

DÉFIS DES FAMILLES

POUR L'ENVIRONNEMENT



DÉFI ZÉRO GÂCHIS
Le Guide Pratique 2022



À vous de jouer !

Dans les pages suivantes, nous vous proposons 25 gestes qu'il est possible de mettre en place pour réduire le gaspillage alimentaire. Cette liste est non-exhaustive.

Chaque geste est suivi :

- D'une fréquence : Je le pratique tout le temps, souvent, jamais ou bien vous n'êtes pas concerné.
- D'un niveau difficulté de mise en place.
- De l'impact qu'il peut avoir en termes de quantité et/ou de volume produit dans vos poubelles.

Ces évaluations sont indicatives. Selon votre niveau d'implication dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, ces gestes vous sembleront plus ou moins simples à mettre en place.

1. 3 Niveaux de difficulté

- ★ Facile à mettre en place
- ★★ Cela peut chambouler mes habitudes, mais j'en suis capable !
- ★★★ Impossible n'est pas dans mon vocabulaire

2. Impact sur la quantité / le volume de déchets produits dans mon foyer

 Peu impactant

 Impactant

 Très impactant

3. L'autoévaluation sur la mise en pratique des gestes choisis










Cette étape ne pourra se réaliser qu'à la fin de l'opération. Vous pourrez vous autoévaluer sur la mise en place des gestes que vous aurez choisis. L'objectif étant d'analyser ce qui a fonctionné ou pas et pourquoi.

RAPPEL : Il est impossible de tout mettre en place d'un seul coup ! Vous allez pouvoir identifier quelques actions prioritaires... quand celles-ci seront bien intégrées, revenez piocher dans la liste de nouvelles idées.



Un geste proposé – même important – vous semble impossible à réaliser chez vous ? Ne vous y attardez pas ! Le but du jeu reste bien d'apprendre en se faisant plaisir...

Place aux bonnes idées...









Vous avez des trucs et astuces qui ne figurent pas dans cette liste ? Cela nous intéresse ! N'hésitez pas à faire part de vos remarques, suggestions.

	Tout le temps	Souvent	Jamais	Non concerné	Niveau de difficulté à mettre en place	Impact sur la quantité de déchets produits dans mon foyer	Les gestes que je souhaite tester durant le défi	A la fin du défi Je m'autoévalue sur la mise en pratique du geste choisi		
ACHAT										
1. J'établis mes menus à l'avance (1 semaine).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je dresse une liste de courses.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je connais et je surveille les dates de consommation à la maison et lors de mes achats (DLC et DDM).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. J'achète en vrac, cela permet de prendre la quantité exacte de ce dont j'ai besoin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★★★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je suis vigilant sur les offres promotionnelles, je ne prends que si j'ai besoin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PREPARATION										
6. Je cuisine les bonnes quantités.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. J'apprends à cuisiner les restes. J'adopte la cuisine antigaspi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Je m'inspire de livres ou de sites internet de recette zéro-déchet, j'utilise des applications pour cuisiner les restes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. J'accomode différemment les restes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★★★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

REPAS

10. Je sers les bonnes portions (liquides et solides).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Je garde les restes lorsque je n'ai pas fini mon assiette (dans de bonnes conditions).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CONSERVATION

12. Je fais des jus de fruit, des soupes avec les parties des fruits et légumes qui ne sont pas abîmées.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★★★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. J'organise mon réfrigérateur pour optimiser la conservation des produits.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Je note la date d'ouverture sur les produits ou je mets un post-it de couleur vive dans le réfrigérateur sur les aliments entamés à consommer rapidement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. J'utilise un déshydrateur pour les fruits et légumes avant de les perdre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★★★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Je conserve mes restes de jus de fruits pour les transformer (ex : en sirop, coulis, gelée, ou jus pour une salade de fruits)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Je fais des conserves avec mes fruits et légumes en trop.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★★★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Je fais de la lactofermentation quand j'ai trop de fruits ou légumes afin de les conserver.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★★★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Je congèle les produits avant qu'ils ne s'abîment si je n'ai pas le temps de les manger.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Je congèle en petites portions pour avoir des repas prêts et je mets des étiquettes sur les restes congelés avec la date et le contenu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Autres gestes que vous mettez en place...

21. Je ne jette rien avant de partir en vacances. Je propose à mes voisins, amis ou à ma famille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Au restaurant, je n'ai pas les yeux plus gros que le ventre, sinon je demande un Doggy bag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Je partage mes fruits et légumes (de mes paniers, du jardin plutôt que de les jeter).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	★		<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MÉMO
- Mieux Vivre Autrement -
JE CONSERVE MES FRUITS & LÉGUMES

BAC À LÉGUMES
ENTRE +6°C ET +8°C

Avocat mûr *P/R	Olive
Concombre *R	Papaye *P
Courgette *R	Pastèque *P
Haricot vert	Poivron *P/R
Melon mûr *P/R	Tomate mûre *P/R

FRIGO
ENTRE +0°C ET +4°C

Abricot *P/R	Céleri branche	Épinard	Noix de coco	Pruneau
Artichaut	Cerise	Figue *P	Panais	Radis
Asperge	Champignon	Grenade	Pêche *P	Raisin
Baie *P	Chou *R	Kaki *P	Petit Fruit	Rhubarbe
Betterave	Chou de Bruxelles	Kiwi *P/R	Poire *P/R	Rutabaga
Blette	Chou-fleur *R	Litchi	Poireau *R	Salades *R
Brocoli	Coing	Maïs	Pois	Salsifis
Carotte *R	Dattes	Navet	Pomme *P/R	
Céleri rave	Endive *R	Nectarine *P/R	Prune *P/R	

TEMPÉRATURE AMBIANTE

Ail	Citron	Gingembre	Manioc	Pomelo
Ananas	Citrouille	Goyave	Melon non mûr *P/R	Pomme de terre *R
Aubergine *R	Courge	Igname	Oignon	Potiron
Avocat non mûr *P/R	Crosne	Kumquat	Orange	Tomate non mûre *P/R
Banane *P/R	Échalote	Mandarine	Pamplemousse	Topinambour
Châtaigne	Fruit de la passion *P	Mangue *P/R	Patate douce	Yuzu

*P : producteur d'éthylène - *R : récepteur d'éthylène - *P/R : producteur et récepteur

concepteur graphique : Lespérance

WWW.MIEUXVIVREAUTREMENT.COM

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION
Égalité
Innovation

Un frigo bien rangé

Mieux conservés, les aliments sont moins gaspillés

STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

QUELQUES CONSEILS POUR UNE MEILLEURE CONSERVATION DES ALIMENTS

- ✓ 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.
- ✓ Entretien: 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 et le nettoyer.
- ✓ Conserver les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur mais les consommer rapidement.

0 à 4°C
4 à 6°C
4 à 6°C
6 à 10°C
6 à 10°C
-18°C

Selon le modèle du réfrigérateur, la zone la plus froide est située soit en haut soit en bas.

Quelques informations complémentaires :

Des applications pour smartphone pour gérer le gaspillage :

Des applis « coaching » qui s'adaptent à vos besoins

Pour gérer vos stocks et être prévenu lorsque vos aliments arrivent à péremption : [Green code](#), [Frizor](#) et [Frigloo](#).

Pour trouver des recettes avec ce qu'il vous reste dans le frigo : [Frigo Magic](#).(vous propose des recettes en fonction de ce que vous avez dans votre frigo. Vous avez même la possibilité de sélectionner votre régime alimentaire et de sélectionner les ustensiles dont vous disposez).

Pour trouver des recettes et des astuces anti-gaspi : [Etiquetable](#) qui donne même des informations nutritionnelles et environnementales sur les recettes.

Et pour faire tout cela en même temps : [Save Eat](#) et [Kitchen Pal](#).

Des applis pour faciliter les échanges entre particuliers

Si vous avez cuisiné en trop grande quantité ou que vous n'arrivez pas à écouler vos stocks avant la date de péremption, les applis [Mummyz](#), [Hop Hop Food](#) et [Geev](#) vous permettent de donner, échanger et parfois vendre vos surplus à des particuliers ou des associations d'aide alimentaire.

Bénéficiez de prix réduits

Les applis [Too Good To Go](#) et [Phénix](#) vous proposent des prix réduits sur des invendus de commerçants et de restaurateurs.



SERVICE ENVIRONNEMENT LISIEUX NORMANDIE

environnement@agglo-lisieux.fr

02 50 68 90 27

