



Carnet des approvisionnements alimentaires

Pour un conseil ou une question, vous pouvez appeler

M./Mme

au

du lundi au vendredi de 9h à 19h

OUTIL O1a

Carnet des approvisionnements alimentaires

Dans le cadre du programme nous vous proposons de conserver vos tickets de caisse, afin de pouvoir créer une « photographie » de vos approvisionnements, et trouver avec vous des pistes pour manger mieux sans dépenser plus.

Pour que nous puissions avoir le meilleur aperçu possible, nous vous invitons à conserver **tous** les tickets de caisse de vos achats et à indiquer la totalité des aliments (achetés ou non) qui passent la porte de votre domicile pendant 1 mois.

Pour chaque aliment, nous avons besoin de connaître :

- › le nom du produit, exemple : « *yaourt nature sucré* » ;
- › le lieu d'achat, exemple : « *Carrefour* » ;
- › le prix payé, exemple : « *2 €* », ou bien le poids si vous n'avez rien payé (*don, aide alimentaire, jardin...*).

Quelques « petites astuces »

Notez vos achats à la maison quand vous rentrez des courses et que vous les rangez, c'est le meilleur moment !

Faites-vous aider des enfants, ils peuvent noter les courses dans le carnet pendant que vous rangez ou vice versa !

N'attendez pas pour noter les informations dans le carnet, on oublie vite.

CAS 1 : Si vous avez un ticket de caisse

Bien regarder si le ticket de caisse est compréhensible

Si le ticket est **illisible** : recopiez le nom et le prix payé (en €) pour chaque produit acheté dans les tableaux de ce carnet.

Si un produit (ou plusieurs) ne sont pas identifiables (nom trop abrégé, ou trop général) :

- › écrivez sur le ticket de caisse le nom de l'aliment.
Exemple : PDT SAC 5 K -> « *Pommes de terre sachet de 5 kg* ».

Placez tous les tickets de caisse dans l'enveloppe en fin de carnet.





Cas 2 : Vous n'avez pas de ticket de caisse

Pour **tous** les aliments, qu'ils aient été **achetés ou non** (don, aide alimentaire, jardin...), notez dans le tableau :

- › le nom du produit (par exemple : *un kiwi, des pâtes, du pain,...*) ;
- › le prix payé, ou sinon le poids.

Pour l'**aide alimentaire**, indiquez le nom des aliments et le prix payé, ou sinon leur poids.

Pour les produits qu'on vous a **donnés** ou qui viennent d'un **jardin**, indiquez le nom des aliments et leur poids.

Pour les **achats réguliers** (ex. : *pain*), notez-les sur une seule ligne pour tout le mois, en indiquant le prix payé à chaque fois et la fréquence d'achat (ex. : *2 par jour*, dans la colonne « Remarques »)

Un exemple :

Aliment	Prix payé	Poids*	Date	Lieu	Remarques
Carottes	1,70 €	500g	01/06/17	Marché	
Baguettes	1,80 €		Achat régulier	Boulangerie	2 par jour
Lait ½ écrémé	0,00 €	6 litres	07/06/17	Colis alimentaire	Tous les mercredis

* L'indication du poids est facultative, sauf s'il n'y a pas eu de dépense pour ce produit.

OUTIL

O1a

Carnet des approvisionnements alimentaires

OUTIL

O1a

Carnet des approvisionnements alimentaires

[illegible]

01_OptiCourse_OUTIL_O1_CarnetAppro.indd 4



Carnet des approvisionnements alimentaires (achats, dons, collectes d'un jardin, aide alimentaire, etc.)

[illegible]

OUTIL

O1a

Carnet des approvisionnements alimentaires

* L'indication du poids est facultative, sauf s'il n'y a pas eu de dépense pour ce produit.

OUTIL

O1a

Carnet des approvisionnements alimentaires

[illegible]

* L'indication du poids est facultative, sauf s'il n'y a pas eu de dépense pour ce produit

conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS-PACA), de l'Institut National du Cancer (INCA), de la Direction Générale de la Santé (DGS), de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA aujourd'hui INRAE), de Aix-Marseille-Université (AMU) et du Comité Régional d'Éducation à la Santé en PACA (CRES-PACA).

Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Il a été adapté à partir d'un document déposé sous licence CC BY-NC-SA le 18 janvier 2021, et dont les auteurs sont Nicolas DARMON, Christophe DUBOIS et Hind GAGLI. Les auteurs tiennent à remercier tous les participants, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la





Enveloppe à coller ici

OUTIL

O1a

Carnet des approvisionnements alimentaires

