Les dates de péremption démystifiées

Meilleur avant (« best before »)	Marque la fin de la durée de conservation. Cependant, cette date ne garantit pas la salubrité de l'aliment, seulement sa fraîcheur.
Date d'emballage, « Empaqueté le »	Fait référence à la date où l'aliment a été emballé. Pour les aliments emballés dans le magasin, cette date peut remplacer la mention « meilleur avant » quand elle est accompagnée de la durée de conservation.
Employez avant (« Use by »)	Dans le cas de la levure, cette date remplace « meilleur avant ».
Date limite d'utilisation (« Expiration date » ou « EXP »)	Obligatoire dans le cas des préparations pour nourrissons, substituts de repas, suppléments nutritifs, préparations pour les régimes liquides et aliments destinés aux régimes à très faible teneur en énergie. Ces produits ne devraient jamais être consommés après leur date limite d'utilisation et devraient être jetés.

Source : Agence canadienne d'inspection des aliments (2014). *Durée de conservation sur l'étiquette des aliments préemballés*

Est-il sécuritaire de consommer les aliments dont la date « meilleur avant » est passée?

Beaucoup d'aliments sont comestibles après la date « meilleur avant », par exemple le yogourt, les boîtes de conserve et les craquelins. Soyez attentif à l'odeur, l'apparence et la texture de l'aliment, tout en gardant à l'esprit que la présence des bactéries nuisibles n'est pas toujours détectable. En cas de doute, jetez ou compostez le produit.

MEILLEUR AVANT
17 JA 30
BEST BEFORE

MA
17 JA 30

La date de péremption se présente souvent sous le format Année – Mois – Jour

Notez qu'il n'est pas nécessaire pour le fabriquant de mentionner l'année si la durée de conservation ne s'étend pas jusqu'à l'année suivante

Mettez-vous au défi d'utiliser les ingrédients à leur maximum!

Légumes défraîchis : Faites-les mijoter avec du bouillon pour obtenir un potage

Les restants : Donnez une deuxième vie à vos restants! Ils peuvent être délicieux dans une omelette, quiche, soupe, casserole ou sauce à spaghetti

Fruits abîmés : Mettez-les dans un mélangeur pour faire une compote de fruits ou smoothie

Pourquoi ne pas utiliser les parties d'un aliment que vous jetez habituellement?

Les feuilles de radis, betteraves, carottes ou céleri sont toutes comestibles et remplies de vitamines et d'antioxydants. Essayez-les dans un sauté ou à la vapeur!

Conserver les tiges d'herbes et parties de légumes plus coriaces, comme le vert de poireau, dans un contenant. Faites-les mijoter dans un chaudron en les recouvrant d'eau pour faire un bouillon de légumes maison!

Finalement, COMPOSTER ce qui reste!

Évitez de jeter les résidus alimentaires dans la poubelle. La décomposition d'aliments dans un site d'enfouissement génère du méthane, un gaz à effet de serre 21 fois plus puissant que le CO_2

Privilégiez le compostage, soit avec la collecte municipale, un centre de compostage communautaire ou un composteur dans votre jardin

Utilisez le compost obtenu pour enrichir la terre de votre jardin

Réduire votre gaspillage alimentaire peut être économique et délicieux!

Textes : Rachel Cheng
Graphisme : Alejandra Lozano

Pour plus d'information et références bibliographiques visitez: **www.villeenvert.ca**

Gaspillage alimentaire

et DATES DE PÉREMPTION

Ville en vert
Solidarité Ahuntsic Chantier Sécurité Alimentaire
Comité Santé et Bien-être Ahuntsic
Québec en forme

QU'EST-CE QUI SE PASSE?

Près du tiers de la nourriture produite mondialement est gaspillée tout au long de la chaine d'approvisionnement

→ **1.3** →

Ceci équivaut à 1,3 milliard de tonnes de nourriture qui pourrait autrement être consommée

C'est suffisamment de nourriture pour nourrir toutes les personnes qui ont faim dans le monde

Les foyers canadiens sont responsables de **47%** de toute la nourriture gaspillée au Canada → Ce qui reviendrait à un coût annuel de **771$** par Canadien

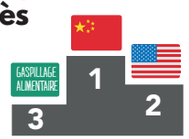
POURQUOI AUTANT DE GASPILLAGE?

1. on prépare trop de nourriture
2. on n'utilise pas tous les ingrédients avant qu'ils soient périmés
3. on n'utilise pas tous les restants

Ceci entraîne d'importantes conséquences environnementales!

Au site d'enfouissement, le gaspillage alimentaire à l'échelle mondiale émet **3.3** GIGATONNES d'équivalent de CO_2

Si ce gaspillage alimentaire était un pays, ce serait le troisième plus grand émetteur après les États-Unis et la Chine



Le problème est GRAND mais les SOLUTIONS COMMENCENT avec des PETITS GESTES QUOTIDIENS!

RÉDUIRE LE GASPILLAGE...

Ça commence à L'ÉPICERIE!

1. Avant de partir de la maison, faites l'inventaire de ce que vous avez déjà. Si vous manquez de temps, prenez une photo du contenu de votre frigo comme aide-mémoire
2. Planifiez un menu pour la semaine et préparez une liste d'épicerie
3. Si vous achetez quelque chose qui n'est pas sur votre liste, assurez-vous de pouvoir l'intégrer à votre menu
4. N'hésitez pas à acheter des fruits et légumes de formes irrégulières: ils ont la même valeur nutritive que leurs plus beaux homologues
5. N'achetez pas plus que ce que vous pouvez réellement utiliser
6. Pour préserver la fraîcheur des aliments périssables, gardez-les au frais. Pour ce faire, utilisez un sac glacière entre l'épicerie et la maison

À la MAISON, bien conserver les aliments!

1. Le réfrigérateur est très efficace pour ralentir la multiplication des micro-organismes, tandis que le congélateur permet de l'arrêter complètement
2. Placez les aliments les plus vieux bien en vue dans votre réfrigérateur afin de ne pas les oublier

3. Ranger les aliments périssables tels le lait et la viande placés là où il fait le plus froid. La porte est où la température varie le plus et on peut y mettre les condiments ou les items moins périssables
4. Suivez les instructions de conservation inscrites sur l'emballage. Une fois le contenant ou l'emballage est ouvert, inscrivez la date d'ouverture

5. Votre recette a donné plus des portions que prévu? Congelez les portions supplémentaires!
6. Beaucoup de fruits et légumes se conservent très bien au congélateur
7. Apprenez comment interpréter les dates indiquées. Beaucoup d'aliments sont comestibles après la date « meilleur avant »