



# J'aime manger, pas gaspiller Canada

## Campagne sur les dates de péremption — Trousse d'amplification

**Titre de la campagne :** Passez plus de temps avec vos aliments

**Dates de la campagne :** 29 septembre 2025 - 26 octobre 2025

**Public cible :** Ménages, familles, personnes soucieuses de l'écoresponsabilité, gourmandes et gourmands, jeunes adultes

**Objectif :** Démystifier l'idée selon laquelle les aliments ne sont plus bons une fois leur date de péremption dépassée, afin que les Canadiennes et Canadiens puissent réduire leur gaspillage alimentaire et faire des économies.

### Aperçu de la campagne

Au Canada, **23 % du gaspillage alimentaire évitable** serait dû à une mauvaise compréhension des dates de péremption ([J'aime manger, pas gaspiller Canada](#)). Alors que beaucoup de gens pensent que ces dates indiquent jusqu'à quand les aliments peuvent être consommés sans danger, elles font en réalité référence au moment quand les aliments sont à leur **meilleure qualité et fraîcheur**. Par conséquent, des aliments parfaitement comestibles sont jetés inutilement. Cette campagne permet aux Canadiennes et Canadiens de mieux comprendre les étiquettes de date, de se fier à leurs sens et de savoir comment conserver correctement la nourriture afin de la faire durer plus longtemps, ce qui leur permet de passer plus de temps avec leurs aliments (et d'économiser de l'argent par la même occasion!).

Dans le cadre de cette campagne, J'aime manger, pas gaspiller fait équipe avec des spécialistes en gaspillage alimentaire pour présenter une série de webinaires gratuits visant à donner aux gens les outils et les connaissances nécessaires pour tirer le meilleur parti de leurs aliments et en gaspiller moins. Nous organisons aussi un défi de quatre semaines intitulé « Tirez le meilleur parti de vos aliments » afin d'aider les consommatrices et consommateurs à apprendre à déjouer les étiquettes de date, à économiser de l'argent et à réduire le gaspillage alimentaire à la maison, avec la possibilité de gagner 500 \$ en épicerie. Nous avons également créé une boîte à outils gratuite à l'intention des enseignantes et enseignants qui souhaitent transmettre ces leçons en classe et donner aux jeunes les informations nécessaires pour économiser de la nourriture et de l'argent.

Si vous pensez que des conseils pour apprendre à passer plus de temps avec leurs aliments pourraient intéresser la population de votre ville, vos collègues ou votre communauté, n'hésitez

pas à partager les informations ci-dessous. Vous trouverez également des exemples de publications sur les réseaux sociaux que vous pouvez utiliser comme bon vous semble.

## Messages clés

1. **Les dates de péremption sont une indication, pas une condamnation** : les dates indiquent quand les aliments non ouverts sont à leur *meilleure qualité*, et non la date à laquelle ils deviennent impropres à la consommation.
2. **Les aliments peuvent être consommés sans danger après la date de péremption** : les aliments seront à leur fraîcheur, saveur et valeur nutritive maximales avant la date de péremption, mais la plupart des aliments peuvent être consommés sans danger bien après cette date, à condition qu'ils aient été conservés correctement. Faites appel à vos sens, assurez-vous que les aliments ont été conservés correctement et que l'emballage est intact avant de déterminer si vos aliments sont propres à la consommation.
3. **Conservez les aliments de manière intelligente** : conservez les denrées périssables à 4 °C ou moins, et congélez les aliments avant leur date de péremption afin de prolonger leur durée de conservation.
4. **Comprenez les dates de péremption** : seuls certains produits précis, tels que les préparations pour nourrissons ou les substituts de repas, ont de véritables **dates limites d'utilisation** liées à la sécurité. Seuls cinq types d'aliments au Canada répondent à ce critère. Pour tous les autres aliments, vous pouvez évaluer vous-même s'ils sont encore propres à la consommation.

## Exemple de publication sur les réseaux sociaux (sensibilisation générale)

[Lien vers l'image](#)



### Texte de la publication :

Saviez-vous que **23 % du gaspillage alimentaire évitable au Canada\*** est dû à une mauvaise compréhension des dates de péremption?

La date « meilleur avant » concerne la *qualité*, et non la *salubrité*. Il s'agit d'une indication, et non d'une condamnation!

Seuls les aliments avec une date limite d'utilisation (*il n'y en a que cinq au Canada!*) ne doivent pas être consommés après cette date.

Fiez-vous à vos sens! Les aliments ont-ils été conservés correctement ? L'emballage est-il intact ? Regardez, sentez ou goûtez avant de jeter.

Conseil pratique : le saviez-vous? Les aliments de longue conservation comme les conserves, les pâtes, la farine, l'avoine, le riz, les craquelins, les céréales, les biscuits, les chips et les barres granola peuvent généralement être consommés sans danger jusqu'à un an après leur date de péremption s'ils ont été conservés correctement!

*\*Recherche provenant de @secondharvest*

#PassezPlusDeTempsEnsemble #MeilleurAvant #ToujoursBonAprès  
#SensibilisationAuGaspillageAlimentaire #JaimeMangerPasGaspiller  
@JaimeMangerPasGaspillerCA

## [Défi « Tirez le meilleur parti de vos aliments »](#)

### Aperçu

Un défi de 4 semaines pour aider les ménages à réduire le gaspillage alimentaire en comprenant les étiquettes de date et en apprenant des astuces faciles pour conserver et utiliser tous leurs aliments.

### Points saillants du défi :

- Choix de l'expérience : obtenez des conseils en anglais ou en français, livrez comme vous le souhaitez.
- Conseils pratiques : des petites actions concrètes pour gaspiller moins et économiser plus.
- Vos habitudes mises à jour : découvrez comment vous utilisez réellement les étiquettes de date.
- Plaisir captivant grâce à de courtes vidéos, des ressources utiles et des jeux-questionnaires.
- Gagnez des prix : des cartes-cadeaux de 500 \$ pour l'épicerie et des accessoires Fridge Friend sont à gagner.
- Agissez concrètement : aidez-nous à comprendre les comportements des ménages canadiens en matière de gaspillage alimentaire.

Exemple de publication sur les réseaux sociaux (promotion du défi « *Tirez le meilleur parti de vos aliments* »)

[Lien vers l'image](#)



### Texte de la publication :

Êtes-vous prête ou prêt à **tirer le meilleur parti de vos aliments**? Nos ami·e·s de @J'aime manger, pas gaspiller organisent un défi amusant de 4 semaines pour vous aider à gaspiller moins et à économiser plus.

Participez à ce défi gratuit de 4 semaines pour :

- Déjouer les dates de péremption
- Apprendre des astuces faciles pour économiser de la nourriture
- Gaspiller moins et économiser plus

Inscrivez-vous [ici](#) pour courir la chance de gagner 500 \$ en cartes-cadeaux d'épicerie.

#TirezLeMeilleurPartiDeVosAliments #DéfiAntiGaspi ##JaimeMangerPasGaspiller #PassezPlusDeTempsEnsemble@jaimemangerpasgaspillerca

### Exemple de billet de blogue

Nous avons créé un [exemple de billet de blogue](#) qui peut être adapté au besoin pour un publipostage électronique ou une infolettre.

### [Série de webinaires](#)

#### Aperçu :

Nous proposons 5 webinaires différents pendant la durée de la campagne. Tous seront diffusés en anglais et en français. L'inscription est unique pour chaque webinaire.

## Calendrier :

- 2 octobre 2025
  - **Déboulonner les mythes des étiquettes de date** par Deuxième récolte
- 8 octobre 2025
  - **Planifiez. Conservez. Utilisez. Astuces intelligentes pour ne plus gaspiller de nourriture (et d'argent)** par Getty Stewart
- 21 octobre 2025
  - **Comprendre les étiquettes de date pour réduire le gaspillage alimentaire** par RECYC-QUÉBEC
  - **Manger ou jeter? Les explications scientifiques des imperfections courantes des aliments et les moyens d'y remédier** par Rachael Jackson
- 23 octobre 2025
  - **Comment l'aspect, l'odeur et le goût des aliments peuvent-ils avoir un impact sur la planète et votre portefeuille** par Too Good To Go

## Exemple de publication sur les réseaux sociaux (promotion des webinaires)

[Lien vers l'image](#)



## Texte de la publication :

Les étiquettes alimentaires vous laissent perplexe? Vous êtes en bonne compagnie.

Participez à l'un de nos **cinq webinaires** gratuits pour apprendre à :

- Regarder, sentir et goûter — décoder les dates de péremption
- Apprendre des astuces intelligentes pour ne plus gaspiller de nourriture et d'argent
- Apprendre la science derrière les imperfections courantes des aliments

Inscrivez-vous [ici](#)

#WebinaireAntiGaspi #MeilleurAvant #jaimemangerpasgaspiller #PassezPlusDeTempsEnsemble

## Ressources de la campagne

Ressource	Lien
Page d'accueil de la campagne	<a href="https://lovefoodhatewaste.ca/fr/passez-plus-de-temps-a-savourer-vos-repas/">https://lovefoodhatewaste.ca/fr/passez-plus-de-temps-a-savourer-vos-repas/</a>
Page d'inscription au défi <i>Tirez le meilleur parti de vos aliments</i>	<a href="https://lovefoodhatewaste.ca/fr/passez-plus-de-temps-a-savourer-vos-repas/relevez-notre-def-i-tirez-le-meilleur-parti-de-votre-nourriture/">https://lovefoodhatewaste.ca/fr/passez-plus-de-temps-a-savourer-vos-repas/relevez-notre-def-i-tirez-le-meilleur-parti-de-votre-nourriture/</a>
Page d'inscription à la série de webinaires	<a href="https://lovefoodhatewaste.ca/fr/passez-plus-de-temps-a-savourer-vos-repas/participez-a-un-webinaire-gratuit/">https://lovefoodhatewaste.ca/fr/passez-plus-de-temps-a-savourer-vos-repas/participez-a-un-webinaire-gratuit/</a>
En savoir plus : page d'accueil J'aime manger, pas gaspiller	<a href="#">J'aime manger, pas gaspiller Canada</a>
En savoir plus : J'aime manger, pas gaspiller Dates de péremption	<a href="#">Dates de péremption</a>

## Contact

Pour toute question, veuillez contacter :  
lovefoodhatewaste@foodmesh.ca