



S'informer sur ce que je mange

Privilégier le bio et le local

Pourquoi ?

En plus des **100 kilos** de nourriture gaspillés par personne et par an entre la production et la distribution des aliments. Il faut aussi prendre conscience qu'ils ont tous une empreinte carbone. Favoriser le bio et le local permet de réduire celle-ci drastiquement. Consommer moins d'emballages et varier ses repas également :

Pour deux menus

Menu raisonné :

- 1L d'eau du robinet
- 1 cuisse de poulet
- 200g de haricots verts frais
- ¼ d'ananas frais de Côte d'Ivoire (par bateau)



0,6 kg
de CO₂ émis

Menu CO₂ :

- 1L d'eau minérale
- 150g de bœuf
- 200g de haricots verts surgelés
- ¼ d'ananas frais de Côte d'Ivoire (par avion)



5,6 kg
de CO₂ émis

Petites astuces

- Je regarde la provenance des aliments que j'achète avant de faire mon choix.
- Je peux connaître l'impact environnemental de mes aliments et repas sur le site [Agribalyse](#) de l'ADEME.



Ne pas gaspiller d'eau à la fontaine

Pourquoi ?

À la fin de chaque service, on récupère beaucoup de pichets pleins, à moitié pleins ou même juste un peu remplis. On peut se dire que cela ne représente pas grand-chose, mais sur année forcément ça fait beaucoup d'eau gaspillée..

En laissant 25 cl dans chaque pichet pour 50 pichets par service :

4 500

Litres d'eau gaspillés tous les ans



Soit le tiers d'une grande piscine
versé dans les canalisations

Petites astuces

- Mieux vaut prendre moins d'eau dans mon pichet et aller me resservir plutôt qu'en prendre trop et gaspiller.
- En connaissant mes habitudes et celles de mes amis, j'évite le gaspillage.



Eviter le gaspillage alimentaire

Pourquoi ?

Tous les ans, c'est **29 kg** de nourriture que chacun gaspille à la maison. additionnés à la cantine et au restaurant, c'est environ **50 kg** de nourriture gaspillés par personne et par an, soit **l'équivalent d'une centaine de repas**.

Cela représente en France

L'équivalent de

+ de 6 Millions

de repas gaspillés

Dans le monde

1 aliment sur 3



est gaspillé

Petites astuces

- J'ajuste les portions à ma faim et n'hésite pas à demander moins d'un aliment que je n'aime pas.
- Je sépare les déchets organiques des emballages en fin de repas, pour faciliter le tri.



Adopter les bons gestes en cuisine - La cuisson

Pourquoi ?

La cuisson représente **8%** de la consommation électrique d'un foyer. Pour réduire cette consommation, je peux par exemple **couvrir les casseroles**. Cela réduit le temps de cuisson et permet d'économiser jusqu'à **75%** d'énergie !

Faire cuire 100 fois des pâtes à la casserole en la couvrant et en coupant les plaques 5 minutes avant la fin :



1 kg

de CO₂ économisé

Coût en électricité



Petites astuces

- J'éteins les plaques ou le four 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- Je n'ouvre pas le four pour voir où en est la cuisson.
- J'adapte la taille de ma casserole à celle des plaques.

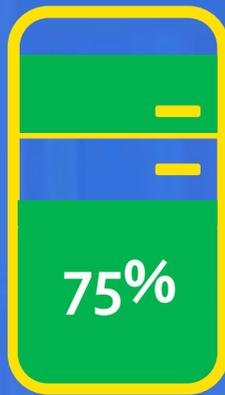


Adopter les bons gestes en cuisine – Le froid

Pourquoi ?

Le froid alimentaire représente $\frac{1}{4}$ de la consommation des appareils électriques d'un foyer (hors cuisson, chauffage et eau chaude). Pour une consommation efficace, les températures conseillées sont de $4-5^{\circ}\text{C}$ pour mon frigo et -18°C pour le congélateur.

Pour optimiser la consommation de mon frigo :



Il doit être rempli à

75%

afin que l'air ait la place de circuler et refroidisse bien les aliments.

Petites astuces

- Je laisse mon plat refroidir avant de le mettre au frigo
- Je décongèle mes aliments au frigo pour qu'ils profitent de la fraîcheur dégagée
- Je ne colle pas mon frigo au mur et le place au plus loin des sources de chaleur.

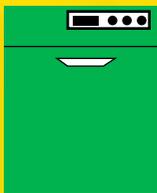


Adopter les bons gestes en cuisine – L'eau

Pourquoi ?

En restauration collective, on consomme **10 à 20 litres d'eau potable par jour et par repas**. Chez nous c'est **25 litres utilisés tous les jours juste pour la vaisselle, la cuisine et la boisson**. L'eau douce n'étant pas une ressource infinie, il faut l'utiliser avec parcimonie.

Faire tourner un lave-vaisselle plein consomme moins d'eau que de faire sa vaisselle à la main :



12 Litres par cycle
en moyenne



12 Litres par minute
(4 ou 8 avec un mousseur)

Petites astuces

- Sans lave-vaisselle, je fais ma vaisselle dans une baignoire pour couper l'eau jusqu'au rinçage (à l'eau froide).
- Je remplis ma casserole avec un volume d'eau adapté à ce que je vais y cuire.
- Je laisse toujours le mitigeur sur la position « froid ».