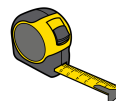




Mesure – mode d'emploi



Utiliser la feuille de suivi

J'imprime et remplis une feuille de suivi par semaine, en notant la date de début et la date de fin dans les emplacements prévus.

Idéalement, je garde le ticket de caisse de mes achats jusqu'au moment où j'ai terminé de reporter les achats correspondants. Cela peut m'être utile dans le cas où j'aurais besoin de vérifier la masse d'un produit ou le montant d'une dépense.

Impact climatique

À partir de la lecture du ticket ou au fur et à mesure que je range mes achats alimentaires, je reporte chaque aliment dans sa catégorie dans le tableau, en traçant un trait par tranche de 100g ou 1 kg, selon les indications données directement dans le tableau. Certains aliments peuvent être achetés en quantités plus ou moins importantes : pour faciliter le report, les « petites quantités » sont notées par tranches de 100g, les « grandes quantités » par tranches de 1 kg (1 seul trait, au lieu de 10 sinon!). Pour gagner du temps pour le comptage final, je groupe ces traits par paquets de 5, en faisant des carrés barrés pour gagner de la place.

Pour les liquides : on considère que 1 litre = 1 kg ; 75cl = 0,75 kg ; 50 cl = 0,5 kg ; etc.

J'arrondis en appliquant la règle suivante :

- Pour les masses jusqu'à 49g (si un trait vaut 100g) ou pour les masses jusqu'à 499g (si un trait vaut 1 kg), j'arrondis à 0 ;
- Pour les masses à partir de 50 g ou 500g, j'arrondis respectivement à 100g ou à 1 kg.

Exemples:

J'ai acheté 100g de thé, le thé va dans l'avant-dernière ligne du tableau, où 1 trait vaut 100g. La masse est 100g, je trace un trait.

J'ai acheté 2 litres de jus d'orange, c'est une boisson qui va dans la dernière ligne du tableau, où 1 trait vaut 1kg. C'est un liquide, on considère que 2 litres pèsent 2kg. Je trace deux traits.

J'ai acheté 30g de cannelle en poudre, c'est une épice qui va dans l'avant-dernière ligne du tableau, où 1 trait vaut 100g. La masse est 30g, c'est moins que 49g, je ne note rien.

J'ai acheté 50g d'herbes de Provence, c'est une herbe qui va dans l'avant-dernière ligne du tableau, où 1 trait vaut 100g. La masse est 50g, j'arrondis à 100g et je trace un trait.

J'ai acheté 125 g de bœuf, le bœuf va dans la 1ère ligne du tableau, où 1 trait vaut 100g. La masse est 125g, c'est moins que 150g, j'arrondis à 100g et je trace un trait.

J'ai acheté 750g de compote, c'est une préparation de fruits qui va dans la dernière ligne du tableau, où 1 trait vaut 1kg. La masse est 750g, c'est plus que 500g, j'arrondis à 1kg et je trace un seul trait.

J'ai acheté 75 cl de vin blanc, c'est une boisson liquide qui va dans la dernière ligne, où 1 trait vaut 1 kg. On considère que 75cl pèsent 750g, c'est plus que 500g, j'arrondis à 1kg et je trace un seul trait.

J'ai acheté 250g de pâte brisée, c'est une préparation pour tarte qui va dans la 5ème ligne, où 1 trait vaut 100g. La masse est 250g, j'arrondis à 300 et je trace 3 traits.

J'ai acheté 300g de lait infantile en poudre, c'est un aliment infantile qui va dans la 5ème ligne, où 1 trait vaut 100g. Je trace 3 traits.

Cas particulier

Les légumes, pommes de terre, fruits et légumineuses figurent dans deux lignes consécutives : la dernière, par tranches de 1kg pour les grandes quantités, l'avant-dernière, par tranches de 100g pour les petites quantités. Si besoin, je regroupe différents légumes pour estimer la masse.

Exemple : 400g de carottes, 300g de poireaux et 300g de pommes de terre font un kilogramme de légumes, que l'on peut comptabiliser en traçant un trait valant un kilogramme dans la dernière ligne, plutôt que 10 traits dans l'avant-dernière ligne.

Dépenses

Je reporte chaque dépense dans le tableau en notant le chiffre des unités, dizaines et centaines dans sa ligne respective.

Je représente chacun de ces chiffres par le nombre de traits correspondants.

Exemple :

J'ai dépensé 135 euros, je trace un trait dans la ligne des centaines, 3 dans la ligne de dizaines, et 5 dans la ligne des unités.

Je groupe ces traits par paquets de 5, en faisant des carrés barrés pour gagner de la place.

J'arrondis en appliquant la même règle que précédemment : Pour les sommes jusqu'à 49 cents j'arrondis au nombre inférieur ; pour les sommes à partir de 50 cents, j'arrondis au nombre supérieur.

Exemple :

J'ai dépensé 1,20 euros, j'arrondis à 1 euro, je trace un trait dans la ligne des unités.

J'ai dépensé 13,92 euros, j'arrondis à 14 euros, je trace un trait dans la ligne des dizaines et 4 traits dans la ligne des unités.

Fin de période

À la fin de la période, je fais le total des traits de chaque ligne et je reporte ce nombre dans la colonne « nombre de traits » à droite du tableau, pour l'impact climatique et pour les dépenses.

Utiliser la feuille de mesure

Je reporte simplement chaque nombre de la colonne « nombre de traits » de la feuille de suivi dans la case correspondante de la **feuille de mesure** (document .ods ou .xlsx). Rien de plus à faire !

Le calcul des émissions de GES et des dépenses se fait automatiquement, de même que la génération du graphique. Je peux voir si les évolutions correspondent à l'idée que je m'en faisais, et décider de ce que je souhaite chercher à faire évoluer dans mes habitudes alimentaires pour la période suivante.