

Mise à jour de cette page : Ma recette anti-gaspi : Une méthode simple et efficace pour se nourrir

29/01/2026

MA RECETTE ANTI-GASPI

Une méthode simple et efficace pour se nourrir sans gaspiller

Vider des assiettes à moitié pleines dans la poubelle ou jeter des aliments périmés vous dérange ? Changer vos habitudes vous tente, mais vous ne savez pas par où commencer ? Suivez le guide !

30 KG de nourritures jetés par semaine en moyenne par les Français

ÉTAPE 1 - JE FAIS MON AUTODIAGNOSTIC

Objectif : mesurer la quantité de nourritures que vous jetez chez vous.
Comment faire ? Choisissez le niveau qui vous correspond le mieux et suivez les instructions.

NIVEAU DÉBUTANT [Début]	NIVEAU CONFIRMÉ [Intermédiaire]	NIVEAU EXPERT [Maîtrise de l'habitude]
QUEL MATÉRIEL ? 1 carnet ou agenda	QUEL MATÉRIEL ? 1 balance, 1 grande boîte, 1 carnet, 1 carnet	QUEL MATÉRIEL ? 1 balance, 1 grande boîte, 1 carnet, 1 carnet
QUELS ALIMENTS PRÉPARER EN COMPTÉ ? Ce que je prépare à manger mais que je ne jette pas	QUELS ALIMENTS PRÉPARER EN COMPTÉ ? Ce que je prépare à manger mais que je jette	QUELS ALIMENTS PRÉPARER EN COMPTÉ ? Ce que je prépare à manger mais que je ne jette pas
QUE DOIS-JE FAIRE ? 1. Noter chaque aliment. + je prends une photo des restes ; + je note dans un carnet mes notes : type d'aliment, quantité, + éventuellement s'agit-il d'un produit périssable ou non ; + je note si j'ai jeté ou non ; + je note si j'ai jeté ou non ; + je note si j'ai jeté ou non ;	QUE DOIS-JE FAIRE ? 1. Je mesure les restes jetés dans la boîte et les liquides dans la canette à chaque repas ; 2. Je jette en fin de journée ; 3. Je note la quantité jetée ; 4. Je vide la boîte et la canette ; 5. Je fais le total à la fin des 14 jours ;	QUE DOIS-JE FAIRE ? 1. Je procède comme au niveau confirmé ; 2. J'ajoute des commentaires pour trouver comment changer mes habitudes (ex : je jette souvent du pain, + j'ajoute quelques portions préparées) ; + j'ajoute ou retire des notes après les observations ;
A QUEL MOMENT ? À chaque repas	A QUEL MOMENT ? À la fin de chaque repas + pesée en fin de journée	A QUEL MOMENT ? À la fin de chaque repas + pesée en fin de journée
SUR QUELLE DURÉE ? 7 jours	SUR QUELLE DURÉE ? 14 jours	SUR QUELLE DURÉE ? 14 jours

On jette en moyenne 30 kg de nourritures chaque année. Mais vous, comment faites-vous ? Comment éviter de jeter sur les quantités réellement jetées chez soi et trouver des pistes ? L'ADEME propose une méthode simple et efficace à faire soi-même. [résumé d'auteur]

Ressources pour
comprendre et transmettre
Consulter la brochure
<https://www.ademe.fr/recette-anti-gaspi>

Format :

Brochure

Année :

2019

Auteur :

Agence de l'environnement
et de la maîtrise de l'énergie

Editeur :

Agence de l'environnement
et de la maîtrise de l'énergie