



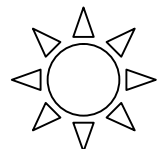


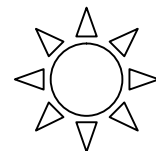
# Les Dix-huit Commandements



Ou « Comment optimiser les achats de votre mini camp ? »

1. **Plusieurs chariots, tu prendras.** (Pour vous faciliter le stockage, le passage en caisse, prenez au moins 2 chariots)
2. **En deux, la liste des achats, tu diviseras.** (Diviser la liste des courses en 2 ou en plusieurs vous permettra de gagner du temps. Chacun s'occupant d'une partie.)
3. **Dans un sens pratique, les courses, tu feras.** (Prenez les choses les plus lourdes en premier : les packs de lait, de jus de fruits, les conserves ; les produits non périssables : riz, pâtes, purée ; les produits frais en dernier.  à la chaîne du froid) 
4. **Au porte-monnaie, tu regarderas !** (Prenez les produits les moins chers, les premiers prix pas de marque sauf ceux du magasin toujours moins onéreux. Sous-marques n'est pas forcément synonyme de mauvaise qualité)
5. **Au portefeuille, tu regarderas aussi !** (Comparez toujours les prix au kilo, au litre, à la pièce. ex. : tomate 3,50 € la barquette [de 800g] Vs 3,99 €/ kilo) 
6. **Aux fausses promotions, tu regarderas.** ( aux **DLC** des produits en promotion ou en offre exceptionnel. Des fois, les lots sont plus chers qu'à l'unité)
7. **Des conserves de préférence, tu prendras.** (Pour gagner de la place dans les glacières, le réfrigérateur car elle est très limitée)
8. **Des types de conditionnements adaptés, tu prendras.** (ex. : sachets de soupe lyophilisée plutôt que des briques. Plus léger, moins volumineux)
9. **Des gros volumes, tu préféreras.** (ex. : 1 kg de crème dessert plutôt que 8 petits pots de 125g, toujours pour la place)
10. **Des conditionnements fragiles, tu ne prendras.** (Les conditionnements en verre sont susceptibles de se briser lors des transports.)






11. **Aucun fruit mûre, tu ne prendras.** (Les achats se font généralement du vendredi, il faut tenir compte des 2 à 3 jours de stockage au centre)

12. **Aux Dates Limites de Consommations, tu regarderas.** (Faites le parallèle, le calcul avec les dates des repas prévus de votre grille de menus et les **DLC**. Ne prenez pas de **DLC** trop courtes sous peine de ne pas avoir de repas en cas de décalage exceptionnel.)




13. **En fin de semaine, notamment, les viandes fraîches, tu éviteras.** (Toujours au niveau du stockage, des **DLC** et de la chaîne du froid)

14. **Des glacières avec plaques eutectiques dans le magasin, tu prendras.**

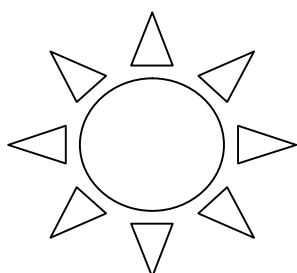
( à la chaîne du froid des produits frais. Il faut conserver pendant leur transport et leur stockage, les denrées à une température inférieure à leur température maximale de conservation. Des thermomètres dans les glacières et les réfrigérateurs vous donneront les mesures. +3°C)

15. **Des denrées disponibles, tu ne rachèteras.** (ex. : pack d'eau, sel, poivre, renseignez-vous d'abord !)

16. **A autrui, tu penseras.** (Arrondir selon les cas au supérieur. ex. : 800g de céréales → 1kg plutôt que 500g, pour ne pas avoir une quantité alimentaire inférieure à ce qu'elle devrait être et que chaque participant ait bien sa part de prévue.)

17. **Scrupuleusement, ton menu, tu respecteras.** ( Ne changez pas l'organisation de votre menu pendant les courses, ou sous certaines conditions. La première, si ce que vous avez prévu n'est pas disponible ou en quantité insuffisante. La deuxième, vérifiez attentivement et cela est très important que si vous décalez, ou intervertissez un repas qu'il n'y ait pas de problème au niveaux des DLC)

18. **Les achats, à la caisse, tu classeras.** (Classez par type : alimentaire, petits matériels, fournitures d'activité ; pour d'une part faciliter les rangements, le transport et la comptabilité : un ticket classé par types de produit)



*Une petite liste de conseils pratiques que je vous recommande de suivre...*

