



# Conseils pour réduire les pertes alimentaires à la maison

Avez-vous déjà jeté de la nourriture parce qu'elle s'était gâtée? Voulez-vous découvrir comment réduire vos pertes alimentaires à la maison? Lisez ce qui suit pour en savoir plus sur la façon de planifier vos repas, conserver vos aliments et utiliser les restes pour tirer le maximum de votre budget repas.

## Cinq principaux conseils pour réduire les pertes alimentaires :

1

### Planifiez

Planifiez autant que possible vos repas une semaine à l'avance. Si vous planifiez vos repas, vous serez moins susceptible de perdre de la nourriture. Utilisez [Mon planificateur de menu](#) pour vous aider à planifier vos repas.

2

### Faites l'épicerie intelligemment

L'une des façons les plus importantes de réduire les pertes alimentaires est de vérifier les dates de péremption et d'emballage à l'épicerie. Évitez d'acheter des aliments dont la date d'expiration approche. Voici d'autres conseils permettant de réduire les pertes d'aliments quand vous faites l'épicerie.

#### Aliments périssables

- Prenez les aliments comme la viande, la volaille, le poisson, le lait, le fromage et le yogourt juste avant d'aller à la caisse. Ainsi, ils resteront froids le plus longtemps possible.
- Séparez les aliments comme la viande, la volaille et le poisson des autres produits d'épicerie dans votre chariot afin d'éviter la contamination croisée.
- À moins que vous ne rentriez immédiatement chez vous, pensez à prendre une glacière les journées plus chaudes afin de vous assurer que vos produits restent frais.

#### Fruits et légumes

- Gardez les fruits et légumes séparés des autres aliments pour éviter de les abîmer. Les aliments frais abîmés ont tendance à se gâter plus rapidement.

#### Aliments en conserve, emballés et en boîte

- Évitez les aliments en conserve, emballés et en boîte qui sont ouverts ou dont le sceau est brisé. N'achetez pas de conserves qui sont bosselées, fendillées, qui fuient ou dont le couvercle est bombé.

3

### Conservez les aliments de la bonne façon

Placez les aliments périssables au réfrigérateur ou au congélateur dès que vous rentrez chez vous, après l'épicerie. Assurez-vous que l'air froid peut circuler facilement entre les produits pour préserver leur qualité.



## Cinq principaux conseils pour réduire les pertes alimentaires :



### Remplissez votre garde-manger

Placez tous les produits non périssables et non ouverts dans un endroit propre et sec, à température ambiante. Gardez votre garde-manger bien rempli avec des aliments de base non périssables qui peuvent être utilisés dans une variété de recettes. Voici des exemples de produits à mettre dans votre garde-manger :

- **Produits céréaliers** : Pâtes de grains entiers, riz brun, quinoa, couscous, kacha et polenta à cuisson rapide
- **Fruits et légumes en conserve** : Conserve faible en sodium de tomates, de maïs, de carottes et de champignons, conserve de pêches, de mandarines et d'ananas dans de l'eau ou du sirop léger
- **Haricots secs ou en conserve** : pois chiches, haricots et lentilles
- **Poisson en conserve** : thon ou saumon en conserve faible en sodium
- **Huile de cuisson** : huile d'olive extra-vierge, huile de canola et huile de sésame
- **Vinaigre** : vinaigre blanc ou rouge et vinaigre balsamique
- **Produits de boulangerie-pâtisserie** : farine, sucre blanc et brun, poudre à pâte, bicarbonate de soude, fécule de maïs, avoine entière et son de blé
- **Condiments non ouverts** : moutarde de Dijon, vinaigrette et ketchup

Utilisez la méthode du « premier rentré, premier sorti ». Quand vous remplissez votre garde-manger, faites une rotation des produits pour que les plus anciens se trouvent devant et soient utilisés en premier. Assurez-vous de vérifier les dates de péremption avant d'utiliser le produit. Vérifiez également les étiquettes sur les emballages, les conserves et les bouteilles, car ces produits pourraient avoir besoin d'être réfrigérés une fois ouverts, comme la sauce soya.



### Utilisez judicieusement les restes

Utilisez les restes pour confectionner d'autres repas durant la semaine et éviter les pertes. Suivez [ces conseils](#) pour utiliser vos restes de façon créative pour préparer différents repas.

## En conclusion

Réduire les pertes alimentaires est possible grâce à un peu de planification et à de saines habitudes de conservation. Gardez ces cinq conseils en tête pour vous aider à gérer votre budget de repas tout en protégeant votre santé et celle de votre famille.