



**SEMAINE EUROPÉENNE
DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS**
21-29 NOVEMBRE 2020



**FOYERS RURAUX
VAL D'OISE**

**La Fédération Départementale des Foyers Ruraux du Val
d'Oise est heureuse de vous faire participer à
la semaine Européenne de la réduction des déchets**

**Un concentré d'outils réalisés par des partenaires publics qui
vous aidera à adopter les bons gestes en cette semaine de
mobilisation pour la réduction des déchets.**

**Nous vous souhaitons une bonne découverte, et surtout
n'hésitez pas à vous rendre sur notre site internet
fdfr95@fdfr95.asso.fr**

pour déposer vos commentaires, et vos idées à partager !

AU PROGRAMME

Mieux consommer

Mieux produire

**Prolonger la durée de
vie des produits**

Jeter moins



Réduire ses déchets ...

concrètement ...

passons à l'acte

A la Maison

A faire

- Utiliser des produits rechargeables : savon, lessives, piles, rasoirs,... et durables : serpillères, chiffons,...
- Cuisiner « maison » : yahourts, gâteaux, pains, compotes, soupes,...
- Utiliser les ampoules fluo compactes et les ampoules à basse consommation
- offrir des cadeaux dématérialisés : places de cinéma,...
- Bien utiliser ses objets : suivre les consignes d'entretien, utiliser intégralement les consommables, respecter les doses indiquées, ne pas laisser en veille les appareils électriques,...
- Prolonger la durée de vie du produit : transformer un objet pour en faire un autre, donner à ses proches ou à des associations, brocantes,...
- Réparer ses objets en panne autant que possible. Demandons un devis!
- Louer, emprunter, mutualiser le matériel servant occasionnellement
- Utiliser une étiquette « stop pub »

A éviter

- Utiliser de la vaisselle jetable
- Utiliser des produits à usage unique : rasoirs jetables, essuie tout...
- Utiliser des piles non rechargeables
- Utiliser des lingettes et faire usage de produits chimiques pour l'entretien et le nettoyage
- consommer des plats préparés et sous vide
- utiliser des couches jetables

Au travail

A faire

- Préférer le courrier électronique plutôt que l'envoi de lettre : convocation, invitation,...
- Limiter les impressions et les photocopies. En cas de nécessité absolue, imprimer en mode recto verso, en basse qualité d'impression
- Le verso des feuilles imprimées peut être utilisé en brouillon
- Utiliser de préférence du papier recyclé
- Utiliser des cartouches et toner rechargeables
- Utiliser des fournitures et accessoires de bureau réutilisables et durables (trombones, stylos rechargeables,...)
- Recourir à la vaisselle réutilisable pour les événements spécifiques
- Emmener son déjeuner préparé à l'avance dans une boîte hermétique
- Boire son thé ou café dans une tasse ou un verre

A éviter

- Utiliser des gobelets jetables
- Utiliser des assiettes et plats en plastiques lors d'événements et manifestations
- Acheter des mini portions : sucres, biscuits, ...
- Imprimer systématiquement ses mails
- Manger des plats préparés
- Utiliser du papier blanc non recyclé fabriqué avec des produits chimiques

A l'école

A faire

- Utiliser des fournitures scolaires rechargeables : stylo à encre
- Utiliser les cahiers à faible grammage et en papier recyclé
- Voir à chaque rentrée les fournitures non utilisées qui peuvent resservir
- Mettre son goûter dans une boîte hermétique
- Acheter des piles rechargeables pour les jouets
- Pour un pique nique; apporter sa gourde et des sandwiches maison !
- Ne pas gaspiller à la cantine

A éviter

- Constituer son goûter avec des gateaux individuels
- Utiliser de petits conditionnements
- Ecrire avec des stylos jetables
- Jeter les cahiers avec des pages vierges non utilisées.

Mes achats

A faire

- Privilégier cabas, sacs réutilisables, paniers
- Acheter des produits en vrac et à la coupe
- Acheter en grand conditionnement
- Acheter des produits et emballages réutilisables
- Acheter des produits concentrés et non des éco-recharges
- Acheter des produits ayant moins d'impact sur l'environnement : commerce équitable, éco-labellisés,...
- Acheter des produits avec des emballages recyclables ou biodégradables
- Acheter des produits locaux

A éviter

- Utiliser les sacs plastiques jetables
- Acheter des produits avec trop d'emballages lesquels ne sont pas toujours recyclables : pochettes et barquettes en plastiques
- Acheter des produits en portions, dosette et conditionnement individuel
- Acheter des produits à usage unique
- Acheter des bouteilles d'eau

« Pourquoi investir dans une ponceuse alors que je pourrais en emprunter une à deux pas de chez moi ? »

« Pourquoi remplacer une machine à laver qui fonctionne mal alors qu'elle pourrait être réparée par mon voisin bricoleur ? »

« Pourquoi jeter des vêtements alors qu'ils pourraient être donnés ou échangés lors d'un apéro troc ? »

Pour remédier au suréquipement, à la sous-utilisation de certains objets ou à leur renouvellement excessif et ainsi limiter notre impact écologique tout en réalisant des économies, l'association Voisins Solidaires, le Ministère de la Transition écologique et l'ADEME ont conçu un kit d'outils pour inciter au partage, au troc, au don d'objets ainsi qu'à l'entraide à la réparation entre voisins.

Utilisez les affiches suivantes :

**Téléchargeable gratuitement
dès le 16/11/20 sur :**

voisinsolidaires.fr


longuevieauxobjets.gouv.fr

www.serd.ademe.fr

**VOISINS
SOLIDAIRES**

En partenariat avec


**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ADEME

AGENCE DE LA
TRANSITION
ÉCOLOGIQUE

COMMENT TRAQUER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

NOUS AVONS RAREMENT L'IMPRESSION DE GASPILLER. POURTANT, SUR TOUTE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE, PLUS DU TIERS DES GASPILLAGES INTERVIENT AU MOMENT DES REPAS. DIAGNOSTIC ET SOLUTIONS.

LE GASPILLAGE EST UNE RÉALITÉ



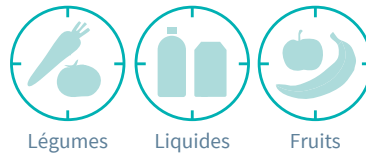
d'aliments gaspillés chaque année

= 1 repas par semaine

= 100 € par habitant chaque année

dont 7 kg d'aliments encore emballés

Les + gaspillés



Légumes

Liquides

Fruits

OBJECTIF 2025

-50% de gaspillage

sur toute la chaîne alimentaire

DES SOLUTIONS ANTI-GASPI À TOUTES LES ÉTAPES

1 Avant les courses

Établir ses menus

et dresser une liste de courses

Acheter juste ce qu'il faut
(attention aux grandes quantités en promo !)



Regarder les dates de péremption

2 Pendant les courses



Décryptage des dates de péremption

À CONSOMMER JUSQU'AU :
01.04.20

À consommer de préférence avant le :
01.04.20

Ne pas dépasser car risque pour la santé

Dépassement possible avec des qualités gustatives et nutritionnelles moindres

3 À la maison

À la cantine ou au restau, même combat !

On se sert selon son appétit et on n'hésite pas à emporter ce qu'on n'a pas consommé.



Bien conserver les aliments

et mettre devant ceux à consommer le plus vite.

Ajuster les portions

en utilisant des doseurs, et en évitant de servir trop.

Cuisiner les restes

et trouver des recettes pour les fruits et légumes abîmés.



PREUVE QUE ÇA MARCHE !



Une opération nationale menée par l'ADEME et 3 associations de consommateurs (CSF, CLCV, Familles Rurales).



243 foyers accompagnés pour appliquer les solutions anti-gaspi.

- 59% de gaspillage alimentaire !

Les foyers passent en moyenne de 25,5 à 10,4 kg gaspillés par an et par personne, soit 30 repas économisés. 3 mois après l'opération, les foyers continuent d'appliquer les bons gestes.

POUR ALLER PLUS LOIN

www.ademe.fr/manger-mieux-gaspiller-moins

www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/alimentation/eviter-gaspillage-alimentaire

Fiche ADEME " Ma recette anti-gaspi "





MA RECETTE ANTI-GASPI

Une méthode simple et efficace pour se nourrir sans gaspiller

Vider des assiettes à moitié pleines dans la poubelle ou jeter des aliments périmés vous dérange ? Changer vos habitudes vous tente, mais vous ne savez pas par où commencer ? Suivez le guide !

ÉTAPE 1 – JE FAIS MON AUTODIAGNOSTIC

Objectif : mesurer la quantité de nourriture que vous jetez chez vous.

Comment faire ? Choisissez le niveau qui vous correspond le mieux et suivez les instructions.

30 KG
de nourriture jetés
par personne par an
soit 100 euros
gaspillés (moyenne
française)



NIVEAU DÉBUTANT

j'observe

QUEL MATÉRIEL ?

1 carnet ou 1 agenda

QUELS ALIMENTS PRENDRE EN COMPTE ?

Ce que j'ai préparé à manger
mais que je vais jeter

QUE DOIS-JE FAIRE ?

3 techniques au choix :

- je prends une photo des restes ;
- je décris dans un carnet mes restes : type d'aliment, quantité ;
- je remplis un agenda avec des croix : une croix s'il y a peu de restes, plusieurs s'il y en a beaucoup.

À QUEL MOMENT ?

À chaque repas

SUR QUELLE DURÉE ?

7 jours



NIVEAU CONFIRMÉ

j'évalue

QUEL MATÉRIEL ?

1 balance, 1 grande boîte,
1 carafe, 1 carnet

QUELS ALIMENTS PRENDRE EN COMPTE ?

Ce que j'ai préparé à manger
mais que je vais jeter

QUE DOIS-JE FAIRE ?

1. Je rassemble les restes solides dans la boîte et les liquides dans la carafe à chaque repas (y compris les restes de préparation).
2. Je pèse en fin de journée.
3. Je note le poids des restes.
4. Je vide la boîte et la carafe.
5. Je fais le total à la fin des 14 jours.

À QUEL MOMENT ?

À la fin de chaque repas + pesée en fin de journée

SUR QUELLE DURÉE ?

14 jours



NIVEAU EXPERT

j'évalue et j'analyse
mes habitudes

QUEL MATÉRIEL ?

1 balance, 1 grande boîte,
1 carafe, 1 carnet

QUELS ALIMENTS PRENDRE EN COMPTE ?

Ce que j'ai préparé à manger mais
que je vais jeter + ce que je n'ai pas
consommé mais qui aurait pu être
mangé (ex. vert de poireau en soupe...)

QUE DOIS-JE FAIRE ?

1. Je procède comme au niveau confirmé.
2. J'ajoute des commentaires pour trouver comment changer mes habitudes (ex. « je jette souvent du pain », « trop grosses quantités préparées », « j'aurais pu faire des chips avec les épluchures »...).

À QUEL MOMENT ?

À la fin de chaque repas + pesée en fin de journée

SUR QUELLE DURÉE ?

14 jours

ÉTAPE 2 – JE PASSE À L'ACTION

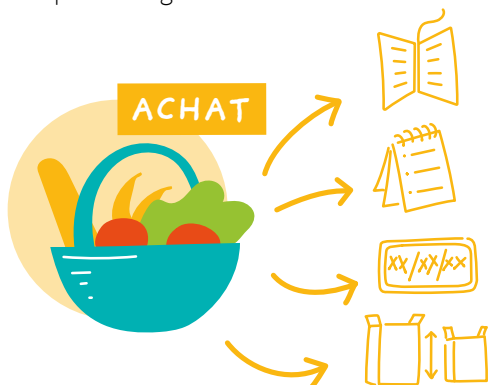


Objectif : trouver des solutions pour diminuer son gaspillage alimentaire.

Comment faire ?

1. Choisissez dans la liste ci-dessous un ou plusieurs gestes.

2. Entraînez-vous pendant une à deux semaines.
3. Refaites l'étape 1 comme précédemment ou en suivant un niveau plus élevé.
4. Comparez vos résultats.



J'établis mes menus à l'avance pour acheter uniquement ce dont j'ai besoin.



Je dresse une liste de courses pour ne pas trop acheter.



Je regarde les dates de conservation pour être sûr de pouvoir consommer dans les temps.



Je choisis les formats des produits les plus adaptés à ma situation familiale.



CONSERVATION



Je veille à la bonne conservation des aliments.

- ▶ Je remets rapidement les aliments au frais.
- ▶ J'emballer bien mes restes.



Je contrôle les dates.

- ▶ Je range les aliments en fonction de leur date de péremption.
- ▶ Je peux manger les denrées même si la date précédée de la mention « à consommer de préférence avant » est dépassée.



PRÉPARATION



Je prépare les bonnes quantités pour éviter les restes à la fin du repas.



J'adopte la cuisine anti-gaspi.

- ▶ Je trouve des recettes pour accommoder les restes.
- ▶ J'épluche moins mes fruits et légumes (pommes, courgettes, potimarron...).



REPAS



Je sers les bonnes portions pour éviter les restes dans les assiettes.



Je conserve les restes de repas pour les resservir rapidement.



DÉFI ANTI-GASPI RÉUSSI ?

Vous avez réduit votre gaspillage, bravo ! Pour vous comparer à la moyenne nationale (30 kg/personne/an), et calculer combien vous coûte le gaspillage alimentaire :

$$1. \text{ Votre gaspillage (en kg par personne et par an)} = \frac{\text{Poids total de l'étape (en kg)}}{14 \text{ jours}} \times \frac{365 \text{ jours}}{\text{Nombre de personnes de votre famille}}$$

$$2. \text{ Vos euros gaspillés} = \text{votre gaspillage (en kg)} \times 3 \text{ (euros)}$$

POUR ALLER PLUS LOIN

www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/alimentation/eviter-gaspillage-alimentaire





SEMAINE EUROPÉENNE
DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS
21-29 NOVEMBRE 2020

En espérant que cette semaine soit propice à la réflexion sur la réduction de nos déchets et que cet outil aura pu y contribuer.

Profitions de cette période de confinement pour prendre soin de notre planète!

A bientôt sur : <https://www.fdf95.com/>

