

LE KIT *frc*

Anti gaspi

LES GESTES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

**Soyons créatif·ve·s
et inventif·ve·s**



**LE POUVOIR
D'AGIR**

L'association des
consommateur·rice·s

Bienvenue à la FRC!

La lutte contre le gaspillage alimentaire est dans l'ADN de l'association depuis 1959.

Ce kit FRC est un condensé de petits gestes pratiques qui font la différence. Il permet d'agir concrètement pour éviter de jeter inutilement, pour faire des économies, pour prendre soin de la planète. Le quotidien s'en trouve grandement amélioré.

Lancez-vous, cela en vaut la peine!

Combattre le gaspillage est l'affaire de tous!

Aussi, la FRC travaille avec les institutions politiques pour un plan d'action contre le gaspillage. Elle participe à un projet de monitoring avec le Bureau européen des consommateurs (BEUC). Elle cherche des solutions avec l'industrie agroalimentaire et les distributeurs. Elle valorise également les initiatives qui visent à réduire les déchets.

La FRC est la plus grande association de défense des consommateur·trice·s de Suisse. Ses trois missions: informer et défendre la population, agir pour une consommation plus durable, plus éclairée et plus juste.

frc.ch/gaspillage



Table des matières

Bienvenue à la FRC!	3
Avant les courses	6
Au magasin	7
À la maison	8
› Le frigo, tout un art	8
› La congélation, une technique précise	11
› La décongélation dans les règles	13
› La cave, stockage à long terme	14
› À température ambiante, c'est bien aussi	15
Les repas	16
› Les portions, le bon calcul	16
› Les restes, une plus-value	17
Les déchets	18
› La valorisation en cuisine	18
› Le retour à la terre	19
› Les bons sachets	20
Notes	21
Rejoignez-nous!	22

Avant les courses

N'acheter que ce que l'on est sûr de manger demeure la meilleure manière de limiter le gaspillage de nourriture.

Comment faire au mieux?

- **Contrôler ce qu'il reste:**
 - dans le réfrigérateur
 - dans le congélateur
 - dans les placards
- **Planifier les repas**
- **Faire la liste des achats**
 - Déterminer le nombre de convives et calculer selon leur appétit
 - Préciser les quantités
 - Acheter les produits frais à fréquence plus rapprochée
- **Faire les courses le ventre plein**



Conseil

Acheter au marché, à la ferme ou dans une épicerie en vrac permet de contrôler exactement la quantité nécessaire et d'acheter des fruits et légumes dont la grande distribution ne veut pas (hors norme et/ou moches).

Au magasin

Les achats impulsifs représentent entre 30 et 60% des courses: aliments mis en valeur et actions en multipacks poussent à acheter plus que nécessaire, alors que les conditions de stockage ne conviennent pas forcément.

- S'en tenir à la liste
- Se poser les bonnes questions avant de choisir des promotions:
 - Besoin ou envie?
 - Quantités adéquates?
 - Mangés à temps?
- Vérifier la date limite des aliments
 - «À consommer jusqu'au»: produit sensible qui se dégrade rapidement et se conserve au frais
 - «À consommer de préférence avant»: date à laquelle un produit garde ses qualités. Au-delà, il est consommable mais peut présenter de légers défauts de qualité
- Terminer les courses par les produits qu'on met dans un sac isotherme pour ne pas rompre la chaîne du froid:
 - Surgelés
 - Poisson
 - Viande
 - Pâtisseries fraîches

Conseil

À vendre avant le..., fabriqué le..., emballé le..

Non obligatoires, ces indications informent le consommateur, mais ne doivent pas être confondues avec la date limite.

- Plats contenant des œufs crus sont à consommer dans les 24h
- Salades, persil et carottes sont stockés à 5-8 °C
- Produits coupés et/ou pelés sont à consommer rapidement (afin de conserver leurs vertus)
- Poissons, fruits de mer et produits carnés vont sur la plaque en verre (l'endroit le plus froid du frigo)
- Produits laitiers (hors fromages) sont à placer sur le rayon le plus froid
- Fromages à pâte dure sont à placer sur le rayon le plus haut
- Fromages frais sont à consommer rapidement (très fragiles)
- Œufs sont à mettre en haut du frigo; ils se gardent 28 jours après la ponte
- Boissons, jus, beurre, confitures, condiments vont dans la porte du frigo



À la maison

Conseils



Couper les fanes de radis ou de carottes pour que les racines flétrissent moins vite.

Mettre dans le bac à légumes la plupart des fruits et légumes préserve idéalement leur teneur en vitamine C. Salades, persil et carottes doivent être conservés dans des sachets en polyéthylène pour garder leurs nutriments.

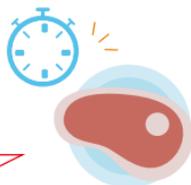


Quelques gouttes de citron peuvent ralentir l'oxydation et la destruction des vitamines des produits déjà coupés ou pelés.

Et le trop plein de fruits et légumes crus peut se préparer en pickles pour changer (lactofermentation).

Plus les pièces de viande fraîche sont détaillées en petits morceaux, plus elles sont susceptibles d'être colonisées par des bactéries.

À préparer en priorité!





La congélation, une technique précise

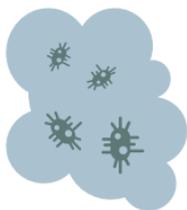


La température idéale d'un congélateur se situe entre -18°C et -20°C .
S'il est trop chaud, les aliments se dégradent plus rapidement.
S'il est plus froid, l'appareil consomme trop d'électricité.

- Congeler seulement les aliments fraîchement cueillis ou préparés
- Blanchir les légumes frais avant de congeler pour freiner la dégradation des vitamines
- Congeler par portions plutôt que de tout mettre dans le même contenant
- Utiliser un emballage destiné au froid
- Écrire le contenu et la date de congélation sur les sachets
- Contrôler la température de son appareil de temps en temps



À la maison



Conseils

La congélation freine le développement de bactéries nocives mais ne les tue pas.

Dans un congélateur trop chaud, le goût, les vitamines et la couleur se dégradent, les graisses rancissent.

Dégivrer régulièrement l'appareil permet une conservation optimale et améliore le bilan énergétique. Une couche de 5 cm de glace double la consommation d'électricité.

Durées de conservation conseillées pour les aliments congelés

Aliments	Durée conseillée
Viande hachée crue	1-3 mois
Viande de porc crue	2-4 mois
Viande de veau, d'agneau, de volaille crues	4-5 mois
Viande de boeuf crue	6-10 mois
Poisson frais	2-6 mois
Champignons	4-6 mois
Légumes	6-12 mois
Fruits	8-12 mois
Fines herbes hachées	6-10 mois
Gâteau	2-4 mois
Pain	4-6 mois
Pâte, pâton	3-4 mois
Glace faite maison	3-4 mois
Plats précuisinés, restes (rôti ou sauce bolognaise)	2-3 mois

La décongélation dans les règles

Décongeler des aliments de manière appropriée garantit un meilleur résultat culinaire. Les laisser dégeler à température ambiante favorise la multiplication des germes et des microorganismes.

- Décongeler les fruits avant préparation
- Mettre les légumes congelés directement dans la casserole
- Décongeler viande cuite et plats pré-cuisinés au frigo ou chauffés dans une casserole, au four ou au micro-ondes
- Décongeler la viande crue dans un récipient fermé au frigo
- Passer le pain au four ou le toaster



Conseil

Toujours lire l'étiquette au dos des produits carnés avant de les ranger: certains ont été dégelés avant d'être conditionnés et doivent être cuisinés avant d'aller au congélateur.

À la maison

La cave, stockage à long terme



Certains aliments se conservent mieux dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Une cave sombre et bien ventilée, c'est parfait. Pour autant, sa température doit être stable et ne pas dépasser 18 °C.

- Pommes, mais aussi fruits exotiques et légumes à forte teneur en eau
- Pommes de terre et poireaux doivent être privés de lumière
- Aliments secs non ouverts, conserves et produits de garde
- Huiles toujours à l'abri de la lumière, idéalement au frais



Conseils

Les huiles rancissent et perdent de leur vitamine E. Une fois le flacon entamé, la teneur en vitamine diminue d'un dixième après trois mois au frigo (gardé à température ambiante et à la lumière, deux semaines).

Dans l'obscurité, l'huile d'olive conserve 50% de ses composés aromatiques bons pour la santé après une année.

À la cave comme dans un placard, stocker dans des contenants hermétiques pour éviter les infestations de mites et autres vermines.

À température ambiante, c'est bien aussi



Certains fruits et légumes mûrs dégagent un gaz de maturation, l'éthylène. Il peut être utilisé à bon escient pour faire mûrir des végétaux cueillis trop tôt ou, au contraire, abîmer ceux qui sont déjà à point.

- Séparer pommes, poires, abricots ou pêches des kiwis et bananes
- Enlever rapidement fruits ou légumes moisissés afin de ne pas contaminer les autres denrées
- Terminer la maturation des avocats, poires, kiwis, pêches ou pruneaux à température ambiante
- Placer fruits exotiques et agrumes hors du réfrigérateur mais aussi loin des sources de chaleur
- Laisser tomates et concombres au-dessus de 10 °C



Conseil

Pour préserver la qualité des fruits et légumes plus longtemps, il faut mettre ensemble les amis et séparer les ennemis.

Les repas

Les portions, le bon calcul



Cuisiner des portions adaptées, c'est aussi moins jeter. Pour déterminer les quantités par personne, tasse et verre peuvent servir de mesure.

La main permet aussi d'affiner les repères, une poignée selon qu'on est adulte ou enfant n'étant pas pareille. Se méfier aussi du poids qui varie entre le produit cru et cuit.

Différence entre cru et cuit

Aliment	Entrée/accompagnement cru > cuit	Plat
Riz	50 g (1/4 de tasse) > 150 g	Toutes les quantités cru ou cuites multipliées par deux
Pâtes	70 g > 150 g	
Lentilles, féculents	60 g > 150 g	
Viande, poisson	60 g > 40-50 g	
Salade, crudité	50 g (une poignée)	
Légumes	220 g > 150 g et épluché	
Soupe	2 dl	

Conseil

Les quantités varient selon qu'un apéro ou un dessert accompagnent le repas. On diminue les portions dès lors qu'il s'agit d'un repas riche et festif.

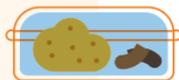
Les restes, une plus-value



Transformer les restes en repas des jours suivants, c'est un gain de temps, d'économies d'énergie et d'argent.

Cela commence par la manière de stocker ces provisions, mais il y a aussi mille et une idées pour accommoder les restes: frc.ch/recettes-antigaspi

- Laisser refroidir les restes avant de les mettre au frigo dans un bac d'eau froide permet d'éviter la multiplication des bactéries (20-40 °C)
- Placer les restes dans des récipients fermés ou bien emballés. Les contenants transparents permettent d'avoir une bonne vue d'ensemble dans le réfrigérateur
- Une fois refroidis, les restes se gardent 2 à 3 jours dans la partie basse du réfrigérateur (p. 8)
- Pas envie de monotonie? Congeler des portions pour plus tard



Conseil

Et les produits entamés qu'on a un peu oubliés, on en fait quoi? Avant de jeter, faire confiance à ses sens: goût, odeur, appréciation visuelle permettent de sauver bien des aliments.

Les déchets

Recettes ou compostage tout est possible!

La valorisation en cuisine

Les produits frais s'abîment plus rapidement, mais ce n'est pas parce qu'ils deviennent flagada ou tout secs que l'on ne peut plus les consommer.

- Valoriser le pain sec en croûte dorée, chapelure, crumble
- Transformer fanes, épluchures herbes aromatiques en bouillon de légumes ou, une fois séchées et mixées, pour aromatiser le sel
- Cuisiner légumes ou fruits flétris en sauces, soupes, quiches et tartes, confitures, gelées, glaces ou sirops maison



Conseil

Astuces de chefs et recettes de restes:
frc.ch/recettes-antigaspi

Le retour à la terre



Composter les déchets biodégradables permet de réduire d'un tiers le poids des poubelles.

Cela permet aussi d'offrir à certains restes de cuisine une seconde vie sous forme de compost, d'engrais ou de biogaz.

- Afficher les principes de tri de la commune de sorte que chaque membre du ménage participe à réaliser le meilleur compost possible
- Choisir des sacs estampillés OK Compost ou Vinçotte (p. 20)
- Garder le marc de café à part et l'utiliser comme fertilisant



Conseil

Quand on a son propre jardin, veiller au bon équilibre du compost en alternant les matières ligneuses (brunes) et humides (vertes). Comme un mille-feuilles!

Les déchets

Les bons sachets

Bioplastique ne signifie pas biodégradable.

Les éléments suivants permettent d'identifier les sacs acceptés dans les compostières.

- **Le treillis:** le grillage vert sur fond blanc sur les deux faces pour éliminer les déchets verts
- **OK compost:** le logo signifie que le sac est biodégradable et compostable en compostières professionnelles
- **OK compost home:** l'indication garantit la biodégradation intégrale, même dans le tas de compost de votre jardin
- Les labels TÜV Austria et Dincertco ainsi que la norme EN13432.



Conseil

Le compostage obéit à des règles complexes. Mieux vaut respecter les directives de la commune, qui vont du plus restrictif (aliments crus seulement) au plus large (restes cuits, viande et poisson inclus ou non).

Rejoignez-nous!

Vous rêvez d'une consommation + DURABLE

Agir concrètement sur le terrain, trouver les alternatives, dénicher de bonnes adresses, créer des Repair Cafés

Vous voulez une consommation + ÉCLAIRÉE

Soutenir l'information indépendante, les tests comparatifs sur les produits et participer aux enquêtes

Vous défendez une consommation + JUSTE

Financer les actions, faire pression et relayer les combats de la FRC

Nous partageons les mêmes valeurs.

Nous avons besoin de vous.

Devenez membre 70 fr./an

- > Abonnement au magazine FRC Mieux choisir (6x/an)
- > Abonnement à la Lettre FRC C'est la jungle! (6x/an par e-mail)
- > Accès au service juridique
- > Remboursement des frais de défense jusqu'à 6000 fr./an/ménage via l'assurance Conso+

En devenant membre, vous financez une équipe qui se bat chaque jour pour vous.

frc.ch/membre

Impressum

Fédération romande des consommateurs (FRC)
rue de Genève 17, CP 6151
1002 Lausanne



021 331 00 90
frc.ch/contact



FRC – Fédération romande des consommateurs



frc.ch



frc_CH

Édition mars 2023

Imprimé et relié au Mont-sur-Lausanne, entreprise certifiée MyClimate, avec des encres offset 100% recyclables sur papier recyclé Refutura 100% vieux papiers, certifié FSC.



**LE POUVOIR
D'AGIR**

L'association des
consommateur·rice·s