

ALIMENTS JETÉS  
**CHAQUE JOUR**  
AU CANADA :

 **450 000**  
ŒUFS

**2 400 000**  
POMMES DE TERRE 

 **1 225 000**  
POMMES

**1 000 000**  
TASSES DE LAIT 

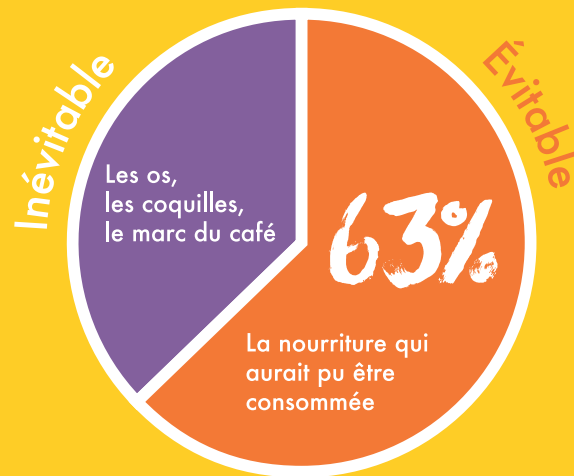
 **750 000**  
MICHES DE PAIN

Un tiers de la nourriture produite à l'échelle mondiale est gaspillée et 63 % de la nourriture que nous mettons à la poubelle ne devrait pas s'y retrouver.

Le problème n'est donc pas seulement présent dans les restaurants ou les marchés d'alimentation. 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 [www.jaimemangerpasgaspiller.ca](http://www.jaimemangerpasgaspiller.ca) pour découvrir une foule de trucs et astuces.

**63 %**  
DE LA NOURRITURE QUE  
NOUS METTONS À LA  
POUBELLE NE DEVRAIT PAS  
S'Y RETROUVER



Consultez nos trucs et astuces pour  
réduire le gaspillage alimentaire :  
[www.jaimemangerpasgaspiller.ca](http://www.jaimemangerpasgaspiller.ca)

 Suivez-nous sur Facebook  
@LoveFoodHateWaste

 Suivez-nous sur Twitter  
@LFHW\_ca

**zéroDÉCHET**  
LE CONSEIL NATIONAL ZÉRO DÉCHET

RECYC-QUÉBEC  
**Québec** 



**organisez  
bien votre  
réfrigérateur**

**POUR CONSERVER  
VOS ALIMENTS  
PLUS LONGTEMPS**

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

Réglez la température de votre réfrigérateur entre 0° et 4°C.



## PORTE

Condiments, jus, eau

## TIROIR À CHARCUTERIES

Fromages, charcuteries

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

## RÉGLAGE DU NIVEAU D'HUMIDITÉ

Si vous le pouvez, fermez la trappe d'un tiroir (humidité élevée) pour les fruits et légumes qui flétrissent, et ouvrez la trappe de l'autre tiroir (humidité faible) pour les fruits et légumes qui produisent de l'éthylène.



## 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 (la tablette empêche la contamination des aliments en-dessous en cas de dégât)

## CONTRÔLE DU MÛRISSEMENT

Certains aliments dégagent un gaz appelé éthylène qui accélère le mûrissement. Regroupez-les pour éviter de faire mûrir prématurément les autres fruits et légumes.

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

## TIROIR À HUMIDITÉ ÉLEVÉE

(Légumes et fruits qui flétrissent)

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

## TIROIR À HUMIDITÉ FAIBLE

(Fruits et certains légumes qui dégagent de l'éthylène)

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

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