

# TIPS WEACTION - Initiatives locales pour réduire votre empreinte écologique

## Je cuisine anti-gaspi

Manger est un réel plaisir ;-) on ne mesure pas toujours son impact écologique. Le gaspillage alimentaire est un enjeu important : gestion des terres agricoles, de l'eau, du pétrole nécessaire au transport, de l'énergie utilisée par les processus de transformation des aliments, etc

Limiter le gaspillage et adapter son régime alimentaire sont donc des enjeux majeurs pour préserver nos ressources. Pour cela découvrez des astuces faciles à mettre en place dans votre quotidien.

Plus qu'à cliquer sur les liens qui vous intéressent 😊



## QUELQUES CHIFFRES

# 30 Kg

par personne et par an de produits alimentaires jetés en France

## LA LIBRAIRIE DE L'ADEME

Source inépuisable d'informations et de conseils. N'hésitez pas à aller fouiller sur leur site car il est très exhaustif 👍

**Livret : Une alimentation plus durable en 10 questions**

<https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/5819-une-alimentation-plus-durable-en-10-questions-9791029720581.html>

## SOLUTIONS

### Observer et analyser ses propres habitudes

Une infographie pour prendre conscience de son propre gaspillage, analyser ses points d'amélioration et mettre en place de nouvelles habitudes.

<https://www.qqf.fr/infographie/39/mieux-manger-moins-gaspiller-moins-polluer>

### Traquer le gaspillage alimentaire

à chaque étape (achat, conservation, cuisine)

<https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/5795-comment-traquer-le-gaspillage-alimentaire-.html>

### Varier ses sources de protéines

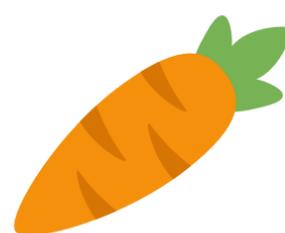
A partir d'un ex., apprendre à varier ses protéines !

<https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/6173-objectif-neutralite-carbone-des-transitions-alimentaires-necessaires.html>

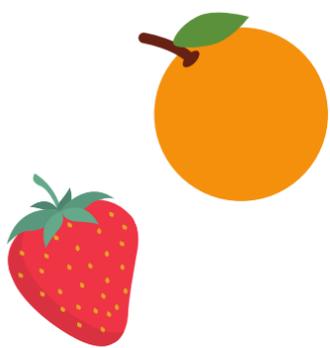
### Optez pour la restauration collective

Des repas hors de votre domicile qui prennent en compte les enjeux environnementaux et sociaux lors de la conception des repas.

[https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/230-gaspillage-alimentaire-aliments-gaspilles-budget-grignote-.html#/44-type\\_de\\_produit-format\\_electronique](https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/230-gaspillage-alimentaire-aliments-gaspilles-budget-grignote-.html#/44-type_de_produit-format_electronique)



## CUISINER ANTI-GASPI



### 20 recettes "zéro déchet"

Cuisiner les fanes de carottes, accommoder les restes pour des repas délicieux et sans déchets !

[https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/1880-20-recettes-zero-dechet-9791029709265.html#/44-type\\_de\\_produit-format\\_electronique](https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/1880-20-recettes-zero-dechet-9791029709265.html#/44-type_de_produit-format_electronique)

## LE BATCH COOKING

Le Batch Cooking est une méthode qui consiste à préparer plusieurs repas à la fois. Non seulement c'est idéal pour tout préparer le weekend et être plus tranquille en semaine, mais c'est aussi un très bon allié contre le gaspillage alimentaire !

<https://batchii.com/gaspillage-alimentaire-batch-cooking/>



## LES BLOGS DE BATCH COOKING

Le blog de Sabrina Pepper

<https://www.sabnpepper.com/category/batch-cooking-recettes-menus/>

Cuisine Addict

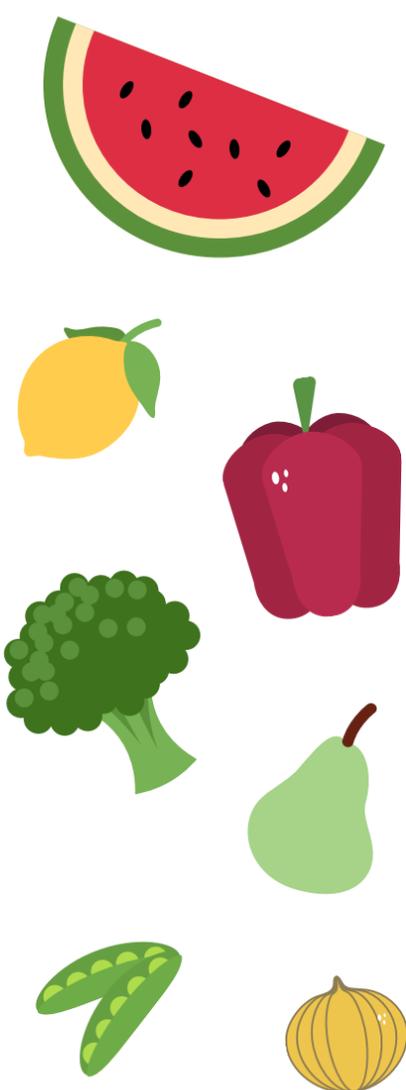
<https://cuisine-addict.com/index-recettes/>

## LES INITIATIVES

### ANGERS LOIRE MÉTROPOLE

ALM répertorie sur son site les initiatives locales pour lutter contre le gaspillage.

<https://www.angersloiremetropole.fr/mon-quotidien/gestion-des-dechets/vers-le-zero-dechet/reduire-le-gaspillage-alimentaire/index.html>



### SOLIDARIFOOD

Cette association angevine mène des actions de sensibilisation contre le gaspillage alimentaire et organise le glanage de produits frais invendus sur les marchés et chez les producteurs. Des invendus qu'elle revalorise de nombreuses façons différents : atelier cuisine anti-gaspi, restauration, ...

<https://www.solidarifood.org/>

Les frigos partagés

Initiée par la Jeune Chambre économique d'Angers, cette opération a été reprise par l'association Solidarifood et développée sur plusieurs sites d'Angers (adresses à retrouver sur le site ALM ou Solidarifood). Le principe repose sur le dépôt d'aliments qui ne seront pas consommés par un habitant, afin qu'ils puissent être récupérés par d'autres.

### TO GOOD TO GO

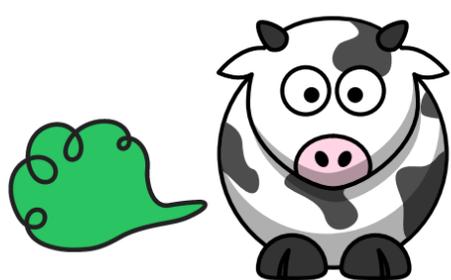
Une application pour récupérer les invendus de tes commerçants locaux.

<https://www.toogoodtogo.com/fr>



Too Good To Go

Au delà du gaspillage alimentaire, notre alimentation a un impact sur l'environnement et fait partie des leviers à activer pour tendre vers l'objectif 2 tonnes (d'équivalent CO2/hab/an) fixé par l'accord de Paris.



### Pourquoi la viande est-elle si nocive pour la planète ?

[https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2018/12/11/pourquoi-la-viande-est-elle-si-nocive-pour-la-planete\\_5395914\\_4355770.html](https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2018/12/11/pourquoi-la-viande-est-elle-si-nocive-pour-la-planete_5395914_4355770.html)

### Acheter Local : 10 bonnes raisons de passer à l'acte

<https://www.mangeons-local.bzh/acheter-local-top-10-bonnes-raisons/>



### Pourquoi manger bio ?

<https://blog.lafourche.fr/8-raisons-de-plus-de-passer-au-bio>

Vous avez toutes les cartes en main pour manger avec plaisir et impact positif !



## À vous de jouer !

DÉFI VERS LE ZÉRO DÉCHET

Créée par



pour le Défi vers le Zéro Déchet  
2023



angers Loire métropole  
communauté urbaine