



### Halte au gaspillage !

- Ne pas trop acheter. Nous devons apprendre à mieux évaluer les quantités !  
Pour un repas composé d'une entrée, d'un plat principal avec accompagnement, fromage et dessert : on compte environ :
  - Entrée : 40 g de légumes ou 30 de poisson ou 20g de viande
  - Plat : 120 g de viande ou 140g de poisson et 125 ml par accompagnement.
  - Fromage : une portion
  - Dessert : 30g
- Etablir les menus à la semaine : on achète ainsi que ce l'on compte utiliser.
- Faire une liste avant de faire les courses en remarquant les denrées encore présente dans notre frigo ... « Je ne rachète pas des compotes... j'ai déjà un paquet d'avance ! ». De plus, cela permet d'éviter les achats impulsifs qui peuvent représenter jusqu'à 70% de nos choix de consommation.
- Ne pas faire les courses le ventre vide
- Ranger son frigo en mettant à l'avant les produits dont la date de péremption est la plus proche  
« à consommer de préférence avant le » précise la date limite d'utilisation optimale, c'est-à-dire la période pendant laquelle l'aliment conserve toutes ses propriétés spécifiques si il a été correctement conservé. Au-delà, ses qualités peuvent être altérées mais ne présentent pas de danger à la consommation.  
« à consommer jusqu'au » précise la date limite de consommation et est présente sur les produits hautement périssables et qui sont susceptibles de présenter un risque pour la santé en cas de consommation tardive.
- Cuisiner les restes de repas : avec un reste de riz, du jambon, des œufs et des petits pois....  
Je prépare un riz cantonais !

### Je consomme autrement !

- Privilégier les grands contenants et grands formats, les produits en vrac, les éco- recharges... car ils sont producteurs de moins de déchets et ils permettent de faire des économies non négligeable.

### Je pense au réemploi, à la réparation et à la réutilisation !

- Lorsque que je ne veux plus d'un objet, je n'oublie pas la règle des 3R « Réemploi, Réparation et Réutilisation ».

### Je composte mes déchets !

- Les restes de repas, les épluchures de légumes, les essuies tout, les mouchoirs en papiers, les sachets de thé et marc de café sont des déchets fermentescibles qui une fois composté représentent un excellent un amendement pour nos jardins. 30 % du volume d'une poubelle classique non triée est composé de déchet fermentescible.

### **Je bois l'eau du robinet !**

- L'eau du robinet est le produit alimentaire le plus contrôlé en France et est conforme aux normes de potabilité basées sur les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé. De plus, l'eau du robinet est 100 fois plus économique que l'eau en bouteille la moins chère. Chaque année, ce seraient près de 10 kg de déchets plastiques par personne qui pourraient être évités.
- Pour atténuer le goût, je la tire à l'avance et la laisse reposer au frais.

### **Je cuisine plus !**

- Je fais mes yaourts, je fais mes confitures, je prépare mes repas pour le midi à l'avance en utilisant des boîtes réutilisables.... Avec beaucoup d'organisation et un peu de temps, je peux éviter d'acheter des plats tout préparé qui produisent beaucoup de déchets, et en plus quel plaisir de manger ses petits plats... Soyez sûr, vos collègues seront jaloux !
- Si vous n'avez pas le temps de préparer vos laitages, privilégier les grands contenants...

### **Je trie mes déchets !**

- Malgré nos bonnes attentions, il reste néanmoins des déchets. Aussi, à nous de veiller à ce qu'un maximum d'entre eux rejoignent une filière de recyclage. Les emballages plastiques, les canettes, les cartonnettes... ne doivent plus jamais se trouver dans la poubelle à ordures ménagères.