

L'ACTUALITÉ DE LA COLLECTE ET DU TRAITEMENT
DES DÉCHETS EN CÔTE SUD DES LANDES

TOUTES LES INFOS
PRATIQUES SUR
www.Sitcom40.fr

EDITO du président



Cette nouvelle année débute dans un contexte mondial préoccupant. Plutôt que nous démobiliser, la situation doit au contraire être une bonne occasion pour le Sitcom de poursuivre avec un fort enthousiasme les nombreuses actions déjà engagées en faveur d'une gestion vertueuse de nos déchets !

Vous découvrirez en parcourant ce magazine combien les thématiques d'intervention du Sitcom sont diversifiées, de la lutte contre le gaspillage alimentaire, la maîtrise de nos énergies, jusqu'à l'accompagnement de nos jeunes étudiants, en passant par l'inévitable réalité des coûts de gestion de notre activité.

Nous vous souhaitons, pour 2023, un bonheur renouvelable !

Aquera navèra annada que comença dens un contèxte mondiau preocupant. Meilèu que de'ns desmobilitzar, la situacion que deu estar au contra un bon parat per lo Sitcom de perseguir dab un arsec hòrt las nombrosas accions dejà engatjadas en favor d'ua gestion vertuosa de la nostas dèishas !

Que descobriatz en huelhevint aqueste magazine quant las tematicas d'intervencion deu Sitcom e son diversificadas, despuish la luta contre lo desperdici alimentari, la mestresa de las nostas energias dinc a l'acompanhament deus nostes joens estudiants, en passant per l'inevitable realitat de las còstas de gestion de la nosta activitat.

Que'vs desiram, per 2023, un bonur renouvelader !

Alain CAUNÈGRE,
Président du Sitcom Côte sud des Landes



ACTUALITÉ

UN AUTOCOLLANT « NON A LA PUB » SE TROUVE À L'INTÉRIEUR DE CETTE PUBLICATION

Nos boîtes aux lettres sont souvent remplies par des publicités gratuites. Moins de prospectus, c'est possible ! Si vous ne souhaitez plus de publicité dans votre boîte aux lettres, alors faites-le savoir !

L'AUTOCOLLANT SUR VOTRE BOÎTE AUX LETTRES EST LA SOLUTION

Pour ceux qui ne désirent plus recevoir d'imprimés papier dans leur boîte aux lettres, il est possible d'apposer sur celle-ci un autocollant « Non à la pub », mentionnant le refus de recevoir ce type d'imprimés. Bien sûr, pas d'inquiétude, vous continuerez à recevoir le journal de votre collectivité et Sitcom infos !



CONTINUONS À NOUS MOBILISER POUR LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

Très souvent, une grande partie, voire la totalité de ces publicités, va directement de la boîte aux lettres au conteneur de



recyclage ou pire à la poubelle. Chaque année, il est distribué près de 900 000 tonnes de prospectus publicitaires dans les boîtes aux lettres françaises qui n'ont pas adopté le NON À LA PUB. En utilisant le « NON À LA PUB », on économise 40 kg de prospectus par an et par foyer.

L'autocollant est aussi disponible dans votre mairie ou sur demande au Sitcom Côte sud des Landes.

Sources : INSEE, ADEME, Bonial, OpinionWay, Stoppub.fr

SOMMAIRE

- ② LE SITCOM, UN TREMPLIN POUR LA FORMATION
- ③ LE VRAI COÛT DE NOS DÉCHETS
- ④ L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE AU COEUR DES ACTIONS

- ⑤ LE SITCOM DÉJÀ ACTEUR DE SES CONSOMMATIONS
- ⑥ COMMENT BIEN CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES
- ⑦⑧ MEMENTO : MIEUX CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES



Depuis 10 ans,
71 STAGIAIRES
tous niveaux confondus.

Depuis septembre 2022
2 APPRENTIS

EMPLOI SUR LE TERRITOIRE LE SITCOM : UN TREMPLIN POUR LA FORMATION !

Quand on pense au Sitcom Côte sud des Landes, on pense aussitôt à la gestion de nos déchets. Pourtant, il suffit de poser son regard autrement et on verra aussi l'un des plus importants employeurs du territoire avec ses 350 agents à l'année. Le syndicat s'engage également dans l'accompagnement des jeunes dans le cadre de stages ou de contrats d'apprentissage de tous niveaux.



Maeva explique une instruction relative au fonctionnement du pont-élévateur Poids-lourds à Néo et deux mécaniciens de l'atelier.

Le Sitcom Côte sud des Landes, compte tenu de sa taille, compte près de 80 métiers différents dans des domaines très variés qui permettent de construire un parcours professionnel et de valoriser et développer ses compétences. Stages ou apprentissages y ont toute leur place !

DES NIVEAUX ET DES DOMAINES VARIÉS

Les stages au Sitcom peuvent débiter dès la classe de 3^{ème}, mais concernent également des stages de découverte d'un métier dans le cadre d'une reconversion par exemple (chauffeur poids lourds, agent de déchetterie...), des stages d'étudiants en BTS, DUT ou issus d'écoles d'ingénieurs. Dans le cadre de ces stages, le Sitcom définit et confie une mission concrète, réelle et utile à la collectivité, ce qui permet au stagiaire de prendre en charge un projet du début à la fin et de se fixer des objectifs !

Pour ce qui est de l'apprentissage, ils peuvent concerner des étudiants dès les BEP/CAP mais également les écoles d'ingénieurs. Actuellement, le Sitcom accompagne deux apprentis de deux formations différentes ! Néo, 17 ans, apprend le métier de chaudronnier alors que Maeva, 22 ans est étudiante en master « *Risques et*

environnement » à l'ESEQ (Ecole Sécurité Environnement Qualité) de l'Université de Montpellier.

Maeva est sereine : pour trouver son apprentissage, elle a simplement cherché des employeurs sur internet. « *J'ai postulé de moi-même et ça a fonctionné ! J'ai été contactée pour passer un entretien avec les responsables du Sitcom. Depuis septembre dernier, je suis alternativement deux semaines à l'école et trois semaines au Sitcom. Le Syndicat m'a confié deux missions bien précises, l'une relative à la sécurité dans l'atelier et l'autre à l'environnement dans le cadre de la mise en place de la démarche ISO 14001* ».

Thomas Vachey, Directeur du Sitcom estime que « *Deux conditions préalables sont indispensables à la réussite d'un stage ou d'un apprentissage : d'abord une parfaite définition des missions confiées, bien en adéquation avec la formation du jeune, ainsi que la création et l'entretien d'un lien étroit entre l'élève et son tuteur de stage ou son maître d'apprentissage, qui doit être à l'aise avec la transmission de connaissances. De ces éléments dépendra la réussite de la période d'immersion au sein de notre collectivité, qui constitue souvent une première expérience professionnelle pour les jeunes.* »

L'APPRENTISSAGE : UNE VRAIE OPPORTUNITÉ POUR LE SITCOM

Le Sitcom trouve bien sûr lui aussi un réel intérêt à cet accompagnement : former de nouveaux professionnels sur des métiers spécifiques, et parfois en manque de main d'œuvre, permet aussi d'identifier des talents qui peuvent devenir, pourquoi pas, les futurs agents titulaires du Sitcom !

Mais cela présente aussi une vraie occasion de se remettre en question : « *Pour le Sitcom, c'est une véritable opportunité de bénéficier d'un regard neuf, de compétences dont on ne dispose pas toujours ou d'avancer sur des sujets que l'on n'a pas le temps d'étudier en temps normal* » souligne Thomas VACHEY.

Vous êtes intéressé(e) par une expérience au Sitcom ?

- Suivez nos publications sur les Réseaux sociaux et sur INDEED
- Consultez régulièrement nos offres sur www.sitcom40.fr
- Sollicitez votre établissement pour envisager un partenariat avec le Sitcom
- Adressez-nous une candidature spontanée : Envoyez une lettre de motivation et un CV (quand c'est possible) à l'attention de Monsieur le Président, par courrier à Sitcom Côte sud des Landes, Service RH - Pôle contractuel, 62 chemin du Bayonnais, 40230 BENESSE MAREMNE ou par mél à contact@sitcom40.fr





DOSSIER

FINANCES PUBLIQUES LE VRAI COÛT DE NOS DÉCHETS

L'évolution du coût de la gestion de nos déchets concerne aujourd'hui toutes les collectivités en France, elle est majoritairement liée à l'augmentation de la fiscalité nationale, aux nouvelles contraintes réglementaires et à l'augmentation des coûts des matières premières. Le Sitcom n'échappe malheureusement pas à la règle et devra augmenter son budget. Néanmoins, nos bons résultats et les actions mises en œuvre permettent de limiter cette évolution.

QUELS COÛTS POUR QUELS SERVICES ?

Le Sitcom côte Sud des Landes est un service public qui gère la collecte et la valorisation des déchets sur son territoire. Comme tout service public, il ne fait aucun bénéfice sur ses activités : ses dépenses sont égales à ses recettes, qui sont principalement issues des contributions des communautés de communes (et donc des impôts des habitants) et des subventions liées à nos bonnes performances sur le tri des déchets



L'INNOVATION, LA PERFORMANCE ET L'EFFORT COLLECTIF AU SERVICE DE LA MAÎTRISE DES COÛTS

Des solutions sont déjà en œuvre pour limiter, individuellement et collectivement, ces augmentations qui sont subies par le Sitcom...

POURSUIVRE L'AMÉLIORATION DU TRI



Les déchets triés coûtent 5 fois moins cher que les ordures ménagères, il faut donc poursuivre nos efforts. Pour cela, le Sitcom a procédé sur l'année 2022 à l'installation de 30 nouveaux points tri sur le territoire !

DÉVELOPPER LE COMPOSTAGE À DOMICILE

Nos poubelles contiennent plus d'un tiers de déchets organiques : les composter à domicile permet de réduire leur volume de manière importante et donc de réduire les coûts de collecte et de traitement ! Le Sitcom distribue gratuitement des composteurs aux habitants du territoire !



Le compostage est une action simple de réduction des déchets

EN TANT QU'HABITANT DU TERRITOIRE, POUR UNE CONTRIBUTION DE 100 € PAR AN AU SERVICE PUBLIC DE GESTION DES DÉCHETS, LE COÛT SE RÉPARTIT DE LA FAÇON SUIVANTE :

SANS LE TRI
LE COÛT SERAIT

40%
PLUS ÉLEVÉ

PRÉVENTION 4 €

DÉCHETTERIE
10 €

COLLECTE
20 €

TRAITEMENT
66 €

ZOOM SUR LES PRINCIPALES CONTRAINTES FINANCIÈRES

Des obligations réglementaires lourdes de conséquences : + 2 000 000 € par an

Augmentation de taxes, impositions de nouveaux modes de gestion, développement de nouvelles filières de tri ou de valorisation des déchets... autant d'obligations réglementaires qui vont dans le bon sens mais qui nécessitent des coûts de fonctionnement et d'investissement lourds pour le Sitcom.

Des coûts d'achat qui flambent : + 1 000 000 € par an

Comme chacun d'entre nous, le Sitcom est fortement impacté par l'augmentation très importante des tarifs appliqués sur l'achat des matériaux : conteneurs, camions, produits de traitement, carburants, électricité... Les dépenses du Sitcom ont suivi l'inflation nationale en 2022 et devraient malheureusement poursuivre leur hausse en 2023.



GESTION DES DÉCHETS L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE AU CŒUR DES ACTIONS DU SITCOM

Tout le monde a entendu parler de l'économie circulaire. Ce concept économique émerge depuis quelques années, mais concrètement de quoi s'agit-il ? Quel est son impact pour les années à venir ? Surtout, quel est l'enjeu pour le Sitcom Côte sud des Landes concernant la gestion de nos déchets ? Un point s'impose !

UN ENJEU ENVIRONNEMENTAL ET ÉCONOMIQUE POUR LE SITCOM ET LE TERRITOIRE

Le Sitcom Côte sud des Landes a non seulement intégré l'économie circulaire à son programme de prévention des déchets depuis 2011 mais s'est engagé depuis cette année, accompagné par l'ADEME, dans le programme Territoire Engagé Transition Écologique avec le label Economie Circulaire ! Un état des lieux, un diagnostic et un plan d'action viennent d'être rédigés. Des ateliers participatifs ont eu lieu le 4 octobre dernier au siège du syndicat, regroupant, autour du Sitcom, les partenaires et acteurs du territoire : communautés de communes, CCI, Chambre des Métiers, Pays, ... qui sont déjà impliqués dans l'économie circulaire, dans le but d'échanger et de partager les actions, les projets en cours ou à venir sur le territoire. De nombreuses actions d'Economie circulaire sont déjà mises en œuvre par le Sitcom : accompagnement des manifestations exemplaires, sensibilisation au compostage, au gaspillage alimentaire, don en déchetterie. Mais aussi, valorisation des déchets inertes en différents concasés, des déchets verts en compost, du bois en paillage ou en combustible, ...

PASSER DE L'ÉCONOMIE LINÉAIRE À L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE : UNE URGENCE !

L'économie circulaire est d'abord un concept économique qui s'oppose à l'économie dite linéaire. Pour résumer : les systèmes vivants existent depuis des milliards d'années. Dans le cycle naturel il n'y a pas de déchets : les matériaux y circulent, les déchets d'une espèce constituent la nourriture d'une autre, l'énergie provient du soleil, les organismes se développent et meurent, les nutriments retournent simplement à la terre, ... et ça marche ! Pourtant, l'Homme a adopté une approche li-



Atelier participatif du 4 octobre dernier.

néaire : on prend à la Terre, on fabrique, on consomme et on jette. Puis retour au point de départ : on prend à la Terre, etc. Un nouveau téléphone sort ? On jette l'ancien, notre machine à laver fonctionne péniblement ? Au lieu de la réparer, on la jette !

La vigilance s'impose : chaque fois que nous faisons cela, nous puisons dans des matières premières et nous produisons des déchets. Sur le long terme, nous voyons tous que cette approche linéaire, qui provoque la pénurie de matières premières, ne fonctionne pas. Elle repose sur le fait que les déchets ne sont pas un problème et que les ressources naturelles et fossiles

seront toujours disponibles. Mais depuis quelques années, voire dizaines d'années, nous avons pris conscience que malheureusement ça ne sera pas le cas... C'est pour cela qu'émerge depuis quelques années l'économie dite « circulaire ». **En opposition à l'économie linéaire incarnée par le « tout jetable », l'économie circulaire prône une gestion sobre et efficace des ressources sur la planète. Ce nouveau concept économique, qui imite le cycle naturel évoqué ci-dessus, pouvons-nous faire en sorte de l'utiliser et de changer notre façon de voir les choses ?**

AU SITCOM : UN CERCLE VERTUEUX AVEC LE RÉEMPLOI



Depuis 2011, c'est une des actions phare du Programme Local de Prévention des Déchets du Sitcom Côte sud des Landes. Grâce à un partenariat avec les associations de notre territoire : **Emmaüs** à Tarnos, **Le Grenier de Mézos** à Mézos, **Voisinage** à Soustons, **Graines de partages** à Mimbaste, le Syndicat propose à tous les usagers qui le souhaitent de déposer dans des zones de réemploi, situées dans certaines déchetteries, les objets en bon état (meubles, électroménager, vaisselle, ...).

Ainsi, une boucle vertueuse est créée.

Quelles déchetteries sont concernées ? www.sitcom40.fr



ACTUALITÉ

SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE LE SITCOM DÉJÀ ACTEUR DE SES CONSOMMATIONS

En consommant les ressources naturelles, notre société mondiale gaspille beaucoup d'énergie et de matières, et bien plus que ce que notre planète est capable de reconstituer. La crise actuelle nous impose ainsi de réfléchir à nos consommations. Dans l'esprit du plan national de sobriété énergétique présenté en octobre dernier, le Sitcom Côte sud des Landes a engagé un plan d'action pour cet hiver, mais également pour les années à venir. Soulignons que le Syndicat est déjà acteur de ses consommations énergétiques depuis de nombreuses années. La cause nationale est donc aussi une cause locale !



La sobriété énergétique est une démarche qui vise à réduire les consommations d'énergie par des changements de comportement, de mode de vie et d'organisation collective. Le Sitcom n'a pas attendu les difficultés énergétiques mondiales pour s'intéresser à ses propres consommations d'énergie : les démarches ISO 50001 pour l'UVE (Unité de Valorisation Énergétique) et OBJECTIF C02 (pour les consommations de carburants) notamment ont déjà montré leurs effets sur la réduction de nos consommations, d'un point de vue environnemental et financier. La situation mondiale nous pousse toutefois à agir davantage sur toutes les thématiques ; éclairage, chauffage, numérique, ...



Les enjeux pour le Sitcom à être engagé dans cette démarche sont nombreux : réaliser des économies d'énergie sur le long terme, à la fois en réduisant ses consommations énergétiques et en limitant l'impact de l'augmentation des coûts de l'énergie, et s'appuyer sur des données d'exploitation fiables pour optimiser ses usages énergétiques (électricité, vapeur).

LA MAÎTRISE DES USAGES ÉNERGÉTIQUES À L'UVE

Dans l'objectif de réduire ses consommations énergétiques et d'optimiser sa performance énergétique, l'Unité de Valorisation Énergétique (UVE) est certifiée ISO 50001 depuis 2018.

La démarche ISO 50001, basée sur le principe de l'amélioration continue, fournit un cadre pour une gestion globale et méthodique de l'énergie dans le fonctionnement de l'UVE.

RÉDUIRE DURABLEMENT NOS CONSOMMATIONS DE CARBURANT ET NOTRE PRODUCTION DE CO₂

Le Sitcom a engagé dès 2018 une démarche « Objectif CO₂ », dont l'objectif est de réduire durablement les consommations de carburant et les émissions de Gaz à Effet de Serre (GES) associées dans le domaine du transport. Le Sitcom était alors la

première collectivité territoriale œuvrant dans le domaine des déchets en France à s'engager officiellement dans une telle démarche !

Dans cet objectif, le Sitcom a mis en place un comité de pilotage interne qui travaille sur le sujet. Concrètement, cette réduction est possible principalement grâce au suivi de nos consommations, au suivi de nos distances parcourues et à l'engagement du Syndicat dans les formations éco-conduite de nos chauffeurs, intégrant des indicateurs de réussite et de suivi. Un important travail interne avec les services transversaux et des logiciels adaptés permet d'avoir une exploitation plus efficace et plus fiable des données, et ainsi réduire nos coûts !

.... ET MÊME LES PLUS PETITES ACTIONS COMPTENT !

Le Sitcom a engagé des actions qui auront un impact significatif sur nos consommations, et ce dès cet hiver. Ces actions portent essentiellement sur le chauffage et l'éclairage des sites et des bureaux. Des indicateurs sont suivis régulièrement par nos équipes. Affaire à suivre ...

Les énergies fossiles représentent aujourd'hui deux tiers de notre consommation d'énergie finale. Il s'agit essentiellement de gaz et de carburant utilisés pour le chauffage et le transport. Les secteurs résidentiel, tertiaire et industriel sont les principaux consommateurs de gaz et d'électricité. Le gaz est pour moitié utilisé dans les bâtiments, 28 % dans l'industrie et 20 % pour la production d'électricité. L'électricité est consommée essentiellement par les secteurs résidentiel (36 %), entreprises et professionnels (47 %) et grande industrie (17 %).



RÉDUCTION DES DÉCHETS

GASPILLAGE ALIMENTAIRE COMMENT BIEN CONSERVER LES FRUITS ET LÉGUMES ?

Tous les fruits et légumes ne se conservent pas de la même manière. Pour pouvoir les consommer plus longtemps, certaines règles simples sont à respecter, mais faut-il encore s'y retrouver ! Dois-je les stocker au réfrigérateur ou dans une corbeille à l'air ambiant ? Puis-je les mettre à côté d'autres fruits ? Puis-je les congeler ? Que faire de mes légumes un peu mous ? Autant de questions qui ne doivent plus rester sans réponses ! Retrouvez ci-contre un memento sur la conservation de vos fruits et légumes. Bientôt cela n'aura plus de secret pour vous !

LES FRUITS CLIMACTÉRIQUES, QUÈSACO ?

Certains fruits sont dits « climactériques », c'est-à-dire qu'ils contiennent de mûrir après cueillette. En effet, ces fruits produisent un gaz, l'éthylène, qui accélère leur maturation. Il s'agit de la pomme, la poire, la banane, la prune, l'abricot...

Donc ce n'est pas grave si vous les achetez ou les récoltez un peu verts ou durs, ils continueront de murir dans la corbeille à fruits. A contrario, les agrumes, l'ananas, le raisin ou les fraises, qui ne sont pas climactériques, doivent être achetés bien mûrs car ils ne mûriront pas après la cueillette.

i Alors faisons les bonnes alliances ! Des kiwis achetés durs, pas de panique, je les place dans une corbeille à côté d'une pomme pour en accélérer sa maturation. En revanche, si j'achète une mangue bien mûre, je l'isole de ma pomme ou tout autre fruit climactérique pour ne pas qu'elle pourrisse...

POURQUOI MES CAROTTES DEVIENNENT MOLLES ?

Les carottes, comme tous les légumes racines, sont composées de 90 % d'eau. Quand elles sont molles c'est tout simplement car elles ont perdu une bonne partie de leur eau.

i Comment rattraper mes carottes molles ? Placez-les une dizaine de minutes dans un récipient d'eau bien fraîche et elles retrouveront toute leur fermeté. Les carottes ainsi rattrapées doivent être utilisées rapidement. Astuce qui fonctionne également sur les radis et la salade !

COMMENT CONSERVER MES POMMES DE TERRE PLUS LONGTEMPS ?

Les pommes de terre se gardent dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière pour éviter leur germination, idéalement dans une cave.

i Pour conserver les pommes de terre plus longtemps, placez une pomme parmi elles. La pomme dégage de l'éthylène qui, pour la peine, est un gaz qui ralentit la germination. En revanche, évitez de les mélanger avec les oignons qui ont l'effet inverse !



JE PEUX CONGELER TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES ?

Non, les légumes consommés crus comme les radis, le concombre ou encore la salade ne peuvent pas être congelés car ils perdent, entre autres, leur croquant à la congélation.

Les autres légumes peuvent être congelés sans problème :

- ➔ Certains nécessitent d'être blanchis préalablement comme la courgette, l'aubergine ou les pommes de terres
- ➔ Les autres peuvent être congelés directement comme la tomate, le poivron ou le poireau.




































Les fruits peuvent, sans être blanchis, être congelés en entier comme les fraises et les framboises ou en morceaux comme les pêches, les poires ou les pommes.


i Pour congeler les morceaux de fruits, placez-les sur une plaque sans qu'ils se touchent et mettez-les au congélateur. Une fois congelés, vous n'avez plus qu'à les ranger dans un sachet et les remettre au congélateur pour éviter qu'ils ne se collent entre eux et s'abîment.


MEMENTO : MIEUX CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES


Sitcom

Côte sud des Landes AU SERVICE DE SON TERRITOIRE

Fruits ou légumes		Durée de conservation		Conseils et astuces
		Air ambiant	Réfrigérateur	
Abricot 		2-5 jours si ferme	7-8 jours si mûr	
Agrumes : orange, pomelo, clémentine		6-8 jours	10 jours	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risque de dessèchement
Ananas		5-6 jours si ferme/vert	1-2 jours si mûr	Sensible au froid (<7°C) et aux chocs. Pour accélérer la maturité l'envelopper dans un papier kraft
Asperges		1 jour	2-3 jours	  Conserver crues, en botte dans un linge humide, pointes vers le haut
Aubergines		2 jours	3-6 jours	 Conserver dans le bac à légumes. Craint les basses température et l'air sec
Avocat 		3-5 j si ferme	2-3 jours si mûr	Conserver dans le bac à légumes. Pour le faire murir, placez-le dans une corbeille à côté d'une banane ou dans un papier kraft
Banane 		4-5 jours		Très sensible aux chocs. Perte d'arôme et brunissement de la peau si placée dans le réfrigérateur
Brocoli			4-5 jours	Conserver dans le bac à légumes. Une fois coupé ou cuit, il perd progressivement ses vitamines
Carottes		2 jours	15 jours	 Conserver dans un sachet à trou ou dans une boîte hermétique
Cerises		2-4 jours	5 jours	Sensible à la pourriture
Champignons			2-4 jours	  Ne pas blanchir avant congélation
Choux fleur		2 jours	4-5 jours	 Conserver entier dans un sachet fermé ou bien, lavé et divisé en bouquets dans une boîte hermétique Craint les coups et chocs
Citrouille		Quelques semaines		 Conserver dans un endroit frais. Si découpée, conserver dans une boîte hermétique dans le réfrigérateur
Concombre		2-3 jours	3-5 jours	Conserver dans le bac à légumes Ne pas congeler, craint le froid
Courgette			4-6 jours	 La congélation est la façon la plus simple de conserver les courgettes
Endive		1-2 jours	6 jours	 
Fraises		1 jours	6 jours	Pour les laver, les passer sous l'eau puis les équeuter.

































 Conserver à l'abri de l'humidité

 A conserver dans une boîte hermétique ou dans un sachet fermé


 Sensible à la lumière

 **Climactérique** : se dit d'un fruit ou d'un légume qui continue de mûrir après récolte

MEMENTO : MIEUX CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES


Fruits ou légumes		Durée de conservation		Conseils et astuces	
		Air ambiant	Réfrigérateur		
Haricot vert			3-4 jours	Pour prolonger la conservation les placer dans un linge humide	
Kiwis 🖐️		5-7 jours si ferme	2 jours si mûr	Pour accélérer leur maturation les placer à côté des pommes et des bananes	
Mangue 🖐️		5-6 jours jusqu'à maturité	1-2 jours	Sensible au froid	
Melon 🖐️		1-2 jours	2-6 jours		
Navet			7 jours	Emballer dans un sachet perforé	
Oignon		1-2 mois		 	Se conserve 2-3 j émincé dans le réfrigérateur. Ne pas stocker les oignons et les pommes de terre dans le même endroit
Pastèque		7-8 jours entière	6 jours coupés en tranches	Conserver sous un film alimentaire une fois coupée/entamée	
Pêche / Nectarine 🖐️		2-4 jours si ferme	3-4 jours si mûre	Sensible à la pourriture	
Poire 🖐️		Quelques jours si ferme	1-3 jours si mûre	Très sensible aux chocs	
Poireau		1-2 jours	4-5 jours		
Poivron		2-3 jours	5-8 jours	Conserver le poivron épépiné et lavé 1 à 2 jours dans une boîte hermétique.	
Pomme 🖐️		7-8 jours	4-6 semaines	Très sensible aux chocs	
Pomme de terre		6 jours		 	Conserver dans un endroit frais. Ne pas stocker les oignons et les pommes de terre dans le même endroit
Prunes 🖐️		2-3 jours	5-10 jours		
Radis			1-3 jours	Pour préserver la fraîcheur, les conserver avec leurs fanes	
Raisin		3-4 jours	5 jours		
Salade			4-6 jours		Conserver entière ou bien, lavée et essorée dans un contenant hermétique
Tomates 🖐️		3-4 jours			

D'après le guide réalisé par le Groupe de travail du Comité de consommateurs de l'Aprifel, (constitué de l'ADEIC, l'AFOC, la CLCV, Familles de France, Familles Rurales et l'UNAF) + du guide de l'IFEL

 Conserver à l'abri de l'humidité



A conserver dans une boîte hermétique ou dans un sachet fermé

 Sensible à la lumière



Climactérique : se dit d'un fruit ou d'un légume qui continue de mûrir après récolte

Sitcom

Côte sud des Landes AU SERVICE DE SON TERRITOIRE

Sitcom Côte sud des Landes
62 chemin du Bayonnais
40230 BÉNESSE MAREMNE
05 58 72 03 94
www.sitcom40.fr

Directeur de la publication :
Alain CAUNÈGRE
Rédaction :
Sitcom Côte sud des Landes
Conception :
Audrey BIRLES
www.audrey-birles.com

Impression :
Imprimerie ABÉRADÈRE -
Bayonne
Dépôt légal : Janvier 2023
Tirage : 67 850 exemplaires
ISSN : 2108 - 3258

Crédits photos / illustrations =
Sitcom
Prochain
numéro :
Juin 2023

