

Avant de jeter Y'a matière à réflexion



Salut! Moi,
c'est **Réflex!**

Votre allié écoresponsable
qui vous guide vers une
consommation plus respectueuse
de l'environnement. Cette fois-ci,
on fait la lumière sur le gaspillage
alimentaire et comment l'éviter.

C'est parti!



Refuser



Réduire



Réutiliser



Réparer



Récupérer



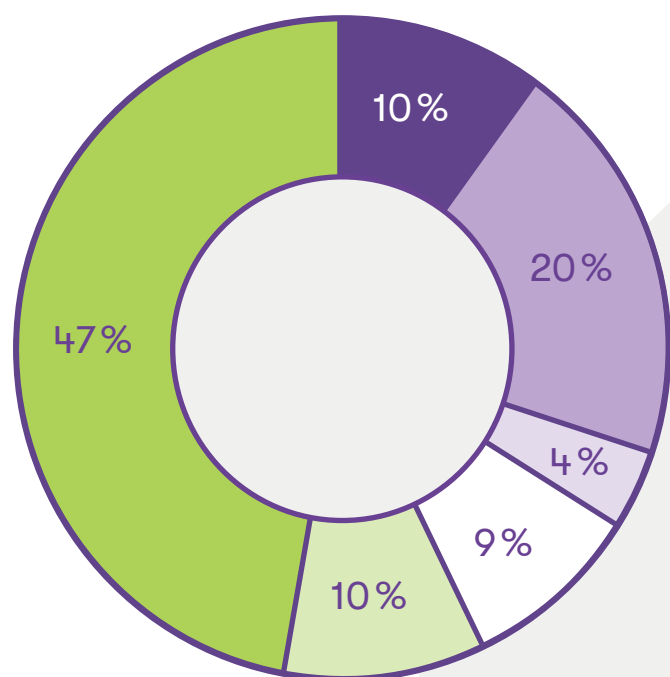
Réflexe

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE C'EST QUOI?

C'est de jeter (au compost ou à la poubelle) toute partie comestible d'un aliment destiné à la consommation humaine.

Cela se produit à toutes les étapes de la chaîne d'approvisionnement alimentaire, mais c'est au niveau des consommateurs que le gaspillage alimentaire est le plus important.

Répartition du gaspillage alimentaire par secteur



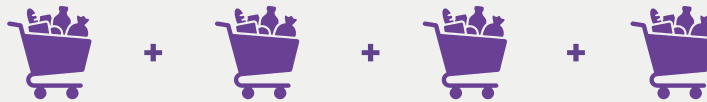
- Production
- Restauration et hôtellerie
- Transformation et emballage
- Vente au détail
- Transport et distribution
- Consommation



Quelques chiffres

Au Québec, on estime que 1,2 million de tonnes d'aliments qui auraient pu être consommés sont gaspillés. Pour une famille moyenne, cela représente :

140 kg de nourriture jetée par année, ou 1300 \$ d'épicerie!



Au-delà de l'aliment jeté, ce sont toutes les ressources utilisées pour le cultiver, le produire, le transformer et le distribuer qui sont aussi gaspillées.

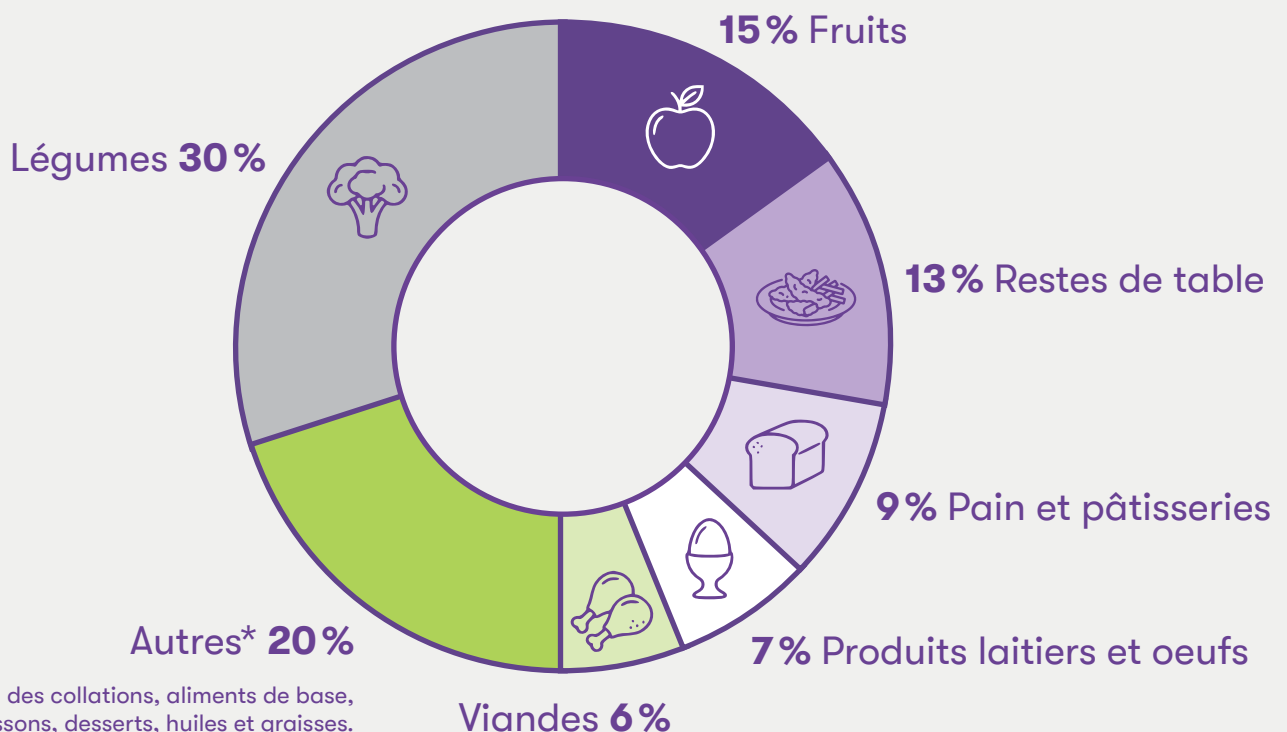
Une récente analyse des matières envoyées à l'enfouissement a démontré que 30 % du contenu des bacs à déchets est composé de matières organiques, dont des aliments; alors qu'ils auraient pu être simplement mis au bac brun (compost)!

En plus de contribuer à remplir les sites d'enfouissement, les aliments enfouis émettent beaucoup de gaz à effet de serre (GES). En y ajoutant les GES générés par la production et le transport des aliments, 1 tonne de résidus alimentaires gaspillés émet autant de GES qu'une voiture à essence par année.

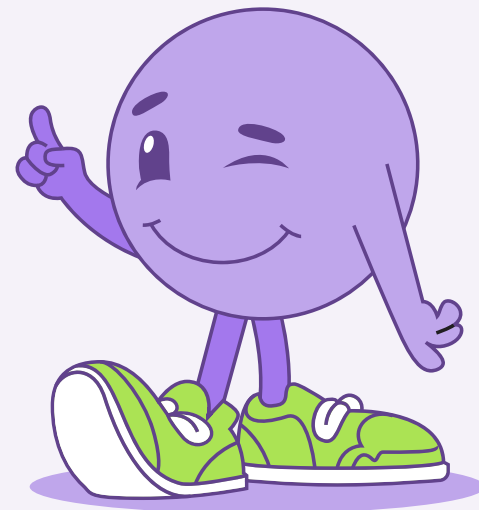


Qu'est-ce qu'on gaspille à la maison ?

Tous les types d'aliments sont jetés. Voici ceux qui sont le plus souvent jetés en proportion de leur poids:



C'EST LE TEMPS DE PASSER À L'ACTION! VOICI COMMENT AGIR EN 4 ÉTAPES:



1 Fais-toi un plan :

- Planifie tes repas à l'avance; cela te permettra aussi de sauver du temps!
 - Prépare le menu à partir de ce que tu as déjà dans ton frigo et ton garde-manger.
 - Assure-toi de prioriser ce qui sera bientôt périmé.
- Avant de sortir faire l'épicerie, dresse une liste pour éviter les achats impulsifs qui pourraient être gaspillés ou coûter cher !
- Achète seulement les quantités nécessaires pour les recettes prévues au menu. Et pourquoi ne pas en profiter pour aller dans un commerce de produits en vrac ? Tu pourrais acheter seulement la quantité nécessaire !

2 Deviens un pro de la conservation des aliments :

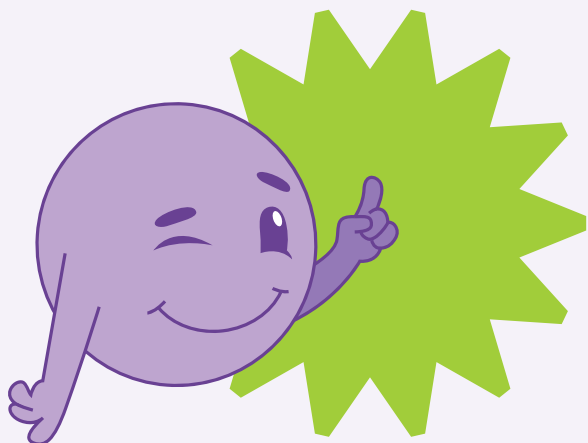
- Assure-toi que la température de ton frigo soit entre 1 et 4 degrés.
- Place les aliments au bon endroit dans ton frigo en suivant ce guide
- Place à la vue les aliments qui seront bientôt périmés pour les consommer rapidement.
- Conserve les restes de repas ou de conserves dans des contenants hermétiques et inscris-y la date de cuisson ou d'ouverture pour savoir quand les consommer.
- Malgré la mention « meilleur avant » indiquée sur les aliments, certains peuvent être consommés sans risque après la date inscrite. Consulte le Thermoguide+ du MAPAQ pour connaître la durée d'entreposage de tes aliments et s'il est sécuritaire de les manger.



Congèle tes aliments en portions qui correspondent à la façon dont tu les utiliseras plus tard. Par exemple, congèle des pâtes en portions individuelles pour des repas vite faits ou encore de la pâte de tomates en portions de 1 c. à soupe pour faciliter son utilisation dans des recettes.

3 Utilise tes aliments au maximum :

- Trouve des recettes qui combineront tes restes ou certains aliments qui vont bientôt périmer.
- Sauve certains aliments rapidement et facilement :
 - Fais griller des chips ou des craquelins une minute au four pour leur redonner du croustillant.
 - Carottes ou céleris trop mous ? Fais-les tremper dans de l'eau glacée 5-10 minutes pour les rendre croquants à nouveau.
- Tes fruits sont trop mûrs ou meurtris ? Congèle-les pour en faire un smoothie, une tarte ou une compote.
- Tes vieux légumes semblent moins appétissants ? C'est le bon temps de faire un potage.
- Tu n'as pas envie de manger ton reste de riz blanc ? Transforme-le en croquettes ou ajoute-le à une soupe. Tu ne le verras pas de la même façon.
- Même les parties d'aliments souvent jetées peuvent être transformées :
 - Un pied de brocoli peut être râpé pour être ajouté à une salade ou à un sauté.
 - Les croûtes de pain boudées par tes enfants peuvent devenir de la chapelure ou des croûtons.
 - Les fanes de légumes peuvent aussi être cuisinées : pesto, salade, bouillon, etc.



Niveau champion de l'anti-gaspi :

Même tes épluchures de légumes peuvent encore servir pour faire un bouillon.



Partage

Malgré ton plan, tu manques de temps pour consommer ce que tu as acheté? Ta recette pourrait nourrir une famille de 15 personnes? Offre tes surplus à tes amis, tes voisins ou tes collègues. Cela leur fera certainement plaisir d'avoir un congé de cuisine.

Bonus

Lorsque tu remarques que tu gaspilles certains aliments, prends le temps de te poser des questions pour comprendre comment ça aurait pu être évité:

- Était-ce un achat impulsif?
- Est-ce que le format vendu est trop gros pour mes besoins?
Si c'est possible, congèle-le en petites portions pour utiliser le surplus plus tard.
- Est-ce que j'ai conservé cet aliment de façon optimale?
- Est-ce que j'avais un plan pour le cuisiner?

Ressources et outils pour t'aider dans ta lutte contre le gaspillage alimentaire



J'aime manger, pas gaspiller

Campagne canadienne pour éviter le gaspillage alimentaire. Le site regroupe des astuces de conservation et des recettes pour tirer le maximum de vos aliments.

Coup de cœur pour leurs capsules «En 5 façons – Les aliments fréquemment gaspillés» pour t'inspirer et sauver tes aliments avant qu'il ne soit trop tard.



Sauve ta bouffe

Page préparée par des bénévoles, elle constitue une véritable boîte à outils pour éduquer à la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Coup de cœur pour leurs fiches qui indiquent le meilleur mode de conservation pour chaque aliment ainsi que les façons de le transformer.



Plus d'informations et de trucs sur la page *Réduction du gaspillage alimentaire* de la MRC



Outil vide-frigo de Tout simplement bouffe

Un répertoire de recettes où il suffit d'entrer, dans le moteur de recherche, les aliments que tu souhaites utiliser, idéalement ceux que tu veux éviter de gaspiller.

Applications d'achat

Plusieurs commerçants et épiceries peuvent revendre à bas prix les fruits et légumes moches, certains aliments dont la date de péremption approche ainsi que des surplus (ex: pâtisseries du jour):

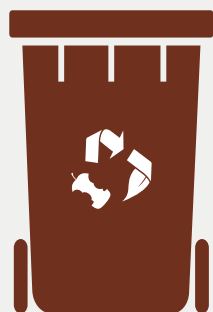
Flashfood
Too Good to Go
FoodHero



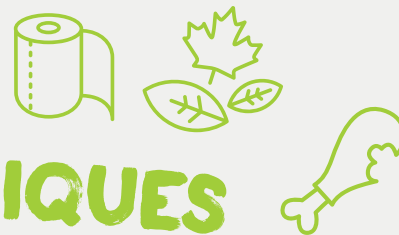
Malgré tes efforts, il se peut qu'il y ait encore des aliments qui soient gaspillés. L'important, c'est de réduire.

Quoi faire avec ces aliments ?

On les met dans le bac brun (ou dans son composteur domestique)



COLLECTE DES MATIÈRES ORGANIQUES



Pour tous vos résidus alimentaires et vos résidus verts, ainsi que d'autres matières compostables telles que :

- Papiers-mouchoirs, boîte à pizza, papiers essuie-tout et serviettes de table
- Vaisselle et ustensiles faits seulement de fibres végétales (non-cirées et non-laminées)
- Cendres froides (refroidies de 3 à 7 jours)



Les sacs en plastique, même lorsqu'identifiés comme étant compostables ou biodégradables, sont interdits dans le bac brun.



Pourquoi ?

Seuls les sacs en papier sont acceptés dans le bac de cuisine ou dans le bac brun afin d'assurer la qualité du compost. Personne ne veut de bouts de plastique dans son jardin !

La liste de toutes les matières acceptées dans le bac brun se trouve ici.

Vos matières organiques maintenant traitées près de chez vous !

Toutes les matières organiques collectées sont maintenant acheminées au Complexe régional de compostage de la Régie intermunicipale de valorisation des matières organiques (RIVMO) des MRC de Beauharnois-Salaberry et de Roussillon, situé à Salaberry-de-Valleyfield. Elles y seront transformées en compost, disponible dès le printemps 2027 pour les citoyens du territoire.

Une bonne raison de participer à la collecte du bac brun et de faire attention à ce qu'on y met pour produire un compost de qualité !



BAC DE RÉCUPÉRATION

Qu'est-ce qui va dans le bac?

Contenants, emballages et imprimés.

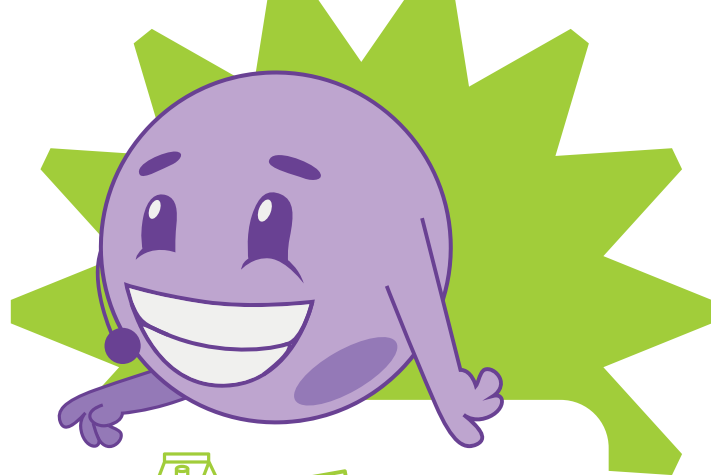
C'est tout!



Pour tout savoir sur la
collecte sélective, consulte
Bac impact: bacimpact.ca

Tu manques de place dans ton bac
de récupération? J'ai des solutions:

- Bien aplatir tes boîtes;
- Apporte les surplus occasionnels à l'écocentre;
- Tu as encore un couvercle double sur ton bac bleu? Gagne de l'espace en faisant une demande sur le portail de la MRC pour faire changer gratuitement ton couvercle et faire retirer le séparateur;
- Il est possible de faire une demande pour un bac supplémentaire sans frais.



DES QUESTIONS? BESOIN D'INFORMATION?

Rends-toi sur le portail de la MRC
de Beauharnois-Salaberry.

PORTAIL



MRC de
BEAUHARNOIS
— SALABERRY



Que ce soit pour:

- Savoir comment trier tes matières résiduelles;
- Faire réparer un bac de collecte;
- Connaître les heures d'ouverture de l'écocentre;
- Signaler un problème de collecte.

Découvre d'autres trucs
et astuces ici:

mrcbhs.ca

 /mrcbhs

**SERVICE DE L'ENVIRONNEMENT
ET DE LA GESTION
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES**

450 225-5055
environnement@mrcbhs.ca
mrcbhs.ca



MRC de
BEAUHARNOIS
— SALABERRY