



## Février sans supermarché en 2020, retour d'expérience

### Description

[vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]Je me suis lancée dans le défi Février sans supermarché en 2020 pour la première fois. c'est un défi qui a été lancé en Suisse il y a 4 ans par le média [En vert et contre tout](#). Tous les ans, le défi pour une consommation de proximité réunit plus d'adeptes. En 2018, ce sont plus de 20000 personnes qui relèvent le défi ! Cette année, j'ai décidé de me lancer aussi ! Petit retour sur expérience pour ceux qui seraient tentés.[/vc\_column\_text][vc\_single\_image

image= »2665? img\_size= »large »

alignment= »center »][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

### Février sans supermarché, pourquoi ?

Février sans supermarché, c'est un défi qui permet de **revaloriser les circuits courts**, les commerces indépendants et de quartier et de soutenir les petits producteurs. Cela permet aussi, indirectement, de faire comprendre aux supermarchés que l'on n'est pas d'accord avec leurs politiques tarifaires qui écrasent les producteurs.

Depuis mon retour en Europe, j'ai entamé une démarche de **prise de conscience** de ma consommation. Et par bonheur, mon copain me suit tête baissée dans cette aventure ! A la maison, on a réduit de moitié nos déchets, on essaye tant que possible de consommer local et de se fournir au marché du quartier. C'est donc tout naturellement qu'on s'est laissé séduire par le mouvement Février sans supermarché. Sachant que **l'on boycottait déjà les fruits et légumes de grandes surfaces**, j'ai vu en ce défi l'opportunité de trouver des solutions aux derniers articles que l'on achetait en supermarché. Et le résultat est sans équivoque : on va essayer de continuer l'expérience le plus longtemps possible ![/vc\_column\_text][vc\_column\_text]

### Février sans supermarché en 2020, la pratique

C'est bien beau la théorie, mais en pratique est-ce si facile ? En fait, pour nous c'était en effet **assez facile à suivre**. Bien entendu, les deux premières semaines, j'ai été tentée plusieurs fois par la facilité d'avoir le supermarché à côté de la maison... Mais je n'ai pas craqué !

Il faut dire que l'on vit dans le Cabanyal, un quartier très vivant de Valencia. Et dans la province, qui regorge de terres agricoles, on compte **plus de 40% de terres avec une production bio**. C'est donc facile pour nous d'avoir accès à des fruits et légumes frais, bio et de proximité. Ici aussi, les agriculteurs se battent avec les grandes surfaces pour être payés à un prix juste. De nombreuses options en circuit court ont donc vu le jour. `[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column width= »1/4?][vc_column][vc_column width= »1/2?][vc_gallery type= »flexslider_slide » interval= »3? images= »2673,2667,2677,2669,2675,2679? img_size= »full » onclick= » » css= ».vc_custom_1583088574634{border: 20px initial !important;} »][vc_column][vc_column width= »1/4?][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]`

## Ça prend plus de temps que d'aller au supermarché ?

C'est en fait simple, cela n'a **pas vraiment pris plus de temps** que les courses habituelles. Je bloque 1h30 de courses au marché le samedi matin, en passant par une boutique bio pour compléter les courses (chocolat, thé, pâtes, dentifrice...). Et cela sans compter les possibilités de faire les courses plus rapidement et à distance et d'aller chercher le panier hebdomadaire de [La ruche qui dit oui](#), ou encore les packs surprise de fruits, légumes et pain de [Too Good To Go](#).

## Février sans supermarché en 2020, ça coûte plus cher ?

Pour notre part, on a **dépensé moins que d'habitude** pour les courses chez les commerçants du quartier. On a trouvé de petits commerces de proximité, avec une très belle qualité de produits et des prix très attractifs. On a aussi décidé de s'orienter vers une qualité supérieure, et de diminuer les quantités.

## L'expérience est donc positive ?

L'expérience est 100% positive ! On s'est aussi rendu compte qu'**on a mangé beaucoup plus sain** durant tout le mois. Et en fait, ça tombe sous le sens : si on n'entre pas dans un supermarché, on est beaucoup moins tenté d'acheter les produits industriels bourrés de sucre et d'additifs. Par exemple, on a découvert La Malferida, un cola fait à Valence, beaucoup plus naturel que la traditionnelle marque blanche et rouge.

En plus de manger mieux et moins cher, on a aussi eu la bonne surprise de **diminuer de plus de 50% nos déchets domestiques** ! On est à un sac et demi de poubelle pour le mois de février (sans compter le compost). Et ça, c'est vraiment quelque chose qui nous motive `[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]`

## Est-ce pour tout le monde ?

Je pense sincèrement que tout le monde peut tenter l'expérience. **Il n'est pas nécessaire de faire un boycott total**

, comme nous. Mais on peut commencer par décider d'acheter son pain dans la boulangerie du coin, sa viande chez le boucher ou encore d'acheter ses fruits et légumes dans des commerces de proximité, au marché ou directement chez le producteur. Je pense qu'il est plus facile de **commencer par des familles d'articles que l'on peut facilement trouver près de chez nous**, puis de trouver petit à petit des solutions pour le reste. Chaque chose en son temps.

Prenez le temps de réfléchir aux options à proximité de chez vous. Chaque geste compte. **Il n'est pas nécessaire de vouloir le faire parfaitement.** Il vaut mieux que tout le monde le fasse imparfaitement que seulement quelques uns le fassent parfaitement. Et en plus d'aider les commerces locaux, vous vous rendrez compte que vous mangez mieux, et que vous faites aussi du bien à la planète.[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_column]/[vc\_column]/[vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column][vc\_separator color= »mulled\_wine » border\_width= »3? el\_width= »50?][vc\_column\_text]

## 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:1612098292294-886e8038-6fd9-9? taxonomies= »111? filter\_source= »category »][/vc\_column][vc\_row]

### CATEGORY

1. Consommer mieux
2. Trucs et astuces

### Categorie

1. Consommer mieux
2. Trucs et astuces

### date créée

01/03/2020

### Auteur

admin