



gaspillage alimentaire



Moins jeter, c'est possible !

FICHE 1: LES COURSES

Acheter malin pour moins jeter

N'acheter que ce que l'on est sûr de manger reste la meilleure manière de limiter le gaspillage de nourriture. Comment? En planifiant ses menus et en faisant une liste de commissions, sans laisser (trop) de place à l'improvisation.

Planifier les repas

Contrôler tout d'abord ce qu'il reste dans le réfrigérateur, le congélateur et les placards. Y-a-t-il des aliments à consommer rapidement? En profiter par exemple pour imaginer comment agrémenter les légumes qui traînent dans le réfrigérateur depuis quelques jours.

Planifier les repas de la semaine ou au moins pour quelques jours à l'avance. Estimer le nombre de personnes à chaque repas.

Faire une liste de commissions

Inscrire sur la liste tous les ingrédients nécessaires, selon ce qu'il reste encore chez soi et les menus planifiés. Indiquer également les quantités nécessaires.

Manger avant d'aller faire ses courses.

Manger avant d'aller faire ses courses! Se promener dans les rayons en ayant l'estomac vide et les narines flattées par le parfum d'un poulet en train de rôtir est le meilleur moyen de céder aux achats impulsifs.

Au magasin

S'en tenir à la liste qui a été préparée d'après les besoins réels, chez soi, loin des sirènes du marketing qui tentent de séduire le consommateur en magasin. Selon certaines enquêtes, 30 à 60% des achats sont des achats impulsifs qui n'étaient pas prévus.





Réfléchir avant de choisir des produits en action. Ils peuvent permettre de faire des économies, mais poussent à acheter plus que nécessaire. Attention avec les actions du type «2 pour le prix d'1», il faut être certain de pouvoir consommer le produit dans les délais. N'acheter que des produits qu'on est sûr d'apprécier.

Bien vérifier la date limite des aliments.

N'acheter de grandes quantités que si on est certain de tout consommer à temps.

Terminer les courses par les produits sensibles tels que les surgelés, le poisson, la viande et les pâtisseries fraîches et les conserver ensemble dans un sac isotherme pour les protéger jusqu'à la maison. Ils se conserveront ainsi plus longtemps.

De retour des courses

Revenir directement à la maison avec les produits sensibles pour ne pas casser la chaîne du froid.

Rangez les aliments les plus frais dans le fond du réfrigérateur et placez devant ceux dont la date est plus proche, selon la logique first in, first out.

Noter les dates d'échéance sur la porte du réfrigérateur permet de se rappeler quels sont les produits à consommer en priorité.

Acheter autrement

Acheter les produits frais plus fréquemment, voire chaque jour, lorsque c'est possible. Ce sont ces produits qui risquent de se détériorer avant leur utilisation, même si celle-ci a été planifiée.

Acheter directement au marché ou à la ferme. Cela permet de choisir exactement la quantité nécessaire. On y trouve également des fruits et légumes non calibrés écartés par les standards de la grande distribution. La proximité évite aussi le gaspillage dû aux longs transport et au stockage.

De nombreuses informations, des conseils pratiques et tout pour limiter le gaspillage alimentaire sur frc.ch/gaspillage