



Organisons-nous !

En 1960, une épicerie mettait en vente 2000 produits. Aujourd'hui, un supermarché en propose plus de 15 000 !

Tous les jours, de grosses quantités de nourriture partent à la poubelle, certains produits ne sont même pas déballés et pourtant nombreuses sont les solutions pour éviter tout ce gaspillage.

Avant d'être acheté, un produit a déjà généré des déchets. La fabrication, le transport ou la conservation du produit a parfois occasionné des déchets beaucoup plus importants que les déchets causés à la fin de vie du produit.



Retrouvez quelques trucs et astuces au verso et n'hésitez pas à surfer sur notre site Internet www.bep-environnement.be ou à commander notre brochure « Le gaspillage alimentaire, un coup dur pour votre budget ! ».

Sur le web : www.bep-environnement.be/commande-brochures/
Par téléphone : 081/718 211

LE SAVIEZ-VOUS ?

Éviter le suremballage permet de diminuer la production de déchets de 10kg/an/personne.

LISTE DE COURSES

Une liste de courses organisée par types de produits permet de gagner du temps et de l'argent. Idéalement, préparez votre liste de courses au fil des jours afin de noter avec précision ce dont vous manquez. Une fois au magasin, tenez-vous à ce que vous avez noté !



SOYEZ BRANCHÉ !

Différentes applications pour iPhone ou Android vous aident à préparer votre liste de courses (ex : Plan Courses, OI Shopping List...)

FICHE 1 → LES BONS GESTES AVANT DE FAIRE LES COURSES



Vérifiez ce que vous avez déjà avant d'acheter !

Faites l'inventaire de votre frigo, votre congélateur ainsi que de vos armoires, vous limitez le gaspillage et n'achetez que ce dont vous avez besoin.



Planifier ses menus : simple, rapide et économique !

Des menus simples, une liste d'ingrédients et c'est l'assurance de ne pas craquer inutilement dans les magasins, de ne pas se retrouver avec des produits sur les bras qui finissent à la poubelle.



Faites une liste des courses : Allez droit au but !

Etablissez la liste des courses en fonction de votre menu planifié, ainsi que des produits non alimentaires dont vous avez besoin (produits d'entretien, d'hygiène...) et surtout... tenez-vous y !



Ce qui n'est pas acheté, ne sera pas jeté !

Dosez au mieux les quantités nécessaires à vos besoins et à votre ménage. Ne cuisinez pas pour 10 si vous n'êtes que 4 à table.



Déclarez la guerre au suremballage !

En achetant des produits contenant peu d'emballages, vous économisez jusqu'à 1/3 du prix de votre ticket de caisse et vous produisez moins de déchets. Un plus pour votre portefeuille et pour l'environnement.