

ALIMENTATION



Quelques conseils :



DES COLIS ALIMENTAIRES À PRIX RÉDUITS

La Solidarithèque ➤

- Tous les mercredis de 16h00 à 18h30 à partir de la rentrée académique.
- Elle propose "150 paniers à tarifs solidaires".
- La réservation doit se faire exclusivement via l'application [ASEB](#)

Une Main Tendue asbl ➤

- Ouvert à tous et à toutes ! Repas du mardi au vendredi de 16h00 à 19h30. À emporter à partir de 19h.
- L'ASBL distribue des colis alimentaires variés à prix réduit (Sur présentation d'une attestation du CPAS).
- L'ASBL sert également chaque jour un repas chaud complet à manger sur place ou à emporter : potage, plat, dessert, boisson et café à prix réduit.

Les restos du cœur ➤

Proposent des colis « Urgences » : 1€/mois (Inscription au service social du lundi au vendredi de 09h00 à 12h00) par téléphone au 081/22 73 22.

La Croix-Rouge ➤

Propose des colis alimentaires d'urgence (adresse : 42, Boulevard Ernest Mélot).

Saint Vincent de Paul ➤

Propose également des colis alimentaires, ainsi que des articles ménagers et du mobilier. Les antennes se situent à Salzinnes, Jambes et Malonne.

L'association est partenaire du Relais Social Urbain Namurois en sa qualité de membre fondateur. Accessible à toute personne en difficulté sur le territoire namurois.

BANQUES ALIMENTAIRES

La soupe suspendue : la salle à manger ➔

Différentes applications peuvent t'aider à acheter soit des invendus, soit des produits proches de la date de péremption, ou encore t'aider à concocter des menus avec les restes du frigo : Toogood to Go, Foodello, Shopmium, frigo magic, Olio,

Groupes Facebook :

"Namur – Donnons nos invendus" (pour récupérer des aliments gratuits)



INFORMATIONS UTILES

Pour t'aider à faire des économies, tu trouveras une série d'informations utiles sur le site Internet de [MEDENAM](#). Évite le gaspillage alimentaire :

- Fais tes courses (en ayant mangé) avec une liste et tes menus ;
- Avant les courses, dresse un inventaire de ce qu'il te reste ;
- Vérifie les dates de conservation :
 - « à consommer de préférence avant le ... » pas de risque pour la santé si le produit est consommé après la date (le goût, la couleur, la texture ou l'odeur peuvent être modifiés).
 - « À consommer jusqu'au... » = risque pour ta santé si dépasses la date !
- Privilégie les produits proches de la date de péremption (-30% ou -50%) ;
- Profite de la fin des marchés – rends toi dans un [Potagers collectifs](#)
- Achète à plusieurs, en grosse quantité
- Compare systématiquement le prix au litre, au kg ou à l'unité ;
- Fais tes tartines et prévois tes boissons/une gourde à remplir afin d'éviter les achats inutiles et coûteux ;
- Privilégie les produits locaux et de saison : ils sont plus goûteux et moins chers !

