

Un peu de théorie

C'est quoi le vrac ?

La vente en vrac se définit comme :

« La vente au consommateur de produits présentés sans emballage, en quantité choisie par le consommateur, dans des contenants réutilisables. La vente en vrac est proposée en libre-service ou en service assisté. »

Les avantages du vrac

- Limiter le gaspillage alimentaire : le vrac permet de choisir la juste quantité.
Chaque Belge jette 345 kg de nourriture par an.
- Limiter les emballages à usage unique et agir sur la quantité de déchets à traiter (en aval) ainsi que sur les ressources utilisées pour produire ces emballages (en amont).
Chaque belge jette 164 kg de déchets d'emballages par an.
- Les produits vendus en vrac sont dans 80% des cas des produits certifiés bio.
- Des commerces de proximité à taille humaine qui sélectionnent des produits locaux, en circuit-court.
- Le juste prix : pas de négociation de prix ou de pression sur les marges auprès des producteurs ou fournisseurs.
Vous payez le prix juste et les producteurs sont rémunérés au juste prix.



Les différents types de lieux vrac

- Fixes (spécialisés vrac, magasins bio avec rayons de vrac ou en grandes surfaces), ambulants, drive, e-shops
- De l'alimentation, des cosmétiques, des créateurs, des objets ZD...
- Mais aussi : maraîchers, boucheries, boulangeries, fermes... où vous pouvez venir avec vos contenants



Ce qu'on peut trouver en vrac alimentaire :

- Fruits et légumes
- Féculents: pâtes, riz, semoule,...
- Légumineuse
- Céréales et petit déjeuner
- Graines et fruits secs (noix, raisins secs,...)
- Confitures, choco, miel, pâtes (cacahuètes, spéculoos...)
- Condiment et épices
- Sirops (grenadine, etc.)
- Cornichons, oignons, huile, vinaigre, moutarde
- Biscuits et bonbons – crackers salés
- Certains proposent du fromage, des charcuteries et de la viande
- ...

Non alimentaires :

- Produits cosmétiques : savons, shampoings, dentifrice, ...
- Produit d'entretien: liquide vaisselle, lessive, ...
- Ingrédients pour faire ses produits (bicarbonate de soude, savon de Marseille...)
- Du papier toilette
- ...

Conservation : soyez vigilant·e·s en respectants les mesures suivantes :

- veiller à avoir des bocaux, boîtes fermées
- mettre une ficelle pour fermer les sacs en papier
- disposer de contenants propres et secs (éviter l'humidité et prendre des contenants hermétiques)

Et mon budget ?

Acheter en vrac, local et de saison permet d'économiser entre 25 et 40% à produit équivalent.

Déculpabilisez, faites au mieux :

- Scinder votre budget en 2 :
 - > Ce que vous achèterez en vrac / bio / local
 - > Ce que vous irez chercher en grande surface
- Aménagez vos menus pour rester dans le budget
 - > Moins de viande
 - > Variez les collations : fruits / légumes, noix, 1 portion de céréales, tartine de choco/ confiture, compote



**UNE ALIMENTATION
DE QUALITÉ/SAINE**

=

**UN ARGUMENT
AUPRÈS DES PARENTS**

