

DU CHAMP À LA POUBELLE

ENQUÊTE SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Réalisée par l'école des consommateurs de Carvin
Comprendre pour mieux agir



Merci aux associations caritatives du village de solidarités de Carvin
(la bonne action, le secours populaire, les restos du cœur qui nous ont ouvert leurs portes).
Merci au magasin Leclerc de Carvin.
Merci au responsable de la cantine scolaire de Carvin.
Merci aux bénévoles du SYMEVAD pour la présentation des composteurs.
Et merci à
Mélina, Josiane, Cathy, Séverine, Michelle, Jacqueline, Zohra, Pélagie, Micheline, Cindi, Aurora,
Renée, Maryse, Sylvie, Marie-Christine, Nadine, Christiane, Philippe, Netly, Monique, Micheline,
Nicole, Annick, Marie-Josée, Sandrine, Virginie...



LES SUPERMARCHÉS

- ▶ Ils encouragent à acheter plus que nos besoins.
- ▶ Les grands conditionnements ne sont pas avantageux pour les petits foyers.
- ▶ Les promotions annoncées ne sont pas toujours si intéressantes.
- ▶ Les consommateurs ne vérifient pas toujours la date de péremption du produit.
- ▶ La chaîne du froid peut être cassée entre les achats et le domicile si on ne respecte pas quelques règles de base.



CONSEILS POUR FAIRE SES ACHATS

- Faire une liste et s'y tenir pour ne pas céder aux tentations
- Faire ses courses après avoir mangé pour éviter les achats impulsifs
- Prendre un sac isotherme pour les surgelés et les acheter juste avant de passer à la caisse
- Privilégier l'offre à la découpe ou en vrac pour acheter uniquement la quantité nécessaire
- Vérifier les étiquettes et les dates limites de consommation
- Vérifier l'état des emballages, éviter les suremballages
- Se méfier des promotions et ventes par lots : vérifier le prix au kilo ou au litre



LES ASSOCIATIONS SOLIDAIRES

- ▶ Il arrive que certaines denrées soient refusées ou jetées par les bénéficiaires.



PROPOSITIONS

- Proposer des fiches recettes faciles avec les produits distribués
- Proposer des ateliers cuisine utilisant les produits donnés par les associations
- Ne pas confondre **DLC** (Date Limite de Consommation) et **DLUO** (Date Limite d'Utilisation Optimale)



FAMINE AU SUD MALBOUFFE AU NORD

**Sous-alimentation dans les pays pauvres
et suralimentation dans les pays riches.**

- ▶ 1/3 de la nourriture produite au niveau mondial est jeté sans être consommé.
(source FAO).
- ▶ 3/4 des victimes de la faim travaillent dans l'agriculture.
- ▶ Le bétail européen mange autant de céréales que les populations de l'Inde et de la Chine réunies.



CONSOMMER

- Des produits issus du commerce équitable pour une rémunération plus juste des petits producteurs
- Moins de viande mais de meilleure qualité
- Des poissons de saison (pour limiter la surpêche qui vide les mers)



COMPOSTER LES RESTES D'ALIMENTS

- ▶ Que l'on habite une maison ou un appartement on peut alléger ses poubelles en installant un compost au fond du jardin ou un lombricomposteur sur le balcon.



CONSEILS

- Du compost, c'est UN TERREAU GRATUIT pour les plantes et le jardin
- Lombricomposteur : se procurer les vers auprès d'un jardinier
- Pour davantage d'aide et de conseils, sollicitez votre mairie



CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON

**La solution anti-gaspi de l'école des consommateurs :
CUEILLIR SES FRUITS ET LÉGUMES.**

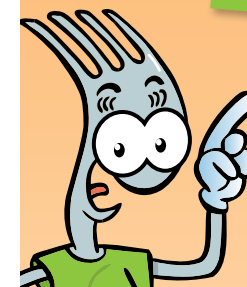


AVANTAGES

- On choisit la qualité et la quantité
- Les fruits et légumes ne séjournent pas dans des chambres froides
- On goûte sur place
- Les enfants découvrent comment poussent les fruits et les légumes
- On passe un agréable moment de détente au grand air
- On échange des recettes
- On cuisine des produits frais qui ont meilleur goût
- On sait d'où ça vient
- Ça évite le suremballage



**Rendez visite
aux producteurs
locaux sur les
marchés !**



ÉCONOMISER L'EAU, C'EST BON POUR LA PLANÈTE ET LE PORTE-MONNAIE

- ▶ Une personne consomme en moyenne 44 000 litres d'eau par an.
- ▶ Les frais de captage, d'épuration, de distribution et de traitement de l'eau sont répercutés sur la facture.



ATTENTION !

- Gaspiller de la nourriture, c'est aussi gaspiller de l'eau
- Jeter une baguette de pain équivaut à vider une baignoire
- Pour produire 1 kg de bœuf, il faut 16 000 litres d'eau
- Pour préparer une pizza margherita, il faut 1 216 litres d'eau



DANS LA CUISINE...

- ▶ Mieux doser et bien conserver pour moins gaspiller.
- ▶ Etablir des menus à la semaine.
- ▶ Ranger son frigo en mettant devant les produits à consommer rapidement.
- ▶ Couvrir les restes dans le frigo pour les réutiliser.



... ET A LA CANTINE !

Au restaurant scolaire, je ne prends pas trop de pain, je me sers à ma faim, je mange équilibré...



... et je termine
mon assiette !



Exposition réalisée dans le cadre du projet européen GreenCook - Création Reflets Vidéo - Impression Repricolor
Reproduction interdite sans l'accord de la Région Nord - Pas de Calais.

