

# Deux guides pour mieux consommer et mieux se nourrir

*Comment consommer et se nourrir de façon responsable quand on est jeune ? Afin d'obtenir des réponses à ces questions, la Maison de la Consommation et de l'Environnement – Centre Technique Régionale de la Consommation de Bretagne et la Direccte (Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi) ont édité deux livrets, baptisés « Réflexes alimentaires » et « Réflexes conso ».*

« Réflexes conso » et « Réflexes alimentaires », c'est le nom de deux livrets issus d'un travail mené par la Maison de la Consommation et de l'Environnement – Centre Technique Régional de la Consommation de Bretagne et la Direccte de Bretagne (Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi). Tous deux à destination des jeunes bretons, qu'ils soient étudiants, demandeurs d'emploi ou jeunes travailleurs, ils ont pour objectif de fournir les clés pour mieux consommer et se nourrir de manière saine équilibrée.

Ainsi, le guide « Réflexes conso », qui a été conçu également avec le Crij (Centre Régional d'Information Jeunesse Bretagne) présente de nombreuses informations pour être un « consommateur averti et informé ». Recherche de logement, choix de l'énergie, accès à internet, achats en ligne, permis de conduire, voyages, banques, assurances...font parties des rubriques présentes dans le livret.

Le guide « Réflexes alimentaires » donne quand à

lui les clés pour se nourrir de façon équilibrée, plus sainement et sans se ruiner. Il fait le point sur les sources d'énergie, les compléments alimentaires, la gestion du budget, la cuisine respectueuse de l'environnement et « responsable »...Il donne également des informations pour mieux décrypter les étiquettes, ranger de façon judicieuse ses denrées dans le frigo, et éviter le gaspillage alimentaire.

Destiné en priorité aux jeunes (mais pas que!), ces guides sont disponibles en téléchargement sous forme de livrets interactifs sur le site de la Maison de la Consommation et de l'Environnement et de la Direccte Bretagne.

Pour aller plus loin

<http://www.mce-info.org/>