8 RÈGLES D'OR

POUR GASPILLER MOINS D'ALIMENTS

antigaspi.lu

Ensemble contre le gaspillage alimentaire

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et de la Viticulture

ANTIGASPI RÈGLES D'OR

8 RÈGLES D'OR POUR MOINS JETER AU QUOTIDIEN.

Le gaspillage alimentaire des ménages ne résulte pas d'un comportement intentionnel des consommateurs. Il s'agit plutôt de gestes basés sur une information lacunaire concernant notamment le transport de produits frais du supermarché jusqu'à la maison, l'interprétation des dates de péremption ou encore le stockage correct des aliments.

Si vous respectez ces 8 règles d'or vous consommerez mieux tout en jetant moins. Ce sont 8 gestes simples qui vous permettent de réduire sensiblement et rapidement la quantité de nourriture jetée.

ANTIGASPI RÈGLES D'OR

#antigaspi

N°1
ACHETER INTELLIGEMMENT

PLANIFIEZ VOS ACHATS À L'AVANCE ET SOYEZ PRUDENTS AVEC LES PROMOTIONS.

Préparez les menus de la semaine, vérifiez quels aliments vous avez encore en stock et achetez uniquement ceux dont vous avez réellement besoin. Préférez les produits régionaux et de saison, ils n'ont pas subi de longs trajets de transport et sont par conséquent plus frais et mieux pour la santé et l'environnement.

Certains magasins proposent à prix réduits des aliments qui arrivent à la date de péremption. Profitez-en ! Vous aidez à lutter contre le gaspillage alimentaire et économisez aussi de l'argent. Mais achetez ces produits uniquement si vous allez vraiment les consommer.

N'optez pour les promotions qui vous permettent de payer moins en achetant plus (par exemple 3 pour le prix de 2 ou + 20 % du contenu gratuit) que si vous avez réellement besoin de la quantité proposée ou si vous pouvez congeler le produit. Sinon, en plus de gâcher de la nourriture, vous perdrez aussi de l'argent.

ANTIGASPI **RÈGLES D'OR**

#antigaspi

N° 2

DONNER UNE CHANCE AUX LÉGUMES MOCHES

LES FRUITS ET LÉGUMES MOCHES SONT AUSSI FRAIS ET SAINS QUE LES AUTRES.

Une grande partie des fruits et légumes produits en Europe ne seront jamais proposés à la vente dans un supermarché car ils ne correspondent pas aux normes exigées.

Or, ces fruits et légumes moches peuvent encore être consommés sans problème. Ils sont aussi frais et sains que ceux sans défaut. Si on les utilise pour en faire une compote, un smoothie ou une soupe, leur apparence ne joue pas de rôle, car la qualité et le goût ne connaissent pas de forme.

L'agriculteur s'est investi de la même manière pour produire un produit moche qu'un autre conforme aux normes. Si une pomme est imparfaite, enlevez simplement la partie abimée – il ne faut pas faire la fine bouche.

ANTIGASPI **RÈGLES D'OR**

#antigaspi

N° 3

NE PAS INTERROMPRE LA CHAÎNE DU FROID

DE NOMBREUX ALIMENTS SE CONSERVENT PLUS LONGTEMPS AU FROID.

Lors de vos achats : veillez à ce que les aliments frais et congelés ne soient pas exposés à la température ambiante plus longtemps qu'il n'est absolument nécessaire.

En route : transportez les aliments frais et congelés dans un sac isotherme. De cette façon, ils restent bien au froid.

À la maison : le rangement correct dans le réfrigérateur, selon les différentes zones de température, permet de conserver les aliments plus longtemps.

Stockez les produits avec une date de péremption plus proche de manière bien visible à l'avant et consommez-les en premier.

ANTIGASPI RÈGLES D'OR

#antigaspi

PLATS CUISINÉS, GÂTEAUX
4 - 7 °C

FROMAGE
4 - 7 °C

YAOURT, CRÈME FRAÎCHE, LAIT
0 - 4 °C

VIANDE, POISSON, SAUCISSE
0 - 4 °C

FRUITS, LÉGUMES
8 - 10 °C

ŒUFS, BEURRE, CONFITURE
10 - 12 °C

SAUCES
10 - 12 °C

BOISSONS
10 - 12 °C

N° 4
RANGER LE FRIGO CORRECTEMENT

LE RÉFRIGÉRATEUR EST L'ENDROIT IDÉAL POUR CONSERVER DES ALIMENTS FRAIS.

Un frigo a différentes zones de température. Certains aliments se conservent mieux dans une zone particulière, telle que le bac à légumes ou la porte du réfrigérateur. Réglez la température de votre frigo sur 5 °C maximum pour la tablette du centre. À des températures plus élevées, des bactéries nocives peuvent se développer.

Conservez les restes alimentaires dans des récipients transparents dans le réfrigérateur, placez-les à l'avant de façon à ne pas les oublier et consommez-les dans les trois jours.

Pour les denrées périssables, appliquez le principe suivant : placé à l'avant - consommé en premier. Rangez les produits fraîchement achetés derrière ceux qui sont déjà en stock.

Gardez le réfrigérateur absolument propre pour éviter l'accumulation de bactéries. C'est pour cette raison qu'il faut nettoyer le réfrigérateur une fois par mois.

ANTIGASPI **RÈGLES D'OR**

N° 5

STOCKER LES ALIMENTS CORRECTEMENT

LE STOCKAGE A UN GRAND IMPACT SUR LE TEMPS DE CONSERVATION DES DENRÉES ALIMENTAIRES.

La façon dont les aliments sont stockés détermine leur durée de conservation. Elle dépend entre autres de la lumière, de l'oxygène et de la température de stockage.

Regardez sur antigaspi.lu pour savoir comment stocker les différents aliments de la meilleure façon : au sec – à l'abri de la lumière – fermés hermétiquement – au froid ou congelés !

Gardez votre cellier et vos armoires toujours propres et dénués de miettes et de restes alimentaires.

C'est la seule façon d'éviter que les parasites ne se multiplient et ne contaminent les aliments.

ANTIGASPI **RÈGLES D'OR**

#antigaspi

« À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT… » : UTILISEZ VOS SENS

- ☒ regardez
- ☒ sentez
- ☒ goûtez

DATE LIMITE DE CONSOMMATION (DLC)	DATE DE DURABILITÉ MINIMALE (DDM)
« À CONSOMMER JUSQU'AU… »	« À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT… »

N° 6

VÉRIFIER LA DURÉE DE CONSERVATION

IL EST IMPORTANT D'INTERPRÉTER LES DIFFÉRENTES INDICATIONS DE LA DATE DE CONSOMMATION DE FAÇON CORRECTE.

« À consommer jusqu'au… »

Après expiration de la date limite de consommation, les aliments peuvent représenter un danger pour la santé. Si ce type de date a expiré, le produit en question est à considérer comme non comestible et ne doit plus être congelé. Des exemples de ce genre de produits sont la viande ou le poisson frais.

« À consommer de préférence avant… »

Ce type de date de consommation est une indication du fabricant qui signifie que le produit ne perdra pas en qualité ni en goût jusqu'à la date mentionnée. Les aliments avec ce type d'indication sont souvent encore comestibles après expiration de la date ; pour vérifier : regardez, sentez et goûtez-les. Des exemples de ce genre d'aliments sont les pâtes, les biscuits, le café, le riz, etc…

ANTIGASPI **RÈGLES D'OR**

#antigaspi

N°7

NE PAS PRENDRE DE TROP GROSSES PORTIONS

IL NE FAUT PAS AVOIR LES YEUX PLUS GROS QUE LE VENTRE.

Au restaurant ou à la cantine, ne commandez pas plus de nourriture que vous pourrez en manger. Sur un buffet, il est préférable de se servir plusieurs fois de petites assiettes que de gâcher de la nourriture.

Si vous avez quand même trop commandé dans un restaurant, n'hésitez pas à demander à emporter vos restes, par exemple dans une Ecobox.

ANTIGASPI RÈGLES D'OR

#antigaspi

N° 8

RÉUTILISER LES RESTES DE FAÇON CRÉATIVE

DANS LA MESURE DU POSSIBLE, ESSAYEZ D'ÉVITER D'AVOIR DES RESTES. SI VOUS EN AVEZ QUAND-MÊME, RÉUTILISEZ-LES.

Les restes alimentaires peuvent très bien être utilisés dans la préparation d'autres repas. Aucune limite n'est imposée à votre créativité. Voici quelques exemples : Faire des compotes ou des smoothies avec des fruits trop mûrs ou abîmés, préparer des soupes avec des restes de légumes, transformer le vieux pain en chapelure, mettre des restes de poisson ou de viande sur un sandwich, préparer une salade avec des restes de pommes de terre, de pâtes ou de riz cuits.

www.antigaspi.lu

IMPRESSUM:
Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture
Réalisation: MA
Photos: iStock, Shutterstock, Adobe Stock, MA.
Edition: 04/2026

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et de la Viticulture