



Action *santé*

Pour le plaisir de bouger
et de bien manger!

Ce supplément traitant des saines habitudes de vie est réalisé avec la collaboration de Janie Blais-Bélanger, nutritionniste et coordonnatrice adjointe de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé (Alliance) ainsi que celle des partenaires de l'Alliance qui œuvrent dans le quartier pour que les jeunes et les familles bougent plus et mangent mieux.

Astuces pour bien manger à petit prix

Québec en forme est heureux d'accompagner l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé dans la réalisation du supplément ACTION SANTÉ traitant des saines habitudes de vie.



Entre 2006 et 2016, le prix des aliments a connu une forte augmentation (29 %). Or, le budget annuel attribué à l'achat des aliments par les familles québécoises est, quant à lui, demeuré plutôt stable (12 %). Les familles prennent donc l'habitude de faire plus avec moins en modifiant leurs habitudes d'achat. Avec les nombreuses dépenses liées à la rentrée scolaire, c'est le moment idéal pour se mettre en mode économie.

Une alimentation équilibrée est constituée d'une variété d'aliments comme des légumes, des fruits, des produits céréaliers à grains entiers et des aliments riches en protéines. Malheureusement, on croit souvent à tort que les aliments sains représentent une dépense plus grande.

Pour vous aider à maximiser vos dollars alloués à l'épicerie, voici une variété d'astuces pour bien manger à petit prix. Choisissez celles qui vous interpellent le plus et mettez-les graduellement en application !



7 règles d'or pour réduire la facture d'épicerie

1

DÉTERMINER UN BUDGET POUR L'ÉPICERIE. Pour conserver le contrôle sur vos dépenses, établissez un budget alloué aux achats alimentaires. Que ce soit pour la semaine ou pour le mois, respecter un budget sensibilise énormément sur la valeur économique des aliments : restauration, aliments transformés, ingrédients de base, vous pourriez être étonnés!

2

PLANIFIER LE MENU. Que vous le fassiez seul ou encore mieux, en famille, planifier vos repas est une bonne habitude qui vous fera gagner du temps, de l'argent et qui réduira le gaspillage. Certains préfèrent planifier trois soupers par semaine, alors que d'autres aiment prévoir les déjeuners, les dîners et les soupers pour les cinq jours à venir. Évaluez votre motivation, ayez en main les spéciaux de la semaine et commencez à planifier!

3

ÉCRIRE UNE LISTE D'ÉPICERIE. Que vous planifiez ou non vos repas, la liste d'épicerie est un incontournable. Qu'elle soit collée sur le réfrigérateur ou synchronisée sur les appareils mobiles de toute la famille, votre liste vous permettra de ne rien oublier, de ne pas acheter en double et réduira les achats compulsifs! Avant de partir au supermarché, n'oubliez surtout pas de faire l'inventaire du réfrigérateur. Vous retrouvez le tableau planificateur et la liste d'épicerie de l'Alliance au www.alliancesherbrookoise.ca/outils/saine-alimentation.

4

CUISINER DAVANTAGE. Vous économiserez beaucoup d'argent à cuisiner davantage et en réduisant les repas au restaurant, les plats prêts-à-servir (p.ex. salades de pâtes, quiches, sandwiches) et les aliments ultra-transformés (p.ex. croquettes de poulet, soupes de nouilles déshydratées, céréales à déjeuner sucrées). Pour sauver du temps en cuisine, vous pouvez doubler ou tripler vos recettes. Vous aurez alors des lunchs ou des surplus à congeler. Aussi, lorsque vous cuisinez, vous pouvez récupérer les retailles de légumes pour en faire des bouillons, transformer le pain durci en croustons ou les pommes molles en croustades.

5

AVOIR DES COLLATIONS. Prévoyez l'achat de collations pratiques et nutritives pour toute la famille comme des crudités, des fruits, du fromage, des noix et des craquelins de grains entiers. Pour l'école, le bureau ou les activités sportives, vous éviterez ainsi les achats de dernière minute au dépanneur et dans les machines distributrices.

6

SE MÉFIER DES GROS FORMATS. Les achats en grande quantité chez des grossistes (p.ex. Costco) ou à l'épicerie peuvent être un moyen efficace d'économiser. Toutefois, sachiez-vous que 30 % des aliments destinés à la consommation se retrouvent à la poubelle? Acheter en gros, c'est bien, à condition que vos réserves ne soient pas perdues.

7

ÉVITER LE GASPILLAGE. Lorsque la nourriture se retrouve à la poubelle, la dépense s'avère complètement inutile. Concrètement, les familles jetteraient **730 \$** de nourriture par année. C'est maintenant à vous de jouer!

Des choix judicieux pour votre santé et celle de votre portefeuille

Légumes et fruits



- Privilégiez les légumes et les fruits de saison. Lorsque consommés en haute saison, ces produits frais sont moins chers et plus savoureux.
- Profitez des rabais sur les légumes et fruits surgelés pour faire des réserves. Ils se conservent près d'un an au congélateur et sont tout aussi nutritifs.
- Optez pour des produits en conserve. Bien rincés, ils sont rapides, nutritifs et économiques.
- Offrez une deuxième vie à certains légumes en les faisant repousser dans l'eau. Essayez-le, entre autres, avec les oignons verts, la laitue, le céleri ou le poireau.
- Donnez une chance aux imparfaits. Souvent vendus à rabais, les légumes et fruits un peu poqués ou flétris trouvent très bien leur place dans certaines recettes.
- Cultivez votre propre jardin de légumes et de fines herbes.
- En saison, optez pour l'autocueillette. En plus de permettre de beaux moments en famille, c'est économique!

Produits céréaliers



- Pour le même prix, privilégiez le pain fait de grains entiers pour bénéficier des fibres qu'il contient.
- Préférez les versions nature de riz, de couscous et de pâtes alimentaires. Comparativement aux versions aromatisées, elles sont plus économiques et contiennent moins de sucre, de matière grasse et de sodium.
- À la boulangerie, repérez les produits de la veille en spécial.
- Cuisinez vous-même vos crêpes et vos muffins. Lorsque faits maison, ils sont souvent de meilleure qualité et plus économiques.
- Visitez une épicerie en vrac et achetez-y vos céréales en quantités désirées pour éviter le gaspillage.

Aliments riches en protéines



- Diminuez votre consommation de viande en la remplaçant par des protéines d'origine végétale comme les légumineuses (p.ex. haricots, pois chiches, lentilles) et le soya (p.ex. tofu, tempeh). Les protéines végétales représentent de meilleurs choix pour votre portefeuille, votre santé et celle de notre planète!
- Mettez au menu les œufs et cuisinez-les de différentes façons (p.ex. cuits dur, omelette, frittata). À environ 0,30 \$ l'unité, c'est peu cher payé!
- Choisissez le thon pâle plutôt que le thon blanc et essayez le saumon en conserve.
- Privilégiez les coupes de viandes plus économiques comme les rôtis de palette ou d'extérieur de ronde.
- Achetez votre lait en format de 4 litres plutôt qu'en plus petits formats et économisez davantage en choisissant le lait écrémé à 1 % ou 2 % de matière grasse.
- Privilégiez les formats familiaux de fromage et de yogourt et séparez-les vous-même en portions individuelles.
- Optez pour le lait en poudre ; il s'agit d'une bonne alternative pour les petits budgets.

Quatre astuces pour déjouer le marketing alimentaire

1 COMPAREZ LES PRIX PAR UNITÉ DE MESURE

Sélectionner le produit avec le prix le plus avantageux n'est pas toujours évident. Pour comparer correctement les produits entre eux, il est préférable d'utiliser les prix par unité de mesure (p. ex. \$/100 g). De temps à autre, jetez aussi un œil sur les prix et les formats des produits que vous achetez couramment comme la mayonnaise ou la sauce tomate. Il arrive que les compagnies alimentaires diminuent, sans en avoir l'air, le poids ou le volume des contenants, alors que les prix demeurent inchangés.

2 DEMEUREZ PRINCIPALEMENT DANS LES ALLÉES EXTÉRIEURES DE L'ÉPICERIE

Le positionnement des aliments dans l'épicerie n'est pas laissé au hasard. Les produits alimentaires de base comme les légumes et les fruits, la viande, le poisson, les œufs ainsi que le fromage et le yogourt se situent dans les allées extérieures de l'épicerie. Cette disposition logique vous incite à traverser toute la surface du magasin, vous exposant ainsi à de nombreux produits transformés et emballés. Tentez de demeurer dans les allées extérieures et de cibler les produits essentiels dans les allées centrales, vous ferez alors de meilleurs choix!

3 ÉLARGISSEZ VOTRE CHAMP DE VISION

L'emplacement des produits sur les tablettes est aussi stratégique. Les marques populaires et les articles les plus dispendieux se trouvent généralement à la hauteur des yeux. Saviez-vous que vous pourriez économiser jusqu'à 30 % en privilégiant les marques maison? Prenez donc le temps de lever la tête et de scruter le bas des rayons pour faire de belles découvertes.

4 DÉMYSTIFIEZ L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE

Les informations nutritionnelles disponibles sur les produits transformés peuvent être un réel casse-tête. Il est facile de se perdre à travers la liste des ingrédients, le tableau de la valeur nutritive, les allégations santé et les logos variés. L'information la plus pertinente est sans contredit la liste des ingrédients.

Aussi, pour faciliter vos achats, voici cinq règles qui vous aideront à faire de meilleurs choix alimentaires. **ÉVITEZ** :

1. les aliments qui contiennent plus de cinq ingrédients;
2. les ingrédients difficiles à prononcer;
3. les ingrédients artificiels (p. ex. shortening, édulcorants, huile hydrogénée);
4. les aliments qui ont des personnages sur l'emballage;
5. les aliments qui ont des allégations santé (p.ex. bon pour le cœur).

Références :

Extenso (2018) www.extenso.org, (consulté en mai 2018).

Nestle. M. & Nesheim, M. (2012) *Why Calories Count? : From Science to Politics*, University of California Press, Californie, 304 p.

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (2017) *Le bottin consommation et distribution alimentaires en chiffres*, 86 p.