



Eviter le **gaspillage alimentaire**,
cela commence au magasin



L'Observatoire bruxellois de la Consommation durable est un partenariat entre le CRIOC et Bruxelles Environnement.
Pour plus d'information : [obcd\(at\)crioc.be](mailto:obcd(at)crioc.be)

CRIOC

Centre de Recherche et d'Information
des Régions de Bruxelles



SEMAINE EUROPÉENNE
DE LA RÉDUCTION
DES DÉCHETS

Avec le soutien de la Ministre de l'Environnement et de l'Energie de la Région de Bruxelles-Capitale



Gaspiller, c'est jeter des aliments qui auraient pu être consommés, entamés ou non.

A Bruxelles, nous gaspillons plus de 15 kg d'aliments/personne/an. Or ce gaspillage coûte cher pour le portefeuille, et pour la planète!

Pour un ménage, gaspiller c'est jeter environ 175 Euros directement à la poubelle.

Pourquoi gaspillons-nous ? Les causes sont multiples mais il est un fait : le gaspillage commence au magasin, lorsque nous devons faire des choix.

Quelques conseils pour faire des achats anti-gaspi !

- ✿ Si vous en avez la possibilité, faites les courses plus souvent. Cela permet de mieux adapter les achats aux besoins.
- ✿ Planifiez vos menus et faites une liste des ingrédients nécessaires : cela vous permettra d'adapter vos choix en fonction des produits en promotion.
- ✿ Certains disent que les achats alimentaires impulsifs sont limités lorsque l'on fait les courses après avoir mangé; à essayer !
- ✿ Achetez selon vos besoins : votre famille est grande, vous recevez des amis, privilégiez les grands conditionnements; au contraire, si vous vivez seul, choisissez des conditionnements plus petits.
- ✿ L'offre à la découpe, ou en vrac permet d'acheter les quantités désirées et d'éviter le gaspillage. Lorsque vous vous servez vous-même, manipulez les fruits et légumes avec précaution pour éviter qu'ils ne s'abîment et ne doivent être éliminés.
- ✿ Ne vous laissez pas séduire par les offres promotionnelles, surtout si elles concernent les achats par quantité, sauf si elles correspondent à vos besoins et vos possibilités de stockage dans de bonnes conditions.
- ✿ Prenez le temps de lire les étiquettes, vérifiez la date de consommation et faites les choix en fonction du moment où vous prévoyez de consommer

l'aliment. Un aliment ayant dépassé la date de consommation n'est périmé que s'il appartient à la catégorie des produits très périssables (viande et produit de viande, poisson et produit de poisson, pâtisserie...).

- ✿ Si vous achetez des aliments en vente rapide, soyez certain de pouvoir les consommer très rapidement et adaptez éventuellement votre menu.
- ✿ Vérifiez que l'emballage est intact et ne présente aucun défaut. Choisissez les emballages qu'il est possible de vider complètement. Un geste en plus pour l'environnement : évitez le suremballage et les emballages non recyclables.
- ✿ Achetez les produits surgelés en dernier lieu et placez-les dans un emballage isotherme. Après l'achat, disposez-les au surgélateur le plus rapidement possible. Evitez d'interrompre la chaîne du froid. Sachez aussi que la conservation de surgelés à domicile consomme beaucoup d'énergie.