



VOS
COURSES

JETER -
TRIER +
ON S'Y MET !

ZÉRO
EMBALLAGE

PAYS DES ÉCRINS





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.

Équipez-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.

Gardons en tête que.... le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit.

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

Anne CHOUVET

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

SOMMAIRE

LISTE DES COURSES

pages 4-5

MODE D'EMPLOI

pages 6-7



ÉPICERIE

pages 9-10



BOULANGERIE - PÂTISSERIE

pages 10-11



BOUCHERIE - CHARCUTERIE

pages 11-12



TRAITEUR - SNACK

page 12



FROMAGERIE - PRODUITS LAITIERS

page 12



BOISSON - ALCOOL

pages 13



PRODUITS LOCAUX

pages 14

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.

Epicierie salée

Pain, viennoiserie, pâtisserie La Gousse d'Ail, ALDI, Boulangerie L'Edelweiss, Le Fournil des Ecrins, Le Patichon, 8 à Huit - Superette, Sherpa 1400, Boulangerie Ecrins de Douceur, Lidl, Boulangerie L'Edelweiss, Supérette 8 à Huit, Le Fournil du Lapin Blanc, L'Arbre à Pain

Biscuits apéro, Olives La Gousse d'Ail

Légumineuses, riz, pâtes et céréales La Gousse d'Ail, Vrac'Adabra, Carrefour Contact

Farine / Epices / Vinaigre Vrac'Adabra

Boucherie / Charcuterie

Boucherie La Boucherie des Écrins, Carrefour Contact, Boucherie Marcellin

Charcuterie Carrefour Contact, Sherpa 1400, La Boucherie des Écrins, Boucherie Marcellin, Traiteur de La Vallouise

Saucissons La Cave du Barbu

Oeufs

La Boucherie des Écrins, Ferme Elisa Cottaz, Carrefour Contact, Boucherie Marcellin, Vrac'Adabra

Crèmerie

Fromage divers La Gousse d'Ail, Sherpa 1400, Boucherie Marcellin, Supérette 8 à Huit, Traiteur de La Vallouise

CHÈVRE

Fromage / Fromage blanc / faisselle GAEC La Ferme des Écrins

BREBIS

Fromage / Fromage blanc / Faisselle / Yaourt / Crème dessert GAEC d'Eibans

VACHE

Fromage La Boucherie des Écrins

Fruits & légumes

Fruits et légumes divers et variés La Gousse d'Ail, ALDI, Carrefour Contact, Les Jardins de Florette, 8 à Huit - Superette, Lidl, Supérette 8 à Huit, Supérette la Casse

Légumineuses La Gousse d'Ail, Vrac'Adabra

Fruits secs / à la coque / oléagineux La Gousse d'Ail, Carrefour Contact, Lidl, Vrac'Adabra

Epicierie sucrée

Confiture Les Jardins de Florette, Sherpa 1400

Miel Rucher du Chardon Bleu

Pâte à tartiner Vrac'Adabra

Chocolat La Gousse d'Ail, Boulangerie L'Edelweiss, Vrac'Adabra

Sucre / Céréales (petit déjeuner) / Barres énergétiques La Gousse d'Ail, Vrac'Adabra

Biscuits divers Aux Petits Oignons, Boulangerie Ecrins de Douceur, Vrac'Adabra, L'Arbre à Pain

Desserts Aux Petits Oignons, Traiteur de La Vallouise

Brioches Le Fournil du Lapin Blanc

Bonbon Boulangerie L'Edelweiss, Le Fournil des Ecrins

Traiteurs et plats à emporter

Plats cuisinés Aux Petits Oignons, La Boucherie des Écrins, Traiteur de La Vallouise

Snack / Repas sur le pouce, salades Aux Petits Oignons, La Boucherie des Écrins, Boulangerie L'Edelweiss, Le Fournil des Ecrins, Le Patichon, Boulangerie Ecrins de Douceur, Lidl, Boulangerie L'Edelweiss, Traiteur de La Vallouise, L'Arbre à Pain

Boissons

Thé / Tisane La Gousse d'Ail, Vrac'Adabra

Jus de pommes & co. Pur Jus de Fruits

Limonade et Cola artisanaux Brasserie L&L Alphan

Liqueurs et vins apéritifs Les Elixirs d'Isabelle

Bières Le Monde d'Après Brew Pub, Brasserie L&L Alphan

Vins de table et de cuisine La Cave du Barbu

Boissons chaudes à emporter Le Fournil des Ecrins, Le Patichon, Traiteur de La Vallouise

Hygiène et beauté

Savon Shampoing solides, Lessive La Gousse d'Ail, Vrac'Adabra

Liquide vaisselle La Gousse d'Ail

Savon / shampoing / dentifrice solides / Bicarbonate / Vinaigre blanc / Cristaux de soude / Acide citrique Vrac'Adabra

Articles pour acheter en vrac

Sac à vrac, emballages divers en tissu La Gousse d'Ail, Vrac'Adabra, Le Fournil des Ecrins (sac à pain)



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

Avant de se rendre dans le lieu de vente sélectionné, il faut trouver de quoi s'équiper !

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.

ASTUCE

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.

ASTUCE

Osez lui demander AVANT de passer commande !

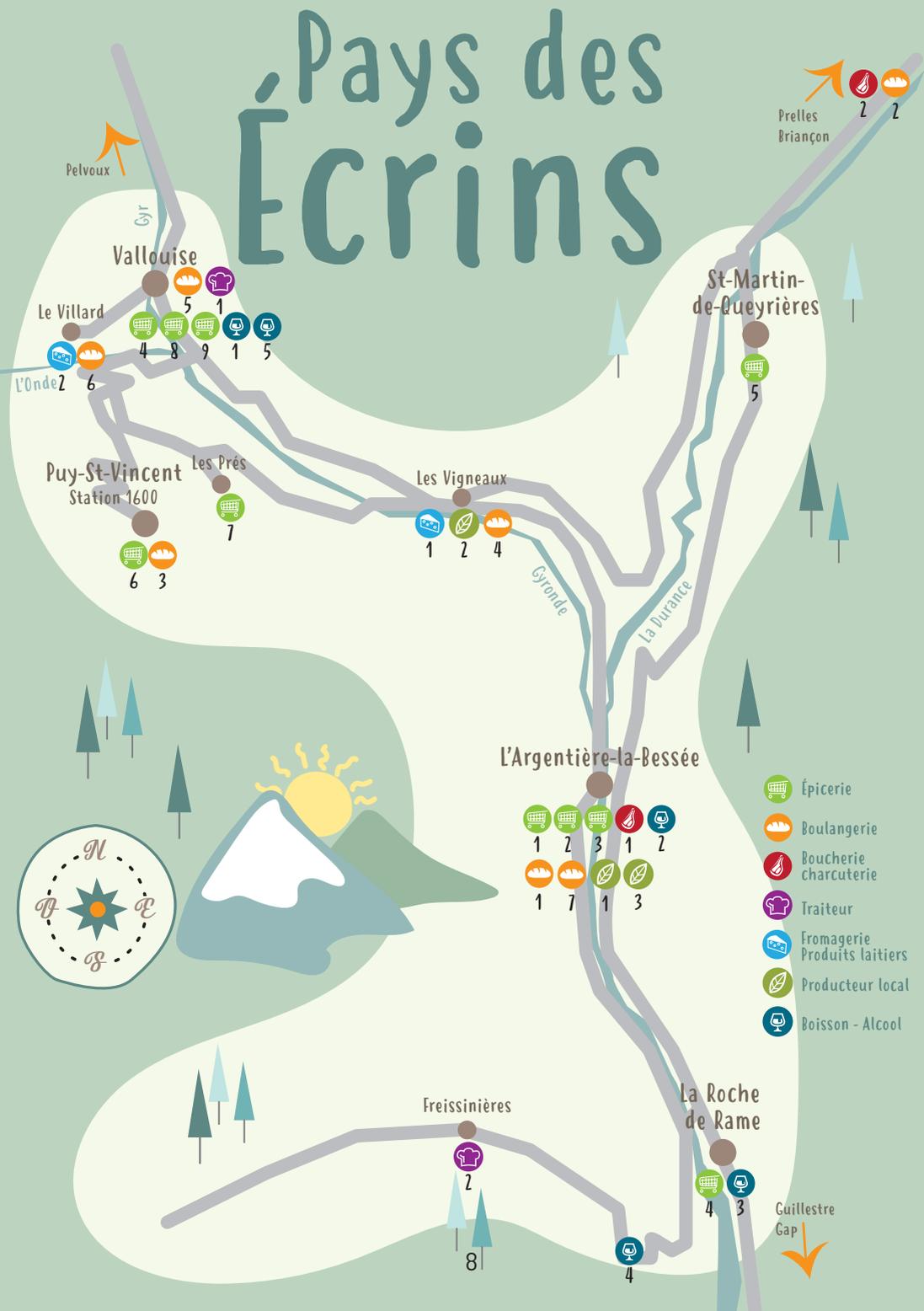
Pour chaque structure, vous trouverez un pense-bête des contenants à apporter :



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 !

Pays des Écrins



ÉPICERIE		
1 LA GOUSSE D'AIL	2 ALDI	3 CARREFOUR CONTACT
<p>OUVERT </p> <p>Réemploi Consigne </p>	<p>OUVERT </p>	<p>OUVERT </p>
Esplanade Pierre Auguste Giraud L'Argentière-la-Bessée	2 rue du Plan D'Ergue L'Argentière-la-Bessée	Place de la Mairie L'Argentière-la-Bessée
04 92 23 14 45 lagousedail05@gmail.com	01 81 09 78 25	04 92 23 13 52
Pain, pâtisseries, viennoiseries, chocolat, sucre, barres énergétiques, céréales petit déjeuner, olives, biscuits apéro, riz, pâtes, céréales, légumineuses, fromage divers, fruits et légumes, fruits secs, oléagineux, thés/tisanes, savon solides, lessive, liquide vaisselle, produits d'entretien	Pain, pâtisseries, viennoiseries fruits et légumes	Viandes diverses, charcuterie et œufs, fruits et légumes, fruits secs et à coques
Réemploi : boîtes d'œufs / Consigne : pots de yaourt / Vente de Sac à vrac et emballages en cire d'abeille		

ÉPICERIE		
4 VRAC'ADABRA	5 LIDL	6 8 À HUIT - SUPERETTE
<p>OUVERT </p>	<p>OUVERT </p>	<p>OUVERT </p>
Itinérance Vallouise-Pelvoux La Roche-de-Rame	Pré du Fauré Saint-Martin-de-Queyrières	Puy-Saint-Vincent
07 85 39 82 57 vracadabra.net	08 00 90 03 43	04 92 50 75 15 puy-market05@orange.fr
Chocolat, sucre, barres énergétiques, biscuits divers, céréales petit déjeuner, œufs, riz, pâtes, légumineuses, céréales, biscuits apéro, fruits secs/à la coque/oléagineux, thé / tisanes, hygiène et beauté, produits d'entretien	Pain, Pâtisseries, Viennoiseries, Fruits et Légumes, Fruits à coque/oléagineux, Sandwichs, Pizza, Friands/Quiches	Pain, viennoiseries, fruits et légumes
Vente de sacs et des emballages divers en tissu		



ÉPICERIE

7 SHERPA 1400	8 SUPERETTE 8 À HUIT	9 SUPERETTE LA CASSE / VIVAL BY CASINO
 		
Les Prés, Puy 1400 Puy-Saint-Vincent	Rue du Centre Vallouise-Pelvoux	La Casse Vallouise-Pelvoux
04 92 23 48 10 sherpa.net	04 92 23 30 04 • 07 85 97 45 21 deleuil.catherine@orange.fr	04 92 23 41 25
Pâtisseries, viennoiseries fromages divers, charcuterie, fruits et légumes, confiture	Pain, fromages divers fruits et légumes	Fruits et légumes
		

BOULANGERIE - PÂTISSERIE

3 LE PATICHON	4 LE FOURNIL DES ECRINS	5 L'EDELWEISS
 	 	 
Puy 1600 Puy-Saint-Vincent	336 Route de Vallouise Les Vigneaux	Chemin de la Vieille Poste Vallouise-Pelvoux
04 92 23 10 24 boulangeriepatisserieledelweiss.site-solocal.com	09 84 49 70 22 le.fournil.des.ecrins@gmail.com	04 92 23 10 24 boulangeriepatisserieledelweiss.site-solocal.com
Pain, pâtisseries, viennoiseries pizza, sandwiches, friands/quiches café à emporter	Pain, pâtisseries, viennoiseries, bonbons, pizza, sandwiches, friands/quiches, café et boissons chaudes à emporter	Pain, pâtisseries, viennoiseries, pizza, friands/quiches
	Vente de sacs à pain 	

Acheter en vrac,
c'est prendre ce dont
on a besoin, ni plus,
ni moins !



BOULANGERIE - PÂTISSERIE

1 L'EDELWEISS	2 ÉCRINS DE DOUCEUR
	
38 rue de la République L'Argentière-la-Bessée	RN 94, Prelles Saint-Martin-de-Queyrières
04 92 23 10 24 boulangeriepatisserieledelweiss.site-solocal.com	04 92 54 95 54 ecrinsdedouceurs@outlook.fr
Pain, pâtisseries, viennoiseries pizza, friands/quiches chocolats, bonbons	Pain, pâtisseries, viennoiseries, biscuits, sandwiches, pizza, friands/quiches
	

BOULANGERIE - PÂTISSERIE

6 LE FOURNIL DU LAPIN BLANC	7 L'ARBRE À PAIN	BOUCHERIE CHARCUTERIE 1 LA BOUCHERIE DES ÉCRINS
		 
le Villard de Vallouise Vallouise-Pelvoux	Avenue Charles de Gaulles L'Argentière-la-Bessée	30 rue de la République L'Argentière-la-Bessée
06 29 61 63 56 lefournildulapinblanc@gmail.com	07 85 30 12 92 arbreapain05@gmail.com	04 92 23 10 10 boucheriedesecrins@gmail.com
Pain, brioches	Pain, biscuits et cakes sucrés, fougasses	Fromage vache, œufs, viandes divers, plats traditionnels friands/quiches
		

BOUCHERIE CHARCUTERIE		TRAITEUR	
2 BOUCHERIE MARCELLIN	1 TRAITEUR DE LA VALLOUISE	2 AUX PETITS OIGNONS	
 OUVERT	 OUVERT  Réemploi	 été  hiver	
RN 94, Prellès Saint-Martin-de-Queyrières	287 Route de la Gyronde Vallouise-Pelvoux	Lieu-dit Ribes Freissinières	
04 92 21 02 10	07 66 13 50 62 traiteurdelavallouise.fr	06 69 98 02 76 auxpetitsoignons@laposte.net	
Fromages et viandes divers, œufs	Fromages divers, charcuterie italienne et locale, salades, plats cuisinés, sandwich, quiches, tourtons, quelques desserts, café à emporter	Plats cuisinés Salades, Quiches Desserts, Biscuits	
	Vente de boîtes repas 		

BOISSON - ALCOOL		
1 BRASSERIE L&L ALPHAND	2 LE MONDE D'APRÈS • BREW PUB	3 PUR JUS DE FRUITS
 OUVERT  consigne	 OUVERT  consigne	 été  Réemploi
Place du village Vallouise-Pelvoux	5 avenue Charles de Gaulle L'Argentière-la-Bessée	Pressoir du Mas des Bruns La Roche-de-Rame
04 92 23 20 00 brasserie-alphand.com	06 19 64 94 90 lemondedapres.brewpub@gmail.com	06 67 51 34 56 purjusdefruits.com
Bières, limonade et Cola	Bières	Jus de fruit : pressage des fruits des particuliers
Consignes : Soda en fûts de 25l Bières en fûts de 30l 	Consigne : Bouteilles de 1 ou 2l 	Réemploi : Même bouteilles d'une presse à une autre 

PRODUITS LAITIERS	
1 GAEC LA FERME DES ÉCRINS	2 GAEC D'ÉIBANS
 OUVERT  Réemploi	 OUVERT  consigne
99 Route de la Plaine Les Vigneaux	Le Villard Vallouise-Pelvoux
04 92 23 02 43 richard.alliey@orange.fr	04 92 54 38 04 amelie.griveau@hotmail.fr
Fromage et faisselle de chèvre	Brebis : fromage, fromage blanc, faisselle, yaourt, yaourt aromatisé, crème dessert
Réemploi : Pots de faisselle 	Consigne : Pots en verre 

Connaissez-vous les AMAP ?
Une Association pour le Maintien
de l'Agriculture Paysanne est un
partenariat entre un groupe de
consommateurs et un agriculteur.
Un bon moyen de réduire les
emballages tout en consommant
de bons produits locaux !



BOISSON - ALCOOL	
4 LES ELIXIRS D'ISABELLE	5 LA CAVE DU BARBU
 OUVERT  Réemploi	 OUVERT
Les Girauds de Pallon Freissinières	Rière Pont Vallouise-Pelvoux
06 81 50 22 19 leselixirsd Isabelle@orange.fr	04 92 23 51 93 cavedubarbu@sfr.fr
Liqueurs et vins apéritifs	Saucissons, vins de table et de cuisine
Réemploi : Toutes les bouteilles 	  

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





PRODUITS LOCAUX

1 RUCHER DU CHARDON BLEU	2 LES JARDINS DE FLORETTE	3 FERME ELISA COTTAZ
Les Gillis La Roche-de-Rame	81 impasse de Serre Parren Les Vigneaux	L'Argentière-la-Bessée
06 21 58 23 74 04 92 20 97 76	07 68 95 71 95	06 52 36 42 20
Miel	Fruits et légumes, confitures	Œufs
Réemploi : Tous les pots peuvent être redé- posés lavés, sans étiquette ni couvercle 	Réemploi : Pots de confiture + Sac en papier 	Réemploi : Boîtes à œufs

RECETTE

Les Recettes de **COSMOS**
faites maison pour moins de déchets !

Pierre d'Argile (pour 68cl)

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

- 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,
- Incorporez 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 ».

2 autres annuaires ZÉRO EMBALLAGE sont disponibles pour le Guillestrois • Vars • Risoul et le Queyras !

Découvrez-les sur :
smitomga.com



De nombreux commerces s'engagent vers la réduction des déchets du territoire.

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

