

# Le GUIDE

## *Lutter contre le gaspillage alimentaire*



**Géant**  
*Casino*



Chez les producteurs, en magasin, à la cantine, à la maison, le gaspillage alimentaire continue de gagner du terrain. Des tonnes d'aliments destinés à la consommation humaine sont ainsi détruites, jetées ou dégradées, à un moment de la chaîne. Aujourd'hui, les enjeux soulevés par ce gaspillage sont considérables, aussi bien en termes économique, social, éthique qu'environnemental.

Chacun peut agir à son niveau. **Nous le pouvons et vous le pouvez !** Il suffit parfois de changer un tout petit peu ses habitudes...

**Ce guide vous propose des idées simples pour réduire facilement le volume de vos déchets alimentaires.** Bon sens, astuces de grand-mère, réfrigérateur bien rangé, recettes pour accommoder les restes : les solutions sont à portée de main !

# Le gaspillage c'est quoi ?

30% des aliments produits sur la planète sont jetés au cours d'une de ces 6 étapes de la chaîne alimentaire :



20 kg  
par an

Un Français jette en moyenne 20 kg d'aliments par an dont 7 kg encore emballés !

C'est 400 € par an et par famille de 4 personnes.

Au champ

*Surplus  
ou fruits et  
légumes tordus*

Lors  
du transport

*Produits  
abîmés*

À l'entrepôt

*Problèmes  
de gestion  
des stocks*

À l'usine

*Pertes  
pendant  
la fabrication*

Dans les  
magasins

*Produits  
périmés et  
disgracieux*

À la maison,  
au restaurant,  
à la cantine

*Surplus d'achat,  
oublis dans le  
réfrigérateur ou  
portions trop  
importantes*

# Comment agir?

Parce que la distribution représente environ **10%** du gaspillage dans la chaîne alimentaire, **vo**tre enseigne a un rôle majeur à jouer.

Elle s'engage dans les programmes nationaux de lutte contre le gaspillage et agit concrètement, magasin par magasin, pour améliorer la gestion des denrées, sensibiliser ses clients et accroître le don alimentaire.

## Les bons gestes au quotidien

- Acheter *plus malin*
- Bien conserver *ses aliments*
- Optimiser son rangement
- Cuisiner *les restes*
- Recycler à la maison



# *L'aide alimentaire*

Aujourd'hui, le don aux associations caritatives est l'un des axes privilégiés pour lutter contre le gaspillage. Chaque année, plus de 5 000 tonnes\* de nourriture sont données aux associations comme les Banques alimentaires.

\* Groupe Casino

## **Les Banques alimentaires**

*Présentes dans toute la France, les 97 Banques alimentaires et antennes locales collectent, trient et distribuent chaque jour des denrées alimentaires dont plus de la moitié sont des produits sauvés de la destruction. Ces denrées sont ensuite confiées au vaste réseau des associations chargées de les distribuer aux plus démunis. L'équivalent de 200 millions de repas sont ainsi fournis chaque année en France.*

# Acheter *plus malin*

S'il nous arrive parfois de jeter des denrées alimentaires, c'est bien souvent un simple problème d'organisation. Cinq conseils pour acheter responsable.

## *Résistez aux promotions inadaptées*

Les gros conditionnements ne sont pas forcément les plus adaptés si vous n'êtes que 2 ou 3 à la maison... même si les offres commerciales sont attractives.

## *Adaptez les quantités*

Adaptez les doses aux besoins de votre foyer. Ne vaut-il pas mieux faire les courses plus fréquemment que de jeter des produits périmés ?

## *Faites une liste*

Avant de partir faire vos courses, vérifiez les stocks dans vos armoires et votre réfrigérateur. Pensez aussi à anticiper vos menus de la semaine.

## *Anticipez les dates*

Choisissez des denrées qui ne se périmont pas toutes le même jour. Sachez décrypter les DLC et les DLUO !

## *Organisez vos courses*

Pour respecter la chaîne du froid, commencez par les produits non alimentaires, les conserves d'épicerie, les boissons et les boissons. Finissez par le rayon frais puis le rayon surgelés avec votre sac isotherme.

# Bien conserver *ses aliments*

Au contact de l'air, les aliments se détériorent plus vite. Voici quelques trucs et astuces pour optimiser leur conservation, une fois entamés.

## POMMES

Pour conserver des pommes coupées, arrosez-les de quelques gouttes de citron pressé. Si elles sont trop fripées, ébouillantez-les quelques minutes.



## BOISSONS GAZEUSES

Placez le goulot de la bouteille vers le bas. « Emprisonnées » au fond de la bouteille, les bulles ne pourront plus s'échapper.



## CITRON COUPÉ

Conservez-le dans l'eau (à changer chaque jour) ou saupoudrez simplement de sel les parties entamées.



## PAIN

Pour conserver son moelleux, mettez-le dans un torchon avec une moitié de pomme. Pour ramollir du pain dur, quelques secondes au micro-ondes (après l'avoir humidifié) suffiront.



## CAROTTES

Rajeunissez-les en ajoutant 1 cuillère à café de sucre à l'eau de cuisson. Sinon, faites un bon potage !



## POMMES DE TERRE

Entreposez-les dans un endroit frais, sombre et sec avec une ou deux pommes.



## CHAMPIGNONS

Évitez de les conserver dans un sac plastique, privilégiez le papier journal pour permettre une bonne circulation de l'air.

# Optimiser son rangement

Le respect de la chaîne du froid est essentiel à la bonne conservation des aliments. Un frigo propre et bien rangé est votre meilleur atout pour offrir à vos aliments tout le soin dont ils ont besoin.

## 4 règles pour une bonne congélation

1. Ne jamais recongeler un produit décongelé sinon c'est l'intoxication assurée ! (sauf si ce produit a été décongelé puis bien cuit).

2. Laver ses fruits et légumes avant de les congeler.

3. Inscrive les dates de congélation sur les produits à congeler.

4. Bien conditionner les produits dans des sacs de congélation ou avec du matériel destiné au contact alimentaire.







# Cuisiner *les restes*

Légumes abîmés, pain rassis, viande froide... ne jetez plus vos restes ! Offrez-leur une deuxième vie en mitonnant de bons petits plats, avec trois fois rien. Et surtout, osez les mélanges, vous serez surpris du résultat.

## *À la soupe !*

Pour une soupe aux fanes de radis, faites fondre un oignon dans l'huile d'olive, ajoutez les fanes de radis lavées, mélangez et ajoutez du bouillon. Quelques minutes de cuisson suffisent. Mixez avec une cuillère de crème fraîche, saupoudrez de cerfeuil et dégustez ! Pour une soupe aux épluchures d'asperges, aux fanes de carottes ou de céleri branche, même recette, en ajoutant simplement une pomme de terre ou deux.

## *Un cake en 2 temps, 3 mouvements*

Le cake présente un avantage non négligeable : sa base est toujours la même (150g de farine, 3 œufs, 1 sachet de levure et 1 c. à soupe d'huile d'olive).

Après avoir obtenu une pâte lisse, il suffit d'y ajouter les ingrédients qu'on a sous la main : du crabe ou du jambon, des olives, du chèvre, de la féta ou du roquefort, et même un fond de sauce tomate.

Si après tous vos efforts, il vous reste quelques vieux fruits ou légumes devenus immangeables, **pas de panique, il vous reste le compost.** Grâce à ce procédé de valorisation naturelle des déchets, plus rien n'est jeté.

**Géant**  
Casino

Distribution Casino France, SAS au capital de 106 801 329€ - 1, Esplanade de France, BP 306, 42008 Saint-Étienne Cedex 2  
RCS Saint-Étienne 428 268 023.  
Imprimé par Gutenberg Networks sur papier recyclé. Ne pas jeter sur la voie publique.  
Octobre 2015.

# Recycler à la maison

## Le principe

Le compostage est un procédé biologique de dégradation naturelle des matières organiques. En présence de micro-organismes, d'oxygène et d'humidité, il permet de valoriser tous les déchets biodégradables de la cuisine et du jardin en les transformant en compost qui constitue un excellent engrais naturel.

## Quels déchets utiliser ?

Vous pouvez y mettre toutes vos épluchures :

- les coquilles d'œufs ou de fruits secs
- tous les restes de légumes, de pâtes ou de riz
- le marc de café et les filtres biodégradables
- les sachets de thé et d'infusion
- les essuie-tout et serviettes en papier en quantités modérées
- les fleurs fanées, l'herbe tondue et les tailles de haie, etc.

## EN APPARTEMENT, PENSEZ AU LOMBRICOMPOSTAGE

*Dans votre cuisine ou sur votre terrasse, vous pouvez installer un lombricomposteur. Il suffit d'acheter des petits vers de compost et de les alimenter avec vos déchets de cuisine. C'est discret, simple d'utilisation et cela ne provoque aucune odeur désagréable.*