

La Maison de la Consommation et de l'Environnement et les associations adhérentes agissent dans de nombreux domaines : la défense des droits dans les domaines de la vie courante, l'accompagnement dans les changements de pratiques et la protection de l'environnement.

Nous vous proposons quelques fiches pour vous accompagner tout au long de la période de déconfinement : alimentation, droit au logement, pollution de l'air... Vous trouverez des ressources pour vous informer et agir, afin de vivre au mieux cette période si particulière.

L'ensemble des fiches est disponible sur notre site Internet : www.mce-info.org en téléchargement libre.

S'APPROVISIONNER en toute sécurité

Document réalisé par Rolande Marcou, diététicienne Mce et Cécile Nicolas, Chargée de mission Alimentation Mce. Avril 2020

S'ALIMENTER AVEC DES PRODUITS LOCAUX

Pour un maximum de qualité, recherchez la fraîcheur du produit et donc un temps très court depuis sa production à sa consommation.

1/ RESPECTER LES SAISONS.

Pour les tomates, il faut encore attendre, pour limiter la consommation de tomates cultivées en serre chauffées et souvent traitées.

 **Greenpeace** vous propose un calendrier interactif des fruits et légumes de saison.

Avril		Mai	
Légumes	Fruits	Légumes	Fruits
Légumes		Légumes	
Ail	Artichaut	Ail	Artichaut
Asperge	Betterave	Asperge	Aubergine
Blette	Carotte	Betterave	Blette
Chou-fleur	Concombre	Carotte	Chou-fleur
Endive	Épinard	Concombre	Courgette
Frisée	Laitue	Épinard	Laitue
Navet	Oignon	Navet	Oignon
Petit pois	Poireau	Petit pois	Pomme de terre primeur
Pomme de terre primeur	Radis	Radis	
Fruits		Fruits	
Amande sèche	Citron	Amande sèche	Cerise
Pamplemousse	Poire	Fraise	Pamplemousse
Pomme		Rhubarbe	Tomate

2/ CONSOMMER AU PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS.

Légumes et fruits frais, produits laitiers, viandes... autant de produits que vous pouvez retrouver en circuits-courts. Ils limitent les transports en amont.

Ce mode d'approvisionnement limite la pollution de l'air et les polluants dans notre assiette.

 Les qualités nutritionnelles, organiques et environnementales, se retrouvent dans les pratiques agricoles les plus vertueuses, la meilleure garantie étant les produits issus de l'agriculture biologique locale.

3/ ÉVITEZ LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

 **La Bonne Assiette** vous explique les produits ultra-transformés dans l'émission instant conso.

BIEN CONSOMMER, SANS SE RUINER

Quelles
sont les
premières
choses
auxquelles
penser ?

1/ L'EAU

Tout d'abord, l'eau du robinet vous permet de faire des économies. Vous réduisez aussi l'usage du plastique et ainsi limitez vos déchets.

- ▶ **Eau et Rivières de Bretagne** nous informe sur le circuit de l'eau de la rivière au robinet.
- ▶ La **CLCV** vous explique pourquoi est-ce le moment de me mettre à boire l'eau du robinet.

2/ LES STOCKS

Pour bien gérer vos stocks, planifiez vos menus au moins sur 10 à 15 jours. Cette anticipation permet de limiter les sorties pendant le (dé)confinement.

- ▶ **Nutrition et confinement** : un entretien avec la diététicienne **Chrystèle Poisson** à écouter sur **Radio Laser**

3/ LES RESTES

Utilisez vos restes en les revisitant sous une autre forme, avec de nouvelles associations (gratin, flan salé, salade composée, potage..) complétés par des légumineuses ou des restes de viandes ou de charcuterie. Les restes de fruits feront de bonnes salades, compotes, flans, clafoutis, crumbles et gâteaux. Si vous avez un congélateur, préparez en grande quantité pour économiser de l'énergie mais aussi gagner du temps en fractionnant les portions pour plusieurs repas.

- ▶ La **CLCV** vous donne des astuces pour bien conserver vos aliments

Attention, les aliments d'origine animale sont les plus fragiles et les plus à risques côté intoxication alimentaire (viandes hachées, en sauce, poissons, plats cuisinés, préparations à base d'œufs). Le froid ne tue pas les microbes, donc seuls les plats d'excellente fraîcheur sont à congeler.

- ▶ La **CLCV** vous propose des recettes pour accommoder les restes.
- ▶ **L'Ademe** vous propose des recettes à base de légumes et légumineuses

L'ACCÈS

1/ CHEZ LE COMMERÇANT OU PRODUCTEUR

En respect des règles de confinement (distance de sécurité, masque si possible, désinfection des mains avant et après, attestation remplie pour les achats de nécessité).

2/ LE DRIVE

Sur commande.

3/ LA LIVRAISON À DOMICILE

Sur commande.

ADRESSES UTILLES

1/ ACCÉDER À L'AIDE ALIMENTAIRE POUR POUVOIR SE NOURRIR ?

- ▶ Les contacts **Ville de Rennes** pour connaître ses droits et les moyens d'y accéder
- ▶ Les **associations** se mobilisent et vous proposent de les contacter

2/ TROUVER D'AUTRES PRODUITS LOCAUX

De nombreux sites Internet vous proposent des cartes interactives, des outils numériques pour identifier et contacter des producteurs locaux :

- ▶ **Bon plan bio**
- ▶ **Comptoirs paysans - panierlocal**
- ▶ **Le clic des champs**
- ▶ **Mangeons local**
- ▶ **Produits locaux**
- ▶ **Le panier des champs**
- ▶ **Miramap**
- ▶ **Acheter à la source**

3/ CONSULTER LES PUBLICATIONS DE LA MCE

- ▶ Le livret **Réflexes Alimentaires**, des choix pour l'assiette du jeune consommateur
- ▶ Les **publications** des associations et de la Mce