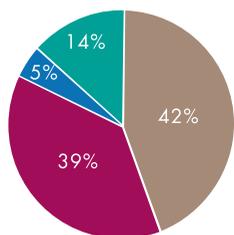


## HALTE AU GASPILLAGE

En Europe, près de 50% d'aliments sains sont gaspillés chaque année !

Origines du gaspillage alimentaire



■ ménages  
■ industrie agroalimentaire  
■ détaillants  
■ secteur de la restauration

source ( commission européenne )  
2006

## 4 CONSEILS ANTI-GASPILLAGE:

- Faire ses courses le ventre plein évite les pulsions gourmandes liées à l'hypoglycémie.
- Choisir des produits avec le moins d'emballages superflus pour réduire la quantité de déchets.
- Faire la différence entre :  
« **A consommer jusqu'au** » : précise la date limite de consommation pour les aliments frais et « **A consommer de préférence avant le ...** » : précise la date d'utilisation optimale et non la date de péremption.
- Bien conserver les aliments et les restes cuisinés dans des récipients fermés. Ils pourront être réutilisés ou congelés. La plupart des fruits et légumes, des aliments préparés, des fromages et même des pains peuvent se conserver durant des mois, au congélateur.

## 4 ASTUCES DE CONSERVATION:

- Boissons gazeuses : pour éviter que le gaz ne s'échappe, il suffit de les placer le goulot en bas dans le réfrigérateur.
- Pommes de terre : pour éviter la germination, les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes.
- Rendre croquants des légumes défraîchis : les couper et les laisser tremper dans de l'eau au réfrigérateur pendant un jour.
- Contrôler qu'il n'y ait pas eu de coupure d'électricité pendant une absence prolongée : placer un glaçon dans un sachet congélation dans le congélateur. Si à votre retour le glaçon a fondu, la chaîne du froid a été brisée et vos aliments sont abîmés. Il convient alors de les jeter ou de les composter: **La sécurité alimentaire est une priorité, ne consommez pas d'aliments suspects sous prétexte d'éviter un déchet !**

## ÇA POUSSE FACILEMENT SUR LE REBORD DE MA FENÊTRE !

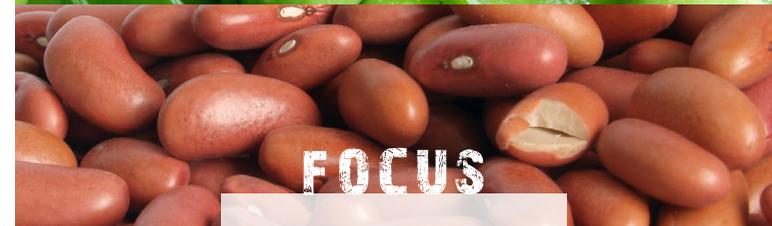
- Planter des tomates cerises et plantes aromatiques sur le balcon ou en jardinière n'a rien de compliqué et le climat monégasque s'y prête parfaitement.
- Des engrais naturels ou encore certaines associations de plantes permettent d'éviter le recours aux produits chimiques.

Par exemple : Semer du basilic au pied des tomates pour éloigner les nuisibles. Une fois le plant de tomate arraché, semer des fèves ou de l'épinard pour enrichir naturellement la terre en azote.



contact : environnement@gouv.mc

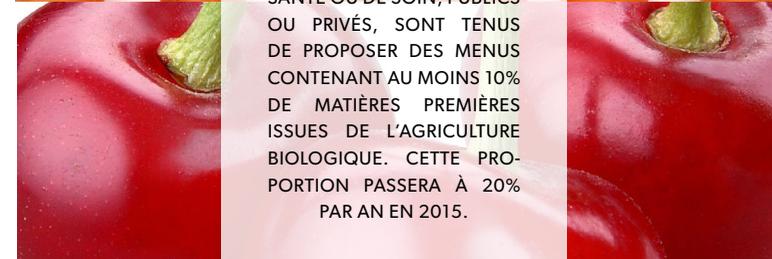
## GUIDE POUR UNE CONSOMMATION ALIMENTAIRE RESPONSABLE



## FOCUS

### UNE LOI SUR LE BIO À MONACO

DEPUIS LE 1ER JANVIER 2013 EN PRINCIPAUTÉ, TOUS LES RESTAURANTS COLLECTIFS DES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES, PÉRISCOLAIRES, DE SANTÉ OU DE SOIN, PUBLICS OU PRIVÉS, SONT TENUS DE PROPOSER DES MENUS CONTENANT AU MOINS 10% DE MATIÈRES PREMIÈRES ISSUES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE. CETTE PROPORTION PASSERA À 20% PAR AN EN 2015.





## 5 RAISONS DE FAIRE CE CHOIX :

- Choisir des **produits locaux**, c'est avant tout réduire le transport, donc les **émissions de Gaz à Effet de Serre**.

- Choisir des **produits locaux**, c'est soutenir un patrimoine culturel et social, en **s'engageant en faveur des producteurs de sa région**, et en **limitant les intermédiaires commerciaux** (circuits courts).

- Choisir des **produits issus de l'agriculture biologique**, c'est faire le choix d'une alimentation **sans résidu de produits chimiques** et **respectueuse de la biodiversité des sols**.

- Choisir des **produits de saison**, c'est opter pour des fruits et légumes frais et goûteux, dont **l'empreinte carbone** et **le prix** sont plus légers.

- Choisir des **produits issus du commerce équitable** c'est garantir notamment une **juste rémunération du producteur**, et contribuer au **respect de nombreux critères sociaux et environnementaux**.

## QUELQUES REPÈRES POUR UNE ALIMENTATION DURABLE

### DÉCHIFFRAGE DU CODE DES OEUFS

En Europe, depuis 2004, un code est obligatoirement imprimé sur la coquille des oeufs vendus directement aux consommateurs. Le chiffre précédent les deux lettres du pays d'origine (FR pour la France) correspond au mode d'élevage\*. Les 5 caractères qui suivent permettent d'identifier l'éleveur et le bâtiment avicole.

\*0 = élevage en plein air « BIO »

1 = élevage en plein air

2 = élevage intensif au sol

3 = élevage intensif en batterie



## CALENDRIER DES PRODUITS DE SAISON

Ce calendrier des fruits et légumes de saison est donné à **titre indicatif**. La liste présentée n'est pas exhaustive, et des variations dans les périodes de production peuvent être observées selon la région et les variétés considérées ! L'essentiel est de vous intéresser à ce que vous achetez, et de respecter quelques grands principes d'écoresponsabilité.

Pour les produits exotiques ou venant de loin, il vaut mieux se limiter et choisir ceux qui proviennent des régions les plus proches, tout en privilégiant les produits issus de l'agriculture biologique ou du commerce équitable.

| FRUITS                         | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ABRICOTS                       |   |   |   |   |   | X | X | X | X |   |   |   |
| AMANDES VERTES                 |   |   |   |   |   | X | X | X |   |   |   |   |
| CERISES                        |   |   |   |   | X | X | X | X | X |   |   |   |
| CITRONS LOCAUX                 | X | X | X | X |   |   |   |   |   |   |   | X |
| CHATAIGNES                     |   |   |   |   |   |   |   | X | X | X | X | X |
| CLÉMENTINES DE CORSE           | X |   |   |   |   |   |   |   |   | X | X | X |
| COINGS                         |   |   |   |   |   |   |   | X | X |   |   |   |
| FIGUES                         |   |   |   |   |   | X | X | X | X | X | X | X |
| FRAISES                        |   |   |   | X | X | X | X | X | X | X |   |   |
| FRAMBOISES                     |   |   |   |   |   | X | X | X | X | X | X |   |
| KAKIS                          | X |   |   |   |   |   |   |   |   | X | X | X |
| KIWIS                          | X | X | X |   |   |   |   |   |   |   |   | X |
| MELONS                         |   |   |   |   |   | X | X | X | X |   |   |   |
| MYRTILLES                      |   |   |   |   |   | X | X | X | X | X |   |   |
| NOIX                           |   |   |   |   |   |   |   |   | X | X | X |   |
| ORANGES                        | X | X | X | X |   |   |   |   |   |   | X | X |
| PÊCHES                         |   |   |   |   |   |   | X | X | X | X |   |   |
| POIRES                         | X | X | X |   |   |   | X | X | X | X | X | X |
| POMMES                         | X | X | X |   |   | X | X | X | X | X | X | X |
| PRUNES                         |   |   |   |   |   | X | X | X | X | X |   |   |
| RAISINS                        |   |   |   |   |   |   |   | X | X | X | X | X |
| LÉGUMES                        | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
| ARTICHAUTS À ÉPINES            | X | X | X | X | X |   |   |   |   |   |   | X |
| ARTICHAUTS VIOLETS DE PROVENCE |   |   |   | X | X | X | X |   |   |   |   |   |
| ASPERGES                       |   |   |   | X | X | X | X | X |   |   |   |   |
| AUBERGINES                     |   |   |   |   |   | X | X | X | X |   |   |   |
| BETTERAVES                     | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| BLETTES                        |   |   |   | X | X | X | X | X | X |   |   |   |
| CAROTTES                       | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| CHOUX                          | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| CHOUX DE BRUXELLES             | X | X | X |   |   |   |   | X | X | X | X | X |
| CHOUX-FLEUR                    |   |   |   | X | X | X | X | X | X | X |   |   |
| CONCOMBRES                     |   |   |   |   |   | X | X | X | X |   |   |   |
| COURGES ET POTIMARRONS         |   |   |   |   |   | X | X | X | X | X |   |   |
| COURGETTES                     |   |   |   |   |   | X | X | X | X |   |   |   |
| ENDIVES                        | X | X | X | X |   |   |   |   |   |   | X | X |
| ÉPINARDS                       |   |   |   | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| FENOUILS                       |   |   |   |   |   | X | X | X | X | X |   |   |
| FÈVES                          |   |   |   | X | X | X |   |   |   |   |   |   |
| HARICOTS                       |   |   |   |   |   | X | X | X | X | X | X | X |
| LAITUES                        |   |   |   | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| MÂCHE                          | X | X |   |   |   |   |   |   |   |   | X | X |
| POIS                           |   |   |   |   |   | X | X | X | X | X |   |   |
| POIREAUX                       | X | X | X |   |   | X | X | X | X | X | X | X |
| POIVRONS & PIMENTS             |   |   |   |   |   | X | X | X | X |   |   |   |
| POMMES DE TERRE                | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| RADIS                          |   |   |   | X | X | X | X | X | X | X |   |   |
| ROQUETTE                       | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| TOMATES                        |   |   |   | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

## LES LABELS, DE BONS INDICATEURS POUR UNE CONSOMMATION DURABLE



100% agriculture biologique, sans OGM\*, sans test sur les animaux, sans molécules de synthèse.

95% agriculture biologique, sans OGM\* (sauf contamination fortuite ou techniquement inévitable), élevage respectueux du bien-être animal. Depuis le 1er janvier 2013 le logo européen (feuille) remplace le logo AB.

La certification Demeter s'ajoute à celle de « l'agriculture biologique » et présente des cahiers des charges allant au-delà pour plusieurs aspects et notamment en matière d'agriculture bio-dynamique.

Respect du salaire et prix minimum, sans OGM\*, respect de l'environnement.

Produits de la mer issus d'une pêche durable.

L'entreprise qui fabrique ce produit reverse 1 % de son chiffre d'affaires sous forme de dons à des associations de protection de l'environnement.

\*OGM : Organismes Génétiquement Modifiés

## L'HUILE DE PALME

# FOCUS

**Pourquoi l'éviter :** Les plantations de palmiers à huile contribuent à la déforestation massive, notamment en Malaisie et en Indonésie, à la perte de biodiversité mondiale, et à l'augmentation des gaz à effet de serre. Vous trouverez plus d'information à ce sujet sur le site du WWF : <http://www.protegelaforet.com/consolutions/huile-de-palme>

**Comment l'identifier :** Elle se cache notamment sous la lettre E : E304, E335, E434, E483, E487, E495, et d'autres. Elle apparaît aussi sous « matière grasse végétale », ou « huile végétale », ou encore *Elaeis guineensis* (nom scientifique du palmier à huile). Pour plus de transparence, certains produits affichent la mention « sans huile de palme ».