

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 repères : 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](http://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.

Par exemple pour les tomates, il faut attendre la fin du printemps, afin de limiter la consommation de tomates cultivées en serre chauffées et souvent traitées.

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

Octobre		Légumes	
Légumes	Fruits	Céréales & légumineuses	
<b>Fruits</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amande sèche</li> <li>Châtaigne</li> <li>Coing</li> <li>Framboise</li> <li>Myrtille</li> <li>Noix</li> <li>Poire</li> <li>Raisin</li> <li>Baie de goji</li> <li>Citron</li> <li>Figue</li> <li>Kaki</li> <li>Noisette</li> <li>Physalis</li> <li>Pomme</li> <li>Tomate</li> </ul>		<b>Légumes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ail</li> <li>Betterave</li> <li>Brocoli</li> <li>Céleri-branche</li> <li>Chou</li> <li>Chou de Bruxelles</li> <li>Chou frisé</li> <li>Concombre</li> <li>Courgette</li> <li>Endive</li> <li>Fenouil</li> <li>Haricot vert</li> <li>Navet</li> <li>Panais</li> <li>Poireau</li> <li>Potiron</li> <li>Rutabaga</li> <li>Topinambour</li> <li>Aubergine</li> <li>Blette</li> <li>Carotte</li> <li>Céleri-rave</li> <li>Chou blanc</li> <li>Chou-fleur</li> <li>Chou rouge</li> <li>Courge</li> <li>Echalote</li> <li>Épinard</li> <li>Frisée</li> <li>Laitue</li> <li>Oignon</li> <li>Patate douce</li> <li>Pomme de terre de conservation</li> <li>Radis</li> <li>Salsif</li> </ul>	
<b>Céréales &amp; légumineuses</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Haricot blanc</li> <li>Quinoa</li> <li>Sarrasin</li> <li>Mais</li> <li>Riz</li> <li>Soja</li> </ul>			

#### 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.

## 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/ SE DEPLACER

Se déplacer chez les commerçants ou les producteurs.

- ▶ Les acteurs locaux recensent les producteurs et lieux de distribution alimentaires locaux sur le site de la **Maison de la Consommation et de l'Environnement**.

## 2/ SUR COMMANDE

Grâce au système de drive ou de livraison à domicile.

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 :

- ▶ **Comptoirs paysans - panierlocal**
- ▶ **Le clic des champs**
- ▶ **Mangeons local**
- ▶ **Produits locaux**
- ▶ **Le panier des champs**
- ▶ **Miramap**
- ▶ **Acheter à la source**
- ▶ **la rubrique «Manger local» sur le site de la Mce**

## 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