

TRUCS & ASTUCES



POUR VOS COURSES

Je peux visualiser la vignette « Nutri-Score », qui adopte un code couleur selon la qualité des aliments afin d'acheter moins de produits riches en gras, en sel et en sucre.



Je peux utiliser l'application « Yuka » qui propose simplement en scannant le code-barre d'un produit alimentaire industriel, de connaître sa composition exacte.



Une note dans votre téléphone pour écrire votre liste de courses ou une application comme Wonderlist permet de faire une liste sur son Smartphone et de la partager avec le reste de la famille.

RECETTE ANTI-GASPI



Votre baguette ou votre pain de mie a durci ?

Ne les jetez surtout pas et fabriquez vos croûtons maison.

Dans une poêle, faites fondre le beurre avec le sel et le paprika et faites revenir l'ail pendant environ 1 minute. Ajouter les morceaux de pain et les faire sauter dans la poêle. Répartir les morceaux de pain sur une plaque. Faites cuire environ 15 minutes.

À mettre dans une salade César, dans une soupe ou autre.



10 millions de tonnes

C'est la quantité de **nourriture gaspillée** en France chaque année



Ceci représente 20kg par personne par an et 400€ par foyer
6.5 millions de tonnes sont gaspillées par les familles
2.3 millions de tonnes par les supermarchés
1.5 millions de tonnes par les restaurants et les cantines

Retrouvez-nous sur notre page Facebook @VivreAutrementATA

Association Terre d'Avenir, 1, rue de la Messe, Dannemois 91490 ata.dannemois@mail.fr

Imprimé par nos soins sur papier 100% recyclé. Ne pas jeter sur la voie publique. Ne pas jeter tout court c'est mieux



UN VRAI GESTE
POUR LA PLANÈTE

EN ROUTE VERS LE ZÉRO DÉCHET

Numéro 4 - Avril 2019



Ne pas faire trop de déchets



Respecter la planète, c'est important pour la planète mais aussi pour nous.

LILY

"Celui qui déplace une montagne commence par déplacer de petites pierres".

Confucius

Stop à l'incroyable kilométrage parcouru par nos aliments!
Manger local est une nécessité.

**4 800
km**

C'est la distance moyenne parcourue par un produit alimentaire entre son lieu de production et l'assiette du consommateur, en 2015.



C'est démentiel !

D'où l'importance de manger local (marchés, coopératives de producteurs, AMAP, commerces de proximité...) en privilégiant la réduction des emballages.

En effet, 5 millions de tonnes d'emballages ménagers sont produites en France chaque année.

Le vrac est une solution clé du Zéro Déchet et présente l'avantage appréciable de réduire vos dépenses d'environ 40 %. Nous avons la chance d'avoir certains commerçants qui s'inscrivent dans une démarche positive et acceptent de nous servir dans nos propres contenants.

En voici quelques-uns à Milly la Forêt

- Les délices fromagers
- L'herbier de Milly-la-Forêt
- Biocoop
- Milly primeurs
- L'épicerie italienne Al Dante
- Les boulangeries Jeandre et Lefèvre

Dans les alentours

- Le verger des Challoys
- La ferme de Moigny
- La mesure à Melun



LE CONSTAT



Les courses sont la porte d'entrée des déchets dans la maison.

Pour passer au Zéro Déchet, il faut modifier sa façon de consommer et donc sa façon de faire les courses.

Alors, comment faire pour impacter le moins possible l'environnement lorsque l'on fait ses courses ?

Prenons un exemple :

Chaque seconde, ce sont 320 baguettes de pain qui sont produites et consommées en France. Chaque baguette est servie dans un sachet en papier. Pouvons-nous éviter cette surconsommation de sachets ?

OUI ! Il suffit d'avoir un sac à pain en tissu dans sa voiture et de décliner l'offre du sachet...

En ce qui concerne les fruits, les légumes et le vrac (pâtes, lentilles, céréales...), les sacs en tissu achetés dans le commerce (boutiques et supermarchés de produits bios) ou fabriqués soi-même sont une bonne solution.

Des sacs en papier sont à la disposition des clients dans les magasins, mais l'écobilan de ces sacs est loin d'être satisfaisant : ils émettent, par fermentation, du méthane, un gaz à effet de serre très nocif, ils sont peu compactables.

Le cabas (ou le panier traditionnel) dans lequel on peut mettre, sans emballage, certains fruits et légumes retrouve toute son utilité.



La distribution de sacs en plastique est interdite en France depuis 2016. La pollution qu'ils engendrent reste catastrophique pour la planète.

500 000 000 000

de sacs plastiques sont distribués dans le monde par an.

100 à 400

ans pour la décomposition d'un sac plastique dans la nature.

Plus d'1 million

d'oiseaux meurent chaque année, victimes des débris plastiques

et 100 000

mammifères marins meurent chaque année, victimes des débris plastiques

BON À SAVOIR

Une application pour trouver le magasin de vrac le plus proche de chez vous : Bulk

Un magasin spécialisé dans le vrac : la chaîne Day by Day, La Mesure

Mais aussi les supermarchés Lidl, Carrefour et Intermarché

