

# Simplifiez vos courses : la méthode pour gagner du temps et réduire le gaspillage

---

## Préparation stratégique avant le départ

- Planifiez vos repas sur une semaine complète pour réduire le gaspillage alimentaire de 20 à 30 %.
- Vérifiez vos placards et notez les quantités nécessaires pour éviter les surachats et les produits périmés.
- Utilisez un format A5 ou une mise en page optimisée pour une manipulation facile en magasin.

## Structure de votre liste par rayons

- Fruits & Légumes : privilégiez les produits de saison.
- Boucherie & Poissonnerie : pour vos protéines fraîches.
- Produits frais : produits laitiers, charcuterie et plats préparés.
- Épicerie : produits secs et conserves à conservation longue.
- Produits d'entretien et hygiène : section distincte pour éviter la contamination croisée et faciliter le passage en rayon non-alimentaire.

## Les indispensables à toujours avoir

- Fond de placard : sel, huile, épices et produits de base à fréquence d'achat longue.
- Liste blanche : vos produits achetés systématiquement chaque semaine pour gagner du temps.
- Notes / Divers : espace réservé pour les besoins ponctuels ou les idées de dernière minute détectées à la maison.

## Conseils pour une circulation efficace

- Organisez votre liste selon le plan de circulation type de votre supermarché pour limiter les allers-retours.
- Séparez visuellement les produits frais/périssables des produits secs pour faciliter le rangement dans le caddie et à la maison.