



# FAMILLES DE FRANCE

## ENQUETE PRIX : FORMAT FAMILIAL FORMAT INDIVIDUEL

**+ DOSSIER SPECIAL :  
COMMENT MANGER MOINS CHER  
ET EVITER LE GASPILLAGE  
AVEC FAMILLES DE FRANCE**  
Bonus : plus de 20 recettes anti-gaspi !



**2015-2016**

[WWW.FAMILLES-DE-FRANCE.ORG](http://WWW.FAMILLES-DE-FRANCE.ORG)

# Notre enquête nationale : Cela coûte t'il vraiment plus cher d'acheter en format individuel ?

## **Cela coûte t-il vraiment plus cher d'acheter en format individuel ?**

Oui. En moyenne, un achat en format individuel revient 52 % plus cher au consommateur que le même produit en format familial<sup>1</sup> et jusqu'à 97 % plus cher.

## **C'est quoi acheter en portion individuelle par rapport au format familial ?**

Ce sont, par exemple, les fromages blancs achetés par 4 et non en pot d'1 kg, la compote achetée en 4 barquettes individuelles et non en grand bocal ou en conserve, le café soluble acheté en dosette individuelle et non en bocal en verre.

## **Quels sont les produits pour lesquels nous avons relevé le prix ?**

10 produits du quotidien : café soluble, compote de pommes sans sucres ajoutés, soupe, camembert, fromage blanc, gâteau marbré, jus de pomme sans sucre ajouté, crème dessert à la vanille, lessive en poudre, eau de source/minérale.

## **Sous quels formats ?**

Pour chacun des 10 produits de notre enquête (cf. question précédente), nous avons relevé le prix (pour une marque et un modèle au choix) :

- dans son format dit familial
- et exactement le même produit en portions individuelles.

## **Comment les prix ont été relevés ?**

Les prix ont été relevés selon le formulaire d'enquête reproduit en annexe<sup>2</sup>. Durant le dernier trimestre de l'année 2015 et le premier mois de 2016, nos bénévoles ont parcouru la France pour effectuer ces relevés de prix, et ce sont au total plus de 80 formulaires que nous avons réceptionnés, enregistrés et analysés.

## **Comment la comparaison a-t-elle pu être faite ?**

Pour comparer le prix du même produit en 2 formats différents, nous avons pris en compte le prix du produit au kilogramme (ou au litre le cas échéant).

Et vous aussi, lorsque vous faites vos courses, vous devez comparer les prix, et c'est le prix au litre ou au kilogramme auquel il faut fier.

**Compte-tenu des résultats de notre enquête<sup>3</sup>, Familles de France appelle à la plus grande vigilance lorsque vous faites vos courses et plus particulièrement, lorsque vous effectuez des achats alimentaires : il existe une réelle différence de prix selon les formats, et cette différence varie considérablement en fonction des marques choisies.**

Car économiser, ce n'est pas forcément se priver mais c'est acheter utile et pratique tout en évitant le gaspillage : tout simplement, en achetant en fonction des besoins. Familles de France vous transmet ici tout plein d'idées pour consommer mieux !

<sup>1</sup> Tous les résultats en page 4

<sup>2</sup> Formulaire d'enquête en Annexe page 13

<sup>3</sup> Résultats détaillés en page 4

# Les résultats de notre enquête nationale



Acheter un produit en format individuel au lieu de l'acheter en format familial revient entre 10 % et 97 % plus cher selon les produits !

Plus grande différence de prix entre  
un format familial et un format individuel



Voici quelques exemples des écarts les plus importants entre le prix du produit en format individuel et le prix du même produit en format familial :

- **la soupe en briques** : cela revient **97% plus cher** d'acheter des petites briques de soupe (généralement 30cl ou 35cl) au lieu d'acheter une brique d'1 litre. Concrètement, ça revient à dire que c'est près de 2 fois plus cher !
- **la compote** : acheter la compote en petits pots individuels revient **76% plus cher** que d'opter pour le pot ou la boîte d'1kg de la même compote.
- **la lessive** : choisir les pastilles individuelles de poudre de lessive coûte 67% supplémentaire que le pack de lessive.
- **le fromage blanc** : acheter les pots individuels vous coûte en moyenne **66% plus cher** que le fromage blanc en pot d'1 kg.
- **l'eau en bouteille** : cela revient **59% plus cher** d'acheter de l'eau en petites bouteilles (de 20cl, 25cl, 30cl ou 50cl) plutôt qu'en grandes.

Tous les résultats de notre enquête 2015 dans le tableau ci-dessous :

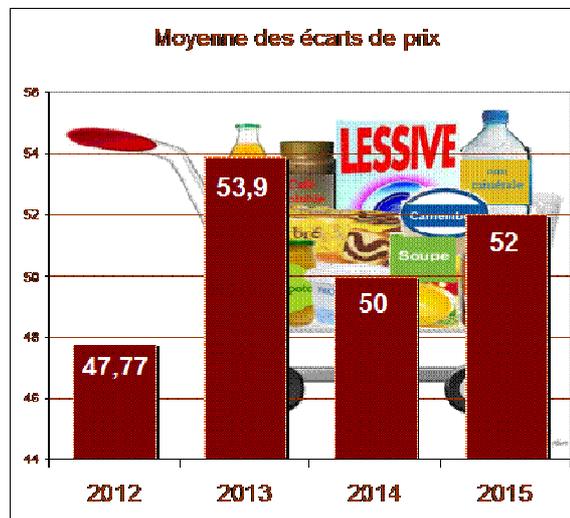
	Nom du produit	prix (en euros) du format individuel au kg/litre	prix (en euros) du format familial au kg/litre	pourcentage de dépense supplémentaire en optant pour le petit format
	café soluble	37,67€	29,16€	<b>29,17%</b>
	lessive en poudre	9,25€	5,54€	<b>67,08%</b>
	soupe	4,04€	2,05€	<b>97,17%</b>
	camembert	9,35€	6,42€	<b>45,64%</b>
	fromage blanc	3,38€	2,03€	<b>66,13%</b>
	gâteau marbré	9,27€	6,09€	<b>52,23%</b>
	crème dessert	3,82€	3,24€	<b>17,97€</b>
	compote de pommes	2,83€	1,61€	<b>75,78€</b>
	jus de pommes sans sucres ajoutés	2,33€	2,12€	<b>9,81%</b>
	eau de source/minérale	1,02€	0,64€	<b>58,86%</b>

*Pour vous aider à lire ce tableau, voici un exemple avec le café soluble : ramené au kg, l'achat de café soluble en format individuel (sticks) revient à 37,67€ et le même café en format familial à 29,16€, soit 29,17% plus cher.*

# Evolution par rapport à notre enquête effectuée en 2014

- C'est la 4<sup>ème</sup> année que Familles de France réalise une telle enquête, la première ayant eu lieu en 2012. En 4 ans, comment les écarts de prix entre les 2 formats ont-ils évolué ?

En 2012, lors du 1<sup>er</sup> relevé effectué par Familles de France, les écarts de prix entre les formats étaient en moyenne de 47.77%. Cette année, ils se situent à 52% en moyenne. En 4 ans, l'écart a donc évolué de plus de 4 points ; avec une baisse en 2014 certes, mais nous constatons que jamais depuis la 1<sup>ère</sup> enquête, la moyenne des écarts est descendue en dessous de la barre de 50%.



- Y a-t-il des produits dont l'écart de prix selon le format s'est accru ou au contraire diminué ?

Pour certains des produits de notre liste, acheter le format individuel au lieu du format familial revient encore plus cher que l'année dernière. Parmi eux :

La soupe en brique :	+ 44% en 2014	+ 97% en 2015
La compote :	+ 27 % en 2014	+ 76% en 2015
Le fromage blanc :	+ 62% en 2014	+ 66% en 2015

Pour d'autres, l'écart entre les 2 formats a diminué, parmi lesquels :

L'eau en bouteille :	+ 100% en 2014	+ 59% en 2015
Le café soluble :	+ 49% en 2014	+ 29% en 2015
Le jus de pomme :	+ 19% en 2014	+ 10% en 2015

## Comment expliquer que les écarts de prix de beaucoup de produits varient selon les années ?

Nous avons remarqué que les écarts de prix selon le format choisi varient considérablement selon les marques. Ainsi, nos chiffres ne sont que des moyennes qui cachent une véritable disparité entre les différentes marques (les marques nationales entre elles, les marques de distributeurs et les « premiers prix »).

**DOSSIER SPECIAL :  
COMMENT MANGER MOINS CHER  
ET EVITER LE GASPILLAGE  
AVEC FAMILLES DE FRANCE**

# Format familial ou emballage individuel ?

Comme nous l'avons relevé, acheter le produit en emballage individuel revient jusqu'à 97% plus cher qu'acheter le même produit en sa version familiale.

Mais attention ! Cela ne veut pas dire qu'il faut automatiquement acheter tous vos produits en format familial. **Le tout est de savoir déterminer LA bonne quantité pour les besoins de sa famille.** Comment s'y prendre ?



## ■ Option format familial

Vous devez privilégier le format familial lorsque le produit qu'il contient sera **utilisé en son intégralité**. Vous devez donc réfléchir à son ou ses utilisation (s) éventuelle (s) avant de l'acheter.

Il convient de choisir un produit sous un tel format, lorsque notamment :

- un membre de la famille en consomme très régulièrement ;
- tous les membres de la famille en consomment régulièrement ;
- vous envisagez de cuisiner un plat qui nécessite cet aliment ;
- vous recevez des invités et ce produit sera utile ;
- vous envisagez un autre usage du produit au cas où il ne soit pas utilisé intégralement<sup>4</sup>, etc.

*Exemple : Vous et les membres de votre famille mangez de la compote (de préférence sans sucres ajoutés) très régulièrement en dessert. Il est dans ce cas plus judicieux d'opter pour un format en conserve ou en bocal en verre, et non pour des petits pots. Et si vous constatez que le bocal de compote ne se termine pas, sachez que vous pouvez en faire d'autres utilisations<sup>5</sup>.*



## ■ Le choix du format individuel

Vous devez opter pour un produit en format individuel (petits pots, sticks, portion individuelle, etc.) lorsqu'il s'agit d'un produit pour lequel **un grand format ne serait pas utilisé en son intégralité**.

Il convient de choisir un produit sous un tel format, lorsque notamment :

- un produit vous est indispensable pour certaines utilisations mais qui vous ne sera pas utile par la suite ;
- vous et/ou les membres de votre famille n'utilisez ce produit que de temps en temps ;
- c'est un produit dont la date de péremption, une fois ouvert, est courte, etc.

*Exemple : Vous achetez de la crème de marrons, pour vous faire plaisir sur le moment ou pour satisfaire une envie d'un membre de la famille, mais, au vu de la valeur énergétique de la crème de marrons et surtout de sa teneur en glucides, vous savez qu'à part quelques cuillerées sur une crêpe pour une occasion particulière, le pot ne sera pas utilisé. Dans ce cas, il vaut mieux opter pour des petits formats : en 4 petits pots ou en tubes, parmi d'autres exemples.*

<sup>4</sup> Cf. Mieux cuisiner c'est éviter le gaspillage et...économiser, pages 11 à 13

<sup>5</sup> Cf. Mieux cuisiner c'est éviter le gaspillage et...économiser, pages 11 à 13

# Mieux consommer pour éviter le gaspillage alimentaire...et financier !



Chaque Français jette en moyenne 20 kg d'aliments par an à la poubelle : 7 kg d'aliments encore emballés et 13 kg de restes de repas, de fruits et légumes abîmés et non consommés. Cela représente un coût de plus de 400 euros<sup>6</sup>. Cela vaut la peine de repenser ses habitudes de consommation et de lutter contre le non-sens social, environnemental et économique que représente le gaspillage alimentaire.

Mieux consommer, c'est mieux acheter, mieux conserver et mieux utiliser les aliments. Petits conseils pour vous y aider.

## Mieux acheter, c'est souvent très facile

### ■ Avec quelques gestes simples

**Achetez le nécessaire** : avant de faire vos courses, préparez une liste en énumérant exactement ce dont vous avez besoin (en fonction de ce qui manque et en pensant aux menus à venir). La liste peut aussi s'adapter sur place si l'enseigne propose une réduction sur les produits à Date limite de consommation (DLC) courte<sup>7</sup> ;

**Evitez de faire vos courses le ventre vide** pour ne pas céder à la tentation avec des achats impulsifs ;

**Vérifiez les dates** de péremption en distinguant la DLC et la DDM<sup>8</sup> ;

**Faites vos achats dans le bon ordre**, en finissant par le frais et le surgelé ;

**Pensez à acheter à la coupe ou en vrac** pour adapter la quantité à vos besoins ;

**Consommez des produits locaux et de saison** : vendus moins cher grâce à des coûts de production et d'acheminement moindres, ils ont également de meilleurs avantages nutritionnels et plus de goût. En outre, ils favorisent le travail des producteurs locaux et subissent moins de traitements. De plus, consommer de saison, c'est respecter le rythme de la nature, donc c'est faire un acte écologique!

### ■ Avec des achats inhabituels : les fruits et légumes « moches » par exemple

On peut désormais trouver dans les rayons de grandes enseignes des produits qui ne correspondent pas aux normes usuelles (hors calibres, difformes, etc.) mais, qui ne sont pas moins bons pour autant. En effet, il y a des particularités ou défauts de produits qui n'affectent en rien leur qualité sanitaire, mais ils sont en général déclassés et non commercialisés. L'idée de certaines enseignes et autres

<sup>6</sup> Source : site Internet du Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche, <http://alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-etude>

<sup>7</sup> La DLC est apposée sur les produits frais et est à respecter scrupuleusement au regard des règles sanitaires

<sup>8</sup> La DLC = date limite de consommation (à consommer jusqu'au...) ; la DDM = date de durabilité minimale (à consommer de préférence avant...)

groupements est de les rendre accessibles aux consommateurs afin de limiter le gaspillage alimentaire. Et la bonne nouvelle est qu'ils sont moins chers que leurs pairs « beaux » ! Alors pourquoi s'en priver ?

## Mieux conserver les aliments, c'est simple<sup>9</sup>

### ■ En sachant ordonner ses achats

#### **Au magasin**

Veillez à ordonner les surgelés immédiatement dans un sac isotherme, puis, dans un second temps, placez-y les produits réfrigérés. Rentrez rapidement à votre domicile pour les ranger au frais.

#### **Chez vous**

Une fois chez vous, pensez à ôter le suremballage des produits que vous venez d'acheter (le carton qui entoure les yaourts par exemple). Dans votre placard ou réfrigérateur, veillez à mettre devant les articles dont les dates limites de péremption sont les plus proches !

Il est constaté que le gaspillage des fruits et légumes est souvent lié à une mauvaise conservation de ceux-ci chez vous. Familles de France a donc participé à l'élaboration d'un [Guide de conservation des fruits et légumes](#) piloté par l'APRIFEL (Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes frais) téléchargeable à partir du site Familles de France.

Vous trouverez au sein de ce Guide, en plus de quelques conseils d'ordre général, la méthode de conservation la plus adaptée pour chacun des 20 fruits et des 20 légumes les plus consommés en France.

### ■ En respectant la chaîne du froid

#### **Selon votre type de réfrigérateur**

Tout d'abord, il est important d'identifier le type de réfrigérateur dont vous disposez, car la température est rarement uniforme à l'intérieur (sauf pour les modèles à froid ventilé). Selon le modèle de réfrigérateur, la partie la plus froide est soit en haut, soit en bas. Pour le savoir, reportez-vous à la notice d'utilisation.

#### **Par un meilleur rangement au sein du réfrigérateur**

Rangez dans la partie la plus froide (0°C et 4°C) les produits en cours de décongélation, les produits frais entamés, les fromages frais et au lait cru, les crèmes, les desserts lactés, les jus de fruits frais mais aussi la viande, la charcuterie, les produits de volaille, le poisson, les produits de traiteurs frais, les salades emballées et les plats cuisinés. Le lait entamé se conserve à 4°C, idéalement debout pour éviter qu'il ne fuie.

Les préparations maison, les aliments cuits, les yaourts et les fromages faits à cœur se conservent dans la partie la moins froide (+4°C et +6°C).

Dans le bac à légumes, rangez-y certains fruits et légumes : ceux qui craignent les basses températures (reportez-vous au [Guide de conservation](#) pour connaître lesquels).

Enfin, dans la porte, mettre les œufs, le beurre ainsi que les jus de fruits entamés.

---

<sup>9</sup> Toutes les informations présentes sur cette partie sont issues de 2 sources : l'Etude « [La chaîne du froid des produits alimentaires – le consommateur a aussi son rôle à jouer](#) » du Ministère de l'économie, des finances et des comptes publics et le « [Guide de conservation des fruits et légumes](#) » piloté par l'APRIFEL.

### **Petites astuces de conservation des fruits et légumes**

- Pour éviter que des fruits et légumes ne mûrissent trop rapidement après l'achat, il faut éviter tout contact avec d'autres qui dégagent de l'éthylène (comme les pommes, poires ou prunes – cf. Guide de conservation susmentionné), gaz qui peut accélérer la maturation des fruits et légumes voisins jusqu'à, parfois, les dégrader.
- Avant la congélation de la plupart des légumes, le blanchiment des légumes (plonger dans l'eau bouillante 1 à 5 min) est conseillé pour préserver leur qualité gustative et sanitaire ;
- La propreté du bac à légumes est essentielle à la conservation des fruits et légumes (pas de terre, sable, etc.). Surveillez régulièrement la présence de condensation qu'il faut nettoyer et sécher aussitôt.

# Mieux cuisiner c'est éviter le gaspillage et...économiser

## Des astuces culinaires pour lutter contre le gaspillage

**Préparez les bonnes quantités** en évitant d'en prévoir plus qu'il n'en faut. Pour les réceptions, préparez plutôt des plats pouvant être réchauffés le lendemain ;

**Utilisez en priorité** les produits entamés et ceux dont la DLC est la plus proche ;

**Respectez les dosages** indiqués dans les recettes ou sur les emballages et utilisez les ustensiles adéquats tels le verre doseur ou la balance de cuisine ;

**Accommodez les restes** plutôt que de les jeter : d'un plat, vous pouvez en faire un autre !

**Utilisez les fruits et légumes légèrement abîmés** en les cuisant par exemple ;

**Congelez** un aliment<sup>10</sup> pour mieux le conserver ;

**Partagez** vos fruits, légumes ou les restes de la veille avec vos amis, vos voisins. C'est un beau geste d'amitié et de solidarité qu'il conviendrait de développer.

## Bonus : plus de 20 recettes anti-gaspi !

L'idée étant d'éviter au maximum de gaspiller la nourriture, voici quelques recettes de Familles de France qui vous permettent de réutiliser des restes d'aliments et de cuisiner à moindre frais.

### ■ Des clafoutis salés

A partir de la base suivante : 4 œufs, 25 cl de lait et 80 g de farine (30 à 40 minutes au four préchauffé à 170°C), vous pouvez laisser parler votre imagination et vos restes ! Ainsi, accompagné d'une salade, votre clafouti peut composer un plat principal.

Voici quelques idées :

- clafouti au saumon (fumé ou frais) et aux épinards,
- clafouti au thon et aux poivrons,
- clafouti au jambon blanc ou jambon cru et aux dés de fromage,
- clafouti aux tomates-cerises, mozzarella et basilic,
- clafouti au jambon blanc et aux asperges,
- clafouti aux asperges, amandes effilées et dés de mimolette.

### ■ Des clafoutis sucrés

Il ne faut pas oublier qu'on peut tout autant réaliser un clafouti en version sucrée pour le dessert. Il faut les mêmes ingrédients, auxquels on ajoute 1 à 2 cuillères de sucre en poudre (selon les goûts), un soupçon de vanille ou de cannelle et les fruits

---

<sup>10</sup> Attention, la congélation n'est pas un acte anodin :

- **il faut être certain que l'aliment n'a pas déjà été congelé, et s'il l'a été, il faut qu'il ait cuit avant toute recongélation** : recongeler un produit décongelé favorise la prolifération de bactéries, ce qui peut devenir dangereux pour la santé si les bactéries qui prolifèrent sont pathogènes, celles-ci pouvant provoquer des intoxications alimentaires plus ou moins graves selon le type de bactérie (extrait du site du Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche).
- **un produit ne doit pas rester trop de temps au congélateur** : il semble qu'il n'y ait pas de délais officiels pour garder des produits au congélateur, mais plusieurs sites Internet donnent des délais indicatifs. En tout état de cause, il convient de ne pas garder plus de 12 mois des produits au congélateur.

de votre choix : pommes, poires, prunes, pêches, abricots, cerises, mangues etc., et le tout est joué ! Le temps et le mode de cuisson sont les mêmes.

### ■ Des lasagnes

On pense toujours aux impérissables lasagnes à la bolognaise mais celles-ci ont de la concurrence : les lasagnes peuvent être réalisées avec n'importe quel reste de viande ou de poisson, toute sorte de légumes et même sans emmental à disposition (Comté, mozzarella, Cheddar, Parmesan font tout autant l'affaire).

La base reste la même : des plaques de lasagnes, de la béchamel et un fromage pour l'aspect gratiné et 30 à 40 minutes de cuisson à 180°C (à adapter au temps de cuisson indiqué sur l'emballage des lasagnes).

Des exemples :

- **Lasagnes « provençales »** : avec de la viande hachée et un reste de ratatouille ;
- **Lasagnes « italiennes »** : avec un reste d'Osso bucco ou de veau Marengo, des aubergines et du parmesan ;
- **Lasagnes « du pêcheur »** : avec un reste de poisson cuit au four ou à la vapeur et des légumes (du poivron rouge par exemple) ;
- **Lasagnes « végétariennes »** : avec un reste de ratatouille ou quelques légumes mélangés à des dés de mozzarella, de la tomate fraîche ou du coulis de tomates et du parmesan ou de la mozzarella pour gratiné ;
- **Lasagnes « mexicaines »** : un reste de poulet à la mexicaine (poulet, poivron, sauce tomate relevée) et le fromage de votre choix râpé ;
- **Lasagnes « basquaises »** : un reste de poulet ou poisson à la basquaise (poivrons, oignons, herbes de Provence) et de la mozzarella.

### ■ Des tartines

Les tartines sont à la mode dans nombre de brasseries. Elles constituent, accompagnées de salade verte, un plat de résistance rapide et pas cher. Et en plus, c'est idéal pour terminer quelques restes du réfrigérateur ! Il suffit de disposer, sur une tranche de pain (de préférence du pain de campagne en grande tranche) les ingrédients, de poser la tranche sur la grille du four et de mettre à cuire en position grill entre 3 et 5 minutes (jusqu'à ce qu'elle soit gratinée).

- **Tartines « du terroir »** (2 sortes) : cantal et magret de canard séché ou Comté et jambon cru ;
- **Tartine « italienne »** : tomates en tranches, mozzarella, basilic avec ou sans jambon cru ;
- **Tartine « parisienne »** : jambon blanc et emmental ;
- **Tartine « végétarienne »** : tartiner de tapenade ou autre pot de sauce ouvert (sauce tomate ou pot apéritif), et ajouter quelques légumes frais avec de la mozzarella.

### ■ Des soupes anti-gaspi

Rien n'est plus simple et rapide à faire qu'une soupe ! Et on a trop tendance à l'oublier. En plus, c'est tellement peu cher quand on peut utiliser des épluchures ou autres aliments qu'on enverrait directement à la poubelle. Car contrairement à ce que l'on croit, les épluchures et fanes sont excellentes en terme de goût!

Voici quelques recettes de soupes « anti-gaspi », tirées de [LA MARMITE DES FAMILLES ANTI-GASPI](#) de Familles de France.

- **Soupe aux épluchures d'asperges** : faites revenir un petit oignon ou une échalote, ajoutez les épluchures d'asperges. Versez du bouillon<sup>11</sup> et ajoutez une

---

<sup>11</sup>Vous pouvez faire votre bouillon « maison » avec de l'eau bouillante salée, poivrée et éventuellement épicée

pomme de terre coupée en 2. Laissez cuire, assaisonnez puis mixez avec 1 c. à soupe de crème ou un peu de fromage frais.

- **Soupe aux fanes de radis** : lavez les fanes de radis, et faites-les revenir avec un petit oignon ou une échalote. Ajoutez du bouillon et une petite pomme de terre coupée en 2. Laissez cuire, assaisonnez puis mixez avec 1 c. à soupe de crème ou un peu de fromage frais.

- **Bouillon au vert de poireaux** : la partie verte des poireaux est dure et ne se cuisine généralement pas. Alors, pourquoi ne pas en faire un bouillon (pour boire tel quel avec ou sans vermicelles ou pour servir de base à un plat). Pour cela, faites revenir le vert des poireaux pour qu'il s'attendrisse, ajoutez de l'eau, assaisonnez et laissez cuire le temps que les poireaux « infusent ». Filtrez, le bouillon est prêt.

# Conseils et bons plans de Familles de France pour manger moins cher

## A retenir !

- 1- Chaque achat doit être réfléchi, pour éviter tout gaspillage : il est préférable de savoir comment et quand un aliment sera utilisé avant de l'acheter ;
- 2- Avant d'aller faire les courses : préparez une liste de vos besoins et ayez le ventre plein !
- 3- Achetez en quantité adaptée aux besoins de votre famille et planifiez les repas ;
- 4- La comparaison des prix est indispensable, et c'est le prix au litre ou au kilogramme auquel il faut se fier ;
- 5- Le format individuel doit être privilégié lorsqu'il s'agit d'un produit que vous n'utilisez pas régulièrement ;
- 6- Le format familial doit être privilégié lorsqu'il s'agit d'un produit que vous utilisez souvent ;
- 7- Pensez à acheter en vrac pour adapter la quantité à vos besoins ;
- 8- Mangez « moche » mais moins cher ;
- 9- Respectez la chaîne de froid et conservez correctement les aliments ;
- 10- Dans la corbeille de fruits, évitez de placer certains fruits côte à côte ([voir le Guide de conservation](#)) pour éviter des dégradations trop rapides et enlevez ceux qui sont abîmés pour éviter qu'ils ne contaminent ceux qui sont sains ;
- 11- Congelez pour mieux conserver vos aliments et éviter le gaspillage alimentaire ;
- 12- Jetez seulement les restes qui ne peuvent pas se conserver ou être accommodés ;
- 13- Pensez à la solidarité, qui devrait être plus développée : partagez vos restes de la veille ou vos fruits et légumes avec des amis ou des voisins ou invitez-les à manger ;
- 14- DLC = à respecter strictement (à consommer jusqu'au...) ; DDM = liée à la qualité gustative (à consommer de préférence avant...) ;
- 15- Achetez un produit à DLC courte si le magasin fait bénéficier d'un rabais, tout en réfléchissant à l'opportunité de l'achat (va-t-il être utilisé à temps ou pas dans son intégralité?)

## Annexe : le formulaire d'enquête de relevés de prix



### Enquête sur le prix de 10 produits en format "familial" et individuel

Articles	Marque / caractéristiques	Poids / Format	Prix du produit vendu	Prix au kg/litre du produit vendu
Café soluble		..... sticks soit .....g au total		
		Pot de 100g/200g/.....g		
Lessive en poudre		..... pastilles		
		..... g soit ..... lessives		
Soupe en briques		1, 2 ou 3 de briques de 30 cl		
		Brique de 75 cl ou 1l		
Camembert		..... portions de .....g		
		Camembert entier		
Fromage blanc		4 petits pots de ..... g		
		Pot de .....g		
Gâteau marbré		Paquet de ..... portions		
		Gâteau marbré de .....g		
Crème dessert vanille		4 petits pots de ..... g		
		Pot de 1 kg / .....g		
Compote de pommes		4 petits pots de ..... g		
		Pot d'1kg/.....g		
Jus de pomme sans sucres ajoutés		..... briques de .....cl		
		Bouteille de .....cl		
Eau de source/minérale		6 bouteilles de .....cl		
		Bouteille de 1,5l		