



Syndicat Centre Hérault

### Halte au gaspillage alimentaire !

D'après le Rapport intermédiaire de l'étude relative au gaspillage alimentaire établi par le Ministère de l'Écologie, du Développement durable, des Transports et du Logement en juillet 2011, « **les déchets alimentaires représentent 25 % du poids des aliments achetés chaque année, soit environ 500 € par an et par ménage** ». Réduire le gaspillage alimentaire permettrait de réduire considérablement nos déchets et donc de réaliser des économies substantielles ! Voici quelques solutions simples à adopter.

#### Organisez vos courses

- Etablir une liste de courses évite les achats impulsifs et permet de ne pas racheter ce que vous avez déjà.
- Faites des achats dans votre quartier ou votre village. Vous pourrez alors gérer plus quotidiennement l'approvisionnement alimentaire et bénéficierez également un service mieux adapté à vos besoins (découpe, possibilité d'acheter des demi-pains, fruits et légumes en vrac).
- Favorisez les produits de saison et locaux qui nécessitent moins d'emballages.
- N'achetez pas de produits frais en trop grande quantité ou avec des dates de consommation très courtes.
- Fruits en vrac, charcuterie à la coupe : ces produits produisent moins d'emballages (sacs, barquettes polystyrène, bouteilles,...) et sont généralement moins coûteux.
- Il est plus intéressant d'acheter les produits secs en grand conditionnement comme un paquet de pâtes de 1 kg plutôt que de 250 g. Vous produirez moins de déchets et vous ferez en plus des économies.



#### Ne jetez pas vos restes

Conservez les restes alimentaires dans des boîtes réutilisables et recuisinez-les. Fruits et les légumes peuvent se décliner en compote/purée ou en tartes. Les restes de pâtes et de riz peuvent s'arranger en salade ou en gratin. Les viandes et poissons peuvent agrémenter simplement un hachis Parmentier. Le pain peut facilement être réutilisé pour faire du pain perdu, des bruschettas, ou encore servir de chapelure.

#### Limitez les déchets liés aux achats alimentaires

Buvez l'eau du robinet : elle fait l'objet de contrôles de qualité réguliers et rigoureux et coûte 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille qui produit jusqu'à 12 kg de déchets par an. Si toutefois vous préférez l'eau minérale, privilégiez les bouteilles de 5 litres pour réduire la quantité de déchets.

Compostez : si toutefois vous êtes toujours obligé de jeter des aliments, faites-le dans le bac vert ou dans votre composteur. Vous réduirez alors de 30 % la quantité de déchets dans votre poubelle grise. Mais, surtout, vous pourrez obtenir un compost de qualité pour vos plantations !

**AVEC LE SYNDICAT CENTRE HERAULT, JE M'ENGAGE A REDUIRE MES DECHETS !**



Syndicat Centre Hérault



SEMAINE EUROPÉENNE  
DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS  
DU 17 AU 25 NOVEMBRE 2012

