

## OBJECTIF ZÉRO DÉCHET DANS LA CUISINE

FICHES-CONSEILS

[mise à jour : 01/2018]



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

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



## 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).

# 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)

écoconso

## RÉFLEXES ZÉRO DÉCHET

On jette 19kg de nourriture par an et pas 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**.



## EN SAVOIR PLUS

- Où trouver le magasin de vrac le plus proche de chez vous? Quelles sont les astuces pour éviter le gaspillage? Comment cuisiner les épluchures? Quelle gourde choisir? **Surfez sur [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be).**
- 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!**



\* Source : plan REGAL de la Wallonie.

Réalisation : écoconso (2017) Éditeur responsable : Jean-François Riven, Rue Naron 98, 5000 Namur.  
Mis à disposition sous licence Creative Commons (CC BY-NC-ND).  
Design : écoconso, sur base d'illustrations de freepik et microvector.



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)

---

## Liens

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-dans-la-cuisine>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/prevention-et-reemploi>
- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/zero-dechet>
- [4] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/dechet>
- [5] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/cuisine>
- [6] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/alimentation-durable>
- [7] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/gaspillage-alimentaire>
- [8] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [9] <http://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire>
- [10] [http://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire#\\_Toc500957397](http://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire#_Toc500957397)
- [11] [http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-bien-conserver-les-aliments-frais-au-frigo#\\_Toc500953416](http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-bien-conserver-les-aliments-frais-au-frigo#_Toc500953416)
- [12] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-ruits-et-legumes-de-saison>
- [13] <http://www.ecoconso.be/fr/content/7-conseils-pour-bien-congeler-ses-aliments>
- [14] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-cuisiner-les-epluchures-et-les-fanes-des-ruits-et-legumes>
- [15] <http://www.ecoconso.be/fr/content/sante-leau-du-robinet-est-elle-vraiment-potable>
- [16] <http://www.ecoconso.be/fr/content/quelle-machine-cafe-choisir>
- [17] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-des-pic-nic-et-collations-zero-dechet-lecole>
- [18] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-son-emballage-reutilisable-la-cire-dabeille-diy>
- [19] <http://www.ecoconso.be/fr/content/magasins-de-frac-et-zero-dechet-de-wallonie-et-bruxelles>
- [20] [http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-des-pic-nic-et-collations-zero-dechet-lecole#\\_Toc487274034](http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-des-pic-nic-et-collations-zero-dechet-lecole#_Toc487274034)
- [21] <https://www.facebook.com/groups/objectifzerodechet/>
- [22] [http://www.ecoconso.be/sites/default/files/publications/fiche-zd-cuisine\\_0.pdf](http://www.ecoconso.be/sites/default/files/publications/fiche-zd-cuisine_0.pdf)
- [23] <mailto:info@ecoconso.be>
- [24] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-dans-la-salle-de-bain>
- [25] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-pour-le-menage>
- [26] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-pour-les-electros>
- [27] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-avec-des-enfants>
- [28] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

