



Fiches-conseils

## Objectif zéro déchet dans la cuisine

**On peut alléger sa poubelle dans la cuisine. Voici des conseils, astuces et idées pratiques pour faire ses courses et ses repas zéro déchet.**



Objectif zéro déchet en cuisine et lors des courses

Avec cette fiche, on fait le tour des idées zéro déchet dans la cuisine et lors des courses.

- [Réflexes zéro déchet](#)
- [Idées récup](#)
- [En savoir plus](#)
- [Télécharger ou commander cette fiche](#)

-----

# OBJECTIF ZÉRO DÉCHET DANS LA CUISINE

## Limiter les emballages

vrac ● café sans dosettes ● bouteilles  
consignées ● eau du robinet...

72%

DE DÉCHETS  
EN MOINS!\*

## Sac réutilisable à portée de main

## S'équiper de récipients réutilisables

gourde ● boîtes fraîcheur ● emballage en tissu et cire d'abeille...

## Éviter le gaspillage alimentaire

liste de courses ● menus de la semaine  
● cuisiner les fanes et épluchures (si bio)

## Faire un compost

\* Calcul effectué par écoconso sur base de scénarios visant le zéro déchet.

PLUS D'INFO : [WWW.ECOCONSO.BE](http://WWW.ECOCONSO.BE)



## Réflexes zéro déchet

On jette 19kg de nourriture par an et par habitant.\* Pour [réduire ce gaspillage alimentaire](#), on peut :

- Faire une **liste de courses**. On l'établit en vérifiant ce qui reste dans les armoires et le frigo, ainsi qu'en fonction des menus de la semaine.
- Vérifier [les dates de péremption](#).
- Connaître la **température des différentes zones du frigo** pour bien conserver les aliments.

- **Faire des conserves** ou **congeler** pour ne rien gaspiller du potager ou des courses.
- [Cuisiner les épluchures, les fanes](#) (si bio)...

On **limite** le plus possible les **emballages** :

- Acheter les fruits et légumes en **vrac**, viande et fromage à la **découpe**, pas de barquettes...
- Boire l'**eau du robinet**, choisir du **café sans capsules**, des bouteilles consignées, des cubis...
- Utiliser [une gourde et des boîtes à pique-nique](#).
- Troquer les plats préparés contre de la **cuisine maison**.

Quand on fait une fête, on utilise de la **vaisselle réutilisable**.

## Idées récup

- Pour les courses en vrac, utiliser des bocaux de récup ou coudre des chutes de tissu pour faire des sacs à vrac.
- [Fabriquer un emballage en tissu et cire d'abeille](#).

## En savoir plus

- [Où trouver le magasin de vrac le plus proche de chez vous ?](#)
- [Quelles sont les astuces pour éviter le gaspillage alimentaire ?](#)
- [Comment cuisiner les épluchures et fanes des fruits et légumes ?](#)
- [Quelle gourde choisir ?](#)

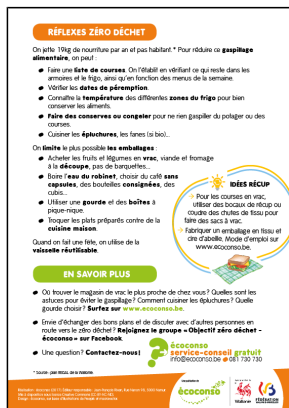
Envie d'échanger des bons plans et de discuter avec d'autres personnes en route vers le zéro déchet ? Rejoignez [le groupe « Objectif zéro déchet - écoconso » sur Facebook](#).

Une question ? Contactez-nous !



## Télécharger ou commander cette fiche

> [Télécharger la fiche "Objectif zéro déchet dans la cuisine" en pdf](#) (format A5).



Vous pouvez aussi **commander cette fiche en version papier**. Contactez notre service-conseil via [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) ou au 081 730 30 (du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30).

## Voir aussi :

- La fiche [Objectif zéro déchet dans la salle de bain](#)
- La fiche [Objectif zéro déchet pour le ménage](#)
- La fiche [Objectif zéro déchet pour les électros](#)
- La fiche [Objectif zéro déchet avec des enfants](#)
- [Tous les conseils de notre campagne Objectif zéro déchet](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

**Source URL:** <https://www.ecoconso.be/content/objectif-zero-dechet-dans-la-cuisine>