

ALIMENTS JETÉS
CHAQUE JOUR
AU CANADA :

 **450 000**
OEUFS

2 400 000
POMMES DE TERRE 

 **1 225 000**
POMMES

1 000 000
TASSES DE LAIT 

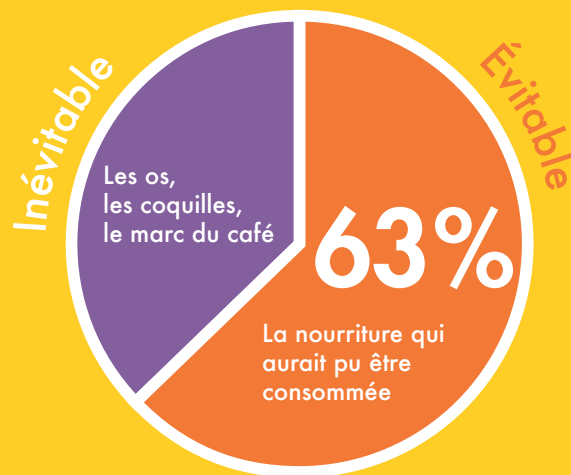
 **750 000**
MICHES DE PAIN

Un tiers de la nourriture produite à l'échelle mondiale est gaspillée et 63 % de la nourriture jetée par les canadiens auraient pu être consommées.

Le problème n'est donc pas seulement présent dans les restaurants ou les marchés d'alimentation. Près de 47 % du gaspillage alimentaire, en termes de valeur des aliments, se fait par les citoyens à la maison. Cela représente une perte annuelle de quelque 1 100 \$ pour un ménage canadien moyen. Mais, bonne nouvelle, ce problème peut être réglé par de simples changements à nos habitudes.

Consultez jaime manger pas gaspiller.ca pour découvrir une foule de trucs et astuces.

63 %
DU GASPILLAGE
ALIMENTAIRE POURRAIT
ÊTRE ÉVITÉ



Consultez nos trucs et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire :
jaime manger pas gaspiller.ca

 Suivez-nous sur Facebook
@LoveFoodHateWaste

 Suivez-nous sur Instagram
@LFHW_ca

 Suivez-nous sur Twitter
@LFHW_ca

zéro DÉCHET
LE CONSEIL NATIONAL ZÉRO DÉCHET
Une initiative de Metro Vancouver

LOGO
DU MEMBRE



**organisez
bien votre
réfrigérateur**

**POUR CONSERVER
VOS ALIMENTS
PLUS LONGTEMPS**

SAUVEGARDER LES ALIMENTS DANS LA BONNE SECTION DU RÉFRIGÉRATEUR, ÇA FAIT UNE GRANDE DIFFÉRENCE.

Régler la température de votre réfrigérateur à **4°C** ou moins.



PORTE

Condiments, jus, eau

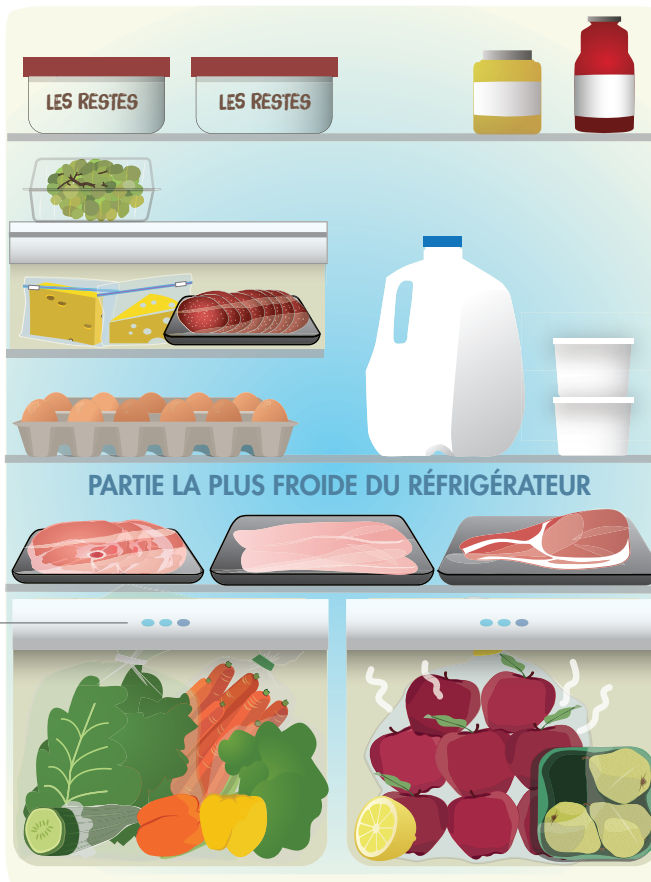
TIROIR À CHARCUTERIE

Fromages, charcuteries

**LA PORTE EST
LA PARTIE LA
PLUS CHAUDE
DU RÉFRIGÉRATEUR**

RÉGLER LE NIVEAU D'HUMIDITÉ

On peut habituellement contrôler le niveau d'humidité dans les tiroirs à fruits et légumes. Si votre réfrigérateur le permet, réglez-en un à humidité élevée pour les légumes à feuilles (fermé, moins d'air entrant) et un à faible pour les fruits et légumes à pelure (ouvert, plus d'air entrant).



TIROIR À HUMIDITÉ ÉLEVÉE

(Légumes et fruits qui flétrissent)

Carottes, légumes-feuilles, brocoli, asperges, chou, chou-fleur, concombre, haricots verts, laitue, épinards, courges, kiwis, poivrons.

TIROIR À HUMIDITÉ FAIBLE

(FRUITS et certains LÉGUMES qui dégagent de l'éthylène)

Pommes, poires, raisins, champignons, melons, tomates, pêches, papayes, mangues, oranges, citrons.

TABLETTES SUPÉRIEURES

Restes, boissons, aliments prêts-à-manger, petits fruits des champs et baies

TABLETTES CENTRALES

Lait, œufs, produits laitiers

TABLETTE INFÉRIEURE

Viande crue et fruits de mer (les tablettes empêchent la contamination des aliments en-dessous en cas de dégât)

CONTRÔLE DU MÛRISSEMENT

Certains aliments dégagent un gaz appelé éthylène qui accélère le mûrissement. Pour éviter de faire mûrir prématurément certains aliments, conservez ceux qui produisent de l'éthylène dans un contenant partiellement fermé.

**CERTAINES PARTIES DU
RÉFRIGÉRATEUR SONT PLUS
CHAUDES QUE D'AUTRES.**

**BIEN CONNAÎTRE LES ZONES
DE CONSERVATION DU
RÉFRIGÉRATEUR PERMET
DE MIEUX CONSERVER
VOS ALIMENTS.**