

# EXPO : UN PANIER FUTÉ, c'est le beurre et l'argent du beurre

## ADOPTONS DE BONNES HABITUDES



385€

C'est le budget moyen que chaque ménage français consacre par mois à son alimentation.

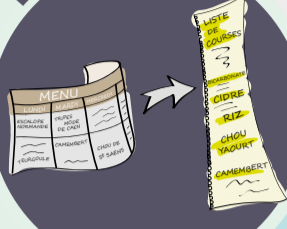
L'alimentation est le 2<sup>e</sup> poste de dépenses des familles.



85%

des emballages jetés par les ménages français sont alimentaires.

### Sur ma liste



Je planifie mes menus de la semaine pour faire ma liste de courses, ça change tout!

### Jamais sans mon sac



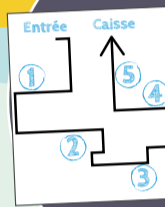
J'emporte avec moi mon sac réutilisable.



alors je mange avant de faire mes courses.



Des courses dans le bon ordre, C'EST GAGNÉ!



- JE RESPECTE LA CHAÎNE DU FROID**
- Produits non alimentaires
  - Épicerie, conserves et boissons
  - Fruits et légumes
  - Surgelés (sauf isotherme)
  - Produits frais (viandes, poissons, produits laitiers)

## ATTENTION, faisons les bons choix!

### 3 pour le prix d'1?

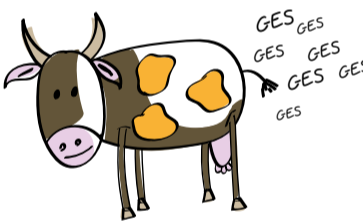


1 mangé... + 2 pour la poubelle!

La bonne quantité, c'est celle qui correspond à mes besoins.

## LES BONS PRODUITS DANS MON CABAS

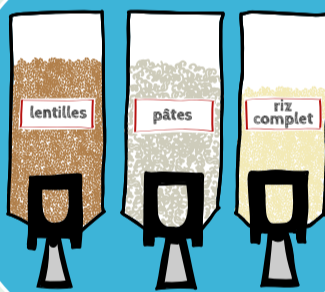
### Et si on mangeait moins de viande?



Élevage et production de viande de bœuf = émissions de gaz à effet de serre + forte consommation d'eau

Les légumineuses et céréales complètes sont sources de protéines pouvant remplacer la viande.

### En vrac



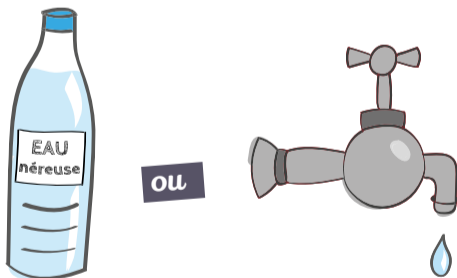
Produits en vrac ou à la coupe, pour lutter contre le suremballage.

### Fruits et légumes



À chacun sa saison, c'est une question de bon sens.

### Que d'eau, que d'eau...



L'eau du robinet, c'est sans emballage et c'est beaucoup moins cher...

### Gueules cassées



Biscornus mais pas chers, ces fruits et légumes ont autant de saveurs.

### Un label officiel sur un produit...



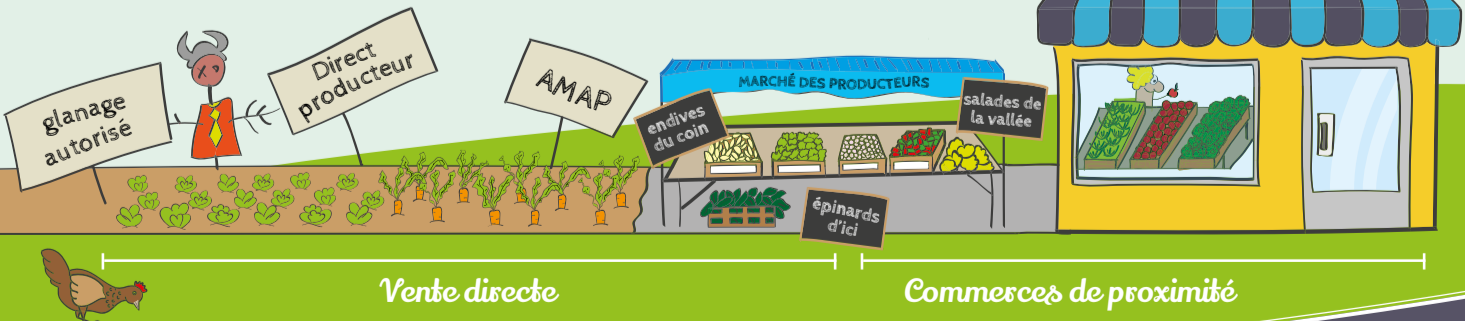
...c'est plutôt bon signe.

## Les circuits courts locaux, VIVE LA PROXIMITÉ!

Des applications mobiles anti-gaspillage permettent de mieux distribuer les invendus, à des tarifs réduits.

**Le supermarché participatif**  
Une autre forme de distribution et de consommation

**Paiement des achats avec une monnaie locale**



Vente directe

Commerces de proximité