

## Objectif : réduire ses déchets non organiques



### 1. REMPLACEZ VOS SACS PLASTIQUES

par des sacs réutilisables, un caddie ou des paniers. Pensez à les remettre dans votre voiture pour éviter de devoir acheter des sacs pour les achats imprévus.

### 3. PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS BRUTS OU REPAS FAITS 'MAISON'

Achetez-en vrac et évitez les aliments suremballés :

- Fruits et légumes frais non emballés
- Fromage et charcuterie à la découpe plutôt qu'en barquette
- Café en vrac et non en dosette
- Bouteille consignée (bouteille d'eau en verre)

### 4. BUVEZ DE L'EAU DU ROBINET

Si vous voulez une eau plus limpide (sans calcaire), vous pouvez la filtrer à l'aide d'une cruche contenant un filtre ou avec du charbon.

- + Utiliser une gourde réutilisable : Choisissez une gourde en verre qui va au lave-vaisselle ou une gourde thermo pour les jours de chaleur.

### 2. UTILISEZ VOS PROPRES CONTENANTS

- Pour les piques niques / lunch / repas au travail : bol à soupe (avec un cuillère si possible), boîte réutilisable (idéalement en verre).
- Sacs /emballages alimentaires réutilisables, par exemple à la cire d'abeille.
- + Fabriquer un emballage réutilisable pour vos tartines :
- Pour vos courses en vrac (boucherie, traiteur) : boîte réutilisable, avec une préférence pour le verre.
- + Indiquer la date d'achat dessus.
- Evitez d'utiliser de la vaisselle jetable sauf nécessité (médicale par exemple)



DES ASTUCES PROPOSÉES  
PAR L'ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE DU

## Objectif : STOP gaspillage !



### 1. FAITES UNE LISTE DE VOS COURSES

Faites votre menu de la semaine en tenant compte de ce qui reste dans votre frigo ou congélateur. Cela évite aussi d'avoir recours à des plats préparés après une journée éreintante.

### 2. UTILISEZ LES ÉPLUCHURES

- Laissez bouillir les épluchures de légumes 5 minutes. Utilisez le bouillon comme eau de cuisson pour les pâtes, le riz, les légumineuses, le quinoa. Ils auront meilleur goût.
- Réutilisez l'eau de cuisson de vos légumes pour vos potages, cuire vos pâtes, arroser vos plantes, ... (à condition de laver à l'eau claire vos légumes avant).
- Utilisez vos fanes de légumes pour vos potages ou du pesto.
- Utilisez les épluchures de vos agrumes pour en faire une poudre et aromatiser vos préparations.

### 3. COMPOSTEZ VOS RESTES

Vous ne savez pas par où commencer ou quels aliments éviter ? Vous craignez les asticots ? Voici un lien sympa pour répondre à vos questions :



### 4. ACCOMODEZ LES RESTES

- Les bananes qui noircissent peuvent être utilisées pour faire un banana bread /biscuits /gâteaux ;
- Les pommes ramollies peuvent être transformées en compote ou utilisées dans un gâteau ;
- Le pain rassis fera un excellent pain perdu, réduit en chapelure ou agrémentera vos potages sous forme de croûtons ;
- Les restes de pâtes ou de riz dans un potage ;
- Les restes de légumes peuvent être également réduits en potage.

#### SI VOUS AVEZ UN JARDIN OU UN POTAGER :

- Les peaux de bananes peuvent être utilisées pour leur teneur en minéraux au pied de vos rosiers ou au pied de vos plants de tomates pour faire rougir vos beaux légumes.
- Le reste de lait, additionné à la même quantité d'eau, peut être pulvérisé sur vos plants de courgettes, concombres en prévention de maladie ou de champignons comme l'odium.

DES ASTUCES PROPOSÉES  
PAR L'ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE DU