



# Avril sans supermarché : on (re)met le couvert ?

**Pas de supermarché en avril : cap ou pas cap ? Voici 8 conseils pour changer ses habitudes de consommation durant un mois... Et peut-être plus ?**



Le principe est clair : passer un mois sans mettre le pied dans un supermarché. Le but est de soutenir le circuit court, les petits producteurs, le vrac mais aussi les commerces indépendants. C'est l'occasion de redevenir acteur ou actrice de sa consommation et de manger de façon plus durable. On n'est pas ici dans un boycott de la grande distribution mais bien dans la découverte des alternatives. Le défi « un mois sans supermarché » s'est

étendu à la Belgique depuis quelques années. Il a lieu pour la première fois en avril (c'était en février les années précédentes).

En 2025, Oxfam-Magasin du Monde, Consom'Action et le Collectif 5C s'associent et lancent le défi aux Belges. Alors, prêt·e pour un mois loin des supermarchés ?

Voici quelques conseils pour que ce défi soit un succès.

## 1. Repérer à l'avance les producteurs et commerces locaux

Où peut-on faire ses courses sans supermarché près de chez soi ? Le repérage peut nous faire gagner un temps précieux. Alors on liste les endroits à visiter : boulangerie, boucherie, petite épicerie... On prend note des jours de marché. On peut aussi faire ses achats en direct à la ferme ou dans un magasin de producteurs. Ce dernier type de commerce a l'avantage de rassembler différents types de productions en un seul endroit. Pour plus de facilité, on s'abonne à un panier bio (local). On peut également adopter la [monnaie locale](#) afin de soutenir les petits producteurs de sa région.

Si on veut aller plus loin on peut participer à un groupe d'achats communs. Pourquoi ne pas tester l'aventure de la consommation collaborative ?

> **Voir nos bonnes adresses :** [Alimentation durable : où trouver des produits locaux, bio ?](#)

> **Consulter le** [guide d'Oxfam Magasins du Monde, Je passe au vrac et Collectif 5C](#)

## 2. Réfléchir à ses déplacements

C'est sûr, sans supermarché, on risque de devoir faire plusieurs chapelles pour remplir son frigo. Peut-on coupler certains trajets avec la conduite des enfants à l'école, le retour du boulot ou le diner hebdomadaire chez mamy ? Et si les commerces sont tout près, pourquoi ne pas y aller à pied ou à vélo !

Dans [l'épisode n°3 du podcast écoconso & vous](#), Sarah nous parle de son organisation pour les courses familiale : "L'idée première : ne pas prendre la voiture pour aller faire les courses. on essaie de faire les courses en passant."

## 3. Faire la part belle aux produits locaux, de saison et bio

Acheter local c'est un geste pour la planète et pour les petits commerçants. Les aliments locaux (moins de transport) et de saison (pas de serre chauffée) polluent moins que ceux qui ne le sont pas. Et le bio ? On préfère aussi un produit local qu'un produit bio qui vient du bout du monde. Le top c'est bien sûr de cocher les 3 cases.

> **Lire :** [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#)

## 4. Adapter ses menus

S'adapter à l'offre locale et de saison a forcément un impact sur les menus. On pensait faire une quiche aux poireaux, une soupe de butternut et des pâtes bolo. Pas de chance, cette semaine il y a des carottes, des navets et des topinambours. Chouette, on va pouvoir tester de nouvelles saveurs ! Bon à savoir : sur des sites comme [Marmiton](#) ou [Frigo Magic](#), on encode les ingrédients qu'on a au frigo et le moteur de recherche nous suggère des recettes. Pratique quand on n'a jamais cuisiné du radis noir ou de la courge spaghetti.

## 5. Favoriser le vrac et le zéro déchet

Avril sans supermarché est l'opportunité de se lancer dans la réduction de ses déchets. Alors on chasse les emballages. À la fromagerie ou à la boucherie, on achète à la découpe (que ce dont on a besoin) et on évite les barquettes. On se rend dans une épicerie en vrac, armé de sacs réutilisables et de récipients réutilisables et on y achète pâtes, céréales, épices, farines... Il est également possible d'y acheter presque tous les types de produits d'entretien.

> Consulter la [liste des magasins de vrac et zéro déchet de Wallonie et Bruxelles](#)

> Pour aller plus loin : [7 astuces zéro déchet pour alléger sa poubelle au quotidien](#)

## 6. Se mettre au fait maison

En voilà un bon plan pour le portefeuille et pour notre santé. En 3 minutes, un [nettoyant multi-usages](#) est prêt ! Quelques ingrédients suffisent pour faire soi-même son [yaourt](#), sa [pâte à tartiner](#)... C'est le moment de tester des recettes ! Elles sont toujours moins chères que les produits de marque, parfois elles sont mêmes compétitives avec les produits « premier prix ».

> Toutes les recettes ici : [10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison](#)

## 7. Éviter le gaspillage

En dehors d'un supermarché, on a souvent moins de choix. Avantage : on n'achète que ce dont on a réellement besoin. Exit les paquets de 12 yaourts en promo et l'achat compulsif de barres chocolatées à la caisse. Bonjour l'achat des produits et de la quantité dont on a vraiment besoin.

Et si on utilisait toutes les parties d'un aliment ? Même certaines fanes et épluchures de légumes peuvent être cuisinées en chips, pesto ou soupes.

> Lire : [12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire](#)

> Voir : [Comment cuisiner les épluchures et les fanes des fruits et légumes ?](#)

## 8. Ne pas se mettre la pression

On fait de son mieux. Pas eu le temps de passer à la ferme cette semaine ? Ce n'est pas grave. On est toutes et tous régulièrement rattrapés par la réalité du quotidien, et on fait comme on peut. Chaque geste compte et est un pas vers une consommation dont on est acteur ou actrice. La prise de conscience est au moins aussi importante que le résultat. D'ailleurs, quelles sont les habitudes que vous adopterez définitivement à la fin de ce mois d'avril ?

> **Écouter notre podcast écoconso & vous #3 : ["Réduire son empreinte écologique & améliorer sa santé"](#)**

## Au départ, une initiative suisse

Le collectif suisse « [En vert et contre tout](#) » est à l'origine de l'initiative « Février sans supermarché ». L'action a commencé en 2017 mais il a fallu attendre 2019 pour qu'elle arrive en Belgique.

## L'action en Belgique

- Voir le groupe facebook belge : [Mois sans supermarché - Avril 2025](#)
- Plus d'infos sur le site du [Mois sans supermarché](#).
- Retrouver conseils et bonnes adresses dans notre campagne "[On mange quoi demain ?](#)"

---

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

**Source URL:** <https://ecoconso.be/content/avril-sans-supermarche-remet-le-couvert>