




Objectif zéro déchet : les bonnes astuces pour limiter le gaspillage alimentaire.

Chaque habitant du Pays de Mortagne jette en moyenne 25 kg de déchets alimentaires par an. Les élus du territoire ont pour objectif de réduire le gaspillage alimentaire et de diminuer de 30% la part des biodéchets dans la poubelle d'ici à 2026. C'est-à-dire, passer de 25 à 17,5 kg de déchets alimentaires par an par habitant.




Voici quelques astuces pour éviter et diminuer ce gaspillage :

AVANT LES COURSES

-  **Faire un inventaire rapide** du réfrigérateur et des placards
-  **Planifier ses menus** de la semaine
-  **Établir une liste de courses** en fonction de ses besoins



PENDANT LES COURSES

-  **Vérifier les dates de péremption** (on s'assure de pouvoir consommer les aliments du chariot dans les temps)
-  Acheter **juste ce qu'il faut**
-  Acheter **les produits frais en dernier** afin de préserver leur fraîcheur
-  Faire les courses **le ventre plein**



-  **Organiser le rangement du frigo et des placards par rapport aux dates de péremption** : on met devant ceux à consommer le plus vite
-  **Ajuster les portions** et éviter de servir de trop grandes quantités
-  **Remettre rapidement les aliments au frais** et bien emballer les restes
-  **Cuisiner les restes, congeler, faire des bocaux et trouver des recettes pour les fruits et légumes abîmés** (soupe, purée, compote, pain perdu...)
-  **S'ils sont bio, ne pas éplucher les fruits et les légumes** (courgettes, pommes, carottes, potimarron...)
-  **Pratiquer le batch cooking**



Le batch cooking, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit d'une pratique culinaire qui consiste à planifier les repas de la semaine et à regrouper leur préparation en une seule séance de cuisine hebdomadaire. Cette pratique permet de manger sain et équilibré et de gagner du temps.

Quelques conseils pour optimiser le batch cooking :

- 1** Optimiser les points de cuisson en panachant les recettes : sur la plaque, au four, au robot cuiseur, au cuit vapeur...
- 2** Une même base peut servir pour plusieurs repas : par exemple un poulet rôti aux petits légumes un jour et des restes du poulet avec des pâtes et des tomates un autre jour ; les pâtes pourraient aussi servir dans une salade quelques jours après.
- 3** Se munir de boîtes hermétiques de conservation (de préférence en verre)



- 4** Avoir toujours en réserve des aliments faciles à préparer : pâtes, riz, œufs, légumes secs, légumes natures surgelés...

Quel produit à quelle place dans le réfrigérateur ?

PREMIÈRE RÈGLE :

Bien emballer les denrées et recouvrir les plats avant de les ranger dans le réfrigérateur. Cela permettra de freiner la dégradation des aliments et limiter les odeurs et risques de contamination.



À SAVOIR :

Chaque type de réfrigérateur a son propre rangement.

Référez-vous à la notice d'utilisation. Si vous ne trouvez pas ces indications, placez un thermomètre en haut puis en bas et suivez le schéma ci-après en classant les types d'aliments dans leur zone de conservation optimale :



Savoir décrypter les dates de péremption :



- **La DLC : Date Limite de Consommation**
Elle est indiquée par « à consommer jusqu'au » ou « à consommer avant le ». Lorsque la DLC est atteinte, **le produit est considéré comme impropre à la consommation.**
- **La DDM : Date de Durabilité Minimale (anciennement DLUO : Date Limite d'Utilisation Optimale)**
Elle est indiquée par « à consommer de préférence avant le » ou « à consommer de préférence avant fin ». Lorsque la DDM est passée, **le produit reste consommable** car il ne présente pas de danger pour la santé. Il peut, en revanche, avoir perdu de ses qualités gustatives et nutritionnelles.



À SAVOIR :

10 millions de tonnes d'aliments consommables partent chaque année à la poubelle en France. Les dates de péremption sont responsables, à elles seules, de 20% du gaspillage alimentaire.

Pour les déchets alimentaires restants, pensez au compostage !

LES BONS GESTES :

- ✓ Ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- ✓ Respecter la chaîne du froid.
- ✓ S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Préférer un réfrigérateur à froid ventilé.
- ✓ Entretenir son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments. Nettoyer au moins une fois par mois le réfrigérateur.
- ✓ Dégivrer le congélateur au moins une fois par an.
- ✓ Conserver les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur mais les consommer rapidement.
- ✓ Mettre à l'avant les produits ayant une date de péremption proche.



Le compostage

un geste simple et pratique.

En France, les déchets organiques des ménages représentent **environ 30% du poids total de la poubelle**. Ils pourraient pourtant devenir une ressource précieuse pour les cultures grâce au compostage (source : Ademe). Des composteurs sont disponibles auprès de la Communauté de Communes. Rapprochez-vous du service Gestion des déchets pour toute demande.

Pour un compost réussi, voici quelques astuces :



Trouver le lieu idéal : à proximité de la maison dans une zone plutôt ombragée.



Varié les apports : alternez les déchets verts et humides (restes alimentaires, fleurs fanées, etc.) et les déchets bruns et secs (branchages broyés, herbes sèches, feuilles mortes, etc.).



Aérer : à l'aide d'une fourche, faire des "puits" d'aération.



Contrôler l'humidité : un compost pâle ou décoloré ? Il faut l'humidifier. Un compost qui sent mauvais est signe qu'il est trop mouillé, ajoutez alors quelques feuilles sèches.

Votre compost est arrivé à maturité lorsqu'il présente un aspect brun-noir et a une odeur de sous-bois. Vous pouvez alors l'utiliser pour semer, planter ou pailler.

Alors n'hésitez plus et compostez !

PLUS D'INFORMATIONS

Pays de
Mortagne

SERVICE GESTION DES DÉCHETS

21, rue Johannes Gutenberg – CS 80055 - La Verrie
85130 CHANVERRIE

Tél : 02 51 63 69 29 • gestion-dechets@paysdemortagne.fr

www.paysdemortagne.fr