

**8 astuces pour lutter contre**

**le gaspillage alimentaire**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

## **I. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).**

1. 🖵 Ce n’est pas un secret qu’il y a des moyens de prendre soin de l’environnement et d’économiser de l’argent à la maison.
2. 🖵 Barbara Brayner est la personne responsable de la diffusion des conseils mentionnés dans la chronique.
3. 🖵 L’objectif de la publication de Mme. Brayner est d’augmenter les ventes du magazine Psychologies.
4. 🖵 L’article de Mme. Brayner fournit 8 conseils utiles pour lutter contre le gaspillage alimentaire.
5. 🖵 Les conseils mentionnent seulement la réutilisation des écorces de légumes.
6. 🖵 Les épluchures des légumes ne fournissent pas assez de nutriments.
7. 🖵 Les épluchures des légumes peuvent être consommées en les cuisant au bain d’huile ou au four.
8. 🖵 Les épluchures des légumes ne peuvent pas être consommées avec du fromage.

## **II.** **Cochez la meilleure réponse pour chaque proposition.**

1. L’écorce du citron

🖵 est mentionnée comme l’astuce # 3.

🖵 est un excellent antibactérien.

🖵 n’a pas de pouvoir antibactérien.

1. Pour faire le produit à base de l’écorce du citron il faut ajouter

🖵 du vinaigre.

🖵 du sel et du lait.

🖵 quelques morceaux d’orange.

1. Si l’on prend le produit des écorces du citron et on lui ajoute du savon noir et de l’huile essentielle d’arbre à thé, on obtient un produit

🖵 qui sert à désinfecter, dégraisser et blanchir.

🖵 très nutritif.

🖵 idéal pour donner une saveur spéciale aux poissons.

1. L’emploi du marc de café

🖵 donne un produit qui n’a pas de vitamines B.

🖵 est une thérapie effective contre les problèmes intestinaux.

🖵 est mentionné comme l’astuce # 3.

1. L’eau de cuisson des aliments

🖵 contient beaucoup de toxines.

🖵 est utile pour la création d’un engrais végétal pour les plantes.

🖵 est employée dans la préparation des pâtes exotiques.

1. Le produit résultant de l’eau de cuisson des aliments

🖵 doit avoir une quantité importante de sel.

🖵 ne doit pas avoir de sel.

🖵 ne doit avoir ni du sel ni du sucre.

1. L’eau de cuisson des aliments

🖵 sert à tuer tout type d’insectes.

🖵 est un poison pour les plantes.

🖵 peut être bue.

# **III. Associez les caractéristiques aux différentes suggestions pour éviter le gaspillage alimentaire.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Astuce # 5 | Astuce # 6 | Astuce # 7 | Astuce # 8 |
| Création d’un traitement pour la peau et les cheveux à partir du yaourt périmé |  |  |  |  |
| Utiliser les fruits mûrs pour faire de la confiture |  |  |  |  |
| Réemploi des restes de pâte à gâteau pour faire des biscuits |  |  |  |  |
| Des fruits trop mûrs utilisés comme engrais végétal pour les plantes |  |  |  |  |
| Réutilisation des peaux de banane |  |  |  |  |
| Le traitement contient de l’acide lactique, aidant à réguler le sébum et resserrer les pores |  |  |  |  |
| Produit riche en potassium, il sert comme engrais pour les plantes |  |  |  |  |
| Mettre du fromage ou du bacon sur des biscuits faits à partir des restes de pâte à gâteau |  |  |  |  |
| On peut mettre du miel, de l’huile d’amande douce et de l’huile essentielle dans ce traitement |  |  |  |  |