



Introduction

La majorité de nos déchets quotidiens proviennent de la cuisine. On y trouve des déchets alimentaires (épluchures, etc.) mais aussi et surtout des déchets d'emballage. Boîtes de conserve, emballages en plastique de pâtes, biscuits... La liste est longue. C'est pourquoi les courses alimentaires sont un bon point de départ pour commencer une démarche zéro-déchet. Ce n'est pas forcément la partie la plus simple mais la moindre petite action a de bonnes répercussions sur la production de déchets et ça, c'est encourageant.

Pour réduire ses déchets liés à l'alimentation, il faut avant tout :

- ✓ **Cuisiner*** : quand on cuisine des produits bruts, cela génère forcément moins de déchets que lorsque l'on achète des produits transformés. C'est aussi l'occasion de prendre soin de sa santé en privilégiant la qualité (les produits transformés contiennent souvent des additifs, trop de sel, trop de sucre, trop de gras...). Il est également possible de trouver des plats préparés chez un traiteur et les acheter dans son contenant.
- ✓ **S'organiser différemment** : notamment préférer les commerces locaux et le marché aux supermarchés. En effet, il est difficile de sortir d'un supermarché sans emballage, même s'ils sont de plus en plus nombreux à proposer du vrac, et qu'ils vendent souvent du fromage/poisson/de la viande à la coupe. Nous avons toutefois bien conscience que c'est pratique de tout trouver au même endroit, et que parfois on ne peut pas faire autrement pour des raisons de temps et/ou de budget.

**Le zéro déchet dans la cuisine est abordé dans un autre atelier. Le présent atelier se concentre sur l'organisation des courses.*

⇒ S'organiser en amont est la clé !

1. Faire une liste



Faire une liste permet d'anticiper les besoins en contenants et d'éviter d'acheter tout et n'importe quoi (ce qui peut aussi conduire à du gaspillage alimentaire). Idéalement, établissez les menus à l'avance pour prévoir les ingrédients et quantités au plus juste.

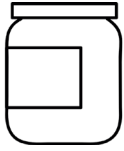
2. S'équiper avec ses contenants de différentes tailles

- **Boîtes** (de préférence en verre, plus sain pour le contact alimentaire, mais plus lourd !) : elles vont vous permettre de vous faire servir directement votre viande/poisson, fromage, beurre... Si vous avez déjà des boîtes en plastique, gardez-les (mais ne chauffez pas de nourriture dedans) ! Pour vous en procurer, privilégiez le réemploi (boîtes vendues avec un contenu type boîtes de glace ou récupération de boîtes à la recyclerie, chez les grands-parents...). Les boîtes peuvent aussi servir pour le stockage du vrac ou pour le fait maison (par exemple, des biscuits faits maison peuvent se conserver jusqu'à plusieurs semaines dans une boîte en métal).



N.B : les commerçants peuvent normalement facilement faire la tare en remettant à 0 une fois le contenant sur la balance.

Utiliser des contenants réutilisables peut aussi permettre de gagner en confort : une fois la boîte remplie, il n'y a plus qu'à la mettre au frigo (puis au lave-vaisselle après utilisation), et surtout vous sortez moins souvent vos poubelles !



- **Bocaux** : ils sont pratiques pour le stockage (riz, lentilles...) mais on peut aussi parfois réaliser directement ses achats de vrac avec (système de tare préalable : faire peser son contenant vide en caisse avant de se servir).

- **Sacs à vrac** : ces sacs en tissu vous serviront à emporter les produits secs (farine, céréales, légumineuses, riz...) et vos fruits et légumes (au marché vous pouvez vous en passer en les transférant directement dans votre panier). Idéalement, vous les confectionner vous-mêmes à partir de tissu de récup' pour limiter l'impact environnemental, mais il est aussi possible d'en acheter. Privilégiez du tissu léger pour que ça n'ait pas d'incidence sur le poids (si vous mettez du tissu plus épais pour résister à des grosses quantités, vous pouvez noter la tare dessus).



Il est aussi possible de réutiliser les sacs en papier kraft (mieux que le plastique mais le bilan est loin d'être neutre : grande consommation d'eau pour la fabrication / énergie en plus pour le recyclage...).

Il est utile d'avoir plusieurs tailles de sacs pour les différentes utilisations (sac à pain, sacs à légumes, sacs plus petits pour le vrac...).

⇒ **KIT COURSES** : Prévoir un kit, idéalement dans son véhicule ou facilement accessible chez soi avec :

- Un gros contenant type cabas
- Quelques tupperwares pour le frais
- Une dizaine de sacs en tissu de différentes tailles

Cela permet d'éviter d'être pris au dépourvu ! Il peut être utile aussi d'avoir au moins un petit sac en tissu dans son sac à main pour dépanner (achat d'un pain au chocolat...).

3. Trouver ses fournisseurs

Voyons pour chaque catégorie d'aliments :

- **Les fruits et légumes** : ils sont rarement emballés. Vous pouvez les acheter sur le marché, chez le primeur, en magasin bio ou en supermarché. Attention les fruits/légumes bio des supermarchés sont souvent emballés.
- **La viande et le poisson** : là encore il est assez facile de trouver du zéro déchet, il vous suffit d'aller dans des commerces spécialisés avec vos boîtes, ou aux rayons boucherie et poissonnerie de votre supermarché (si les boîtes propres sont acceptées), ou tout simplement sur le marché.
- **Les fromages, le beurre et la crème** : s'il est facile de trouver un fromager acceptant de vous servir dans vos contenants, il peut être un peu plus compliqué d'en trouver un proposant de la crème à louche et du beurre à la coupe. On en trouve toutefois chez certains fromagers, en magasin spécialisé ou sur le marché.
- **Les produits secs** : les magasins bio sont de plus en plus nombreux à proposer des produits secs (farine, riz, sucre, lentilles...) en vrac. Certains supermarchés développent également ce créneau.
- **Lait** : au distributeur ou directement à la ferme...
- **Boulangerie** : le pain, évidemment (pensez à refuser le sachet en papier !) mais également le pain de mie, pâte feuilletée, levure de boulanger, chocolat en pastilles, fruits confits peuvent s'acheter chez votre boulanger, demandez-lui.

Afin de vous aider à identifier les commerces de notre Communauté de communes où faire vos courses avec vos contenants, nous avons distribué l'autocollant ci-contre aux commerçants (sédentaires et non sédentaires) favorables à cette démarche.

Globalement, les commerçants ont réservé un très bon accueil et ont accepté de communiquer en ce sens. La plupart des quelques commerçants réticents le sont pour des raisons sanitaires, mais cela est susceptible d'évoluer. Si vous ne voyez pas d'autocollant sur la vitrine de votre commerçant, n'hésitez pas à lui demander quand même s'il accepte votre contenant. Et si votre commerçant hésite ou souhaite plus de renseignements, dites-le-nous, nous le contacterons.



Pour information, la loi dit « **tout consommateur final peut demander à être servi dans un contenant apporté par ses soins, dans la mesure où ce dernier est visiblement propre et adapté à la nature du produit acheté. Un affichage en magasin informe le consommateur final sur les règles de nettoyage et d'aptitude des contenants réutilisables. Dans ce cas, le consommateur est responsable de l'hygiène et de l'aptitude du contenant. Le commerçant peut refuser le service si le contenant proposé est manifestement sale ou inadapté** » (article L. 120-2 du code de la consommation).

Vous trouverez en annexe un tableau recensant les commerçants acceptant les contenants propres. Ce n'est toutefois pas exhaustif car nous n'avons pas encore rencontré tous les commerçants.



Une option complémentaire est de vous inscrire dans une **AMAP** (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne). Ici, nous avons « le panier des Aravis » : adhésion en fin d'année pour l'année suivante, commande et règlements en début d'année des produits souhaités chez chaque producteur (fruits, légumes, pain, œufs, viande, fromages de vache/brebis/chèvre + commandes spéciales d'huile d'olive, farine, noix...). Vous récupérez votre panier un samedi matin sur 2. C'est gagnant-gagnant : le producteur bénéficie d'une avance de trésorerie, et vous de bons produits locaux & bios !

N.B : seule la viande est emballée avec du plastique (sous vide) et les fromages sont pour la plupart dans des papiers recyclables/compostables. Les fruits et légumes sont dans des papiers kraft réutilisés. Les boîtes d'œufs et de sésac peuvent être rapportées aux producteurs.

+ d'infos : <https://www.lepanierdesaravis.fr/>

Faire ses courses zéro déchet demande de repenser ses habitudes mais une fois votre nouveau fonctionnement adopté, il vous sera difficile de revenir en arrière, parole de z'hero déchet !

4. Si vous devez acheter des produits emballés (pas d'alternative existante), privilégier les emballages réutilisables et recyclables

→ En verre réutilisable pour faire des compotes et confitures maison, stocker du vrac...en fin de vie c'est recyclable à l'infini.

→ Autres emballages recyclables (en carton, papier, métal, bouteilles et flacons en plastique) : ça reste des déchets mais leur recyclage permettra d'économiser de l'eau et des ressources.





ANNEXE : Commerçants identifiés à ce jour acceptant les contenants propres

Tout contenant accepté

Sacs à vrac acceptés

THONES

Boulangerie-pâtisseries-sandwicheries	Boulangerie Petit
	Boulangerie Passet - Le four à bois
	Délices d'O Thônes
	Boulangerie des Aravis
Chocolatier	Fontaine
Salon de thé	Instant T
Alimentation générale	Biomonde
	Carrefour City
	Carrefour market
Crèmerie-fromagerie	Crèmerie Perrissin / Chez Mireille
	Le Petit Lait
	Fromagerie Thuet
	Ferme de Lorette
Boucherie	Tendance Traiteur
	La Côte à l'Os
Restaurants - Vente à emporter	Cave à Manger - Sève
	Kichi Sushi
Torréfacteur	Café Métral
Vêtements	Ouate'elles
Marché	Les Olivettes
	Made in Truck
	Willy Cooking Concept
	Les Pousse-midi de Jérémie
	Bozon charcuterie
	Maraîcher bio
	Akcelep (primeurs turcs)
	Poissonnier
	Olivier Soucasse
	Les Caves du Val de Thônes
	Ferme des Petites Reines
	Chèvrerie de la Closette
	Cabane de Marjolaine
	Chèvrerie d'Alexandre
Ferme de Prazcaudu	

ST JEAN-DE-SIXT

Boulangerie-pâtisseries-sandwicheries	Capucine
	La Panière
	L'Amie gourmande
Alimentation générale	8 à Huit
	La F'nire
Primeurs	Le primeur des Aravis
Magasin produits de la ferme	Ferme Angelloz
Restaurants - Vente à emporter	Le Cairn
	L'Escapade

LA CLUSAZ

Boulangerie-pâtisseries-sandwicheries	Boulangerie Maniez
	L'Amie gourmande
	L'atelier du pain
Salon de thé / pâtisserie	Le Sabaudia
Alimentation générale	U express
Boucherie	Maison Boudet
Charcuterie	Les Pousse-midi de Jérémie
Restaurants - Vente à emporter	Deli Schuss
	Le Freka

LE GRAND BORNAND

Boulangerie-pâtisseries-sandwicheries	Betemps
	Vulliet
	Le Petit Marquis
Alimentation générale	Sherpa village
	Chérubins
	Spar village
Produits régionaux	Au comptoir des Alpes
	Cremerie Bozon
Boucherie	Grenois d'autrefois

MANIGOD

Produits régionaux, petite épicerie et traiteur	Saveurs et Terroirs
--	---------------------

Tous les commerçants n'ayant pas été rencontrés, cette liste est susceptible d'évoluer. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des informations nous permettant d'améliorer cette liste : 04.50.32.17.35 / ambassadeur@ccvt.fr