



**Notre agenda  
des transitions**  
Les citoyens en action !

## Notre Agenda des Transitions - Alimentation durable - Questionnaire Individuel

Et si la solution c'était vous ? Prénom, Nom :

Date :



NC = Non Concerné

RUBRIQUE	N°	QUESTIONS	REPONSE			COMMENTAIRE
<b>Je consomme responsable</b>	1	Privilégiez-vous l'achat d'aliments produits près de chez vous ?	OUI	NON	NC	
	2	Achetez-vous des produits directement aux agriculteurs ?	OUI	NON	NC	
	3	Achetez-vous des fruits et des légumes issus de variétés locales ? <i>Par exemple, le chou de Lorient est une variété produite aujourd'hui par une vingtaine de maraîchers sur le pays de Lorient et d'Auray, mais qui a faillit disparaître au début du siècle.</i>	OUI	NON	NC	
	4	Achetez-vous des produits issus du commerce équitable? (café, chocolat, riz, sucre...)	OUI	NON	NC	
	5	Consommez vous au moins une fois par jour un produit bio ou issu de l'agro-écologie ?	OUI	NON	NC	
	6	Privilégiez-vous les poissons labellisés "fish forever", MSC ou bio ? <i>Le WWF a édité un guide pratique sur son site ou sur appli afin que le choix soit plus facile.</i>	OUI	NON	NC	
	7	Achetez-vous des produits issus des structures de l'économie sociale et solidaire (associations, coopératives, entreprises d'insertion ...)?	OUI	NON	NC	
	8	Privilégiez-vous la consommation de produits sans OGM (organisme génétiquement modifié) ? <i>L'étiquetage "OGM" n'est pas obligatoire sur les produits issus d'animaux nourris avec des OGM (porc, poulet, poisson, fromage, œuf, etc.) ou dans les restaurants et les cantines.</i>	OUI	NON	NC	
	9	Privilégiez-vous les produits sans huile de palme ? <i>Attention, sur les étiquettes l'huile de palme se cache sous différents noms : huile palmiste, graisse de palme, huile végétale, Oléine de palme, Stéarine de palme, monostéarate de glycérol, etc.</i>	OUI	NON	NC	
	10	Faites-vous parti d'un groupement d'achat ou d'une AMAP (Panier paysan) ?	OUI	NON	NC	
	11	Limitez-vous l'achat de produits suremballés ?	OUI	NON	NC	
	12	Possédez-vous des sacs réutilisables et des boîtes prêts à être utilisés lors de vos courses ?	OUI	NON	NC	
	13	Achetez-vous votre viande et/ou votre fromage à la coupe plutôt qu'en emballage individuel ?	OUI	NON	NC	
	14	Achetez-vous certains produits en vrac ?	OUI	NON	NC	
	15	Consommez-vous des boissons végétales (amande, soja, riz, avoine, etc.) plutôt que du lait animal au moins une fois par semaine ?	OUI	NON	NC	

<b>Je m'organise et je limite mes frais</b>	16	Faites-vous systématiquement une liste de courses pour éviter les achats superflus et prendre en compte ce qu'il reste dans votre frigo ?	OUI	NON	NC	
	17	Apportez-vous des repas fait maison sur votre lieux travail ?	OUI	NON	NC	
	18	Utilisez-vous les restes pour confectionner de nouveaux repas ?	OUI	NON	NC	
	19	Cuisinez-vous parfois en grande quantité pour avoir des repas d'avance ?	OUI	NON	NC	
	20	Récupérez-vous des produits alimentaires abimés (pommes, tomates, etc.) pour faire des compotes ou des sauces de saison, en grosse quantité et à moindre coût ?	OUI	NON	NC	
	21	Avez-vous déjà testé de faire vous-même vos pâtes (brisées, pizza) ou vos laits végétaux ?	OUI	NON	NC	
	22	Consommez-vous au moins 5 repas sans viande, ni poisson par semaine ?	OUI	NON	NC	
	23	Buvez-vous l'eau du robinet ?	OUI	NON	NC	
	24	Possédez-vous une gourde réutilisable ?	OUI	NON	NC	
	25	Utilisez vous un récipient pour laver vos légumes plutôt que des laisser couler l'eau du robinet ?	OUI	NON	NC	
	26	Coupez-vous la veille de vos appareils électriques systématiquement ? ( <i>ex : micro-onde</i> )	OUI	NON	NC	
	27	Possédez-vous des appareils de cuisine électriques économes en énergie ?	OUI	NON	NC	
	28	Mettez-vous un couvercle sur votre casserole au moment de la cuisson ?	OUI	NON	NC	
29	Faites-vous parfois cuir deux plats en même temps dans votre four ?	OUI	NON	NC		
<b>Je cultive mon jardin</b>	30	Cultivez-vous des fruits, des légumes ou des fleurs ?	OUI	NON	NC	
	31	Echangez-vous des graines dans des grainotèques, des réunions de voisins, etc. ?	OUI	NON	NC	
	32	Achetez-vous des graines des semences paysannes ?	OUI	NON	NC	
	33	Reproduisez-vous vous-même vos semences ?	OUI	NON	NC	
	34	Pour l'entretien de vos espaces verts, respectez-vous l'interdiction de l'usage des pesticides ?	OUI	NON	NC	
<b>Je fais attention à ma santé et à celle de ma famille</b>	35	Évitez-vous de vous resservir lors des repas ?	OUI	NON	NC	
	36	Limitez-vous votre consommation de charcuterie et autres viandes transformées (jambon, saucisson, lardon, knack, bacon, etc.) ?	OUI	NON	NC	
	37	Limitez-vous la consommation de plats préparés ?	OUI	NON	NC	
	38	Vous arrive-t-il de ne pas saler vos aliments durant leur préparation ?	OUI	NON	NC	
	39	Laissez-vous le sel et les matières grasses (beurre, crème fraîche, huile, mayonnaise) dans les placards au moment du repas plutôt que sur la table ?	OUI	NON	NC	
	40	Préférez-vous les aliments complets (sucre lent) aux aliments raffinés (sucre rapide) ? ( <i>ex : pain complet/pain blanc</i> )	OUI	NON	NC	
	41	Avez-vous déjà tenté certaines recettes en divisant par 2 la quantité de sucre ?	OUI	NON	NC	
	42	Mangez-vous régulièrement des fruits au gouter plutôt que des gâteaux transformés ou des sucreries ?	OUI	NON	NC	
	43	Buvez-vous des boissons sucrées ou alcoolisées occasionnellement et non quotidiennement ?	OUI	NON	NC	
	44	Regardez-vous la présence d'additifs (E) dans la liste d'aliments transformés que vous achetez ?	OUI	NON	NC	

## Je cuisine avec plaisir

		OUI	NON	NC
45	Cuisez-vous au moins une fois par jour ?	OUI	NON	NC
46	Consommez-vous majoritairement des produits frais de saison ( des fraises en été, des choux en hiver,... ) ?	OUI	NON	NC
47	S'ils sont bios et lavés, cuisinez-vous certains fruits et légumes leur peau (potimarron, carotte, patate, pomme, ..) ?	OUI	NON	NC
48	Cuisez-vous des légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles, soja, etc.) au moins une fois par semaine ?	OUI	NON	NC
49	Cuisez-vous parfois en famille, avec les enfants ou entre amis ?	OUI	NON	NC
50	Organisez-vous de temps en temps des repas partagés chez vous dans lesquels chacun apporte un plat maison ?	OUI	NON	NC
51	Avez-vous déjà goûté un plat végétarien ou végétalien ?	OUI	NON	NC
52	Avez-vous déjà fait appel à votre créativité dans des plats "classiques" ? <i>Par exemple en mettant sur la table des chouffleurs et carottes crues ou des morceaux de potimarron cuits au four lors d'une raquette.</i>	OUI	NON	NC
53	Avez-vous déjà demandé des recettes à vos grand-parents ou vos parents ?	OUI	NON	NC
54	A la cantine, au restaurant ou chez vous, vous servez-vous sans avoir les yeux plus gros que le ventre ?	OUI	NON	NC
55	A l'extérieur, demandez-vous un doggybag lorsqu'il y a des restes dans votre assiette ?	OUI	NON	NC
56	Mangez-vous les produits même après la date indiquée après "à consommer de préférence avant le " (laitages, riz, miel, boissons, conserves, œufs, etc.) ? <i>Une fois la Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO) passée, les propriétés gustatives et nutritionnelles ne sont plus garanties, mais l'aliment n'est pas dangereux pour la santé. Il faut aussi savoir que les dates soit disant de péremption prennent de grosses marges pour protéger les distributeurs. Exemple avec tous les produits laitiers : même après la date, ils ne seront jamais toxiques pour votre organisme, c'est juste au goût qu'ils deviennent moins bons. Faites confiance à vos sens !</i>	OUI	NON	NC
57	Achetez-vous des produits à péremption proche, généralement en promotion ?	OUI	NON	NC
58	Achetez-vous des fruits et légumes moches ?	OUI	NON	NC
59	Mettez-vous les aliments entamés et les restes en évidence dans votre frigo ?	OUI	NON	NC
60	Composez-vous vos déchets organiques (déchets verts et alimentaires) ?	OUI	NON	NC
61	Pratiquez-vous le tri de vos déchets (papier, verre, plastique,...) ?	OUI	NON	NC

## J'évite le gaspillage

Avec le soutien :



DIRECTION RÉGIONALE  
Bretagne