



LES COURSES

Comment organiser ses courses pour limiter ses déchets !

Les courses au quotidien génèrent une quantité importante d'emballages qui finissent inévitablement dans nos poubelles. Ainsi dans nos réfrigérateurs, nos placards, la grande majorité des aliments nécessaires à la préparation des repas sont emballés ou conditionnés, d'une façon ou d'une autre, dans du plastique.



COMMENT?

- En retrouvant une autonomie d'action et en allant à l'essentiel. Ce qui veut dire privilégier certains critères lors de vos achats.
- **Au mieux vous choisissez :**
 - > des aliments frais (locaux, de saison),
 - > des aliments en vrac
 - > des aliments à la coupe

Et autrement au minimum en contenant recyclables



MES COURSES (QUASI) ZÉRO-DÉCHET !



LES COURSES

Comment organiser ses courses pour limiter ses déchets !

QUELQUES POINTS POUR FAIRE SES COURSES EN RÉDUISANT SES EMBALLAGES :

1. Achetez de préférence au marché : moyen le plus facile d'éviter des emballages et des étiquettes pour chaque produit
2. Emportez vos sacs en tissus (de petite et grande taille) pour y mettre les céréales, les fruits et légumes, le pain et votre panier (cabas) pour emporter le tout.
3. Emportez vos récipients propres afin de demander aux commerçants d'y déposer directement ce que vous achetez sans l'envelopper.
4. Achetez en vrac, en utilisant des sacs en tissus de petite taille pour riz, pâtes, lentilles, céréales, sucre, Soit 10% à 40% d'économies car les achats sont faits au plus juste. Sinon utilisez plutôt des sacs en papier.
5. Achetez vos boissons, huile, vinaigre de préférence auprès des vendeurs qui ont une consigne ou qui aimeraient récupérer leurs pots ou bouteilles en verre. Sinon vous pourrez les emmener au tri.
6. Tentez de faire vous même vos gâteaux, yaourts, le «fait maison» génère beaucoup moins de déchets!
7. Privilégiez es produits qui sont dans des emballages recyclables.
8. Faire sa liste de courses et prévoir ses repas pour acheter juste ce qu'il faut et jeter moins.

