



**C'est avec plaisir  
que nous venons de choisir  
quelques astuces et propositions  
qui vous facilitent l'organisation  
et qui aident à économiser du temps!  
Voulez-vous tenter une approche nouvelle  
et apprendre à faire votre commande mensuelle?**



## I. L'organisation de votre approvisionnement

### **1. Évaluez vos besoins irréguliers**

Accrochez une "liste des courses" au frigo ou tous les membres de la famille peuvent marquer leurs besoins ou désirs pour le mois prochain.

### **2. Créez votre liste d'inventaire et de commande**

**A. La première fois** (cela prend env. 30 min. et vous économisez des heures plus tard!)

- munissez-vous d'un papier brouillon A4 et d'un crayon gris
- faites le tour dans votre maison et notez tous les produits dont vous avez besoin régulièrement

#### **Si vous avez un ordinateur**

- ouvrez un tableur
- 1ère colonne: titre "produits", vous entrez tous les produits marqués sur votre brouillon (Si ça vous arrange, vous pouvez grouper les produits, par ex. alimentaire, entretien, soins du corps etc.)
- 2ème colonne (moins large): titre "stock"
- 3ème colonne (comme 2ème): titre "à commander"
- Imprimez cette page.

#### **Si vous n'avez pas d'ordinateur**

- prenez une feuille A4 à carreaux
- tracez au stylo ou feutre trois colonnes, la première étant plus large que les deux autres
- 1ère colonne: titre "produits", recopiez tous les produits de votre brouillon (Si ça vous arrange, vous pouvez grouper les produits, par ex. alimentaire, entretien, soins du corps etc.)
- 2ème colonne (moins large): titre "stock"
- 3ème colonne (comme 2ème): titre "à commander"
- **ou demander à Phoenix de vous amener une feuille toute prête!**

## **B. Préparer la commande mensuelle**

- Marquez la date de la prochaine commande dans votre agenda, dans le calendrier ou sur un papier bien visible que vous fixez au frigo (par exemple).  
Astuce: Choisissez le lundi ou le mardi de la semaine de la commande, comme ça vous n'êtes pas coincé si vous avez un empêchement.
- Prenez un crayon gris.  
Cela vous permet de gommer et vous ne devez pas refaire la liste chaque mois.
- Munissez-vous de votre liste d'inventaire.
- Remplissez la colonne "stock" selon la quantité de produits dans vos placards.
- Prenez la liste des courses (du frigo) et la facture de la commande du mois passé.
- Installez vous confortablement (avec une tasse de tisane...) et détendez-vous.....
- Remplissez maintenant la quantité des produits à commander (colonne "à commander").
- Ajouter éventuellement des produits spéciaux ou nouveaux.
- Passer votre commande par téléphone, mail ou courrier.

## **C. Après avoir reçu votre commande**

- Gomez les quantités dans les colonnes "stock" et "à commander".
- Gardez votre liste d'inventaire et la facture de la commande dans une pochette en plastique ou une enveloppe A4.  
Cela vous permet de savoir ce que vous avez commandé et reçu ce mois-ci.

## II. Le stockage des produits alimentaires

- Mettez **tous** les produits dans des bocaux en verre ou dans des seaux en plastique.  
Cela les protège contre les souris, mites, fourmis et l'humidité.
- Pour vous faciliter l'inventaire, marquez le contenu sur le seau ou le bocal (petite bande en papier fixé avec un ruban adhésif, facile à enlever ou échanger).
- Vous trouvez des grands seaux (env. 15 litres) en plastique avec couvercle chez les marchands d'olives.
- Vous trouvez des grands bocaux en verre chez Emmaus
- Installez des pièges anti-mites selon besoin (sauf en hiver).  
Vous pouvez commander les pièges anti-mites très efficaces (3 pièges d'une durée de trois mois chacune pour env. € 6.-).

## III. Regroupez-vous avec d'autres personnes

- Si vous commandez des cartons ou sacs entiers, vous bénéficiez de la réduction demi gros.
- Il y a moins de trajet pour tout le monde si chacun prend son tour pour aller chercher la commande regroupée.

