

## NOTRE OPINION

### Contribuer à la lutte aux changements climatiques : évitons le gaspillage alimentaire!



Saviez-vous qu'au Canada, 40% de la production alimentaire se termine aux poubelles et que ce sont nous, les consommateurs, qui sommes responsables de la moitié de ce gaspillage alimentaire? Saviez-vous que le gaspillage de nourriture nuit à l'environnement en engendrant des émissions polluantes inutiles, en augmentant la consommation d'eau et en réduisant la biodiversité lors

de l'agrandissement des terres agricoles? Avec un peu de planification et d'organisation, il est possible de diminuer les pertes, de réduire sa facture d'épicerie et, par le fait même, **de contribuer à la lutte aux changements climatiques! Comment ?**

D'abord, prenons le temps, avant de se rendre à **l'épicerie**, de bien planifier nos repas de la semaine. Rendu sur place, il suffit, **par exemple**, de chercher les aubaines dans la section des fruits et légumes flétris pour faire des soupes/potages, sautés, confitures, croustades, etc.; de ne pas acheter en grande quantité un produit essayé pour la première fois et d'acheter en vrac les aliments que vous utilisez peu fréquemment ou que vous avez tendance à gaspiller.

**À la maison**, prévoir une journée dans la semaine pour cuisiner et manger les restes, écrire sa liste d'épicerie à mesure que les aliments sont consommés et l'afficher bien en évidence, dans la cuisine, afin que toute la famille puisse la compléter. Aussi, faire des recettes simples, avec peu d'ingrédients, peut s'avérer un excellent moyen de ne pas gaspiller les aliments.

Pour d'autres astuces, nous vous invitons à consulter, en cliquant [ici](#), notre fascicule **Comment réduire le gaspillage alimentaire**.

Une autre façon d'éviter le gaspillage alimentaire est la mise en place d'un système qui assurera une **conservation optimale des aliments réfrigérés et congelés**. Pour prendre connaissance de nos conseils pratiques dans ce sens, cliquez [ici](#) et vous aurez accès à notre fascicule : **Bien manger à petit prix : la conservation des aliments**.

Et finalement, pour ce que nous n'avons pas réussi à sauver, **au moins compostons!**