

**QUEYRAS** 

Guillestrois - Queyras



### LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Si comme moi, vous en avez assez de voir votre poubelle déborder d'emballages, découvrez les commerçants qui s'engagent vers la réduction des déchets : ils invitent l'ensemble de leurs clients à apporter leurs propres emballages réutilisables! Dans ce livret, vous trouverez une liste des aliments en vrac disponibles sur le territoire ainsi que les coordonnées des commerçants, producteurs ou artisans locaux qui acceptent l'usage de vos contenants pour emballer vos commandes.



Equipez-vous de boîtes, bocaux et sacs réutilisables et tentez l'aventure!

Restons curieux et osons tester de nouveaux gestes pour continuer à préserver la biodiversité et le cadre de vie agréable que procurent nos vallées et montagnes.

Toutes vos questions au 04 92 45 59 92 smitomga.com



Si vous êtes un commercant qui propose un tel service et que vous n'êtes pas encore recensé ici, contactez l'équipe du SMITOMGA.



Création : SMITOMGA • Graphisme & illustrations : Régis Ferré Imprimé en 2022 sur papier naturel recyclable PEFC









LISTE DES COURSES page 4-5 MODE D'EMPLOT page 6-7 page 9-10 ÉPICERIE BOULANGERIE - PÂTISSERIE page 11-12 **BOUCHERIE - CHARCUTERIE** page 12 FROMAGERIE - PRODUITS LAITIERS page 12-13 page 13 BEAUTÉ ARTISAN page 13 PRODUITS LOCAUX page 14 page 14 MIELLERIE page 14



Quelle chance! Nous avons dans notre région, de nombreux marchés locaux. Parfait pour utiliser nos propres emballages réutilisables!



# LISTE DES COURSES

Les commerçants référencés ci-dessous vous proposent de consommer sans emballage en achetant certains de leurs produits en VRAC, à la coupe, dans des emballages consignés ou

réutilisés.	no producto en vicao, a la ocupe, adilo dec embaliages contrigires ca
Epicerie salée · · · · ·	
	SHERPA • Boulangerie Eric Colombet • Epicerie PROXI - Aiguilles • Epicerie PROXI - Arvieux • Epicerie VIVAL • Le chalet des saveurs • Le Pain des Cimes - 1400 • Le Pain des Cimes - 1800 • Pâtisserie La Roche • Pâtisserie la Tarte Queyrassine • La Carroto
Olives	SHERPA • Le chalet des saveurs
, ,,	SHERPA • Vrac'Adabra • Au fin gourmet • Le Relais des Mousquetaires - Intermarché
Pâtes fraîches	Le chalet des saveurs
Farine / Epices	Vrac'Adabra
Huile d'olive	Le Drugstore de Marguerite
Boucherie / Charcuterie	
Boucherie	Au fin gourmet • Boucherie Porte • Le chalet des saveurs • PROXI Favier
Charcuterie	SHERPA • Supérette Proxi • Au fin gourmet • Boucherie Porte • Epicerie PROXI - Aiguilles • Epicerie PROXI - Arvieux • La Fromagerie de Château-Queyras • Le chalet des saveurs • PROXI Favier • La Carroto
Viandes divers	Epicerie VIVAL
Viande de chèvre	La Chèvrerie de Sasha et Compagnie
Poissons et crustacés	•••••
	Au fin gourmet (à Noël) • Epicerie VIVAL (en été)
Oeufs · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	SHERPA • Supérette Proxi • Vrac'Adabra • Au fin gourmet • Epicerie PROXI - Aiguilles • Epicerie VIVAL
Crèmerie · · · · · · · ·	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	SHERPA • Supérette Proxi • Au fin gourmet • Epicerie PROXI - Aiguilles • Epicerie PROXI - Arvieux • La Fromagerie de Château-Queyras • Le chalet des saveurs • Le Relais des Mousquetaires - Intermarché • PROXI Favier • Boucherie Porte • La Carroto
CHÈVRE	
,	Epicerie VIVAL • La Chèvrerie de Sasha et Compagnie • La Chèvrerie des Moulins • Le Drugstore de Marguerite
hòvro · Iromago blanc / Faiccollo	La Chàuraria da Sacha at Compagnia e La Chàuraria das Maulins

Chèvre: Fromage blanc / Faisselle La Chèvrerie de Sasha et Compagnie • La Chèvrerie des Moulins

Lait de chèvre La Chèvrerie de Sasha et Compagnie

VACHE

Fromage blanc / Faisselle / Yaourt SHERPA • Supérette Proxi • Epicerie VIVAL • Le chalet des saveurs • La Carroto • Epicerie Proxi-Aiguilles

Fruits & légumes

Fruits et légumes divers et variés SHERPA • Supérette Proxi • Epicerie PROXI - Aiguilles • Epicerie PROXI - Arvieux • Le Drugstore de Marguerite • Le Relais des Mousquetaires - Intermarché • PROXI Favier

**Salade à cueillir** Le Mas de Fond Vieillou

oléagineux

Pommes de terre Albert Christian • La Fromagerie de Château-Queyras • Le Mas de Fond Vieillou Fruits secs / à la coque / SHERPA • Vrac'Adabra • Au fin gourmet • Le Relais des Mousquetaires - Intermarché Epicerie sucrée

Confiture SHERPA • Supérette Proxi • Au fin gourmet • Epicerie PROXI - Aiguilles • Epicerie VIVAL • Le

chalet des saveurs • Le Plantivore • La Carroto

Miel Vrac'Adabra • Miellerie Apiculture Monnet & fils • Le Chalet du Miel

Pâte à tartiner - Chocolat Vrac'Adabra

**Sucre** Vrac'Adabra • Le Relais des Mousquetaires - Intermarché

Céréales (petit déjeuner) SHERPA • Vrac'Adabra • Au fin gourmet • Le Relais des Mousquetaires - Intermarché

**Biscuits divers** SHERPA • Vrac'Adabra • Au fin gourmet • Epicerie VIVAL • Le Pain des Cimes - 1400 • Le Pain des Cimes

- 1800 • Pâtisserie La Roche • Pâtisserie la Tarte Queyrassine • La Carroto

**Barres énergétiques** Vrac'Adabra • Le Pain des Cimes - 1400 • Le Pain des Cimes - 1800

Ronbon Vrac'Adabra

Traiteurs et plats à emporter

Plats cuisinés Au fin gourmet • Epicerie PROXI - Aiguilles • Epicerie VIVAL (en été) • Pâtisserie La Roche

• PROXI Favier • Boucherie Porte

Plats végétariens Au fin gourmet • Epicerie VIVAL

**Salades à emporter** Au fin gourmet • Epicerie VIVAL • Pâtisserie La Roche

Snack / Repas sur le pouce SHERPA • Au fin gourmet • Boulangerie Eric Colombet • Epicerie PROXI - Aiguilles • Epicerie VIVAL (en

été) • Le Pain des Cimes - 1400 • Le Pain des Cimes - 1800 • Pâtisserie La Roche • La Carroto

**Tourtons** Le chalet des saveurs

Boissons

Thé / Tisane Vrac'Adabra • Le Plantivore

Café Vrac'Adabra

**Liqueurs et sirops** Le Plantivore

**Boissons chaudes à emporter** SHERPA • Supérette Proxi • Le Pain des Cimes - 1400 • Le Pain

des Cimes - 1800 • Pâtisserie La Roche

Hygiène et beauté .....

**Savon solide** Vrac'Adabra • Fée des Bulles • Le Drugstore de Marguerite

Shampoing / dentifrice solides / Vrac'Adabra Ricarbonate / Lessive /

Liquide vaisselle / Vinaigre blanc / Cristaux de soude / Acide citrique / Multiples produits d'entretien ménager

Articles pour acheter en vrac

Tote bag, Sac à vrac, Supérette Proxi • Le Relais des Mousquetaires - Intermarché • emballages divers en tissu Epicerie PROXI - Aiguilles • Vrac'Adabra • Coopérative des

Artisans Queyras • Pâtisserie La Roche • Le Pain des Cimes - 1400

• Le Pain des Cimes - 1800

Pochette à savon Fée des bulles

**Sacs isothermes** La Fromagerie de Château-Queyras

Roîtes et Rocaux SHERPA

**Osez** demander aux autres commerçants (qui n'y auraient pas

pensé!

# MODE D'EMPLOI

# pour acheter en vrac

# Analyser sa consommation habituelle et commencer doucement!



Est-ce que des aliments consommés régulièrement peuvent être achetés en vrac?

Commençons avec quelques produits simples notamment les aliments secs (pâtes, riz, légumineuses, céréales, ...).

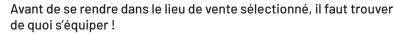
### Trouver vos aliments en vrac et leurs lieux de vente



Méthode 1: grâce à la partie « liste de courses » de ce livret, trouvez l'aliment souhaité et repérez tous les lieux de vente où cet article est disponible en vrac. Reportez-vous ensuite sur l'annuaire pour obtenir les coordonnées de la structure.

Méthode 2 : découvrez quels sont vos magasins habituels qui vous invitent à apporter vos propres contenants!

### S'équiper de divers contenants



Voici les conseils de l'équipe du SMITOMGA:

- Un cabas ou un panier solide et durable,
- Des sacs en papier (kraft) de courses précédentes,

### Et/ou

- Des sacs à vrac, sacs en coton réutilisables achetés ou fabriqués soi-même:
  - De toutes les tailles pour s'adapter au volume de différents aliments.
  - Lavables en machine pour assurer le réemploi,
- Et/ou des sacs filets notamment pour les fruits et légumes,
- Des boîtes hermétiques, de préférence en verre, pour la viande et le fromage,



- Des pots ou bocaux réemployés pour les produits en détail (confiture, olives, café, épices...) et les poudres (farines, cacao...),
- Une boîte à œufs d'un précédent achat,
- Des bidons réemployés pour les produits ménagers liquides,
- Un sac à pain.

Toujours prévoir un petit kit dans le sac utilisé quotidiennement (quelques sacs à vrac) et en voiture (bocaux, boîtes et sacs à vrac) pour assurer le zéro emballage lors des achats imprévus!

# Acheter - Une fois au magasin

- Pour les aliments en libre-service :
- Si usage de sacs à vrac (dont le poids est négligeable)
  - Remplissez vos sacs de la quantité souhaitée
  - Allez en caisse et le tour est joué!
- Si usage de bocaux :
  - Peser vos contenants vides en entrée de magasin :
    - En demandant aux salariés du magasin
    - En utilisant une balance mise en libre-service
  - Inscrire sur votre contenant son poids
  - Remplir vos contenants et aller en caisse!

### • Pour les produits à la coupe :

Il est parfois intimidant de demander à son boucher ou fromager de remplir sa boîte plutôt que de le laisser emballer votre commande dans du papier, plastique ou barquette. Les structures référencées ici ont souhaité figurer sur cet annuaire, elles sont sensibilisées et accepteront volontiers vos boîtes.



Osez lui demander AVANT de passer commande!

### Pour chaque structure, vous trouverez un pense-bête des contenants à apporter :

















Mini glaciaire Sac isotherme





Certains contenants sont prêtés au consommateur en échange d'une petite somme supplémentaire. Lorsqu'il rend son contenant vide, le client récupère consigne cette somme. C'est le principe de la consigne.

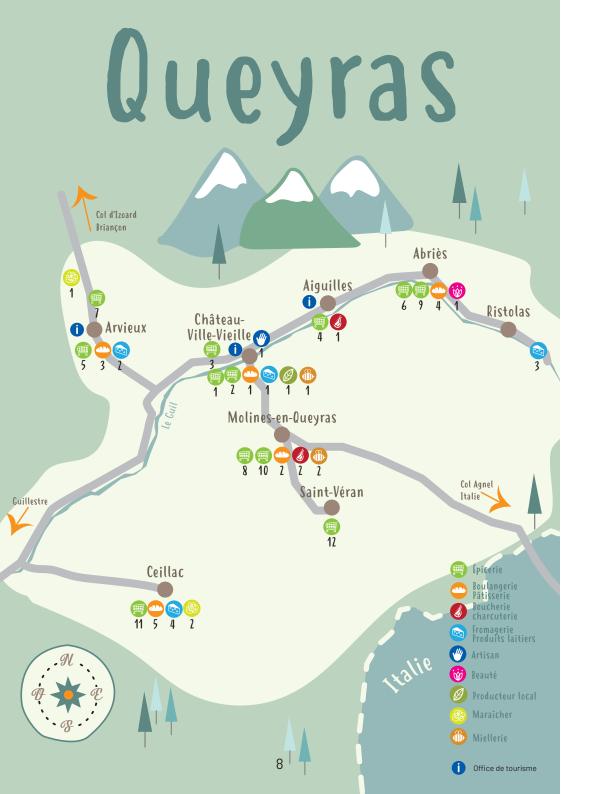


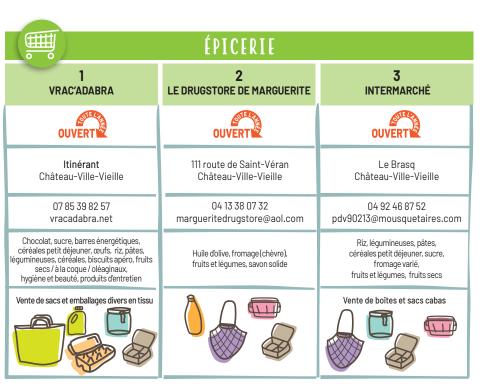
Le commercant invite ses clients à lui rapporter certains de ses contenants vides pour qu'il puisse les utiliser de nouveau dans son processus de fabrication.

## Conserver vos produits

Une fois à la maison, vous pouvez transvaser les aliments des sacs à vrac dans des bocaux réemployés. Si ces bocaux sont hermétiques, ils empêcheront le développement de mites alimentaires. On est gagnant!

6







# Ш

### ÉPICERIE

## LE CHALET DES SAVEURS







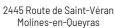
La Chalp Arvieux

04 92 53 14 38

Pain, confiture, olives, tourtons, anti-pasti, pâtes fraîches, fromages variés, fromage blanc, faisselle, yaourts, boucherie, charcutérie



## LE CHALET DU MIEL



Savon solide, cire (pain ou au kg)



### 9 SHERPA

Pain, pâtisserie, viennoiseries, olives, riz, pâtes, légumineuses, biscuits, confiture, céréales petit déjeuner, œufs, fromages divers, fromage blanc vache, charcuterie, fruits et légumes, fruits secs, sandwichs, quiches/ salé à emporter, soupes, compotes, café à emporter

Vente de boîtes / Bocaux pour soupe



# OUVERT) Route du Guil, le Boura Abriès-Ristolas 04 92 45 81 73 04 92 46 73 30



**BOULANGERTE** 



### Les Recettes de COSMES Faire Maison pour moins de déchets l

- Nettoyant Remplissez à ras bord un bocal de peaux d'agrumes,
- Multiusage ajoutez du vinaigre blanc pour combler les espaces libres,
  - fermez le bocal et laissez macérer deux semaines,
  - filtrez et versez la préparation liquide dans une bouteille « spray » (de récupération),
  - aioutez le même volume en eau.

Ce produit sert à nettoyer et désinfecter la cuisine, la salle de bain, l'électroménager, le mobilier de jardin...

# ШШ

### ÉPICERIE

### 10 **PROXI - MOLINES**



Route de Saint-Véran Molines-en-Ouevras

04 92 45 84 64

Confiture, fromages variés, fromage blanc de vache, œufs, charcuterie, fruits et légumes, café à emporter

Vente sacs à vrac, emballages en cire d'abeille, sacs à sandwich





Grande Rue Ceillac

04 92 45 23 10

Fruits et légumes, fromage varié, viande et charcuterie, plats traditionnels

### 12 LA CARROTO



113 Rue de Beauregard Saint-Véran

04 92 45 85 65

Pain, viennoiseries, confitures, biscuits, fromages variés, fomage blanc (vache), charcuterie, fruits et légumes, quiche/friands/ salé à emporter

• Réemploi : barquettes en bois pour le pain • Vente de sac en tissu



### **BOULANGERIE - PÂTISSERIE**

### 2 LE PAIN DES CIMES - 1800





Le Serre Molines-en-Queyras

04 92 45 81 16 lepaindescimes@gmail.com

Pain, pâtisseries, viennoiseries, biscuits, barres énergétiques, sandwichs froids et chauds, pizzas, quiches/salé, boissons à emporter

• Réemploi : barquettes en bois pour le pain Vente de sac en tissu



## **3** PÂTISSERIE LA ROCHE





04 92 46 85 85 jacqueline.blanclaroche@orange.fr patisserielaroche.fr

Pain, pâtisseries, viennoiseries, biscuits, plats cuisinés, salades à emporter, sandwichs, quiche/friands/salé à emporter, boissons à emporter

Vente de sac à pain en tissu



11

### LA TARTE OUEYRASSINE



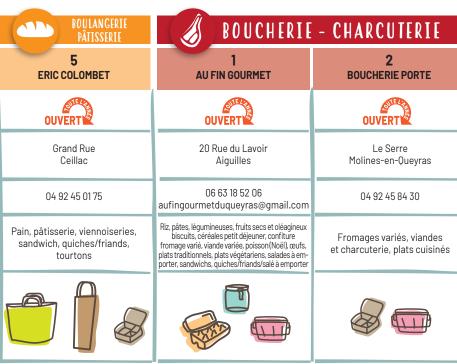
Le Bourg - Challet Gilly Abriès-Ristolas

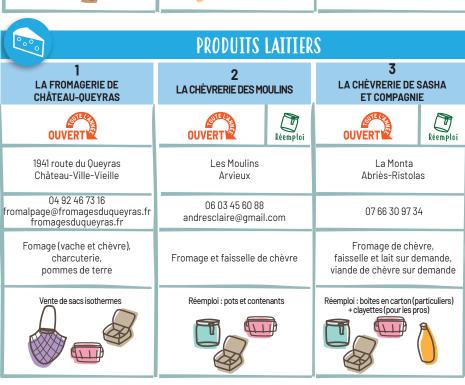
04 92 46 77 67 06 98 33 01 05 tartequevrassine@hotmail.fr

> Tartes à la part, biscuits, croquants



10





12





Les Recettes de COSMES
faites maison pour moins de déchets!

INGRÉDIENTS: 120g d'argile / 60g de savon de Marseille rapé /
60g de bicarbonate / 16cl d'eau

Mottoz los concaux et l'agu dans un bain mario (réci

Pierre d'Argile (pour 68cl)

- Mettez les copeaux et l'eau dans un bain marie (récipient non métallique) jusqu'à dissolution des copeaux,
- Versez l'argile et le bicarbonate dans un saladier et mélangez avec une cuillère en bois,
- Încorporez le savon fondu à la préparation et mélangez pour obtenir une pâte lisse,
- Stockez sans couvercle dans un endroit sec pendant une semaine.

Vous avez obtenu un produit multiusage détartrant et dégraissant qui remplacera le célèbre « CIF ça brille ».

13





### MARAICHER

### **LE PLANTIVORE**

### **ALBERT CHRISTIAN**

### LE MAS DE FOND VIEILLOU











Le Charpenel Château-Ville-Vieille

Brunissard Arvieux

OUVERT

04 92 46 76 51 boutique.plantivore.fr

04 92 46 74 94 chaletalbert@vahoo.fr

Réemploi: Filet de conditionnement

112 Rue des Queyras Ceillac

Confitures,

04 92 45 19 55 meunerie-quevras.fr

liqueurs et sirops, tisanes

Pommes de terre, Pommes de terre salades à cueillir soi-même

Réemploi: Pour les professionnels, tous les articles peuvent être conditionnés dans de gros contenants que la structure rècupère pour un second usage







Acheter en vrac,

c'est prendre ce dont

on a besoin, ni plus, ni moins!



### MIELLERIE

### MIELLERIE APICULTURE MONNET & FILS







**OUVERTY** 2445 Route de Saint-Véran

154 Champ du Four Château-Ville-Vieille

Molines-en-Ouevras

04 13 38 07 32 mielmonnetgueyras.com

04 92 45 81 73

Miel

savon solide, cire (pain ou au kg)

Tous les pots et bocaux





ZÉRO EMBALLAGE sont disponibles pour le Pays des Écrins et le Guillestrois-Vars-Risoul!

autres annuaires



L'une de leurs actions est de limiter les emballages jetables toujours en forte croissance.

Comment ? En invitant leurs clients à apporter leurs contenants réutilisables pour emballer les articles alimentaires qui ne sont pas pré-emballés, vendus en vrac ou à la coupe.

Certains proposent même de récupérer les pots ou bouteilles de verre pour les réemployer.

Osons apporter nos boîtes, sacs à vrac et autres contenants! De récupération ou fait main, c'est encore mieux!







Pour réduire encore plus les déchets, pensez à réparer plutôt que jeter : découvrez les structures du territoire qui proposent un service de réparation.

Une cafetière en panne ? Un trou dans un pull ? Une chaussure décousue ? un ordi qui bug ? Ces commerçants ont hâte de remettre en état vos objets et leur donner une seconde vie.

Découvrez-les sur : **smitomga.com** et contactez-les !

Un doute sur les gestes de tri ? Un projet de réduction des déchets ? Une envie d'alternatives ? Contactez le SMITOMGA au 04 92 45 59 92





