les produits frais. Le manque de moyens (réfrigérateurs, local…) ou de bras compromet parfois l'action de ces associations qui ensuite redistribuent les produits aux personnes en difficulté.
- Participer à un repas uniquement composé de produits récupérés : un nombre croissant d'associations organisent, plus ou moins régulièrement, des repas ouverts à tous où les plats servis sont composés de denrées récupérées dans les marchés et supermarchés.

Et pourquoi pas en organiser un soi-même ?

## La récupération des restes au restaurant

- Ne pas hésiter à demander une boîte pour emmener les restes de votre plat: c'est moins de gaspillage, mais aussi une marque de respect pour le travail du restaurateur.
- Demander aussi à emporter les bouteilles non finies.

## D'autres pistes pour réduire le gaspillage alimentaire

- Récupérer les fruits et légumes en fin de marché : parmi les produits abîmés peuvent se trouver des denrées tout à fait comestibles.
- A table, éviter les assiettes toutes prêtes et amener les plats sur la table : chacun prendra ce qu'il désire et les restes seront plus faciles à utiliser.
- Sensibiliser les enfants à la lutte contre le gaspillage alimentaire pour qu'elle devienne un réflexe.
- Parler du problème du gaspillage alimentaire à son maraîcher, son épicier, son restaurant favori…

Il suffit parfois de peu de choses pour favoriser la prise de conscience et faire changer les choses.

## Aujourd'hui, un tiers de la nourriture mondiale finit à la poubelle.

Soit 1,3 milliards de tonnes par an ! En Europe, ce sont près de 95 kilos d'aliments qui seraient jetés par personne et par an si on additionne le gaspillage au sein des foyers et le gaspillage dans les restaurants. Ce chiffre monterait à 280 kilos en comptant les pertes à toutes les étapes de la chaîne d'approvisionnement.

Les conséquences néfastes sont à la fois environnementales, sociales et économiques, et vont à l'encontre du développement durable.
Or, chacun, au quotidien, a le pouvoir d'agir…
La première action afin d'inverser la tendance doit en effet venir du consommateur lui-même : il est donc important qu'il soit informé afin de modifier son comportement.

**C'est dans ce but que ce livret a été conçu : faire réfléchir et fournir quelques astuces pour contribuer, dans la vie de tous les jours, à la réduction du gaspillage alimentaire.**

Pour en savoir plus :
http://www.fao.org/save-food/fr/

Ce livret est édité par:

MC2d Monaco Développement Durable

Mairie de Monaco

Avec le concours du Club Soroptimist de Monaco, du collectif "Nuit des Associations" soutenu par le programme "les Jackpots du Coeur" de la Société des Bains de Mer, et du dessinateur Jean Pierre Dirick qui a mis gracieusement à disposition les personnages de sa série de bandes dessinées "l' Inspecteur Klebs".

Retrouvez l'Inspecteur Klebs dans sa dernière enquête en français et en monégasque: "Malbouffe / Mangiüme".