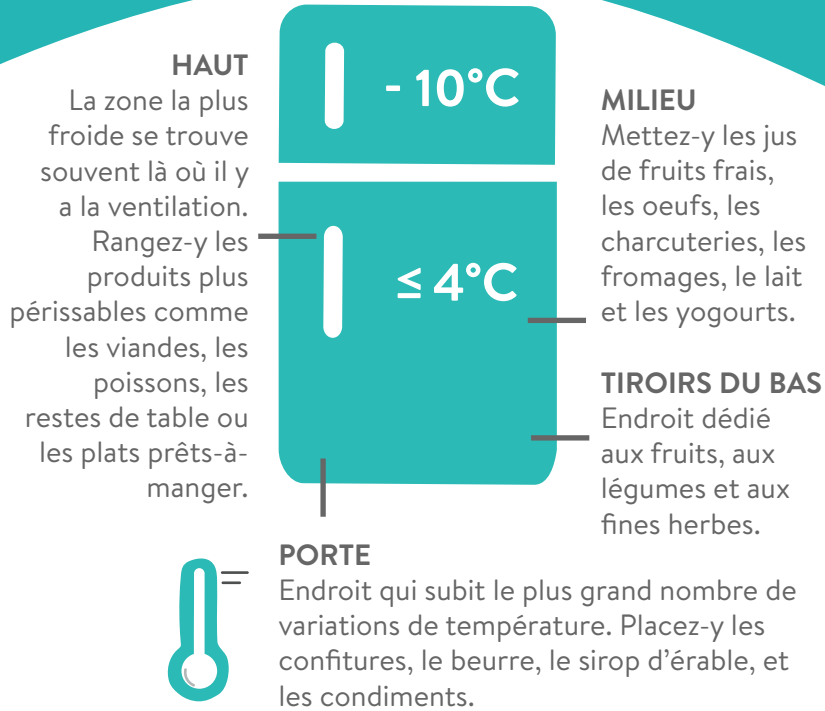


# AIDE-MÉMOIRE OÙ RANGER LES ALIMENTS ?

La température de votre réfrigérateur n'est pas la même partout. Il est donc important de ranger les aliments de façon adéquate.



## ASTUCES

- Utilisez des contenants transparents.
- Gardez votre frigo propre et rangé.
- Organisez la rotation des aliments : 1<sup>er</sup> arrivé, 1<sup>er</sup> sorti !
- Créez une section « mangez-moi vite »
- Congelez vos restes en portions individuelles.

## MERCI

au marchand IGA de votre communauté qui finance le programme en participant au Fonds Éco IGA.

# À VOS FRIGOS, C'EST QUOI ?



À vos frigos offre des ateliers et des conférences gratuites pour outiller les citoyens à lutter contre le gaspillage alimentaire, grâce à des conseils simples et pratiques, partout au Québec et au Nouveau-Brunswick.

**7 556** personnes ont été sensibilisées à la lutte au gaspillage alimentaire depuis 2015, grâce au programme *À vos frigos* propulsé par le Fonds Éco IGA.

## ATELIERS

En compagnie d'un.e expert.e de la lutte au gaspillage alimentaire du Jour de la Terre et d'un chef de La Tablée des Chefs, découvrez des trucs et astuces pour réduire votre gaspillage alimentaire à la maison. Une dégustation composée d'aliments invendus comestibles des magasins IGA vous est offerte.



## CONFÉRENCES

Un.e expert.e de la lutte au gaspillage alimentaire du Jour de la Terre, se déplace sur votre milieu de travail pour vous offrir une conférence gratuite d'une heure sur l'heure du midi.

INSCRIPTIONS SUR [JOURDELATERRE.ORG/AVOSFRIGOS](http://JOURDELATERRE.ORG/AVOSFRIGOS)

## À PROPOS DU FONDS ÉCO IGA

Le Fonds Éco IGA a été fondé en 2008 par les marchands IGA qui y versent cette année leur 11<sup>e</sup> million de dollars. Depuis sa création, il a permis de financer plus de 2 500 projets concrets et durables dans les communautés de toutes les régions du Québec et du Nouveau-Brunswick.  
[iga.net/fondsecoiga](http://iga.net/fondsecoiga)



# GUIDE ANTI-GASPI

trucs et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire et faire des économies



La Tablée  
des Chefs



Fonds  
**Éco IGA**  
Par le Jour de la Terre<sup>MD</sup>

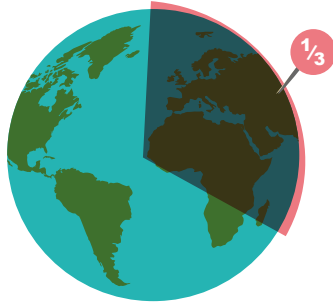
# LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire a un impact majeur sur l'environnement et entraîne d'importantes conséquences sur le climat, l'eau, les terres et sur la biodiversité.

## DANS LE MONDE

**1/3\*** de la production mondiale de nourriture est perdue ou gaspillée.

**1,3 MILLIARD** de tonnes de nourriture est gaspillée par an.



**3,3 MILLIARDS** de tonnes de gaz à effet de serre sont rejetés dans l'atmosphère chaque année pour produire la nourriture qui sera gaspillée.

## ET CHEZ NOUS ?

**47%\*** du gaspillage alimentaire est fait par les citoyens à la maison.

**1 100\$** perdus par ménage par année en gaspillage alimentaire.



\* Sources disponibles dans la section *ressources* de notre site web.

# COMMENT PASSER À L'ACTION ?

Bannissez le gaspillage alimentaire de votre frigo grâce à des petites actions simples et concrètes.

## PLANIFIEZ



- Gardez à portée de main une liste du contenu de votre frigo et utilisez-la pour faire vos courses.
- Planifiez votre menu de la semaine, tout en laissant de la place pour des repas « vide-frigo ».
- Privilégiez l'achat en vrac si possible.
- Évaluez bien les rabais en fonction de vos besoins. Par exemple, en fonction des rabais, planifiez des recettes et respectez votre liste d'ingrédients.
- Demandez à votre marchand d'ajuster la portion d'un achat au comptoir.
- Soyez plus souples sur vos critères de sélection. N'hésitez pas à acheter des légumes de formes irrégulières ou à substituer un aliment à un autre.



## CONSERVEZ

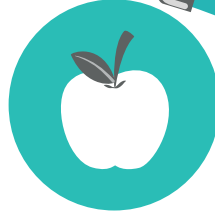
- Retirez les emballages d'origine de vos aliments qui sont souvent peu adaptés à l'environnement de votre frigo.
- Organisez votre frigo en appliquant la règle « 1<sup>er</sup> arrivé, 1<sup>er</sup> sorti ».
- Inscrivez la date sur l'emballage dès l'ouverture d'un produit.
- Congelez vos restes en petits formats faciles à décongeler.
- Démystifiez les dates de péremption ! « Meilleur avant » ne veut pas toujours dire « n'est plus bon après »\*.

\* Rendez-vous dans la section *ressources* de notre site web pour plus d'informations sur les dates limites de consommation.

Conservez ce guide sur votre frigo !



## CUISINEZ



- Apprêtez vos aliments. En lavant la salade ou en coupant vos légumes à l'avance, vous faciliterez leur consommation.
- Apprenez à cuisiner les feuilles ou les fanes des légumes, elles sont délicieuses et remplies de vitamines.
- Utilisez des légumes défraîchis ou des parties d'aliments négligées pour cuisiner un délicieux bouillon, un pesto ou un smoothie.
- Soyez créatif et donnez une deuxième vie à vos restes !



## DONNEZ

- Partagez vos surplus de nourriture avec vos collègues en dédiant une portion du réfrigérateur du bureau aux aliments à partager.
- Donnez vos surplus aux plus démunis grâce aux nombreux organismes qui font de la récupération de nourriture.

## COMPOSTEZ



- Compostez vos restes de table et évitez de jeter vos résidus alimentaires dans la poubelle, car leur décomposition génère du méthane, l'un des gaz à effet de serre à l'origine du réchauffement climatique.
- Notez que le compostage est le dernier recours à utiliser, car il n'est pas la solution au gaspillage alimentaire.

## RESSOURCES

- ♥ [jourdelaterre.org/qc/blogue](http://jourdelaterre.org/qc/blogue)
- 📺 [facebook.com/groups/Avosfrigos](https://facebook.com/groups/Avosfrigos)
- 📄 [jourdelaterre.org/avosfrigos/#ressources](http://jourdelaterre.org/avosfrigos/#ressources)
- 🌐 [iga.net/implication/environnement](http://iga.net/implication/environnement)