



# À VOS FRIGOS, C'EST QUOI ?

Depuis 2015, le programme À vos frigos, propulsé par le Fonds Éco IGA offre des conférences gratuites pour outiller les citoyen-ne-s à travers le Québec et le Nouveau-Brunswick dans leur lutte contre le gaspillage alimentaire à l'aide de conseils simples et pratiques.

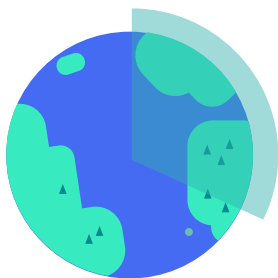
## LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

**Derrière un aliment se cache des ressources en eau, énergie, terres agricoles, travail humain et transport.**

Ces ressources sont aussi gaspillées lorsqu'on jette un aliment. C'est aussi un enjeu social et éthique, quand 8,9 % de la population mondiale souffre de la faim.

### DANS LE MONDE

1/3 de la production mondiale de nourriture est perdue ou gaspillée.



### ET CHEZ NOUS ?

**63 %** de la nourriture jetée par les ménages canadiens aurait pu être consommée, une perte évitable!  
Les aliments les plus jetés à la maison sont les fruits et légumes (**45%**) et les restes de table (**13%**).



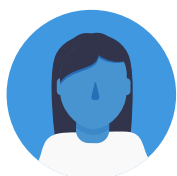
**63%**  
de pertes évitables



## POURQUOI JE GASPILLE ?

On ne se rend pas toujours compte qu'on gaspille, alors prenez un instant pour réfléchir, quelles sont vos pratiques actuelles?

Pour vous aider à mieux vous connaître, voici 4 profils types avec les habitudes et les raisons de gaspiller propres à chacun.



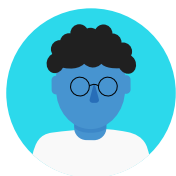
### Impulsif-ve

J'achète souvent en trop grande quantité, sans prévoir mes achats



### Prudent-e

Je vérifie toujours les dates de péremption et je mange rarement mes restes



### Prévoyant-e

Je prévois mes achats, mais j'ai de la difficulté à conserver mes aliments



### Volontaire

J'ai déjà des réflexes anti-gaspi mais je rencontre des difficultés à gérer mes achats

À chaque profil sa solution! Consultez et/ou imprimez les outils qui vous seront le plus utile pour vous accompagner dans vos nouvelles habitudes, selon le ou les profils anti-gaspi auxquels vous vous identifiez.

### Prévoir sa semaine :

[Planificateur de menus et liste d'épicerie](#)

### Devenir imbat- table sur la durée de conservation des aliments :

[Thermo-guide et Meilleur avant, bon après](#)

### Ne plus rien oublier dans le congélateur :

[Inventaire](#)

### Trouver de l'inspiration en cuisine :

[Communauté Facebook anti-gaspi et Blogue À vos frigos](#)

Chacun-e doit choisir sa propre **stratégie** en fonction de ses habitudes.

Les **défis** proposés dans le carnet anti-gaspi vous accompagneront dans votre **passage à l'action**.







# JE PRÉVOIS MES REPAS POUR GAGNER DU TEMPS À L'ÉPICERIE

**N'oubliez pas de laisser des cases vides pour les imprévus !**

Trop planifier peut donner autant de gaspillage qu'en ne planifiant pas assez. L'idéal est de prévoir deux à trois repas par semaine pour éviter les surplus. [À vous de jouer!](#)

## REPAS DE LA SEMAINE

Repas «vide frigo»

## LISTE D'ÉPICERIE



### Fruits et légumes


### Protéines


### Boulangerie et aliments secs


### Produits laitiers, œufs


### Surgelés et autres


À VOS FRIGOS

Propulsé par Eco IGA



## MES BONNES HABITUDES EN REVENANT DE L'ÉPICERIE

Conservez vos aliments plus longtemps et évitez la déception de voir votre compost rempli de produits que vous auriez voulu manger.

### RANGEZ AU BON ENDROIT, AU FRAIS

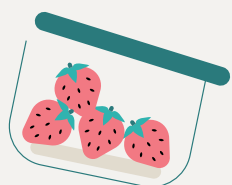
La porte est l'endroit le plus chaud du frigo, évitez d'y mettre le lait qui a tendance à surir. Entrez-y plutôt les condiments, confitures et les boissons comme les jus pasteurisés, le vin et la bière.



## Adoptez l'astuce du linge sec

Les fruits et légumes sont vivants et respirent ! De la condensation se crée alors dans les emballages et de la moisissure se forme. Pour absorber le surplus d'humidité, insérez un linge sec dans vos contenants et sacs.

**Cela vaut pour :** les carottes, champignons, radis, petits fruits, canneberges, raisins et cerises.



## et celle du linge humide !

Les fruits et légumes sont composés en grande partie d'eau, tandis que le frigo est un environnement sec. Pour que vos aliments gardent leur croquant, entreposez-les dans des contenants avec un linge humide.

**C'est idéal pour :** les bettes à carde, brocolis, céleris, choux frisés (kale), épinards, endives, fines herbes, laitues, oignons verts, rhubarbe et roquettes.

## Quels contenants utiliser ?

Un sac à bagel réutilisé, un contenant de plastique entrouvert, le sac d'origine de vos aliments, tout est permis ! Mais attention de laisser respirer vos fruits et légumes lorsqu'ils sont entiers en laissant un coin du plat ou du sac ouvert ou en faisant des trous dans le sac. Si vous les coupez, protégez-les dans des contenants hermétiques fermés et consommez-les rapidement.

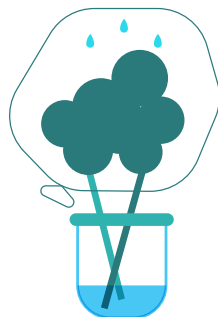
## Les pieds dans l'eau

Disposez vos **asperges, brocolis, poireaux, laitues avec racines et herbes fraîches** dans un contenant avec un fond d'eau à changer tous les 2 jours. Recouvrez la tête des herbes d'un sac de plastique pour recréer l'effet de serre et les protéger du froid du frigo.

## Couper les fanes !

C'est par là que vos légumes respirent, ils flétriront moins rapidement sans leur feuillage. Psst, ne jetez pas les feuilles, elles sont comestibles et délicieuses en poêlée ou pesto !

**Attention :** les feuilles de tomates, poivrons, pommes de terre, aubergines et rhubarbe sont toxiques.







# MON MÉMO DE CONSERVATION EN DEHORS DU FRIGO

Plusieurs aliments se conservent tout simplement mieux à l'extérieur du frigo. Ça tombe bien, ce dernier est souvent surchargé !

**Voici comment bien organiser votre comptoir et votre garde-manger.**



## **GARDE-MANGER :**

**Au frais et au sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur.**

Pour éviter que les huiles ou les noix ne rancissent, que l'ail ne germe ou que les épices ne perdent leur saveur, disposez-les loin des sources de chaleur et de lumière.

**Astuce :** Éloignez les patates des oignons pour éviter qu'ils ne germent.

## **SUR LE COMPTOIR**

Certains légumes se conservent très bien quelques jours à température ambiante. En plus, ça permet de les mettre en évidence pour les cuisiner rapidement et éviter de les oublier. Lorsqu'ils commencent à s'abîmer, transférez-les au frigo!





## JE CONNAIS ET SÉPARE LES FRUITS CLIMACTÉRIQUES

Les fruits se divisent en deux catégories : **les fruits climactériques**, qui **continuent de mûrir après avoir été cueillis**, et les autres. **Veillez à bien les séparer sur votre comptoir**, car en mûrissant, les climactériques vont dégager un gaz, l'éthylène, qui va accélérer le dépérissement de vos autres fruits. Protégez par exemple vos agrumes!

**Gardez les fruits climactériques sur le comptoir jusqu'à murissement complet et transférez-les ensuite au frigo pour les manger dans les 3-4 jours (et oui, ça vaut aussi pour les bananes!).**

**Pas assez mûrs?** Disposez-les ensemble dans un sac de papier brun pour concentrer l'éthylène et accélérer le processus.



### Exemples de fruits climactériques :

- Banane
- Tomate
- Avocat
- Mangue
- Pomme
- Poire
- Pêche
- Prune
- Melon
- Kiwi
- Papaye
- Kaki
- Figue
- ...



## JE SAUVE MES RESTES

Peu importe ce qu'il reste dans le frigo, il y a toujours moyen d'en faire un plat savoureux! Quand l'inspiration manque, demandez des conseils sur la [Communauté Facebook anti-gaspi](#).



**Légumes** : jazzez-les en une soupe aux lentilles, un cari, un sauté de nouilles asiatique ou un riz frit.



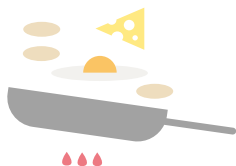
**Légumes racines** : préparez un végé pâté, des galettes de légumes et/ou de légumineuses pour des burgers.



**Fines herbes** : faites un pesto, une sauce yogourt et herbes (style tzatziki), une salsa, une sauce chimichurri (sauce au persil argentine), des herbes salées, un taboulé ou des falafels.



**Fruits** : Transformez-les en un smoothie, une croustade ou une compote.



**Quand il n'y a plus rien dans le frigo** : cassez des œufs et faites une omelette au fromage ou une frittata aux patates.



**Légumes, fromage, légumineuses et/ou protéines** : garnissez-en des tacos, un chili, un couscous ou des pizzas sur pains naan.



## SOURCES

Centre de Recherche et d'Information des  
Organisations de Consommateurs (CRIOC), 2010.

Typologie du gaspillage alimentaire.

Anne-Marie Desbiens, 2019.

*Mieux conserver pour moins gaspiller.* Éditions LaPresse

MAPAQ, 2012. Thermoguide – Frais... c'est meilleur !

MAPAQ, 2017. Meilleur avant, bon après ?



Propulsé par  **Fonds  
Éco IGA**  
Par le Jour de la Terre™