



Infolettre 14 mars 2023



Chaque mois, nous reprenons un thème qui a été abordé durant la Semaine. En mars, nous partageons des trucs pour réduire le gaspillage alimentaire. Rejoignez notre groupe Facebook, SQRD à l'année – Communauté, afin de partager votre expérience avec d'autres membres de la communauté.

Afin de réduire le plus possible le gaspillage alimentaire à la maison, il faut bien maîtriser ces trois aspects :

- Bien planifier nos repas ;
- Mieux conserver les aliments que l'on achète ou récolte ;
- Utiliser le plus possible chaque partie des aliments.

C'est très facile à dire, mais plus difficile à mettre en place, selon la quantité de changement que nous devons faire pour y arriver, selon ce que l'on fait déjà. Pour plus de détails sur les façons de s'y prendre, vous pouvez consulter [notre page sur le gaspillage alimentaire](#) sur notre site web.

Mais par où commencer? Par ce qui vous semble plus amusant, plus important ou plus appétissant! Vous pouvez choisir aussi de commencer par ce qui a le plus d'impact dans la réduction des GES. Par exemple, les fruits et légumes sont davantage perdus ou gaspillés, mais ce sont la viande et la volaille qui ont [le plus d'impacts en termes de GES](#).

Pour avoir une meilleure idée de ce que vous jetez qui est encore comestible, vous pouvez faire un autodiagnostic, comme le propose [Guillaume Cantin de La Transformerie](#). Pour ce faire, vous observez, constatez et notez, pour prendre connaissance de ce que vous gaspillez le plus. Cela vous donnera sûrement une motivation pour en faire votre point de départ pour trouver des solutions alternatives pour éviter de les gaspiller.

Vous pouvez vous inscrire au [défi zéro gaspi](#), pour recevoir des tonnes de trucs chaque mois pour vous aider à réduire le gaspillage alimentaire. Vous pouvez également consulter [les infolettres du défi zéro gaspi des mois précédents](#).

Conférence gratuite sur le gaspillage alimentaire

La SQRD à l'année présente :
Conférence sur le gaspillage alimentaire

SAUVE TA BOUFFE
Mieux s'outiller pour
moins gaspiller

MARDI
21 mars
18 : 00
En ligne!

INSCRIVEZ-VOUS!
Vous pourriez gagner un livre de
Sauve ta bouffe!

Conférencière :
VALÉRIE BABIN
Coordonnatrice de
Sauve ta bouffe

SQRD
SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
DE RÉDUCTION
DES DÉCHETS

The poster features a central illustration of a woman in a green shirt cooking at a stove with various vegetables. To her right is a book cover titled 'SAUVE TA BOUFFE'. The background is a dark green with a pattern of small white dots. The text is arranged in a clean, modern layout with different colors for emphasis.

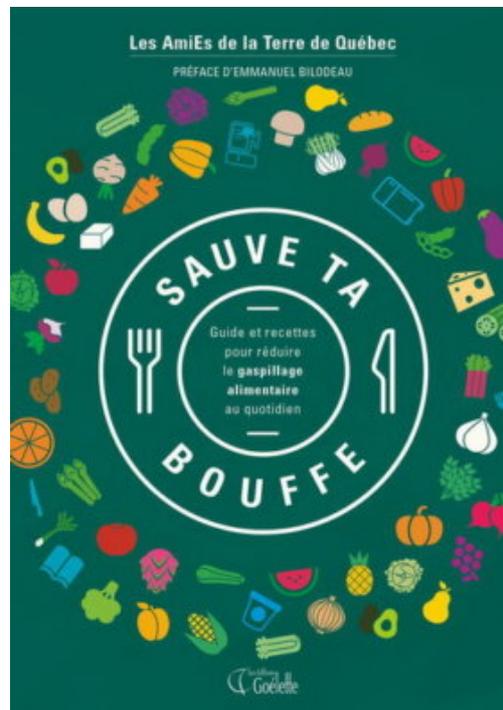
Venez assister à la conférence en ligne *Sauve ta bouffe, mieux s'outiller pour moins gaspiller*, le 21 mars à 18h00, dans le cadre de la SQRD à l'année.

La conférence, d'une durée d'une heure, suivi d'une période de questions de 15 à 30 minutes, se veut une introduction générale à la problématique du gaspillage alimentaire.

Avec la conférencière Valérie Babin, coordonnatrice de [Sauve ta Bouffe](#), nous examinons les impacts environnementaux, sociaux et économiques du gaspillage alimentaire. L'approche de cette conférence se veut positive et mobilisatrice, en présentant les solutions à disposition des mangeuses et mangeurs et mettant en lumière les initiatives inspirantes pour lutter contre ce fléau.

Tout le monde peut agir sur la réduction du gaspillage alimentaire en posant des gestes simples et rapides à la maison, découvrez comment!

[L'inscription est gratuite !](#)



Nous ferons tirer un livre de Sauve ta bouffe, dans lequel vous trouverez une multitude de trucs pour conserver vos aliments plus longtemps. Le tirage se fera à la fin de la conférence, vous devrez être présents pour courir la chance de gagner.



Frigos communautaires



Sources: de gauche à droite, pages Facebook du Frigo d'la Pointe, Partage du Parvis St-Roch et de l'École secondaire Pierre-de- Lestageh.

Avez-vous un frigo communautaire près de chez vous? Ce sont des frigos en libre-service, accessibles à tous, où l'on trouve des aliments que l'on peut prendre gratuitement, lorsque nous en avons besoin. Nous avons tous remarqué comment le coût du panier d'épicerie a augmenté récemment. Un peu d'aide pour ajouter de bons aliments à nos assiettes est bienvenue! Sauve ta bouffe a fait un [répertoire des frigos communautaires](#) du Québec. Certains sont à l'extérieur, certains se trouvent dans des commerces, ou des organismes communautaires. Ils ont souvent des heures d'ouverture, et une page Facebook qui vous informe des dépôts ou autres nouvelles.

Ces frigos permettent à des gens d'y déposer de la nourriture qu'ils ne consommeront pas, et d'être récupérés par des gens qui en ont besoin. Certains frigos sont parfois remplis par des restaurateurs ou traiteurs qui y laissent leurs invendus. Cela évite donc de gaspiller!

Pour en apprendre plus sur les frigos communautaires :

- [Entrevue à Radio-Canada sur les frigos communautaires](#) avec Valérie Babin de Sauve ta bouffe.

Pour démarrer un frigo communautaire dans votre communauté:

- [Guides d'aide au démarrage](#) d'un frigo communautaire



Guides de conservation des aliments

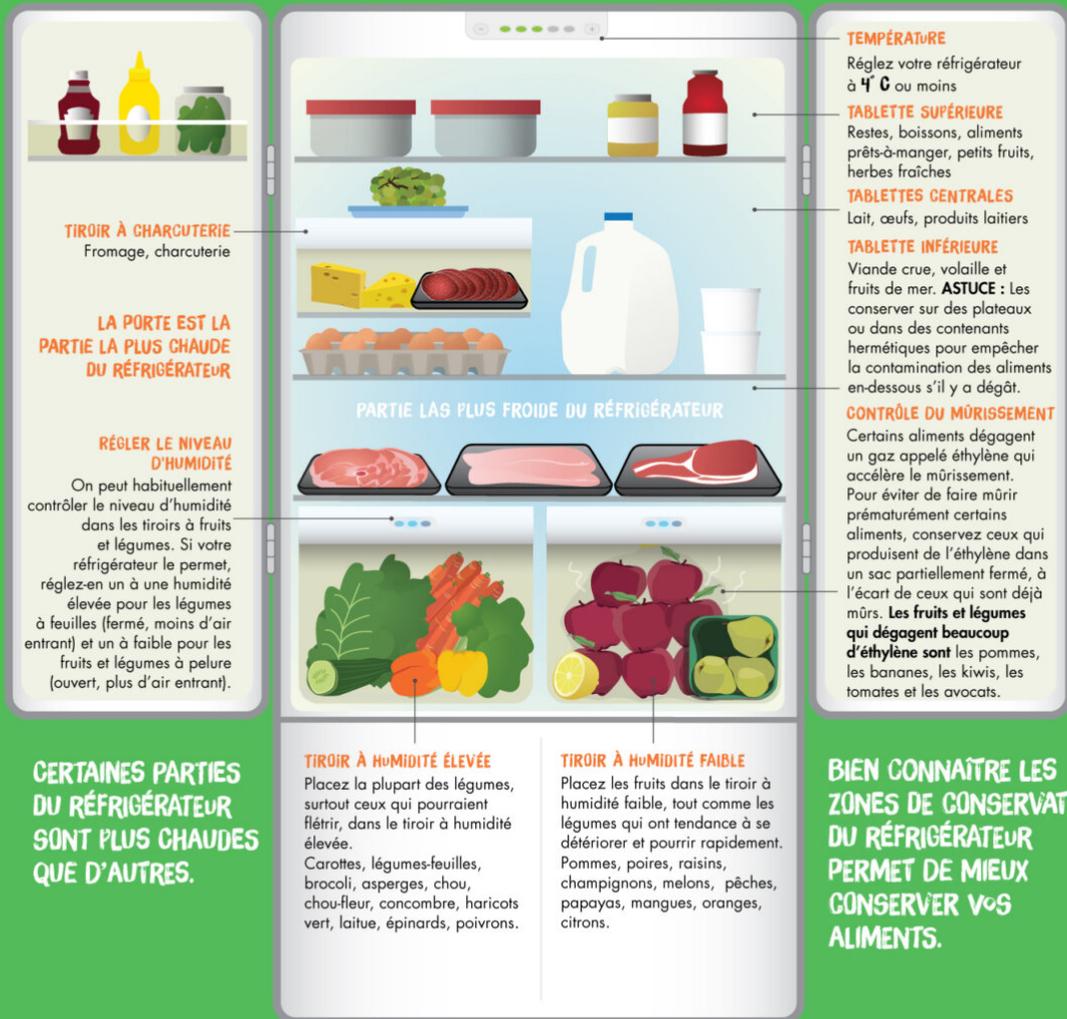
- [J'aime manger, pas gaspiller](#)
- [Sauve ta bouffe](#)

Recettes avec des parties d'aliments souvent jetés

- Florence Léa-Siry : [Légumes flétris et moches](#)
- La Transformerie: [vert de poireau, feuilles de légumes, pelures de carottes, etc.](#)
- J'aime manger pas gaspiller: [tiges et fanes](#)

J'aime manger, pas gaspiller!

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



Source: *J'aime manger, pas gaspiller*

Du 6 au 12 mars, c'était la semaine d'action contre le gaspillage alimentaire!

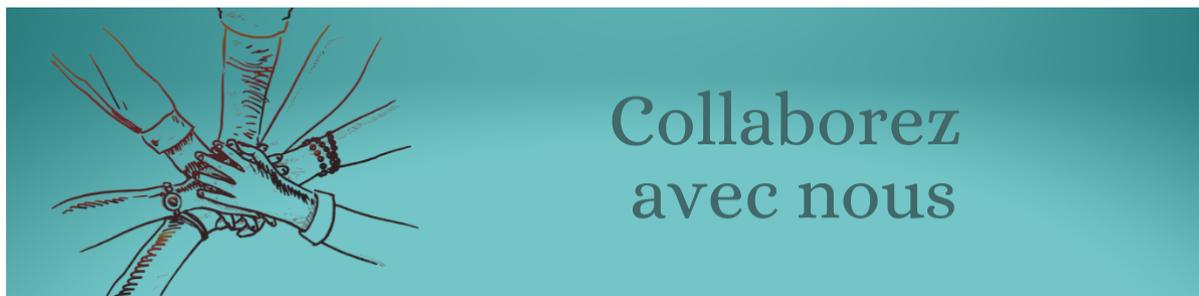
En moyenne, chaque foyer canadien jette 1 300 \$ de nourriture comestible par année, soit 4,5 repas par semaine!

Toute la semaine, [J'aime manger, pas gaspiller](#) partageait les meilleures astuces pour éviter le gaspillage alimentaire, pour économiser temps et argent, en maximisant la nourriture que vous achetez. Le site est rempli de trucs et astuces pour vous aider à réduire le gaspillage alimentaire, toute l'année.

La campagne de cette année misait sur les économies que l'on peut faire en évitant le gaspillage alimentaire, en cette année où l'inflation se fait durement sentir dans le coût du panier d'épicerie. La campagne souhaitait sensibiliser les gens à réduire la quantité de nourriture comestible jetée, entre autres en prenant l'habitude de réutiliser

les restes dans de nouvelles recettes, en plus de devenir pro de la conservation des aliments.

La campagne J'aime manger, pas gaspiller Canada est dirigée et mise en œuvre par le [Conseil national zéro déchet](#).



Dans le cadre de la SQRD à l'année, nous allons reprendre les thématiques vues durant la Semaine, un mois à la fois. Voici la programmation prévue pour 2023:

Avril: Réparation

Mai : Réduction à la source

Juin: Économie circulaire

Si vous faites partie d'un groupe ou d'un organisme qui œuvre dans l'un de ces secteurs, [contactez-nous](#), nous aimerions collaborer avec vous pour diffuser vos activités durant ces mois.



La SQRD est organisée par Zéro déchet Québec, une initiative du Front commun québécois pour une gestion écologique des déchets (FCQGED). Zéro déchet Québec est vouée à mettre en œuvre des actions concrètes d'information, de sensibilisation et d'éducation axées sur la réduction à la source.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux!



[Unsubscribe](#) | [Manage your subscription](#) | [Voir en ligne](#)