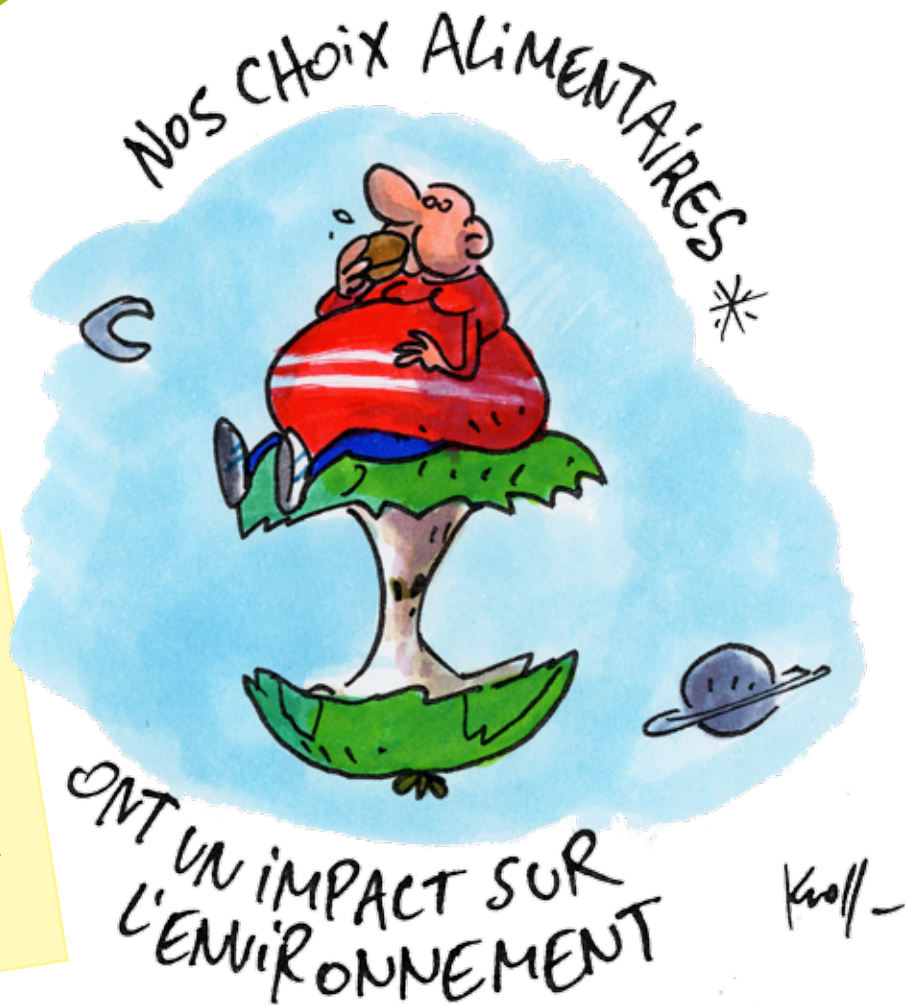




Saviez-vous que vos choix d'alimentation ont un impact important sur l'environnement? En effet, l'alimentation représente 1/4 de l'impact des Bruxellois sur l'environnement. Les dommages environnementaux sont générés non seulement par l'ensemble des déchets liés à la consommation d'aliments (les emballages, les déchets organiques, etc.) mais aussi et surtout par toute la production et le transport utilisateurs d'énergie, d'eau, de fertilisants et pesticides, eux-mêmes générateurs de déchets. Il existe un ensemble de solutions et d'actions à mettre en œuvre pour respecter au mieux l'environnement tout en s'alimentant avec plaisir (fruits et légumes locaux et de saison, gestion des emballages, bio, etc.). Nous vous en livrons une première: «comment éviter le gaspillage alimentaire?»



## Au menu: comment éviter le gaspillage alimentaire ?

Du pain, des fruits, des légumes, des pâtisseries, des yogourts... chaque jour la poubelle des Bruxellois se régale !

En effet, une étude\* a montré que plus de 12% du sac blanc des Bruxellois est constitué d'aliments, certains entamés, d'autres encore parfaitement intacts.

Difficile à croire, n'est-ce pas ?

Pourtant, en analysant ce que vous jetez, vous arriverez probablement au même constat.

Éviter ce gaspillage peut donc représenter une sérieuse économie (après tout, vous avez payé ce que vous jetez), mais contribue aussi à préserver les ressources, à diminuer la masse de déchets à traiter et donc à préserver l'environnement.

Alors comment faire ?

Suivez la recette et laissez-vous inspirer.

## Les bons trucs

- ⇒ Achetez moins et plus régulièrement, vous achèterez ainsi en fonction de vos besoins et vous éviterez de gaspiller.
- ⇒ Pour assurer une bonne conservation des aliments, le frigo ne doit pas dépasser la température de 6 C°, 4 C° étant la température idéale

\* RDC 2004



Cette fiche «Alimentation et Environnement» ne constitue qu'une mise en bouche. Si vous désirez passer au plat de résistance et **recevoir un judicieux carnet de courses et d'autres conseils** permettant d'allier alimentation et environnement, il vous suffit de **remplir le bon de commande** ci-dessous et de nous le renvoyer à l'adresse suivante : Secrétariat, Information et actions de proximité, IBGE, Gulledele, 100, 1200 Bruxelles, mail : [ecocons@ibgebim.be](mailto:ecocons@ibgebim.be). - Tel 02 775 76 28 ou via le guichet info-environnement aux Halles-St-Géry.



## Rattrapage express

- ⇒ Si votre pain est un peu sec ou mou, faites en du pain perdu.
- ⇒ Transformez vos légumes légèrement défraîchis en soupe.

### Recette : achats planifiés et correctement conservés ; restes accommodés

Difficulté : très facile

Coût : peut rapporter gros

Préparation : juste un peu d'organisation

1 LISTE DES MENUS DE LA SEMAINE • 1 LISTE DE COURSES • 1 LISTE DE CE QUE VOUS AVEZ DANS LE FRIGO ET DANS VOS ARMOIRES • QUELQUES COMMERCES DE QUARTIERS • 1 ENSEMBLE DE RECETTES POUR ACCOMMODER VOS RESTES

1. Avant de faire vos courses, ouvrez frigo et armoires et détaillez en le contenu. Mixez l'ensemble et intégrez le dans la préparation de vos menus de la semaine. Parallèlement, préparez votre liste de courses (tenez compte du nombre de personnes qui mangeront et évaluez les quantités nécessaires).
2. Lorsque votre liste de course est prête, achetez uniquement ce qui s'y trouve. Evitez de vous laissez tenter notamment par les promotions.
3. Vérifiez dans le magasin les dates de péremption des produits.
4. Respectez la chaîne du froid (achetez par exemple les aliments congelés en dernier).
5. De retour chez vous, rangez vos aliments périssables dans le frigo : les fruits et légumes dans les bacs du bas, la viande et le poisson au milieu, les charcuteries et les laitages sur les étages supérieurs.
6. Assaisonnez le tout en accommodant vos restes. Vous trouverez un tas de recettes sur les sites : [www.quefaireavec.com](http://www.quefaireavec.com) - [www.miam-miam.com](http://www.miam-miam.com)
7. Pensez à congeler le surplus.

**Bon appétit!**

### Vous voulez mesurer votre gaspillage alimentaire ?

C'est maintenant possible sur le site [www.observ.be](http://www.observ.be). Vous y trouverez également une foule d'informations aussi complètes qu'utiles sur l'alimentation, l'environnement et la santé.

NOM .....

PRENOM .....

ADRESSE .....

E-MAIL .....

@ .....



IBGE, Gulledele 100, 1200 Bruxelles -  
ecocons@ibgebim.be. - Tel 02 775 76 28  
ou via le guichet info-environnement aux Halles-St-Géry.