

# L'EXPO ANTIGASPI, c'est parti !

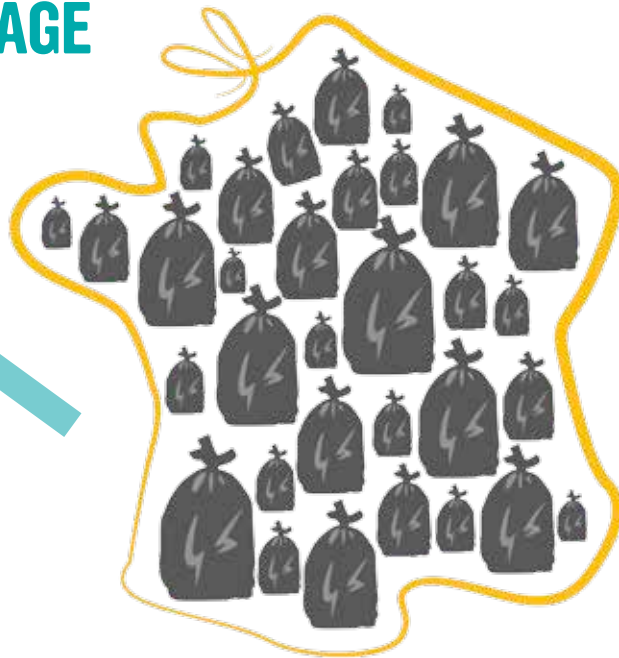
## LES CHIFFRES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



1/3 de la **PRODUCTION MONDIALE ALIMENTAIRE** est **GASPILLÉE**.



La **PRODUCTION AGRICOLE MONDIALE** pourrait nourrir **12 MILLIARDS** de personnes, soit **1,6 FOIS** la **POPULATION MONDIALE** en 2017.



En **FRANCE**, **10 MILLIONS DE TONNES D'ALIMENTS** sont **GASPILLÉS** chaque année, ce qui représente :



**150 KG** par **PERSONNE** dont **29 KG** à la maison.

## Suivez le guide !

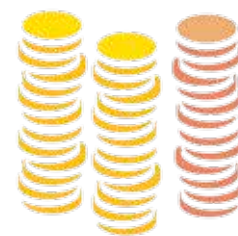
Dans les vastes plaines de la cuisine, on m'appelle **El Boco**.

Mes missions ? Protection et conservation. Je vous accompagne au fil du temps et des recettes dans le nouveau monde de l'**AntiGaspi**.

**Suivez-moi tout au long de l'expo !**



## LE COÛT DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



**159 €**

**PAR AN ET PAR PERSONNE.**

**700 MILLIARDS** d'**EUROS**, soit **1/3** du **PIB** de la **FRANCE**.

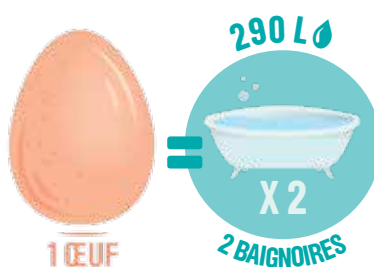
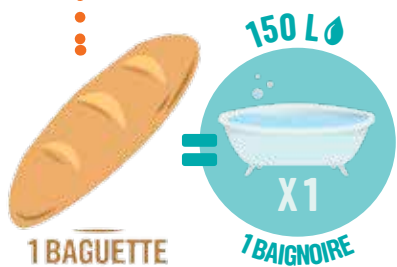
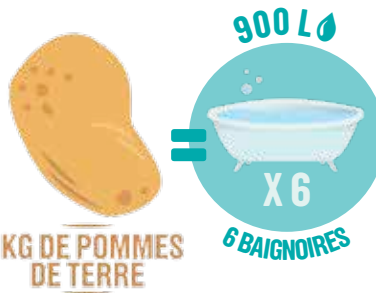
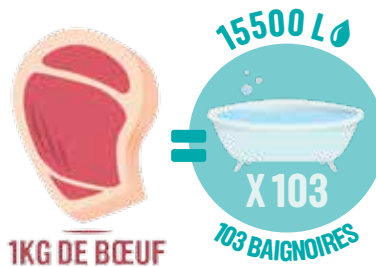
## COMPARATIFS DES RESSOURCES NÉCESSAIRES A LA PRODUCTION D'UN ALIMENT

**TOUS LES ALIMENTS NE NÉCESSITENT PAS LA MÊME QUANTITÉ DE RESSOURCES, VOUS POUVEZ DONC ADAPTER VOTRE ASSIETTE POUR LA PLANÈTE !**

**Concept «d'eau virtuelle» :**

c'est la quantité théorique d'eau nécessaire à la production d'une chose, en l'occurrence un aliment. <http://waterfootprint.org/en/>

Ces chiffres sont des moyennes et peuvent varier en fonction du système de production, de la provenance, etc.



## A LA MAISON SONT GASPILLÉS :



**21%** Légumes  
**13%** Pain  
**13%** Fruits  
**13%** Produits laitiers  
**12%** Lait  
**11%** Viandes  
**8%** Produits secs  
**7%** Boissons  
**1%** Conserves  
**0,7%** Poissons et surgelés

## Le gaspillage c'est quoi ?

«C'est lorsqu'on jette des aliments que l'on pourrait encore consommer, soit parce qu'ils ne paraissent plus bons, soit parce que la date est dépassée, soit parce qu'il y a trop de quantité, soit parce qu'on les a oubliés au fond du frigo ou du placard... Viens découvrir avec moi les solutions simples à utiliser à la maison pour ne plus jeter !»

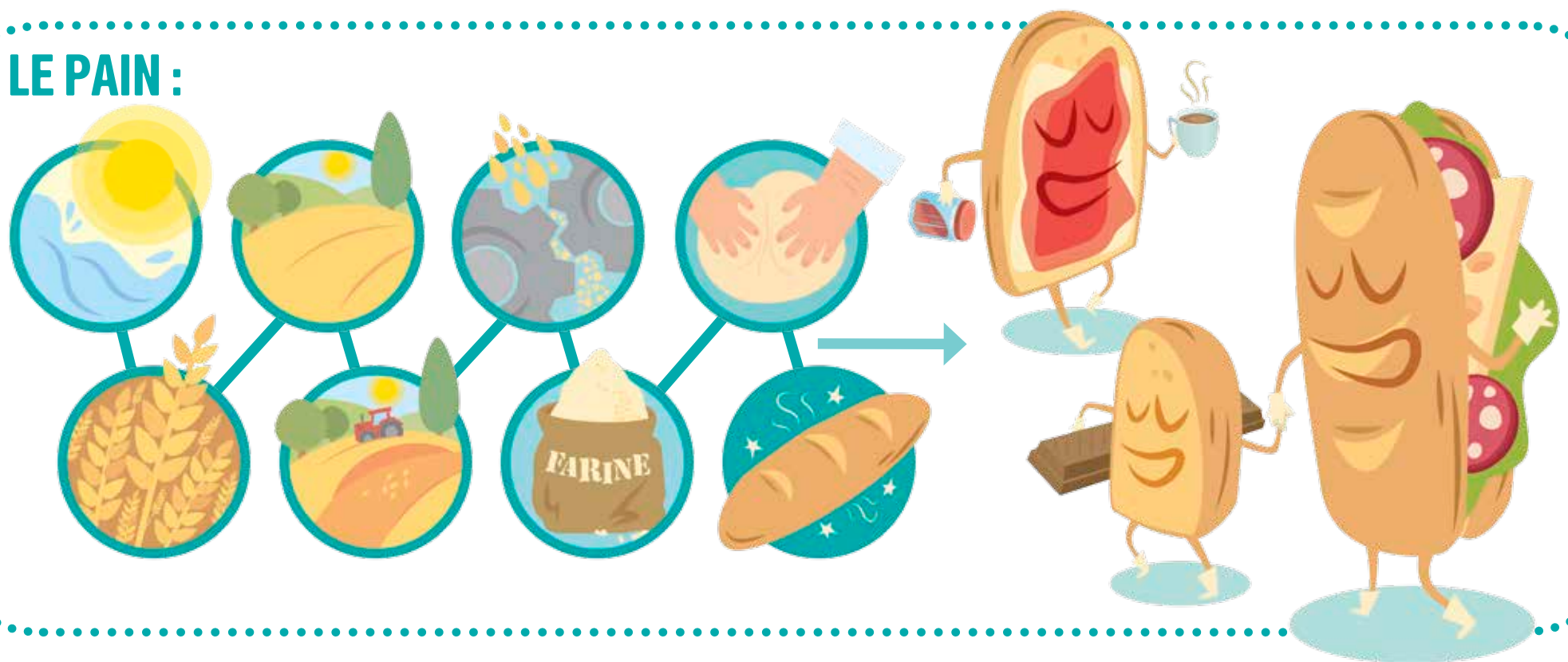




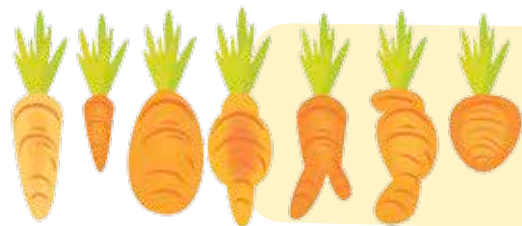
# CHOISIR SON ALIMENTATION

## Engageons-nous pour mieux manger !

### LE PAIN :



### COMMENT CHACUN PEUT S'ENGAGER ? 1 acteur = 1 exemple



#### COMMERCE

Proposer des fruits et légumes **non calibrés**, ou «moches».

#### INDUSTRIE AGRO-ALIMENTAIRE

Clarifier les **conseils de conservation** des aliments.



#### AGRICULTEURS

Donner ou valoriser ses surplus.

#### A LA MAISON

Réaliser des astuces **Antigaspi** pour réutiliser ses produits.



#### INSTITUTIONNEL

Encourager la sensibilisation des petits et grands en soutenant les **projets innovants**.

#### RESTAURANTS

Proposer le **Gourmet Bag** à ses clients désireux de repartir avec leurs restes.

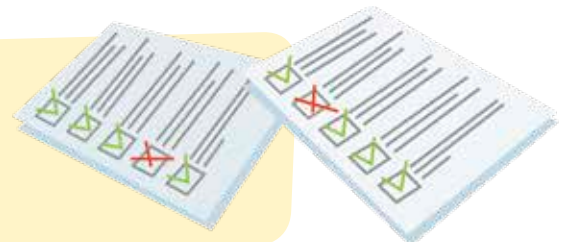


#### TRANSPORT

En Europe, 1 camion sur 3 transporte de la nourriture : **réduire le trajet** des aliments jusqu'à notre assiette.

#### MAIRIE - CANTINE

**Anticiper** les quantités en fonction du nombre d'inscrits.



### ET TOI, QU'EST-CE QUE TU PEUX FAIRE ?

«**A la cantine**, je prends le nombre de tranches de pain dont j'ai vraiment besoin.»

«**A la maison**, je finis mon assiette et me ressers si j'ai encore faim.»

«**Au restaurant**, je choisis des plats que j'aime, et s'il y en a trop, je demande à repartir avec les restes.»



*Tu as d'autres idées pour éviter de jeter des aliments ? Partage tes solutions !*

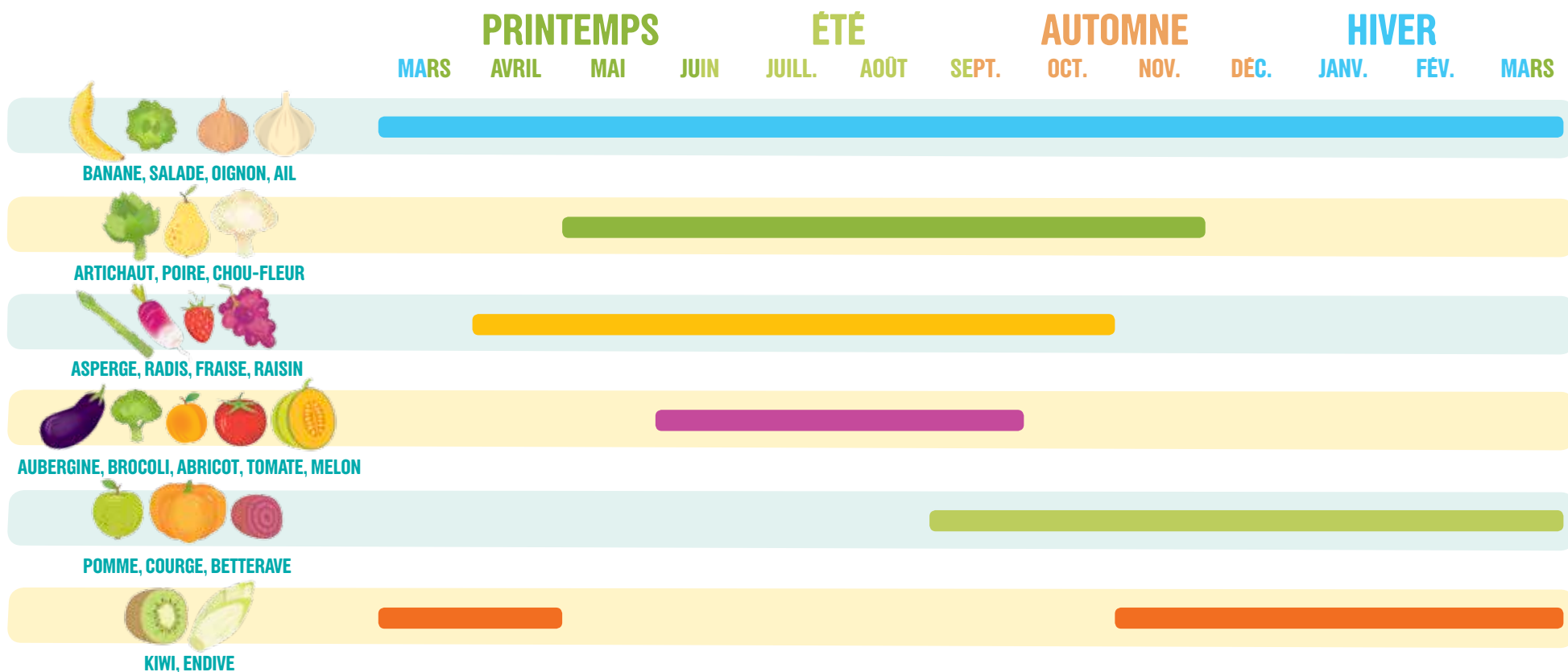


# DU CHAMP À L'ASSIETTE

## CALENDRIER DE SAISON

*Un outil pour consommer ses fruits et légumes au fil des saisons !*

Un **fruit** ou un **légume local et de saison**, cueilli à maturité et consommé peu de temps après, possède des **qualités gustatives** et **nutritionnelles** plus importantes. Par exemple, la production d'une tomate demande beaucoup de soleil. En l'absence de soleil, cela nécessite beaucoup d'énergie non naturelle (transport depuis une région plus chaude ou chauffage sous serre par exemple).



*Brrr, y'a plus de saison !*



Chaque aliment a son propre cycle : un moment précis de l'année, une quantité d'eau spécifique, une récolte à un autre moment de l'année... Et d'autres sont accessibles toute l'année ! Avec ce **calendrier**, vous pourrez découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles recettes et de nouvelles saveurs. On se lance dans un concours de cuisine ? **Adaptez donc votre liste de courses en fonction de la saison !** Pour les fruits et légumes, la maturité n'attend pas le nombre des années !

## JEU : COMMENT REMPLACER MA TOMATE EN HIVER ?

SOULEVER LES ONGLETS POUR DÉCOUVRIR NOS ASTUCES

*Je la remplace par un légume de saison*

### EN SALADE

SALADE D'ENDIVES AUX NOIX, POMME ET COMTÉ.

SALADE DE CHOU A L'ASIATIQUE (GINGEMBRE, SOUPE MISO, CAROTTES).

### EN TARTE OU EN CAKE

TARTE OU CAKE AUX BLETTES ET CHAMPIGNONS.

TARTE OU CAKE AUX ÉPINARDS.

### EN ACCOMPAGNEMENT

POÊLÉE DE BROCOLI A L'HUILE D'OLIVE, AVEC DU RIZ OU DES PÂTES.

???

*J'apprends à conserver dès l'été*

### COULIS DE TOMATES MAISON

COULIS DE TOMATES MAISON A CONGELER : IL PEUT S'INTÉGRER DANS DE NOMBREUSES RECETTES PAR LA SUITE !



### KETCHUP MAISON

KETCHUP MAISON : IL RAVIRA PETITS ET GRANDS !



???

Découvrez les recettes complètes sur notre site [www.recupetgamelles.fr](http://www.recupetgamelles.fr)

## Pour aller plus loin

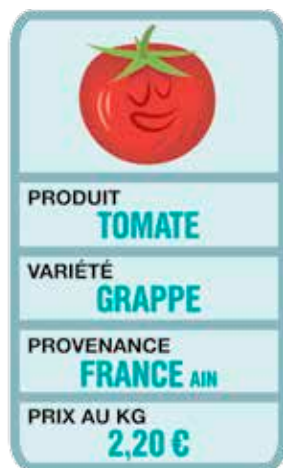
Au supermarché, soyez attentif aux **informations** affichées sur les **étiquettes**.

Elles donnent de précieuses indications sur la **nature** de l'aliment, son **mode de production** et sa **qualité** !

Par exemple, le logo **AB**, « issu de l'Agriculture Biologique » signifie l'absence d'utilisation de produits chimiques de synthèse lors de sa production.

Autre label connu, le Label Rouge pour la viande, Demeter, Nature & Progrès, Ecocert ESR, Fairtrade Max Havelaar...

VARIÉTÉ  
PROVENANCE  
(MODE DE TRANSPORT)



MODE DE PRODUCTION  
OU LABEL





# LES DATES DE CONSOMMATION

La lutte contre le gaspillage alimentaire passe par la compréhension des indications figurant sur les produits, et notamment des **dates de consommation** !  
Jusqu'à quand peut-on **conserver** et **consommer** ses produits ?  
Comment s'y retrouver sur les **étiquettes** ?  
Un produit dont la date est dépassée est-il encore bon et sans danger pour la santé ?  
Découvrez toutes les réponses à vos questions !

## LA RÈGLE EST SIMPLE, IL SUFFIT DE BIEN DIFFÉRENCIER :

**DDM**

(date de durabilité minimale, anciennement **DLUO**)

Pour les légumes secs, crèmes dessert, paquets de gâteaux, conserves, confitures... **Au-delà du délai** indiqué, l'aliment **reste consommable**, sans risque pour votre santé. Les produits restent comestibles après la date, ils peuvent seulement perdre de leurs propriétés gustatives.

À consommer de préférence avant fin :  
Best before end :  
Mindestens haltbar bis Ende :  
Ten minste houdbaar tot einde :  
**15 JUIL. 2028**

**DLC**

(date limite de consommation)

Pour les œufs, les laitages, la viande et autres produits frais périssables. **Au-delà de la date** indiquée par la mention, **il existe un risque** d'intoxication alimentaire.

À consommer jusqu'au :

**31 MARS 2024**

*Le secret des dates à déchiffrer !*

«Regardez un peu plus bas pour mieux comprendre les dates de consommation, et comment conserver au mieux vos aliments ! La date est dépassée ? **Soyez attentifs et observateurs**, vous saurez ainsi si vous pouvez quand même le manger ! **Attention au respect de la chaîne du froid.**»

## APRÈS LA DATE (DDM)



### CRÈME FRAÎCHE STÉRILISÉE OU UHT

**Jusqu'à 2 semaines après la date** si le pot n'a pas été ouvert.



### SAUCES (MOUTARDE...)

**Jusqu'à 2 mois après la date limite.**

Attention, si le pot ou le flacon est déjà ouvert, il faut le consommer rapidement.



### BISCUITS-CÉRÉALES

**Jusqu'à 2 mois après la date limite.**

À conserver dans une boîte, afin d'éviter qu'ils ramollissent ou que des mites se développent dans l'humidité du carton.



### PRODUITS SECS (RIZ, PÂTES, LENTILLES)

**Plusieurs années après la date limite.**

À conserver au sec dans des récipients en verre ou des bocaux fermés.



### CONSERVES

**Plusieurs années après la date limite.**

À conserver dans un endroit sec, veiller à ce que les boîtes ne soient pas percées, gonflées, cabossées ou rouillées.



### BEURRE-MARGARINE

**Jusqu'à 2 mois après la date limite.**

Les microbes ne se développent pas dans un corps gras. Il peut néanmoins brunir, durcir ou rancir au contact de l'air. Le beurre salé ou 1/2 sel se conservera mieux que le beurre doux.



### MIEL

**Ne se périmé jamais.**

Il peut blanchir, et va naturellement se cristalliser, ce qui n'empêche pas sa consommation. Les miels industriels contiennent du sucre non naturel.



### SURGELÉS

**Jusqu'à 1 an (voire plus) après la date limite.**

Si vous les congélez vous-même, il vaut mieux les consommer dans les mois qui suivent, en indiquant bien la date de congélation. Il est indispensable de respecter la température (-18°C).



### FROMAGES

Les fromages à pâte cuite (emmental) sont moins sujets au développement microbien : **jusqu'à 2 mois.**

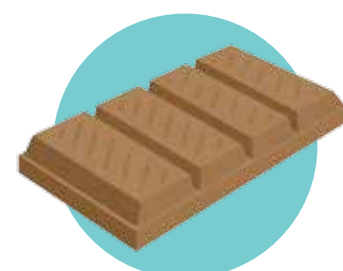
Les fromages à pâte molle se conservent moins : **environ 10 jours.** Il faut donc bien respecter la DDM.



### LAIT UHT

**Jusqu'à 2 mois après la date limite** s'il n'est pas ouvert.

UHT : l'Ultra Haute Température permet de détruire les bactéries.



### CHOCOLAT

**Jusqu'à 2 ans après la date limite.** Il peut blanchir. S'il est vieux, mieux vaut le mettre dans un dessert pour profiter au mieux des propriétés gustatives restantes.



### PÂTE À TARTINER

**Jusqu'à 2 mois après la date limite.**

Et elle sera encore meilleure si vous la préparez maison !

# LE FRIGIGAME OU LE JEU DU FRIGO

*Servez-vous  
dans le panier et  
à vous de jouer !*

## EXPLICATIF DU JEU :

Le frigo c'est pratique pour conserver ses aliments ! Pourtant, le frigo n'est pas la solution à tout : certains aliments n'ont pas besoin d'être conservés au réfrigérateur, et peuvent même s'abîmer ou perdre de leur saveur à l'intérieur.

**La manière dont on conserve ses aliments est indispensable pour éviter le gaspillage.**

Pour retenir les bons gestes et les astuces à adopter, **testez-vous avec le FrigiGame !**

## OBJECTIF :

**Placer** chaque **magnet-aliment** dans le frigo **à sa bonne place**, en fonction des différentes zones de température, ou **dans le placard** si vous considérez qu'il ne va pas au frigo, ou encore **dans la panier** à l'air libre.

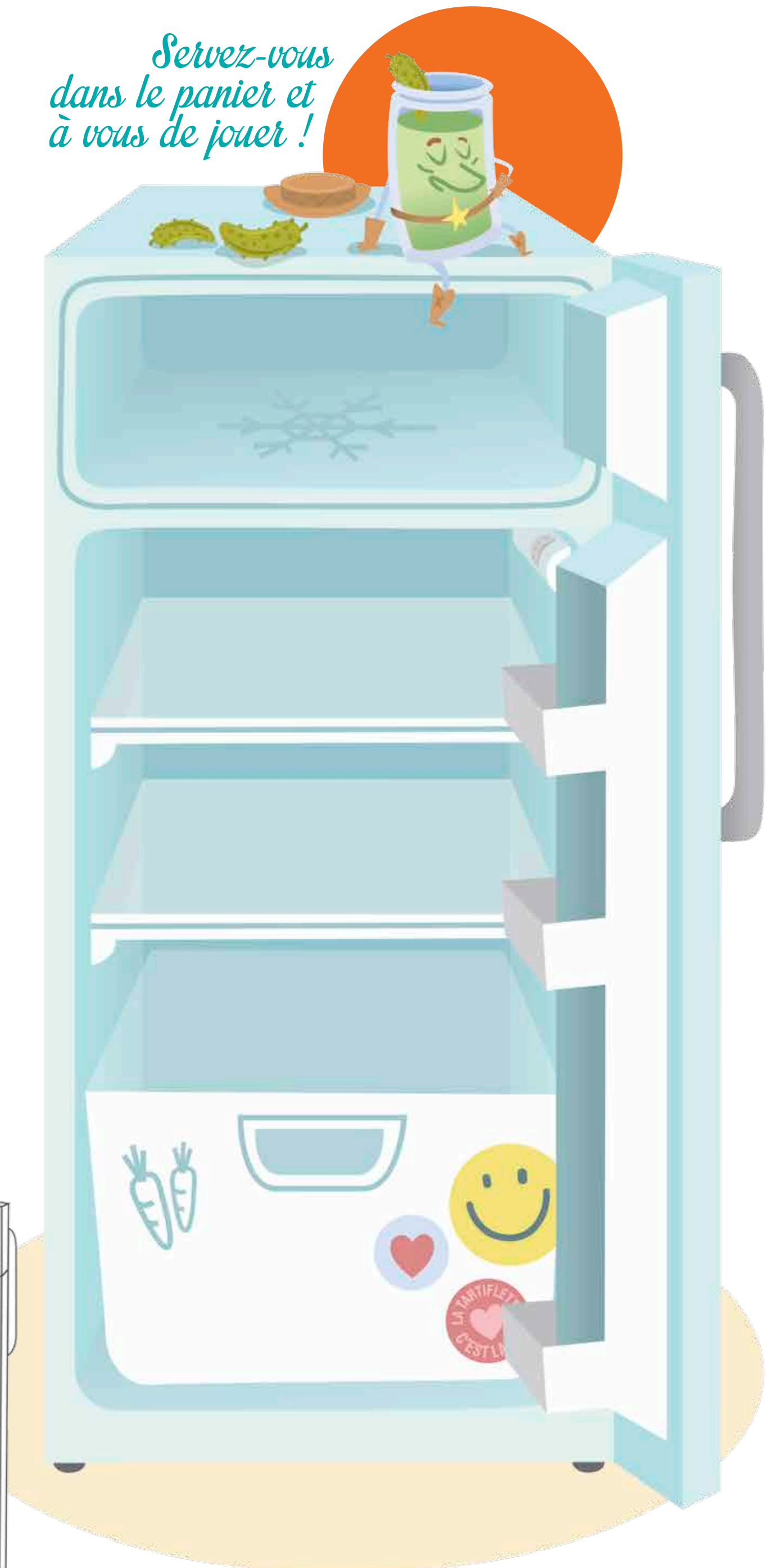
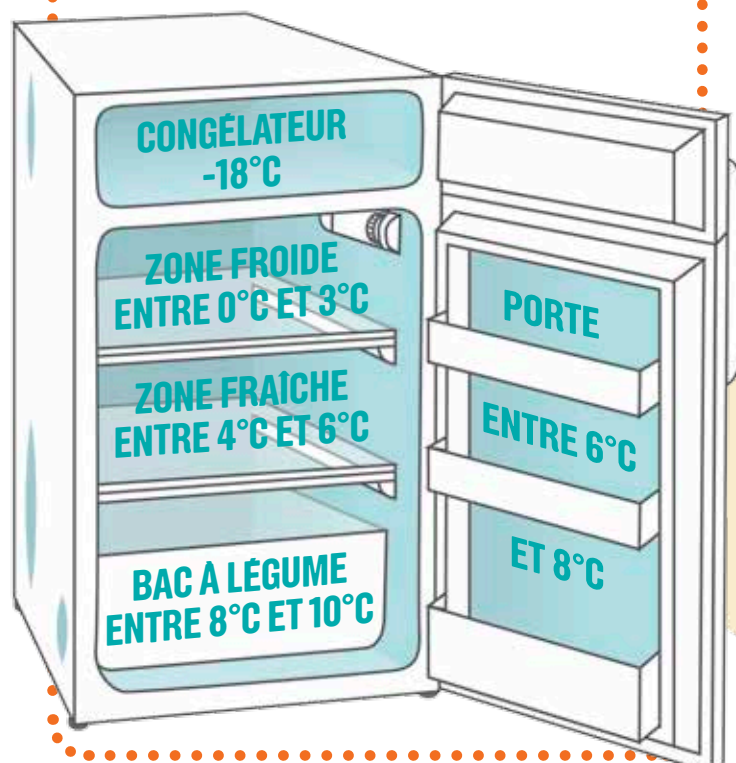
## INTÉRÊT :

**Optimiser** le rangement de son frigo, **découvrir** des aliments dont la conservation est assurée au placard.

## TEMPÉRATURES :

Pour connaître précisément la température et les modalités de rangement dans votre frigo à la maison, reportez-vous à sa notice d'utilisation ou utilisez un thermomètre :

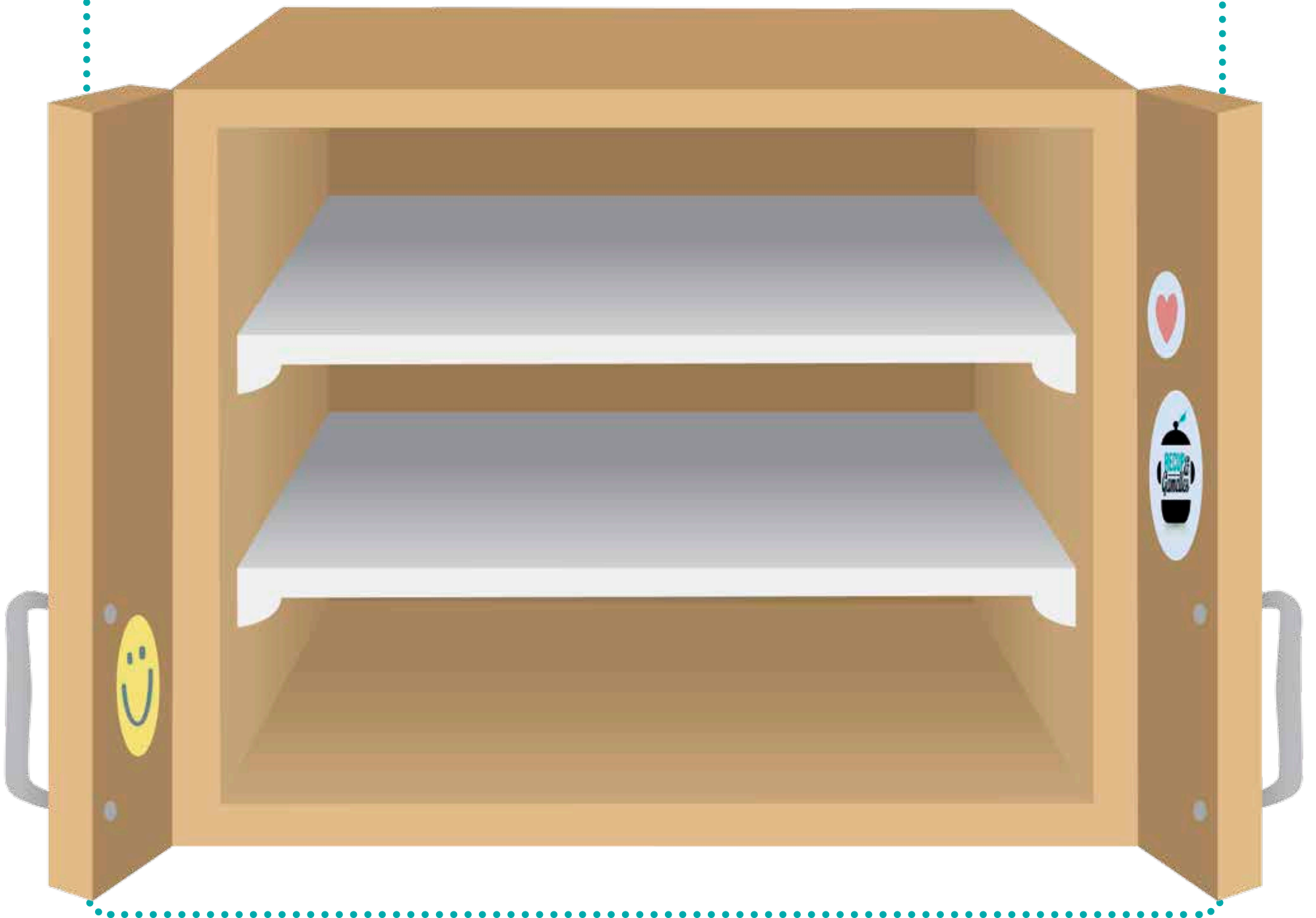
- ❄ Le **congélateur** : -18°C
- ❄ La **zone froide** : entre 0°C et 3°C
- ❄ La **zone fraîche** : entre 4°C et 6°C
- ❄ Le **bac à légumes** : entre 8°C et 10°C
- ❄ La **porte** : entre 6°C et 8°C





# SUITE DU JEU : PLACARD ET PANIÈRE

**PLACARD :** *à l'abri de la lumière, à température ambiante*



**PANIÈRE :** *à l'air libre, à température ambiante*

*Servez-vous  
dans le panier et  
à vous de jouer !*



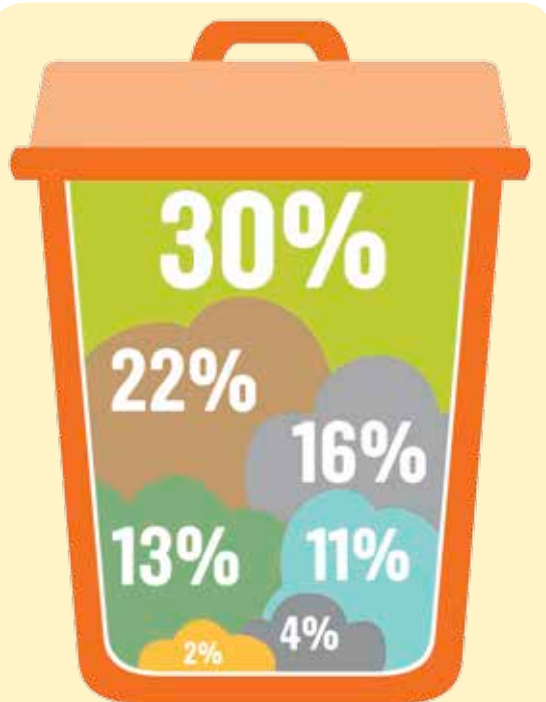
# VERS UNE DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET

Un aliment gaspillé, c'est un déchet créé ! Mais son chemin n'est pas fini pour autant, il est encore temps de le valoriser.

## LE ZÉRO DÉCHET REPOSE SUR LE PRINCIPE DES 4R : REFUSER, RÉDUIRE, RÉUTILISER, RECYCLER

### LA POUBELLE DOMESTIQUE

En France, **1kg de déchet** est jeté par jour et par habitant. Plus de **80%** de ces déchets peuvent être valorisés dans une filière de recyclage.



**30%** de matières fermentescibles  
**22%** papiers, cartons  
**16%** autres  
**13%** verre  
**11%** plastique  
**4%** métaux  
**2%** textiles

**30%** de notre poubelle sont constitués de **matières fermentescibles**, dont **2/3** pourraient être évités. (le 1/3 restant est constitué d'épluchures, d'os, d'arêtes etc.).

### C'est quoi la démarche zéro déchet ?



#### Quelques exemples...

«Je **donne** mes **jouets** que je n'utilise plus, au lieu de **les jeter**.»



«Je fais **ma propre compote**, c'est super **bon** et en plus j'apprends à **cuisiner** !»

«**À table**, au lieu de prendre du sopalin, je préfère une **serviette en tissu**.»



### POURQUOI RECYCLER ?

Le traitement des déchets coûte **14 milliards € par an** à l'État français. Le recyclage permet de réaliser des économies, d'éviter le gaspillage, et de limiter la pollution de l'air, des sols et des eaux.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?



Le produit ou l'emballage est **techniquement recyclable** ou composé de matières recyclées, mais il n'est pas ou ne sera **pas forcément recyclé**.



Ce logo ne signifie pas que le produit se recycle automatiquement. **Le fabricant** s'est simplement acquitté d'une **éco-contribution** pour organiser la filière des emballages ménagers.



Il est obligatoirement apposé sur **tous les produits et emballages recyclables**, concernés par une consigne de tri. Il doit être **trié**.

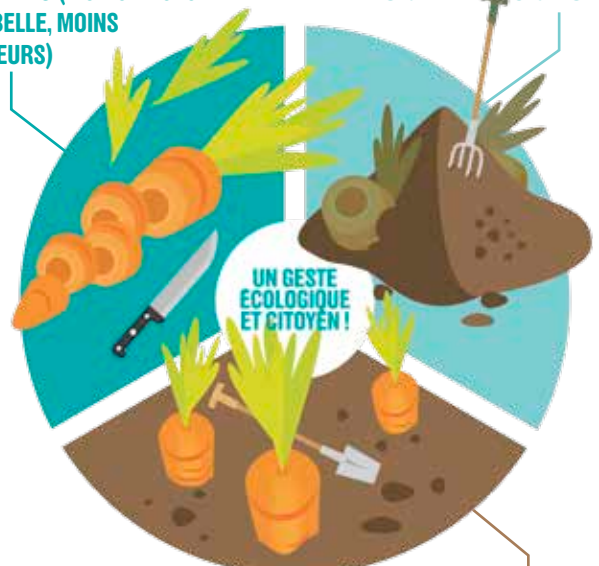
Attention, cette consigne peut varier localement, se renseigner selon votre territoire.

## COMPOSTER

### CYCLE NATUREL DES ALIMENTS

RÉDUIRE LE VOLUME DES DÉCHETS (MOINS DE SAC POUBELLE, MOINS D'ODEURS)

PRODUIRE UN ENGRAIS NATUREL ET GRATUIT



PERPÉTUER UN CYCLE NATUREL

**Composter**, c'est **recycler soi-même les déchets organiques**.

Il s'agit d'un processus naturel de dégradation des déchets organiques en une matière fertile : **le compost**.

### COMMENT COMPOSTER ?



#### COMPOSTAGE EN TAS

On regroupe les biodéchets directement sur le sol, en formant un tas de 0,5 à 1,5 m. L'aération, l'humidité et le retournement sont importants.



#### COMPOSTAGE EN BACS

Il est recommandé d'avoir 2 à 3 bacs. Le premier pour le compost jeune, le deuxième pour le retournement, le troisième pour la maturation du compost.



#### LOMBRICOMPOSTAGE

Les vers minéralisent les matières organiques déposées au fur et à mesure dans des plateaux empilés. Le thé de compost obtenu est un excellent engrais bio.



# LE CHEMIN DU ZÉRO GASPI

*Suis mon parcours  
pour devenir un as  
du Zéro Gaspi !*



**1.**  
J'ORGANISE MON  
FRIGO ET MES  
PLACARDS



**2.**  
JE FAIS UNE LISTE  
DE COURSES ET JE  
PLANIFIE MES  
REPAS



**3.**  
J'ADAPTE MA  
FRÉQUENCE D'ACHAT  
EN FONCTION DES  
PRODUITS



**8.**  
JE CUISINE  
LES RESTES EN  
DÉVELOPPANT MA  
CRÉATIVITÉ



**9.**  
PENSER A DE  
NOUVEAUX GESTES  
ANTIGASPI  
(GOURMET BAG, APPLICATIONS  
MOBILES ETC...)



**10.**  
NE PAS AVOIR  
LES YEUX PLUS  
GROS QUE LE VENTRE  
À LA MAISON, AU  
RESTAURANT OU  
À LA CANTINE



**7.**  
J'ACHÈTE DES  
FRUITS ET LÉGUMES  
NON TRAITÉS POUR  
LES CONSOMMER  
EN INTÉGRALITÉ  
(ÉPLUCHURES, FANES, TRONCS,  
ZESTES...)



**5.**  
BIEN LIRE LES  
ÉTIQUETTES ET  
SAVOIR FAIRE LA  
DIFFÉRENCE ENTRE  
DDM ET DLC



**6.**  
J'ACHÈTE DES  
PRODUITS DE SAISON  
ET LOCAUX



**11.**  
APPRENDRE  
À CONSERVER ET  
CUISINER LES SURPLUS  
OU LES FRUITS ET LÉGUMES  
DÉFRAÎCHIS



**4.**  
JE RESPECTE LA  
CHAÎNE DU FROID



*De mon côté  
je m'engage à...*



Crédits : Exposition conçue et réalisée par l'association Récup et Gamelles.  
[www.recupetgamelles.fr](http://www.recupetgamelles.fr) | [contact@recupetgamelles.fr](mailto:contact@recupetgamelles.fr)  
Partenaire financier : Direction Régionale de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt.  
Illustrations et graphisme : Clémence de Chambrun | [www.unebiche.com](http://www.unebiche.com)