



**CAMPS  
DURABLES**

# GUIDE PRATIQUE

## Consommer durable pendant ton camp



Le camp, c'est le moment idéal pour explorer des nouvelles aventures alimentaires tout en respectant la planète ! Grâce aux bons d'achat, tu peux faire des choix responsables sans exploser ton budget.

Voici quelques conseils pratiques pour **organiser les courses et les repas de ton camp** !

### POUR LES ACHATS



#### Détermine un budget global

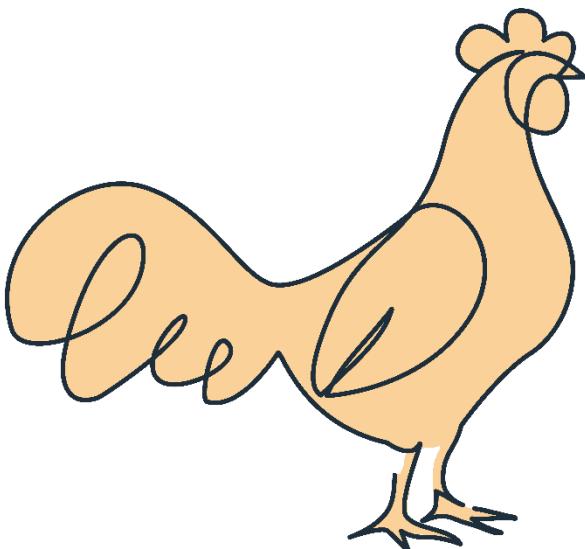
Plutôt que de raisonner en budget journalier, fixe un budget pour l'ensemble du camp. Cela te permettra de mieux gérer les dépenses, d'acheter malin et d'éviter le gaspillage.



#### Planifie les repas à l'avance

Établis des menus pour toute la durée du camp. Cela t'aidera à acheter uniquement ce dont tu as besoin et à éviter les achats inutiles. Pense à privilégier le fait maison, ça te permettra de faire quelques économies. Tu peux aussi demander aux parents de préparer par exemple des confitures, des collations, des sirops de fruits, etc..

Prévois des restes anti-gaspi pour utiliser le pain sec, les épluchures de légumes, etc. et surtout pour accommoder les restes de repas.





## Intègre des repas sans protéine animale

Les protéines végétales (lentilles, pois chiches, tofu...) coûtent beaucoup moins cher que la viande et sont excellentes pour la santé et l'environnement.

Teste des recettes végétariennes savoureuses !



## Utilise tes bons de réduction

Renseigne-toi sur le site de la Cellule Manger Demain sur les points de vente partenaires près de ton lieu de départ pour les courses d'avant camp mais aussi près du lieu de camp.

## Fais des achats stratégiques

- Achète les produits secs (pâtes, riz, légumineuses...) à l'avance : ils se conservent bien et sont souvent moins chers en vrac.
- Privilégie les produits frais et de saison pour le reste : ils sont plus savoureux et moins coûteux en pleine saison.
- Pense aux achats groupés avec par exemple les autres sections de ton unité, ça te permettra d'obtenir des réductions de la part des commerçant·es



## Ouvre un compte pendant le camp

Si tu prévois d'acheter en plusieurs fois, n'hésite pas à demander aux commerçants s'ils peuvent ouvrir un compte pour ton groupe. Cela te permettra de régler la note à la fin du séjour, tout en gardant une trace des achats.



## Anticipe tes courses

- Vérifie les **horaires d'ouverture** des producteurs et magasins.
- Informe-toi sur les **options de livraison** (certains producteurs livrent directement).
- Pense à **précommander** les produits pour t'assurer qu'ils soient disponibles au bon moment.



## Adopte une démarche zéro déchet

Réduire les emballages et le gaspillage, c'est essentiel ! Voici quelques astuces simples :

- Privilégie les achats en **vrac** et pense à apporter tes propres sacs, bocaux ou contenants.
- Évite les produits suremballés et favorise les alternatives réutilisables.
- Mets en place un **système de tri** et pense au compost ou à un trou à détritus amélioré pour les déchets organiques.

Pour aller plus loin, découvre les [conseils et ressources de Zero Waste Belgium](#)



## Fais participer tout le monde !

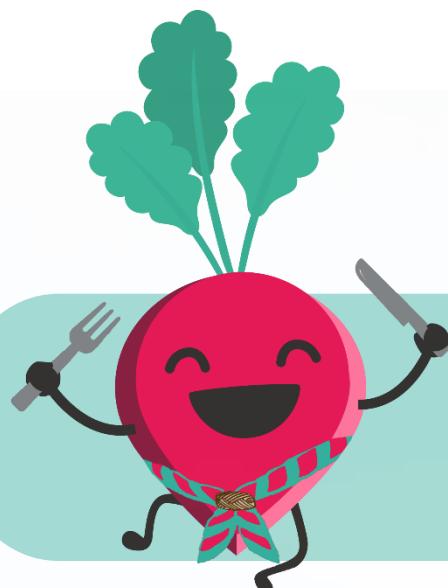
Explique aux animé·es l'origine des produits, les menus et pourquoi ces choix sont importants. Une alimentation durable, c'est aussi une prise de conscience collective !

Sensibilise les animé·es au gaspillage alimentaire et fabriquez ensemble un gachimètre.

## Anime des activités autour de l'alimentation

Rends la démarche ludique et enrichissante avec des activités comme :

- Une **visite à la ferme** pour voir d'où viennent les aliments.
- Une **chasse aux produits locaux** : qui trouvera le plus d'ingrédients produits à proximité ?
- Un **atelier cuisine collective** pour préparer un repas ensemble.
- Un **coup de main chez un producteur** : récolte, soin aux animaux... une expérience unique !
- Un **concours de cuisine** locale, durable et zéro déchet



## Alors, prêt·e à relever le défi ?

Au camp, on adopte une **alimentation durable**  
On picore des produits bons pour notre santé et celle de la planète

Avec ces astuces, tu peux organiser des repas savoureux, économiques et respectueux de l'environnement tout en impliquant ton groupe dans une démarche positive. Si tu as des questions ou besoin d'autres conseils, n'hésite pas à nous contacter : [pdv@mangerdemain.be](mailto:pdv@mangerdemain.be).



CAMPS  
DURABLES



## DU GUIDE PRATIQUE AU PRATICO-PRATIQUE

### Mémo pour consommer durable au camp



POUR LES ACHATS



Détermine un budget global



Planifie les repas à l'avance



Intègre des repas sans protéine animale



Fais des achats stratégiques



Utilise tes bons de réduction



Ouvre un compte pendant le camp



Anticipe tes courses



Adopte une démarche zéro déchet



Fais participer tout le monde !



Anime des activités autour de l'alimentation

SUR PLACE