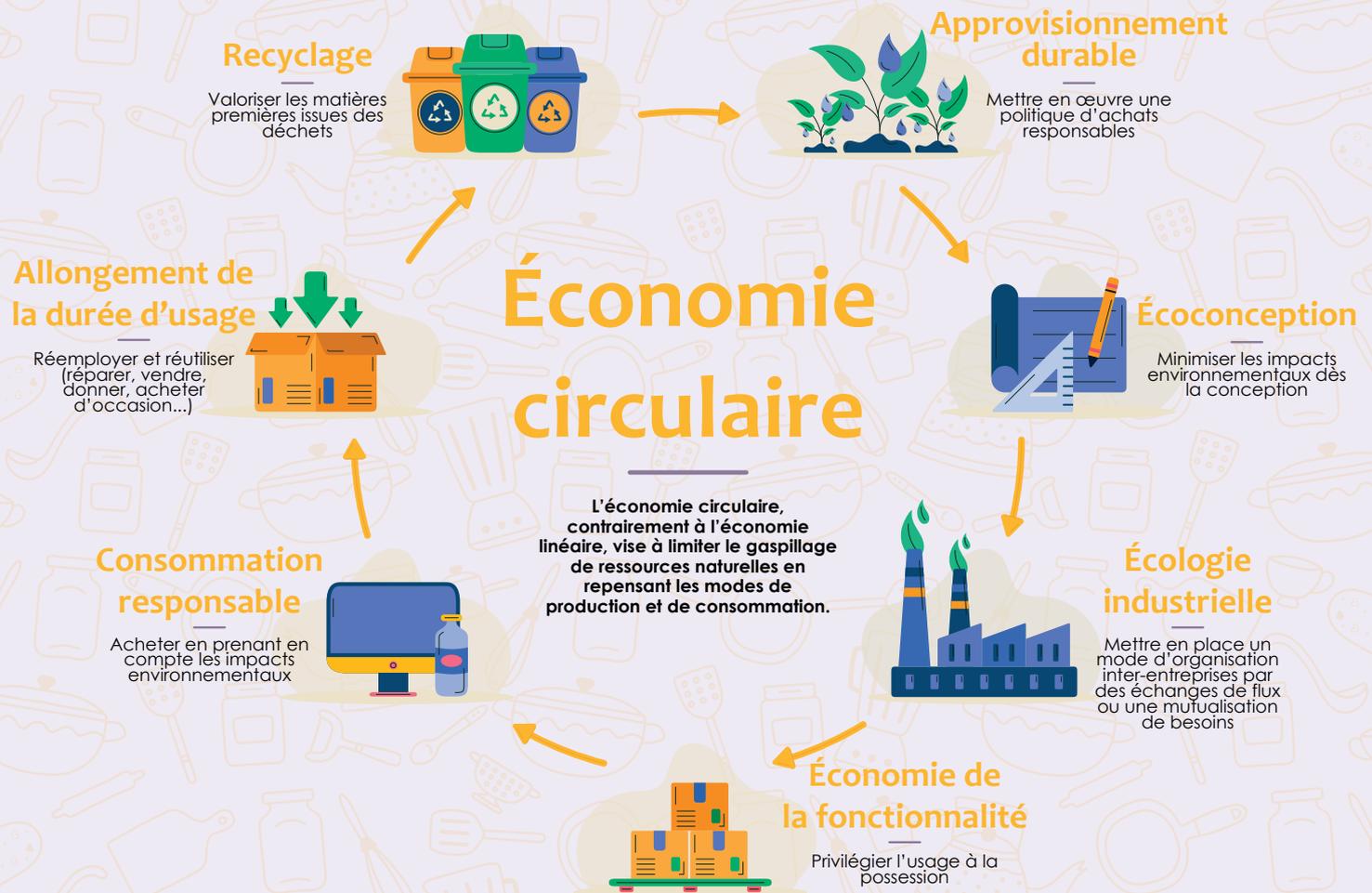


# Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas

## L'économie circulaire



## Les 4 R : refuser, réduire, réutiliser, recycler

Les **4 R** sont une méthode écologique pour atteindre davantage de cohérence dans son quotidien

- **Refuser** : adopter une démarche proactive. Refuser l'ensemble des déchets du quotidien, tels que les prospectus, les sacs plastique, les gobelets, les articles publicitaires...
- **Réduire** : dimensionner ses achats par rapport à ses réels besoins. Avant de procéder à un achat, il faut se poser un certain nombre de questions, en ai-je vraiment besoin ?, vais-je l'utiliser de nombreuses fois ?, n'y-a-t-il pas des alternatives plus écoresponsables ?...
- **Réutiliser** : être créatif et trouver un nouvel usage à un produit afin de prolonger sa durée de vie. Au quotidien, adopter des objets réutilisables plutôt que des jetables.
- **Recycler** : utiliser l'ensemble des ressources que constituent ses déchets. Recycler les objets qui n'ont pu être refusé, réduit ou réutilisé.

**L'info en +** : le verre, l'acier et l'aluminium sont recyclables à l'infini, les papiers et cartons, quant à eux, peuvent se recycler cinq ou six fois.

En savoir plus sur l'économie circulaire en 10 questions - Guide ADEME

### Composter ses biodéchets

En compostant, on transforme ses matières organiques en une terre riche et fertile. De plus, cela permet de réduire considérablement le volume de ses poubelles.

## En cuisine,

# je réduis mes déchets

## Les bonnes pratiques

### Lister ses besoins

*J'achète uniquement ce dont j'ai besoin*

- **J'établis une liste** en ayant prévu mes menus pour la semaine
- **Je fais l'état de mes stocks** et j'achète uniquement ce dont j'ai besoin
- **J'évite** de faire des courses quand j'ai faim
- **Je reste vigilant** face aux offres promotionnelles

### Vérifier les dates

*Comment puis-je savoir si mes produits sont encore consommables ?!*

- « **A consommer de préférence avant le...** » indique la Date de Durabilité Minimale (DDM) : au-delà de cette date, les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent s'altérer, néanmoins après cette date, l'aliment peut encore être consommé sans risque pour la santé !
- « **A consommer avant le...** » correspond à la Date Limite de Consommation (DLC) : elle marque une certaine limite sanitaire car ce sont des denrées très périssables !  
Au-delà de cette date, il ne faut plus consommer le produit.



### Doser ses aliments

*Je cuisine les quantités adaptées, soit pour une personne :*

- **Riz** : un demi-verre à eau.
- **Pâtes** : un verre à eau.
- **Spaghetti** : le diamètre d'une pièce de 2 euros.
- **Lentilles** : 3 cuillères à soupe bien remplies.
- **Poisson** : 140 grammes.
- **Légumes** : entre 175 à 200 grammes.
- **Viande** : 100 à 150 grammes.
- **Brocolis** : 2 bouquets.
- **Laitue** : un bol.

### Ranger ses aliments

*Je mets en avant les aliments qui doivent être consommés rapidement et range de façon à mettre en évidence les dates de péremption*

- **Congélateur (-18°)** : surgelés, glaces.
- **Réfrigérateur (de 2 à 5)** : viande, poisson, charcuterie, fromages au lait cru, crèmes, yaourts, desserts, produits entamés ou en cours de décongélation.
- **Température ambiante** : boîtes de conserve, herbes aromatiques fraîches et certains fruits... Et oui ! De nombreux fruits et certains légumes se conservent mieux à l'air ambiant. Parmi eux : les bananes, melons, nectarines, abricots, pêches, fraises ou encore tomates. Et en règle générale, tous les fruits exotiques.
- **Au sec** : pâtes, riz, céréales, légumes secs.
- **A l'abri de la lumière** : bouteille d'huile et de vinaigre ainsi que les pommes de terres.

### Cuisiner ses restes

*Je transforme mes restes en plats savoureux !*

- Avec du **pain rassis** je réalise du pain perdu, des croque-monsieur ou des tartines au four, je peux également l'utiliser en chapelure ou en croûtons dans une salade ou une soupe.
- Avec mes restes de **viande** je prépare une salade composée, une omelette ou des boulettes de viande.
- Mes **légumes** se transforment en soupe, ratatouille, quiche ou cake aux légumes.
- Mes **fruits** m'offrent une multitude de recettes telles que la salade de fruits, la compote, le smoothie, la pomme au four ou un crumble.
- Mes **yaourts** deviennent une sauce salade ou un gâteau au yaourt.

**L'info en +**  
en cas de léger doute sur des produits frais, je fais confiance à mes sens : j'observe, je sens, je goûte afin d'éviter de jeter un produit consommable.