



## CINQ ASTUCES POUR ÉVITER LE GASPILLAGE DURANT LE TEMPS DES FÊTES

Selon un sondage sur les Québécois et le gaspillage alimentaire réalisé par Sobeys Québec et Jour de la Terre Québec, 81 % des Québécois estiment qu'il est important de réduire le gaspillage alimentaire. Or, le temps des Fêtes est synonyme d'abondance. Et l'abondance peut facilement mener au gaspillage... Les experts des ateliers *À vos frigos* partagent cinq conseils simples pour éviter que les festins de Noël ne se retrouvent à la poubelle!

### 1. Libérer son frigo et son congélateur

Pour ceux qui reçoivent plus particulièrement, il faut s'attendre à ce que le réfrigérateur et le congélateur débordent. Une ou deux semaines avant le début des festivités, il est recommandé de manger les restants et les plats congelés pour faire de la place et avoir un environnement propre.

Seulement  
38 % des  
répondants  
évitent de  
surcharger leur  
réfrigérateur.

### 2. S'offrir le Québec en cadeau dans son assiette

Comme ils ont parcouru moins de distance, les produits d'ici sont plus frais et donc se conservent plus longtemps. Contrairement à la croyance populaire, plusieurs fruits et légumes sont produits localement même en hiver, comme des betteraves, canneberges, carottes et poireaux.

### 3. Impressionner les invités en cuisinant des mal-aimés.

Les retailles de légumes, pelures de patate, carotte ou betterave, les carcasses de dinde ou os de viande sont parfaits pour concocter des bouillons. Les pelures d'orange, citron et pamplemousse peuvent être confites et dégustées avec les desserts ou bien dans les cocktails.

Les plats  
préparés et les  
restants sont  
ceux qui se  
retrouvent le plus  
à la poubelle  
après les fruits et  
légumes.

### 4. Mettre les restes au frigo en moins de temps qu'il ne faut pour déballer un cadeau!

Le risque de contamination des aliments augmente lorsqu'ils sont laissés sur la table pendant que les gens parlent ou jouent à des jeux. Pour en savoir plus : [Guide du Manipulateur d'aliments du MAPAQ](#).

### 5. Acheter intelligemment et partager gentiment!

Lorsque vient le temps de calculer les quantités, il faut résister à l'envie d'en acheter plus que nécessaire « au cas où... ». Qui a déjà manqué de nourriture lors d'un souper ou au réveillon? Poser la question, c'est y répondre. L'autre astuce consiste à demander à ses invités d'apporter des contenants pour emporter les restants. Ou encore, organiser un repas partage où chacun amène ses restes.

Dans 22 % des  
cas, la nourriture  
jetée est liée à  
l'achat d'une  
quantité  
inadéquate.