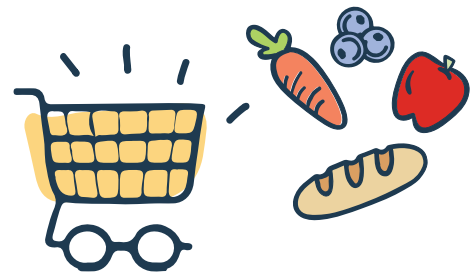


7 ASTUCES POUR MANGER SAINEMENT À BON PRIX



1.

PROFITER DES AUBAINES

- Consulter les circulaires papier ou en ligne et élaborer le menu en fonction des rabais. Les « vraies » aubaines se retrouvent souvent sur les premières et dernières pages.
- Utiliser des applications pour téléphones intelligents qui permettent de visualiser le prix le plus bas d'un aliment parmi les différentes chaînes d'alimentation (ex. : Reebee, Flipp, www.circulaires.ca, etc.). Certains sites Web le font aussi.
- Quand les prix sont bons, faire des provisions.

2.

ÉVITER D'ALLER À L'ÉPICERIE LE VENTRE VIDE

Quand on a faim, on dépense plus ! Faire les achats après le repas ou prendre une collation avant de partir peut s'avérer une bonne solution pour limiter les fausses faims et les achats impulsifs.

3.

LONGER LES MURS ET ÉVITER D'EMPRUNTER TOUTES LES ALLÉES

- Consacrer une plus grande partie du temps à parcourir les allées qui font le tour du commerce : la plupart des aliments frais et peu transformés s'y trouvent (ex. : fruits et légumes frais, produits laitiers, œufs, tofu, viandes, poissons et volailles).
- Parcourir les allées où se trouvent les autres aliments dont vous avez besoin : condiments, vinaigres, huiles, épices, thé, produits céréaliers à grains entiers, conserves de poissons ou de tomates, etc.

4.

COMPARER LES PRIX ENTRE LES MARQUES ET LES FORMATS

- Regarder le prix à l'unité ou le prix par 100 grammes inscrit sur l'étiquette pour savoir quel produit est le plus avantageux à acheter.
 - La marque maison : elle est souvent moins dispendieuse que la marque populaire.
 - Considérer les produits placés sur les tablettes du haut et du bas, et non seulement celles qui se trouvent à la hauteur des yeux.
- Penser au vrac lorsque disponible. Le prix est souvent moins cher puisqu'il permet d'économiser sur les frais liés à l'emballage.
- Opter pour les formats familiaux, surtout lorsqu'ils sont en solde. Au besoin, faire des réserves en congelant l'extra en portions pratiques.

5.

LIMITER LES PRÊTS-À-SERVIR

Les aliments prêts-à-servir (sac de légumes lavés et coupés, poulet rôti ou plats cuisinés, mets surgelés, soupes, viandes marinées, etc.) sont souvent plus dispendieux et leur valeur nutritive peut parfois laisser à désirer.

6.

BIEN CHOISIR SON COMMERCE D'ALIMENTATION

- Éviter d'aller au dépanneur du coin.
- S'informer auprès des supermarchés de leurs politiques sur les prix. Certains égalent les rabais des bannières compétitrices (ex. : Walmart, Super C, Maxi, etc.).
 - Cette technique peut être avantageuse pour le porte-monnaie, mais elle demande plus d'investissement en temps.
- Acheter les fruits et légumes au marché local.
- Visiter les coops et les épiceries dites « ethniques » : on y retrouve souvent des différences de prix incroyables.
- Pour le même prix, les boucheries et poissonneries offrent une qualité incomparable.

7.

ÉVITER LE GASPILLAGE!

- Les aliments qu'on jette sans les avoir mangés sont les plus chers de tous. Le gaspillage à la maison représente annuellement une grosse perte d'argent.
- Vérifier les dates de péremption : plus la date limite de consommation est éloignée, moins il y a de chances que le produit finisse à la poubelle.
- Acheter en fonction des saisons : les fruits et légumes sont au meilleur de leur forme.
- Donner une seconde vie aux aliments défraîchis en les transformant en un mets différent (ex. : soupes, mijotés, purée de légumes ou fruits, frappés aux fruits, etc.).
- Lorsque possible, congeler les restants qu'on n'a pas le temps de cuisiner assez rapidement : légumes flétris, bananes mûres, restes de poulet ou de viande, etc.

