

Peut-on trouver des produits sains en supermarché ?

Comme beaucoup de monde je suis partie en vacances en juillet, je suis partie pas très loin. Nous avons choisi comme destination la France dans un gîte à deux heures de chez nous.

Nous avons prévu de faire nos courses sur place. Chez moi je fais mes courses dans différents endroits et c'est toute une organisation (primeurs, marché, maraicher bio, magasin coopératif, ruche...). Je sais ce que je peux trouver et où pour manger sain et de saison. Cette fois j'ai eu tellement de choses à faire avant de partir en congés, que je n'ai rien organisé du tout, improvisation totale nous verrons sur place.

Nous avons choisi de faire simple à notre arrivée, nous sommes allées chez [Magasins U](#). Je m'attendais à devoir scruter les compositions des produits des grandes marques et pas forcément trouver mon bonheur, mais que nenni ! Les supermarchés évoluent avec la demande des clients visiblement !

J'ai trouvé un rayon vrac bien achalandé, un grand choix de produits frais et de produits bio. J'ai pu trouver mon bonheur facilement. D'autant plus que le supermarché était tout à fait à dimension humaine. L'idée d'arpenter des immenses allées ce n'est pas ma tasse de thé. Je préfère de loin les supermarchés de dimension raisonnable.

J'ai aussi été agréablement surprise par le grand choix de produits locaux, je présume que les produits régionaux sont mis en avant de la même façon dans chaque département. C'est moins visible en région parisienne car nous avons moins de spécialités et de producteurs proches. Nous n'étions pas très loin de la mer et le rayon poissonnerie respirait le grand large.

Pour tout avouer je m'attendais à manger moins sain pendant les vacances et ce n'est pas une semaine dans l'année qui importe, c'est aussi le moment de se lâcher un peu les vacances. Mais là tout naturellement je me suis (re)mise à la cuisine, pas de vacances pour bibi aux fourneaux. D'ailleurs le gîte avait une belle cuisine, j'ai pu prendre le temps et cuisiner frais toute la semaine.

Question déchet j'ai fait un peu moins bien que d'habitude, je n'avais pas de compost sur place. C'est là que je me rends compte de la quantité faramineuse de déchets compostables que ma famille produit. Chez moi je vais mettre nos déchets 2 fois par jour au compost je ne me rends pas compte du volume vraiment, ça descend vite mangé par les vers. Mais de le voir dans des sacs poubelle, impressionnant.

Donc peut-on trouver des produits sains dans les supermarchés ? Aujourd'hui je dirais que oui, de gros progrès ont été fait entre le bio et le vrac. De quoi satisfaire à la fois nos estomacs et notre besoin de mieux consommer.

Article sponsorisé