



# Les courses alimentaires sans déchets !

Comment réduire petit à petit vos déchets par des astuces faciles lors de vos courses alimentaires !

**Fiche pratique**  
proposée par le blog  
"Consommons Sainement"

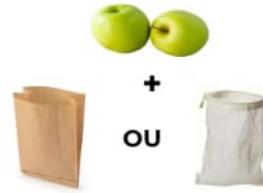
✓ *Choisissez les astuces qui vous plaisent !*

En France, près de la moitié du plastique brut est utilisé pour fabriquer des emballages.

Source : Le Monde



**Fruits pré-pesés emballés**



**Fruits sans emballages**

Préférez les fruits et légumes en vrac. Si vous le souhaitez, évitez même les sachets jetables en apportant vos sachets lavables en tissu (très légers, à acheter sur Internet).

Un Français jette en moyenne 170 pots individuels de yaourts par an.

Source : Planetoscope



**Formats individuels**



**Grand format**

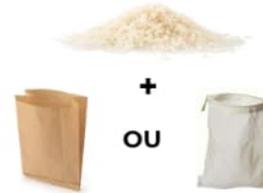
Yaourts, fromages, boissons, ... : les grands formats présentent moins d'emballages que les formats individuels en proportion du contenu. Préférez donc les grands formats, à partager.

10 tonnes de plastiques sont produites dans le monde... chaque seconde.

Source : Le Monde



**Riz emballé**



**Riz en vrac**

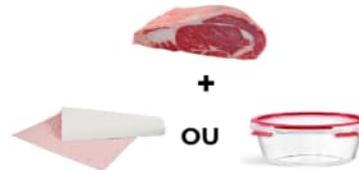
Préférez les aliments secs (lentilles, noix, ...) achetés en vrac. Si vous le souhaitez, évitez même les sachets jetables en apportant vos sachets lavables en tissu (très légers, à acheter sur Internet).

50% des plastiques utilisés pour la consommation sont à usage unique.

Source : Zero Waste France



**Viande en barquette**



**Viande à la découpe**

Achetez vos aliments humides (poisson, viande, fromage, ...) chez vos commerçants, car ils y sont moins emballés. Encore mieux, apportez vos tupperware, à y remplir directement pour n'utiliser aucun emballage jetable.

En France en moyenne, 25 millions de bouteilles d'eau sont jetées... chaque jour.

Source : France Info



**Eau en bouteilles**



**Eau du robinet (filtrée)**

Remplacez l'eau en bouteilles par l'eau du robinet, 200 à 300 fois moins chère. Facultatif : utilisez un filtre (à charbon et céramique) à visser sur votre robinet pour filtrer l'eau.

Un Français trie en moyenne 47,6 kg d'emballages par an.

Source : Citéo



**Pain emballé**



**Pain frais sans emballages**

Achetez votre pain chez votre boulanger, sans emballages ou en utilisant un de vos sachets en tissu.

En moyenne, un sac plastique n'est utilisé que 20 minutes avant d'être jeté.

Source : Planetoscope



**Sac plastique**



**Sac de courses lavable**

Apportez vos paniers ou sacs lorsque vous faites vos courses. Glissez également dans votre sac à main et/ou voiture des petits sacs de courses pliables.