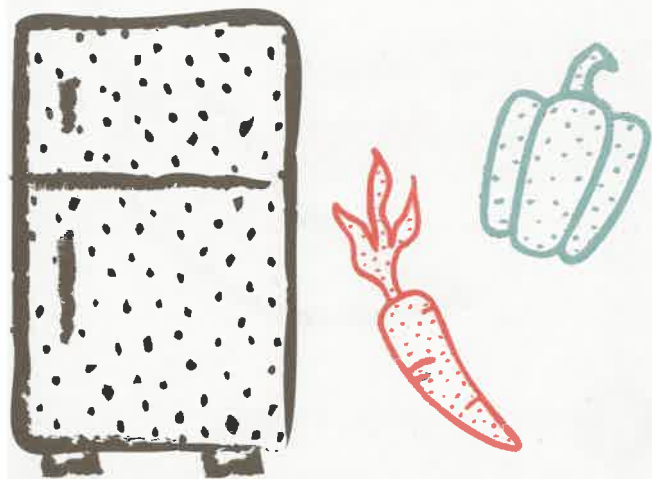




POURQUOI ON GASPILLE?

Dates mal comprises

« Meilleur avant » ne veut pas toujours dire que c'est mauvais après!

Portions trop généreuses

Des restants et encore des restants... mais personne ne veut les finir.

Mauvais rangement

Le plat caché au fond du réfrigérateur... oups, oublié!

Fruits et légumes jugés « laids »

Qui a dit qu'un concombre tordu goûtait mauvais?

Manque de planification

Pas de liste à l'épicerie... et deux pintes de lait en trop!

GASPILLER, ÇA FAIT PERDRE PLUS QU'ON LE PENSE

ENJEU SOCIAL

Des aliments encore bons pourraient faire le bonheur de quelqu'un d'autre.

ENJEU ÉCONOMIQUE

Un peu ici, un peu là... et hop!
Des centaines de dollars s'envolent chaque année.

ENJEU ENVIRONNEMENTAL

Chaque aliment gaspillé a nécessité de l'eau, de l'énergie... et pas mal d'efforts!

VL 2025-09



SAUVONS LES RESTES... EN ÉVITANT LE GASPILLAGE!



QUELQUES CHIFFRES...

63 % : c'est la part des aliments jetés encore comestibles.

1300 \$: c'est le montant qu'un ménage canadien gaspille en moyenne chaque année en nourriture.

2,2 MILLIONS DE TONNES : c'est la quantité d'aliments gaspillés chaque année au Canada.



SIX HABITUDES SIMPLES À ADOPTER



1 Planifier ses repas

- Vérifier les aliments déjà à la maison
- Préparer une liste d'épicerie
- Prévoir les quantités justes pour la semaine

2 Utiliser ses sens

- Se fier à l'odeur, à l'apparence et au goût avant de jeter

3 Bien conserver ses aliments

- Placer à l'avant ce qui doit être mangé en premier
- Ranger les fruits et légumes aux bons endroits
- Congeler les surplus

4 Cuisiner les restes

- Trouver des idées de recettes en ligne, par exemple des potages

5 Accepter les fruits et légumes moins parfaits

- Opter pour l'imparfait, c'est tout aussi bon!

6 Donner ses aliments avant leur péremption

- Par exemple, aller déposer ses denrées dans un écofrigo



Pour en savoir plus
geretapoubelle.ca