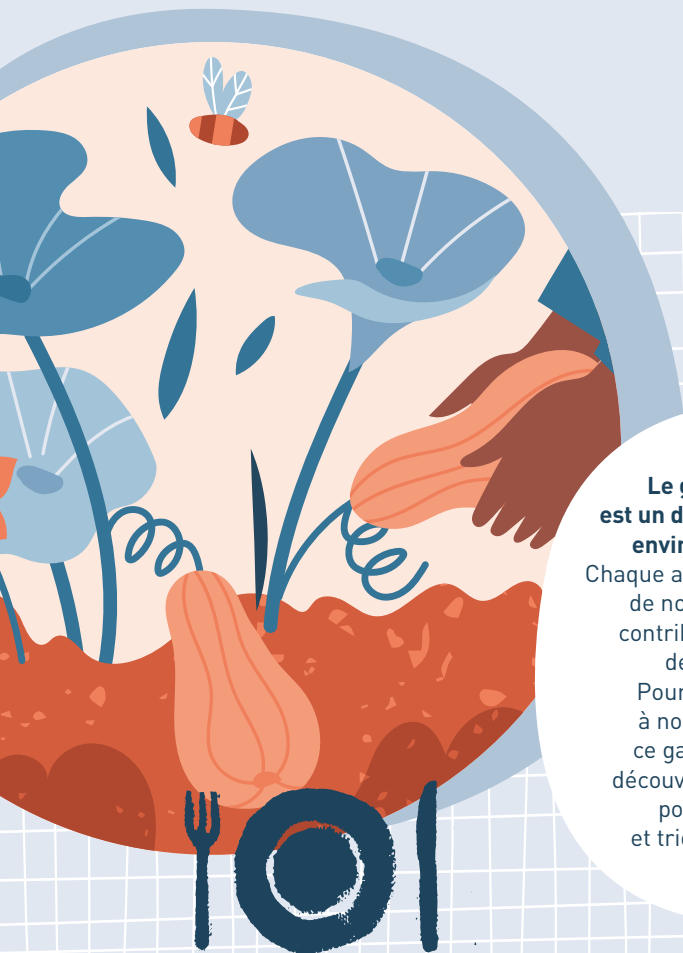


GUIDE PRATIQUE

DE LA TERRE À L'ASSIETTE

Trier ses restes alimentaires et éviter le gaspillage



Le gaspillage alimentaire est un défi majeur, tant sur le plan environnemental que social.

Chaque année, des millions de tonnes de nourriture sont gaspillées, contribuant ainsi aux émissions de gaz à effet de serre.

Pourtant, nous pouvons agir à notre échelle pour réduire ce gaspillage. Dans ce guide, découvrons les bonnes pratiques pour éviter le gaspillage et trier à la source nos restes alimentaires.



smicval

VOYAGE AU CŒUR DE NOTRE ALIMENTATION

Avant de se retrouver dans notre assiette, nos aliments parcourent un grand voyage parsemé d'aventures ! Prenons l'exemple de Solange la courge :



À l'automne

Avant sa naissance, Guillaume le maraîcher apporte à la surface du sol du compost bien mûr pour que les micro et macro organismes transportent et digèrent la matière organique plus profondément dans la terre.



À l'été

L'heure de la récolte a sonné ! Solange la courge a de la chance : elle est née chez un maraîcher en agriculture biologique dans le Nord Est du territoire qui la bichonne et fait tout son possible pour que nous mangions des aliments sains, locaux et de saison.



Au printemps

Quand le printemps arrive, Guillaume n'a plus qu'à griffer superficiellement le sol afin d'incorporer le tout et faire ses semis et plantations. Ainsi, Solange la courge va pouvoir bénéficier de tous les nutriments dont elle a besoin pour être une belle courge pleine de bonnes vitamines !



À l'automne et en hiver suivant...

Solange se retrouve sur les étals d'une boutique membre d'un réseau en circuits courts, avant d'atterrir dans notre assiette. Il ne nous reste plus qu'à la déguster en bons petits plats sous toutes ses formes.

À SAVOIR

Bonne nouvelle, dans la courge, tout se mange, même sa peau remplie de vitamines ! Et si on ne souhaite pas la manger, hop, direction le composteur ou dans le point d'apport collectif près de chez vous, avec vos restes alimentaires.

LE CYCLE DE LA MATIÈRE ORGANIQUE



Le problème, c'est quand Solange est gaspillée ou jetée à la poubelle avec les ordures ménagères. Après toute cette aventure, finir au fond d'un casier d'enfouissement à Lapouyade, ce n'est vraiment pas drôle !

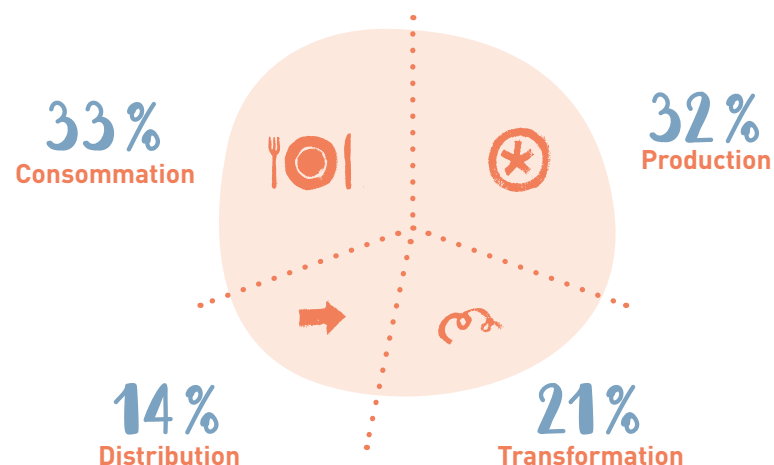
PROBLÈME

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

En France, les pertes et gaspillages alimentaires représentent 10 millions de tonnes de produits par an, soit une valeur commerciale estimée à 16 milliards d'euros. Ce gaspillage représente un prélèvement inutile de ressources naturelles, et des émissions de gaz à effet de serre qui pourraient être évitées. Sans parler du coût de traitement et de gestion de cette matière !

Toutes les étapes de la chaîne alimentaire participent aux pertes et gaspillages alimentaires : production, transformation, distribution et consommation.

État des lieux et répartition du gaspillage alimentaire et de sa gestion :



Pour la phase de consommation, cela représente 30 kg par personne et par an de pertes et gaspillages au foyer (dont 7 kg de déchets alimentaires non consommés encore emballés), auxquels s'ajoutent les pertes et gaspillages générés en restauration collective ou commerciale.

SOLUTIONS

- Éviter le gaspillage alimentaire
- Trier à la source ses restes alimentaires

ÉVITER

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE LES COURSES

Avant de faire les courses

- **Établir les menus à l'avance** pour anticiper les quantités
- **Faire une liste de courses** et prendre moins de produits frais (périssables) et plus de produits non périssables

Pendant les courses, repérer

- Ce qui périmite vite
- Les plastiques inutiles
- Ce qui va durer

Les courses ce n'est pas marrant, et quand on en a les moyens il est parfois tentant de prendre des choses en plus... On se retrouve alors très vite avec plus que le nécessaire, qui risque de périmer en restant dans le frigo en attendant d'être jeté...



ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE LES REPAS

1 PRÉPARATION DES REPAS

Tout ce qui n'est pas cuisiné ou mangé ne mérite pas d'être jeté !

Une bonne partie des restes de cuisine (épluchures, peaux, gras) est de la matière organique, du vivant, qui peut servir à nourrir les animaux ou retourner à la terre.

En retournant à la terre, cette matière aide à son tour à faire pousser de la nourriture.

La boucle est bouclée !

Pour que nos restes alimentaires soient transformés en compost, rien de plus simple : au lieu de les mettre dans la poubelle marron, on les trie.

Comment ?

En les mettant dans un bioseau pour ensuite le mettre dans votre composteur ou dans un point d'apport collectif (borne) près de chez vous.

Vous n'êtes pas encore équipé ? N'hésitez pas à téléphoner au 05.57.84.74.00 du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h ou par mail contact@smicval.fr



Attention : il est très important de ne pas mettre de plastique ou autre élément non organique afin de ne pas polluer le futur compost qui nourrira la terre sur laquelle pousseront de nouveaux légumes, ou que l'intégralité du contenu de la borne soit jeté car trop polluée !

Rappel : tous les emballages se trient dans votre bac à couvercle jaune ou dans une borne jaune mais pas dans les restes alimentaires !

DATES DE PÉREMPTION MIEUX SE REPÉRER POUR MOINS GASPILLER

La date sur l'emballage est passée, mais le produit n'a pas l'air mal en point, que faire ?

Il existe 2 catégories de date limite pour les produits alimentaires :

- la date limite de consommation (DLC)
- la date de durabilité minimale (DDM).

Seul le dépassement de la date limite de consommation (DLC) comporte un risque pour la santé. Elle est indiquée sur les produits alimentaires très périssables et emballés : viandes déjà découpées, charcuteries, plats cuisinés réfrigérés, yaourts...

La date de durabilité minimale (DDM) est une date indicative. Une fois la date dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives (baisse de la teneur en vitamines par exemple), mais n'est pas dangereux pour la santé. C'est le cas, par exemple, des produits secs, stérilisés ou déshydratés (café, lait, jus de fruits, gâteaux secs, boîtes de conserve...).

Pensez à sentir et goûter les aliments avant de les jeter.

2 PENDANT LES REPAS

On a tendance à remplir toute son assiette... pour éviter d'avoir les yeux plus gros que le ventre sans pour autant avoir l'impression de se restreindre, servez-vous dans de plus petites assiettes !

Vous avez des invités ?

Quand on reçoit, on veut bien faire et on a souvent peur que nos convives manquent... mais pensez à tout ce gâchis que cela génère lorsque l'on a mal anticipé les quantités !

ASTUCES

- Préférez les petites assiettes aux grandes
- Pensez à ne pas tout servir en même temps et à conserver ce qui n'est pas mangé
- Prévoyez des contenants réutilisables pour permettre à vos convives de repartir avec une portion, ils seront ravis de pouvoir se régaler à nouveau.

3 APRÈS LES REPAS

Vous n'avez pas terminé le plat que vous avez cuisiné ?

- Vous pouvez le mettre au frigo en décidant d'un moment où vous le mangerez, ou d'une façon de le cuisiner de nouveau.
- Pensez à congeler vos restes de plats (qui n'ont pas touché l'assiette) ou les aliments qui sont sur le point de se perdre et que vous n'allez pas avoir le temps de cuisiner
- Mettre de côté (dans votre super bioseau !) la nourriture qu'il vous reste dans votre assiette à la fin de votre repas, y compris coquilles d'huîtres, croûtes de fromage, partie brûlée...

Attention, tout ce qui n'est pas en mesure de venir nourrir les sols ne doit pas être jeté avec les restes alimentaires !

Pas de plastique dans le compost, ni dans les points d'apport collectif destinés aux restes alimentaires !

Hélas, le plastique est partout. Les sachets de thé sont souvent en plastique, les étiquettes sur les fruits sont en plastique, la peau du Babybel est en plastique...



BIEN TRIER SES RESTES ALIMENTAIRES

Le tri des restes alimentaires commence dans notre cuisine



Placez un saladier avec un couvercle à côté de l'évier afin de mettre les épluchures et restes alimentaires



Videz régulièrement ce saladier dans votre bioseau

Gardez le bioseau bien fermé entre chaque utilisation

Rincez-le régulièrement et ne le laissez pas au soleil

Videz le bioseau tous les 2 ou 3 jours pour éviter les moucheron



ENTRETIEN DU BIOSEAU

Mettez un sachet kraft ou biodégradable pour protéger

N'hésitez pas à y jeter les essuie-tout, les mouchoirs utilisés... afin d'absorber le surplus d'humidité.

À SAVOIR

Vous pouvez aussi donner ces restes alimentaires à vos animaux, en particulier à vos poules qui consomment jusqu'à 150 kg de matière organique par an !



LES AIDES FINANCIÈRES DU SMICVAL

Le Smicval vous accompagne dans l'acquisition de matériel de tri de compostage et d'achat de poules et poulailler !

Dans le cadre du déploiement de la nouvelle offre de service, le Smicval a mis en place deux aides financières différentes pour faciliter l'installation d'un poulailler domestique :

- **Une aide financière pour l'achat de poules**, qui prendra en charge 50 % du coût plafonné à 20 euros. La subvention sera valable pour l'achat de 2 poules minimum pour une question de bien-être animal.
- **Une aide financière pour l'achat d'un poulailler ou d'une clôture**, qui prendra en charge 50 % du coût de l'opération plafonné à 75 euros.

Seront éligibles l'achat d'un poulailler et de matériel de clôture (grillage et piquets).

Les demandes de subventions devront comporter les éléments suivants :

- Justificatif de domicile (réservé uniquement aux habitants du territoire du Smicval) ;
- RIB du bénéficiaire ;
- Facture d'achat nominative ;
- Charte d'engagement à respecter toutes les préconisations du Guide signée.

Les demandes se font sur votre espace personnel : <https://mon-espace.smicval.fr/>

Si vous avez besoin d'aide ou pour avoir plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 05 57 84 74 00 du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h ou par mail contact@smicval.fr

CONCLUSION

En adoptant des gestes simples au quotidien, nous pouvons tous et toutes contribuer à lutter contre le gaspillage alimentaire : en planifiant nos repas, en achetant de manière responsable, en valorisant nos restes et en triant à la source nos déchets alimentaires. Ensemble, adoptons des réflexes au quotidien pour une alimentation plus durable, respectueuse de l'environnement et de notre santé. Chaque geste compte dans cette démarche collective vers un monde où chaque aliment est apprécié à sa juste valeur !

CONSIGNES DE TRI

DANS VOTRE BIOSEAU ET VOTRE COMPOSTEUR



RESTES DE REPAS



COQUILLES D'ŒUFS
BROYÉES



ÉPLUCHURES
DE LÉGUMES



FRUITS ET LÉGUMES
ABÎMÉS



MARC ET FILTRES À CAFÉ
DOSETTES
ET SACHETS DE THÉ



FLEURS FANÉES



MOUCHOIRS EN PAPIER
ESSUIE-TOUT

DANS VOTRE COMPOSTEUR UNIQUEMENT



FEUILLES MORTES



COPEAUX DE BOIS
BRANCHAGES



PAILLE



HERBE



CARTONS

LOMBRICOMPOSTEUR MATIÈRES À ÉVITER



AIL, OIGNONS,
ÉCHALOTES, RHUBARBE



AGRUMES



PAPIERS GLACÉS
OU IMPRIMÉS



VIANDES
ET POISSONS



FÉCULENTS
ET POMME DE TERRE



DÉCHETS GRAS :
HUILE, SAUCE...



Contact : www.smicval.fr
05 57 84 74 00

