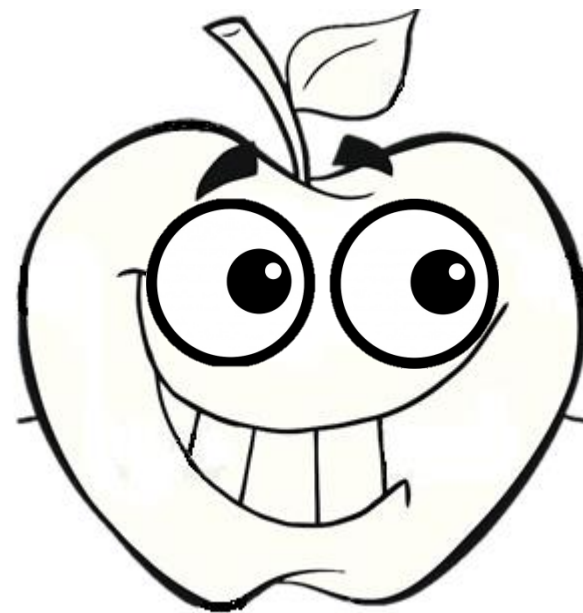


## Rangez votre frigo en respectant les différentes zones de froid !

## Trucs et astuces

- Ne plus jeter de nourriture
- Faire des économies !

A faire chez soi



**Règle n°1 : Ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre.**

Papier recyclé et recyclable  
Ne pas jeter sur la voie publique



**Association Eco-citoyennetés**

Contact : 06 82 51 05 38

Mail : [eco-citoyennetes@wanadoo.fr](mailto:eco-citoyennetes@wanadoo.fr)

Site : [eco-citoyennetes.jimdo.com](http://eco-citoyennetes.jimdo.com)

Avec le soutien de :  
La DRAAF Occitanie  
La Région Occitanie  
La Fondation Banque Populaire du Sud



# Faites des courses raisonnées pour des repas sans miettes !

## Quand vous faites les courses :

- Évitez de faire vos courses en ayant faim!
- Faites une liste de courses basée sur ce qui vous manque.
- Achetez des portions qui correspondent à vos besoins : attention aux promos qui nous font acheter plus que ce qu'il nous faut !
- Attention aussi aux dates de péremption de vos achats (précédées de « à consommer avant le ... »).



## Le saviez vous ?

« **consommer de préférence avant le** ». **Veut juste dire qu'après cette date, le goût ou l'apparence d'un aliment non périssable peuvent se dégrader mais il peut encore être consommé (et vendu).**

## Quand vous rangez les courses :

- Rangez vos courses dans le frigo et les placards en mettant les nouveaux produits derrière les anciens.
- Vérifiez régulièrement la date limite de consommation (« à consommer avant le... ») du contenu de votre frigo.
- Conservez les restes dans des boîtes alimentaires si possible.
- Dans le frigo, rangez vos courses suivant les étages de température (voir verso)
- Rangez les fruits et légumes de manière visible plutôt que cachés au fond du frigo : ce sont les aliments que nous gaspillons le plus.

## Quand vous préparez le repas :

- Dosez bien les quantités préparées (riz, pâtes...)
- Cuisinez les restes, échangez idées et recettes pour les cuisiner, expérimentez...

## Le saviez vous ?

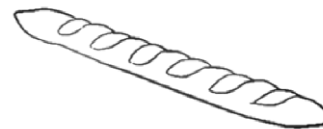
**On estime à 108€ par personne et par an la dépense inutile dû au gaspillage alimentaire. Et 29 kg d'aliments perdus par personne et par an.**

## Après le repas :

- Réfrigérez où congelez les restes qui peuvent encore être consommés.
- Compostez les restes qui ne sont pas consommables

## La durée de conservation des aliments :

- Poisson cuit : 1 à 2 jours
- Viande cuite : 3 à 4 jours
- Soupe : 3 à 4 jours
- Lait : 3 à 5 jours
- Pâtes et riz cuits : 3 à 5 jours
- Beurre : 3 semaines
- Œufs : 1 mois



## Le saviez vous ?

**Une baguette de pain utilise, pour être produite, l'équivalent de 200 litres d'eau, soit une baignoire pleine.**