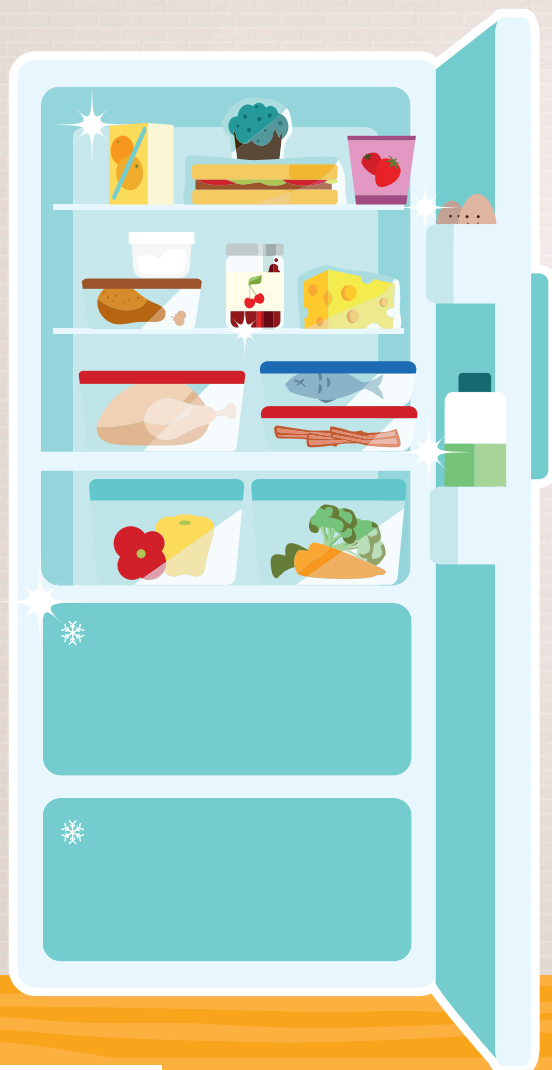


GUIDE DE BONNE GESTION DU RÉFRIGÉRATEUR



*Des
habitudes
simples
à prendre!*

PROGRAMME
DE RÉDUCTION DES
DECHETS



Bien organiser son réfrigérateur pour limiter le gaspillage

VÉRIFIER RÉGULIÈREMENT LES DATES DE CONSOMMATION ET DE CONSERVATION DES ALIMENTS

- Date limite de consommation (DLC)

Il s'agit de denrées très périssables : l'étiquette mentionne le jour et le mois de la DLC. Au-delà, il y a un risque d'intoxication alimentaire. Les commerçants sont alors dans l'interdiction de vendre ce produit.

- Date limite d'utilisation optimale (DLUO)

Il s'agit de denrées peu périssables : l'étiquette mentionne « À consommer de préférence avant... »

Au-delà, le produit reste consommable mais peut perdre ses qualités gustatives.

ÉVITER DE LE SURCHARGER

Si le réfrigérateur est surchargé, le froid sera moins efficace et réduira la conservation des aliments.

Un réfrigérateur rangé de manière aérée limite une contamination par contact.

ORGANISER LE RANGEMENT DES ALIMENTS

Pour ne pas oublier les aliments placés dans le réfrigérateur, il est préférable de placer au fond de la tablette et en-dessous les produits qui viennent d'être achetés ou qui se conservent plus longtemps. Les produits périssables plus tôt sont rangés sur le devant de la tablette. Au fur et à mesure de vos achats, vous pourrez effectuer un roulement (les aliments du fond sont ensuite rangés devant).

PRÉVOIR UN COIN SURPLUS ET UN DÎNER VIDE-FRIGO

En regroupant les surplus des repas dans la même zone du réfrigérateur, vous n'oublierez pas de les consommer, au plus tard 3 ou 4 jours après.

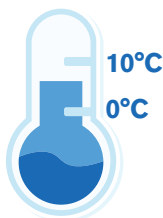
Dès que la quantité s'y prête, un dîner vide-frigo vous permet de composer des assiettes au goût de chacun par des recettes simples.

Les zones de rangement

Il existe différents types de réfrigérateurs.

- **À froid ventilé** : la température est uniforme dans l'ensemble de l'appareil.
- **Sans froid ventilé** : la température diffère en fonction des zones de l'appareil. Pour connaître les différentes températures du réfrigérateur et identifier la zone froide, vous pouvez utiliser un thermomètre plongé dans de l'eau (l'eau mesure la température de l'aliment et non de l'air ambiant), à chaque compartiment. Vous pourrez ainsi régler le thermostat en conséquence. Il est aussi utile de lire attentivement la notice d'utilisation de l'appareil qui peut donner de précieux conseils.

La température varie d'une zone à l'autre du réfrigérateur. Bien ranger les aliments selon les zones permet une meilleure conservation.



1. LA ZONE FROIDE DE 0° À 3 °C

Pour conserver les aliments plus périssables comme les produits laitiers, les fromages frais et au lait cru, les viandes et poissons, les plats cuisinés (attendre 2h avant de les réfrigérer)



2. LA ZONE FRAÎCHE DE 4° À 6 °C

Y ranger les produits cuits ou non entamés



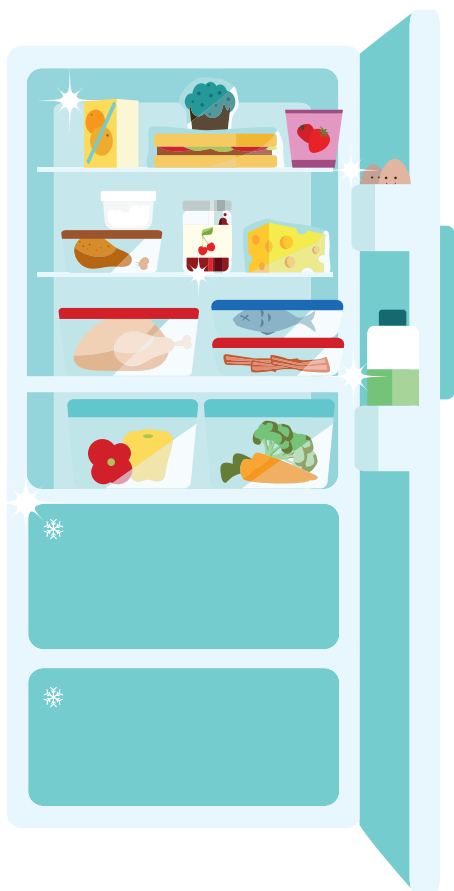
3. LA ZONE TEMPÉRÉE DE 6° À 8 °C

(porte du réfrigérateur)
Il y fait moins froid. Y trouvent leur place le beurre, les œufs, les jus de fruits, les condiments et autres aliments moins périssables (confitures...)



4. LE BAC À LÉGUMES DE 8° À 10 °C

Pour les fruits et les légumes frais et les fromages à affiner.



CONTACT

Direction adjointe Éducation à l'environnement et aux pratiques durables
education.environnement@metropole-rouen-normandie.fr

Pour en savoir plus

Consultez notre site sur www.metropole-rouen-normandie.fr

\ **Au service des habitants**

Rubrique «Éducation à l'environnement et aux pratiques durables»

\ Éducation à l'environnement.

Métropole Rouen Normandie
Le 108
108 allée François Mitterrand
CS 50 589
76006 Rouen Cedex
Tél. 02 35 52 68 10 - Fax 02 35 52 68 59

www.metropole-rouen-normandie.fr