



je réduis mes déchets  
c'est pour la vie !





**La gestion des déchets** incombe depuis de nombreuses années au Grand Dijon qui gère, pour le compte de ses communes membres, la collecte et le traitement des déchets de ses habitants. Le tri des déchets, tout comme leur recyclage, leur valorisation, ou leur réduction à la source sont autant d'actions qui s'intègrent dans la stratégie plus globale d'Illico<sup>2</sup>, le Plan Climat Energie de l'agglomération visant à lutter contre le changement climatique. Véritable référence en matière d'écologie urbaine, le Grand Dijon a plusieurs fois démontré son dynamisme et sa volonté d'innover.

Tout en maintenant une taxe d'élimination des ordures ménagères les plus basses de France, l'agglomération dijonnaise finance et développe des installations à la pointe de la technologie : une usine d'incinération aux normes européennes, un groupe turbo-alternateur transformant la chaleur produite par la combustion des déchets en énergie, un centre de tri des déchets recyclables parmi les plus performants de France et prochainement un réseau de chaleur sous le réseau du tramway, avec des tuyaux véhiculant de l'eau chaude alimentée par l'incinérateur et par des chaufferies au bois.

Tout est également mis en œuvre pour favoriser l'éco-citoyenneté de notre agglomération qui poursuit son objectif du zéro déchet non valorisé : site internet ([www.trionsnosdechets-dijon.fr](http://www.trionsnosdechets-dijon.fr)), ambassadeurs qui assurent sur le terrain la sensibilisation des habitants au « geste du tri »...

**Mais le meilleur déchet est encore celui que l'on ne produit pas.** C'est pourquoi la collectivité s'est engagée dans un programme local de prévention des déchets, avec pour objectif la réduction de la production d'ordures ménagères et assimilées de 7% d'ici 2015. **Un des nombreux enjeux est la lutte contre le gaspillage alimentaire.**

Les produits non déballés qui sont jetés directement à la poubelle représentent environ 7 kg par an et par habitant dans l'agglomération : un gaspillage qui impacte aussi bien l'environnement que les ménages, car la quantité moyenne de nourriture jetée chaque année par une famille française représente un coût de 250 €.

Pour agir, il suffit d'appliquer les trois règles d'or : bien consommer, conserver les aliments et les restes alimentaires et accommoder les restes de repas.

Ce guide fournit à tous ceux qui souhaitent devenir des consommateurs certains conseils et astuces pour lutter contre le gaspillage alimentaire.

**François Rebsamen**  
Président de la Communauté  
de l'agglomération dijonnaise

# QU'EST-CE QUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

**C'est le fait de jeter à la poubelle de la nourriture  
qui aurait pu être consommée :**

- des produits entamés
- des produits non consommés encore emballés

**Quelques chiffres sur le gaspillage de la nourriture  
d'un habitant dans le monde**

- **Entre 6 et 11kg par an**  
Afrique subsaharienne, Asie du Sud et du Sud-Est
- **Entre 95 et 115 kg par an**  
Europe et Amérique du Nord



## Le saviez-vous ?

→ Les Français jetteraient chaque année près de 20 kg de produits non consommés dont 7 kilos de nourriture encore emballée (ADEME).

## Tous concernés

Nous sommes tous acteurs pour faire de la prévention contre le gaspillage alimentaire :  
**fabricants, commerçants, consommateurs  
citoyens, élus et représentants des collectivités.**

# QUELS SONT LES ENJEUX ?

La production, la transformation, le conditionnement et le transport des aliments nécessitent l'utilisation de ressources naturelles (terres fertiles, eau, énergie, métaux, bois...) et génèrent des pollutions (utilisation d'engrais, de pesticides, émission de gaz à effet de serre...). La production alimentaire représente environ 70 % de l'eau utilisée par les activités humaines. Ne pas manger ce qu'on achète revient donc à puiser dans des ressources naturelles rares, fragiles ou non renouvelables, et à porter atteinte inutilement à notre milieu de vie.

→ Gaspiller, ça fait mal à la planète. Respecter la nourriture, c'est faire un geste pour la planète.

→ Gaspiller, c'est être indifférent aux autres. Respecter la nourriture, c'est être citoyen du monde.

→ Alors que 1/3 de la nourriture produite dans le monde est jetée à la poubelle sans avoir été consommée, 1 milliard d'êtres humains ne mangent pas à leur faim, soit près de 1/7<sup>e</sup> de la population mondiale.



Ne pas manger tout ce que l'on achète, génère des déchets qui pourraient être évités.

Quand on gaspille de la nourriture, on jette donc deux fois de l'argent par les fenêtres :

- pour l'achat des aliments que l'on n'a pas mangés
- et pour leur traitement.

Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !

## Quelles sont les solutions ?

# AVANT DE FAIRE MES COURSES

- **Je fais une liste** en regardant ce qu'il reste dans mon frigo et mes placards, **en programmant** les menus pour la semaine et **en évaluant** les quantités en fonction du nombre de personnes qui mangera à la maison.



# Quelles sont les solutions ?

## QUAND JE FAIS MES COURSES

- j'achète les produits périssables régulièrement et en petite quantité
- je privilégie les produits en vrac et au détail
- je fais attention aux super promotions de denrées fraîches qui risquent de m'entraîner à acheter trop et inutilement
- je prends le temps de lire les étiquettes pour vérifier la date limite de consommation des produits
- j'achète les produits surgelés à la fin de mes courses, je respecte la chaîne du froid pour éviter la dégradation des aliments (liste de courses)
- je n'achète pas de produits plus que de besoins
- et je vérifie les dates de péremption (DLC / DLUO).



# DLC (DATE LIMITE DE CONSOMMATION) OU DLUO (DATE LIMITE D'UTILISATION OPTIMALE) ?

	MENTION SUR L'ÉTIQUETTE	SIGNIFICATION
<b>Date limite de consommation DLC</b> Denrées très périssables (œufs, viande, poisson, produits laitiers...)	<b>A consommer jusqu'au...</b> Accompagné du jour et du mois	Au delà de la date limite, le produit ne peut plus être consommé car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire.
<b>Date limite d'utilisation optimale DLUO</b> Denrées moyennement et peu périssables (sodas, produits d'épicerie sèche : farine, thé, sel, gâteaux...)	<b>A consommer de préférence avant le...</b>	Au delà de la date limite, le produit ne présente a priori pas de danger pour la santé. Il est encore consommable mais certaines qualités (saveur, odeur...) peuvent être altérées.
	→ accompagné du jour et du mois (jj/mm/aaaa)	→ aliments dont la durée de conservation est inférieure à 3 mois.
	→ accompagné du mois et de l'année (mm/aaaa)	→ aliments dont la durée de conservation est comprise entre 3 et 18 mois.
	→ accompagné de l'année (aaaa)	→ aliments dont la durée de conservation est supérieure à 18 mois.

## Le saviez-vous ?

→ La viande, le poisson, les plats cuisinés, les légumes frais ne se conservent pas longtemps, il faut donc les consommer rapidement !



## Quelles sont les solutions ?

# QUAND JE RENTRE DE COURSES

- **je range les denrées périssables le plus rapidement possible au réfrigérateur et les produits surgelés au congélateur.**
- **j'utilise des boîtes de conservation** pour prévenir la dégradation des aliments et éviter la propagation des odeurs et des contaminations.

Il est préférable d'utiliser des récipients réutilisables au lieu de sacs jetables, de films plastiques ou de papier aluminium.

- **je retire les sur-emballages carton** des produits afin qu'ils « prennent mieux le froid » et je jette les cartons dans le bac jaune.





## Quelle partie du réfrigérateur pour quels produits\*?

### → zone tempérée (6-10°C)

Lait, beurre, fruits et légumes frais, boissons, sauces, jus de fruits entamés, fromage.

### → zone fraîche (4-6°C)

Produits laitiers, fromages frais, légumes et fruits cuits, plats préparés maison.

### → zone froide (<4°C)

Viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, desserts lactés, salades, jus frais, plats traiteur cuisinés, produits en cours de décongélation.

### → zone variable (la porte)

Boissons, beurre, œufs...



### → Le freezer n'est pas un congélateur !

Il a une température comprise entre -12 et +2°C (le congélateur devant atteindre au minimum -18°C). Les durées de conservation des produits placés dans le freezer sont très limitées et dépendent du nombre d'étoiles indiquées sur votre frigo (une étoile : 1 à 2 semaines, deux étoiles : 2 mois).

\* pour connaître l'emplacement des zones dans votre réfrigérateur, référez-vous au livret du constructeur

# Quelles sont les solutions ?

## QUAND JE CUISINE



- **je termine les produits déjà entamés** avant d'en ouvrir d'autres.
- **je referme soigneusement les paquets entamés** de céréales (farine, flocons, semoule...), de légumes secs (haricots, lentilles...), de pâtes, de sucre, de sel ou de cacao, ou mieux, je les conserve dans des boîtes hermétiques.
- **une fois les paquets ouverts**, la date de péremption n'a plus de valeur.

### Voici quelques indications

Charcuterie	Consommable 2 ou 3 jours
Fromage blanc	Consommable 3 ou 4 jours
Biscuits	Dans une boîte métallique ils restent consommables plus longtemps

- **je cuisine les quantités appropriées**
- **je sers plutôt les assiettes en petite quantité**, quitte à resservir mes convives s'ils le souhaitent.

→ Pour une personne, il faut seulement une portion de 50 à 60g de pâtes sèches !

→ Pour des haricots verts crus, une portion de 150g par personne suffit !

→ Je gère les stocks de mon congélateur, quitte à coller un petit mémo sur la porte pour me rappeler ce qu'il y a à l'intérieur !

# QUE FAIRE DES RESTES ?

- **dans les 2 heures suivant le repas, je mets les restes dans des récipients fermés.**
- **j'accommode les restes.** Bien souvent, il suffit de les réaccommoder pour en faire un nouveau plat (salade, quiche, gratin, crumble... etc.).
- **je congèle les surplus en portions individuelles,** cela permet de décongeler juste la quantité qu'il faut le moment venu. J'inscris sur les boîtes le contenu et la date de congélation. Cela aide à gérer correctement mes stocks !

Si vous avez des restes et peu d'idées, vous trouverez de nombreuses recettes sur les sites :

[www.quefaireavec.com](http://www.quefaireavec.com)

[www.miammiam.com](http://www.miammiam.com)

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)





je réduis mes déchets  
c'est pour la vie!



40 avenue du Drapeau  
BP 17510 - 21075 Dijon cedex  
[www.grand-dijon.fr](http://www.grand-dijon.fr)  
[www.trionsnosdechets-dijon.fr](http://www.trionsnosdechets-dijon.fr)



 **N° Vert** 0 800 12 12 11

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE