



Février sans supermarché, comment ça marche?

## Description

[vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]**Février sans supermarché édition 2021**, ça commence demain ! Cette année, pour la cinquième édition, ce sont plus de 50000 personnes qui vont tenter l'expérience. Février sans supermarché, c'est [un défi d'origine suisse](#), qui cherche à promouvoir la consommation locale et de proximité. C'est donc un mois pendant lequel nous allons essayer de **nous passer partiellement (ou complètement) de supermarché**. Dans mon cas, cela sera complètement. J'ai déjà tenté l'expérience l'année dernière, et cela s'est avéré beaucoup plus facile que ce que je pensais. Vous pouvez lire mes impressions et conclusions dans cet article: [Février sans supermarché en 2020, retour d'expérience](#). Cette année, un petit article pour donner des idées sur comment commencer si c'est une première pour vous. Vous trouverez aussi quelques pistes pour aller plus loin dans la démarche. En effet, avec la situation que nous vivons actuellement, les petits commerces n'ont jamais autant eu besoin de notre soutien.[/vc\_column\_text][vc\_single\_image image= »3770?img\_size= »large » alignment= »center » style= »vc\_box\_rounded »][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Février sans supermarché : comment commencer?

De prime abord, cela peut paraître compliqué d'arrêter d'aller au supermarché du jour au lendemain. Le processus peut être plus facile pour les personnes qui consomment déjà des produits plus naturels et qui se sont éloignées des produits hyper-transformés de la grande distribution. Du coup, comment on commence ? **On peut commencer par certains produits**, qui sont faciles à trouver hors grands magasins et supermarchés.

### Acheter le pain chez le boulanger

Je crois que c'est le plus facile. Commencer à acheter son pain chez un artisan boulanger, c'est un premier pas qui peut faire une grande différence. En plus d'aider un commerce local, vous consommerez certainement un pain d'une bien meilleure qualité. Pour ne pas avoir à vous déplacer tous les jours, vous pouvez acheter des pains coupés, et les congeler en portions pour 2-3 jours. Comme ça, vous pouvez le décongeler au fur et à mesure. Et en plus on évite le gaspillage alimentaire

! Pour les pâtisseries, c'est un peu la même chose. Un éclair sera toujours meilleur s'il est préparé par un artisan que s'il est confectionné à la chaîne, avec bon nombre d'additifs.

## Acheter la viande chez le boucher

Là c'est peu le même principe que pour le pain. En plus, aller ainsi dans des commerces de proximité, cela noue des liens, et permet d'avoir aussi de très bons conseils de préparation et d'accompagnement. Chez le boucher, vous trouverez aussi de bons jambons et pâtés.

## Acheter ses légumes au marché au auprès de producteurs locaux

L'offre de fruits et légumes de proximité ne fait qu'augmenter. Alors oui, c'est vrai, on va dire au revoir aux tomates en plein hiver. Mais franchement, qui veut manger des tomates qui n'ont pas (ou peu) de goût, n'ont jamais vu un rayon de soleil et qui ont poussé dans une mare de plastique ? Il y a pas mal de choix, entre les marchés de producteurs, les [AMAP](#), [la Ruche qui dit oui](#)... C'est le moment de tenter l'expérience. [vc\_column\_text][vc\_single\_image image= »3776? img\_size= »large » alignment= »center » style= »vc\_box\_rounded »][vc\_column][vc\_column][vc\_column\_text]

## Février sans supermarché : niveau intermédiaire

Une fois que l'on a l'achat de pain, de la viande et des fruits et légumes sous contrôle, on peut pousser un peu plus. Dans mon cas, l'étape suivante a concerné les produits d'entretien et d'hygiène. Bien que les nombreux produits que l'on peut trouver dans le commerce puissent sembler nécessaires, il n'en est rien. **Il est assez facile de modifier ses habitudes** pour pouvoir consommer mieux, tout en gardant la même efficacité.

### Les produits d'entretien

Je peux vous assurer que l'on n'a pas forcément besoin du dernier détergeant super dégraissant plein de produits chimiques. En allant vers des options un peu plus naturelles (mais efficaces !) on gagne non seulement du temps, mais aussi de l'argent et de la place sous l'évier. En effet, plus besoin de 7 produits différents, tout peut être simplifié en 3 produits. Pour voir les options, je vous recommande de jeter un oeil à l'article [Zéro déchet : Nettoyage de la maison](#). Pour ma part, je suis fan du savon noir, du vinaigre blanc, et des éponges en luffa pour la vaisselle. Oui, quand on simplifie le nettoyage, on s'approche aussi du zéro déchet. C'est une constante que l'on peut observer lorsque l'on s'éloigne des supermarchés et de leurs produits sur emballés.

### Les produits d'hygiène

En ce qui concerne l'hygiène, là aussi on peut en fait faciliter pas mal de choses. Dans beaucoup de cas, la réponse se trouvera... dans votre cuisine ! Pour ma part, exit les masques capillaires du commerce, je préfère nourrir mes cheveux avec des bains d'huile d'olive. Le démaquillage se fait simplement avec une huile végétale (de noisette) que je masse avec les doigts sur mon visage, puis je rince avec de l'eau et un gant de toilette. Pour en savoir plus sur les nombreuses options qui vous permettront de vous éloigner des supermarchés pour vos produits d'hygiène : [Salle de bain zéro déchet et routine qui respecte l'environnement](#)

.[/vc\_column\_text][vc\_single\_image image= »3772? img\_size= »large » alignment= »center » style= »vc\_box\_rounded »][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Février sans supermarché : la dernière ligne droite

Je ne parle pas de ligne droite en temps, mais de ces aliments et produits qui sont peut-être plus difficiles à trouver hors supermarché. Cela peut être **par simple commodité, par habitude ou parce qu'on a un faible pour un produit précis**, sur-transformé, sur-emballé et difficilement trouvable hors grandes surfaces. Bon, si vous aimez vous faire plaisir avec des Pringles ou un Kinder bueno de temps en temps, on ne va pas vous jeter la pierre ! Pour le reste, les solutions suivantes pourront peut-être ouvrir des pistes de réflexion.

### Les pâtes, le riz et autres aliments secs

Ces aliments sont généralement disponibles dans les magasins bio et/ou en vrac. Le point positif, c'est que vous n'aurez pas besoin d'acheter tout le paquet de pois chiches pour faire juste un bol d'humus. Vous n'achetez que ce dont vous avez besoin, et limitez aussi le sur-emballage. Vous n'en êtes pas encore à aller faire vos courses avec vos contenants ? Ces boutiques proposent souvent des pochettes en papier sur place. Et je vous conseillerais de tenter l'expérience au moins une fois, je trouve ça vraiment motivant de sortir moins souvent la poubelle !

### Les conserves

Vous les trouverez sans problème en magasin bio ou dans les coopératives. Et n'hésitez pas à demander conseil à votre maraîcher, il connaît certainement des artisans locaux qui confectionnent et vendent de très bonnes conserves du terroir.

### Les produits laitiers et crèmes dessert

Avec ces produits, on touche un peu à la vision de la nourriture saine de chacun. Si vous êtes team yaourts au lait de vache, vous pouvez en acheter en magasin bio. Et pourquoi pas tenter de les faire maison ? Au final, il ne vous faudra qu'un four, 1L de lait, et un yaourt nature acheté dans le commerce pour préparer une fournée ! Regardez aussi par chez vous s'il y a un producteur local qui pourra vous fournir en bon lait de la ferme. En ce qui concerne les crèmes dessert, on sait bien aujourd'hui qu'elles n'ont de crème que la texture. Et elles sont bourrées d'additifs dont on ne peut même pas prononcer le nom. Il existe de très nombreuses recettes, facile et rapide sur internet, pour les faire maison.

### Le papier toilette

C'est peut-être le produit qui pose le plus de problème quant on le cherche en-dehors des supermarchés. En fait, nombre de personnes se mettent aux douchettes wc ou aux lingettes ré-utilisables. Pour ma part, je reste de la team papier toilette jetable. Il existe maintenant des options de papier toilette recyclé et emballé dans du papier. On peut en trouver dans les magasins en vrac et certaines coopératives bio. Il y a aussi de nouveaux services d'abonnement pour du papier toilette. Il

suffit de payer un abonnement mensuel, et vous papier toilette vous est livré à la maison. Au final, on se rend compte que de s'éloigner des supermarchés nous amène à repenser un peu notre façon de consommer. En plus de consommer plus local, on se retrouve très vite à consommer des aliments de meilleure qualité, à éviter les plats tout faits par exemple. Et dernier point qui est plus que positif, cela a un gros impact sur la planète, car on diminue énormément le volume de nos poubelles, et on limite notre empreinte carbone en limitant le trajet de nos aliments. Bon février sans supermarché à tous ! Il n'est pas nécessaire de le faire parfaitement pour avoir un impact.

## Pour lire plus de trucs et astuces

[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type= »post » max\_items= »-1? style= »lazy » items\_per\_page= »4? show\_filter= »yes » element\_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid\_NoAnimation » initial\_loading\_animation= »none » grid\_id= »vc\_gid:1612114144209-c915bbe8-cc54-4? taxonomies= »111? filter\_source= »category »]/[vc\_column]/[vc\_row]

### CATEGORY

1. Consommer mieux
2. Trucs et astuces

### POST TAG

1. éco-responsable

### Categorie

1. Consommer mieux
2. Trucs et astuces

### Tags

1. éco-responsable

### date créée

31/01/2021

### Auteur

admin