

# COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

## GASPILLAGE ALIMENTAIRE QUELQUES IDÉES POUR ARRÊTER DE JETER

### VOUS ALLEZ FAIRE L'ÉPICERIE, ATTENDEZ... VOICI QUELQUES GESTES SIMPLES QUI POURRAIENT VOUS FAIRE ÉCONOMISER :

- Faire l'inventaire des aliments périssables qu'il vous reste dans le réfrigérateur.
- Jetez un coup d'œil dans votre garde-manger.
- Préparez une liste des repas prévus et inscrivez ce qu'il vous manque pour les concocter.
- Vous avez faim? Hum, mangez un peu avant d'aller magasiner. Cela vous coûtera moins cher. Tout le monde le sait, lorsque nous sommes affamés, nous avons tendance à déposer plus d'articles dans le panier.



### AU RETOUR DE L'ÉPICERIE OU AU PLUS TARD LE LENDEMAIN :

- Réservez-vous du temps pour préparer vos repas de la semaine.
- Lavez fruits et légumes afin qu'ils soient prêts à consommer.
- Un imprévu arrive, pas le temps de popoter : congelez votre « steak haché » et marinez vos viandes pour ne pas les gaspiller.

### DES RECETTES POUR RECYCLER AU LIEU DE JETER :

Plusieurs sites sont disponibles sur internet. Vous n'avez qu'à taper : « **J'aime manger pas gaspiller** ». Vous y trouverez plein d'idées et d'informations utiles pour vous aider.

Référence: Bulletin d'information Avril 2023 Vo. 28/No 1 Régie Intermunicipal d'Acton et des Maskoutains

## QUELQUES FAITS SUR LES PERTES ET GASPILLAGE



Une étude de quantifications des pertes et gaspillage alimentaires au Québec publiée par RECYC-QUÉBEC en 2022 révèle que

- ➔ **1,2 M des 7,5 M de tonnes d'aliments qui entrent dans le système bioalimentaire québécois sont gaspillés.**
- ➔ **Une famille canadienne gaspille annuellement environ 140 kilogrammes de nourritures soient l'équivalent de 1,300.00 \$.**
- ➔ **De simples gestes peuvent vous permettre de mettre votre bac brun au régime tout en réduisant la pression exercée sur votre portefeuille.**
- ➔ **Les émissions de gaz à effet de serre (GES) associées à ces aliments comestibles perdus ou gaspillés sont estimées à 3,6 millions de tonnes annuellement.**