

## Capsule #2

On vise le cœur de la cible :

**Zéro déchet!**

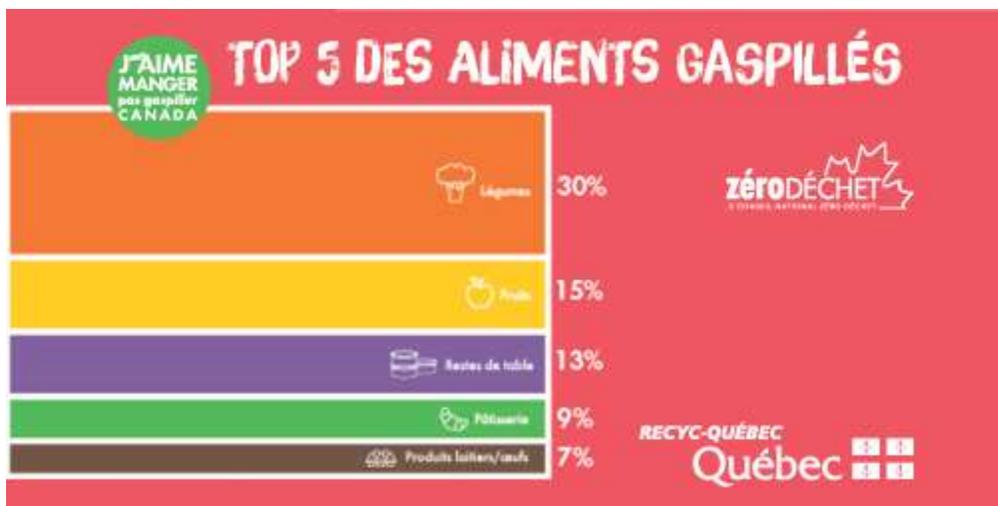
**Je fais ma part, je participe en m'engageant à réduire  
et à consommer de façon responsable!**

### Bien manger, moins gaspiller !

Maintenant concentrons-nous sur le facteur qui produit le plus : les déchets alimentaires.

Prenons le temps de regarder un peu les chiffres pour bien comprendre le problème.

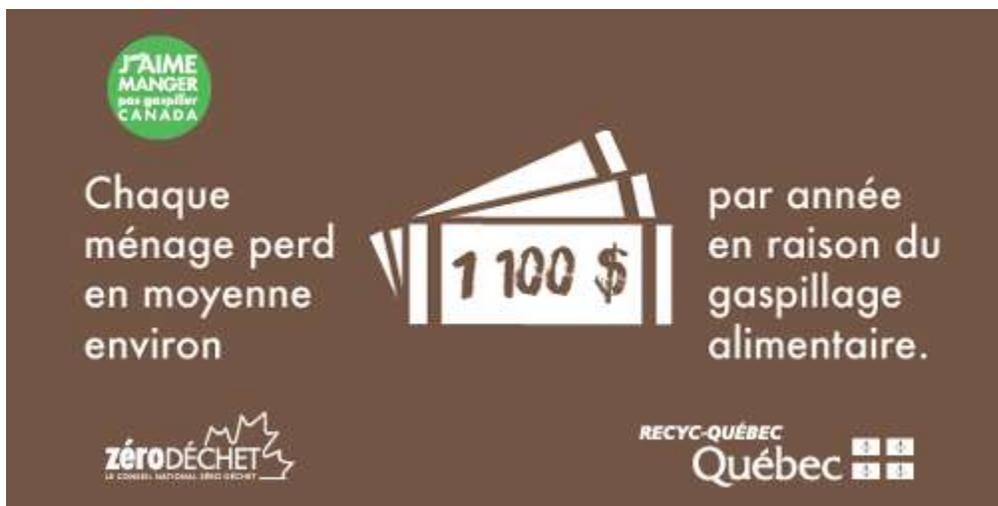
- Au Canada, 58 % de la nourriture est jetée tout au long de la chaîne alimentaire, de la fourche à la fourchette, pour un total de 35,5 millions de tonnes.
- 63 % des aliments jetés sont encore propres à la consommation;



- Les 2,2 millions de tonnes d'aliments gaspillés au Canada représentent 9,8 millions de tonnes équivalents de CO<sub>2</sub>, soit l'équivalent des émissions de 2,1 millions de voitures.



- Un ménage canadien moyen gaspille 140 kg de nourriture chaque année, ce qui représente une perte annuelle de 1 100 \$;



- À l'échelle du pays, ce sont près de 2,2 millions de tonnes d'aliments comestibles qui sont jetés chaque année, une perte qui se chiffre à plus de 17 milliards de dollars;

(Source : [RECYC-QUÉBEC](https://www.recyq-quebec.com))

Impressionnant n'est-ce pas? Pourrions-nous prétendre pouvoir changer les choses?

Absolument! en consommant mieux et en gaspillant moins.

## Nos conseils pour moins gaspiller !

On le sait, manger fait appel à nos émotions et à nos sens.

- Premier conseil : évitez de magasiner vos denrées alimentaires à l'aveugle. Faites une liste d'épicerie et essayez de vous en tenir à ce dont vous avez besoin. Ne magasinez jamais le ventre vide. La faim provoque des émotions et encourage les tentations inutiles.
- Faites d'abord l'inventaire de votre frigo et de votre placard, ce qui vous reste, ce qui va bientôt expirer, ce que vous avez oublié dans le fond du placard et que vous souhaitez utiliser cette semaine. Ensuite à partir de ces éléments, recherchez des recettes savoureuses et créez un menu équilibré pour la semaine. Pour finir, complétez la liste des choses à acheter en y ajoutant uniquement les produits qui vous manquent pour réaliser vos recettes. Sans même vous en rendre compte, vous venez d'économiser au minimum un tiers de votre budget hebdomadaire d'épicerie.
- Sur le site [Glouton.ca](https://www.glouton.ca), un moteur de recherche connecté aux aubaines de supermarchés, vous trouverez de nombreux outils pour vous faciliter la tâche comme le « **vide frigo** » (vous permet de trouver de l'inspiration avec ce qu'il vous reste à la maison. Vous n'avez qu'à ajouter des ingrédients et Glouton se chargera de vous offrir des suggestions parmi leurs 18 268 recettes en inventaire) ou « **l'économiseur** » (vous pouvez sélectionner vos supermarchés et l'économiseur vous proposera les recettes les plus avantageuses selon les rabais de la semaine.).
- Dans une version plus old school, on vous propose le [planificateur de repas de la Fondation OLO](#) aussi ultra efficace pour lutter contre le gaspillage alimentaire.
- Une fois que cette liste est prête, c'est le temps de magasiner en vrac en privilégiant aussi les invendues, légumes et fruits imparfaits, les surplus d'inventaire que mettent à disposition la plupart des marchés d'alimentation. Certaines applications vous permettent d'accéder à ces produits facilement. Ex : [Flash food](#), [Food hero](#)
- Pour bien conserver vos aliments et éviter de jeter avant même d'avoir consommé, quelques règles de base s'imposent. On vous invite à visiter le site « [J'aime manger pas gaspiller](#) » qui vous offre toutes les astuces nécessaires pour bien conserver vos aliments et tout utiliser. Votre bac brun sera heureux de souffler un peu.

En conclusion réduire dans la cuisine est d'abord et avant tout une question de gros bon sens et de volonté. Même avec un minimum d'efforts il est possible de réduire notre empreinte écologique et d'adopter de meilleures habitudes. Il suffit de commencer un jour et un geste à la fois.