



MANGER SAINEMENT À FAIBLE COÛT, EST-CE POSSIBLE?

Atelier thématique



À préparer :

- ✓ Liste de présences
- ✓ Circulaires de la semaine ou d'autres semaines
- ✓ Cartes d'aliments
- ✓ Si désiré, imprimer pour chaque participant le « Guide pour économiser » et le « Guide des aliments de base pour cuisiner vite et bien! », dans la section « GUIDES ».



MANGER SAINEMENT À FAIBLE COÛT, EST-CE POSSIBLE?

Atelier thématique

INTRODUCTION

L'alimentation occupe une place importante dans un budget familial. C'est une dépense qui revient régulièrement et qui est grandement influencée par notre environnement (accessibilité à des aliments en tout temps, publicité, marketing). Faire de vraies économies implique de faire des choix judicieux, et ce de la planification des achats jusqu'à la gestion optimale des denrées. Dans cet atelier, nous discuterons de trucs et d'astuces pour faire des économies à trois étapes :



Avant de se
rendre à l'épicerie



Une fois à
l'épicerie



Au retour de
l'épicerie

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Dans chacune des sections, vous trouverez des trucs et astuces pratiques pour économiser. Certaines activités en lien avec le thème sont également suggérées. Vous pouvez débiter chaque section en questionnant les participants sur leurs façons d'économiser et bonifier en échangeant des informations de l'atelier. Votre rôle est d'animer une discussion où les façons de faire des participants enrichiront le bagage de tout le groupe.

1



A) AVANT DE SE RENDRE À L'ÉPICERIE

- ✓ **Faire un inventaire** visuel de son congélateur, son réfrigérateur et son garde-manger. Tenir également une liste de produits de base manquants.
- ✓ **Élaborer le menu** de la semaine en fonction des rabais offerts et des aliments qui vous restent. Vous économiserez ainsi temps et argent, tout en réduisant le gaspillage.
- ✓ **Préparer une liste** précise des articles à acheter pour ne rien oublier. Vous éviterez ainsi les sauts au dépanneur, où ça coûte souvent plus cher.
- ✓ **Consulter les circulaires** et **comparer les prix** des supermarchés. Si possible, choisir la chaîne qui offre les promotions qui vous conviennent le mieux.
- ✓ **Manger avant** d'aller faire l'épicerie. Les aliments sont tous plus attrayants lorsqu'on a le ventre vide... Difficile alors de suivre un plan de match, aussi bien préparé soit-il!

Bonne idée : un bloc-notes aimanté sur le réfrigérateur.

Le beurre d'arachide est terminé? C'est noté! On ouvre la dernière conserve de tomates? C'est noté!

Cet exercice facilitera la préparation de la liste d'épicerie.

Pour élaborer votre menu, inspirez-vous...

- ✓ de vos recettes,
- ✓ des préférences de la famille
- ✓ des spéciaux de la semaine

Activité A

Analyse de circulaires

- Diviser les participants en petits groupes et distribuer une circulaire d'épicerie à chaque équipe.
- Leur mission : identifier en 2 minutes 3 produits qui constituent de vrais spéciaux et 3 produits qui ne sont pas réellement en rabais.
- Discuter des produits sélectionnés.

Message clé :

Les « vrais » spéciaux se retrouvent généralement sur la première et la dernière page de la circulaire.

Activité B

Inventaire

Qu'y a-t-il dans votre inventaire (garde-manger, réfrigérateur, congélateur) qui dépanne à tout coup? Partager vos idées et vos trucs. Par exemple :

« J'ai toujours des conserves de thon dans le garde-manger. Sur un bagel, dans une salade, en croquette ou avec des pâtes alimentaires, c'est un excellent dépanneur! »





B) UNE FOIS À L'ÉPICERIE

- ✓ **Acheter seulement** les articles inscrits sur la **liste**.

Pensez-Y...

Les formats familiaux sont intéressants en autant qu'on les consomme en totalité...

Bonne idée!

Vous avez un peu de lousse dans votre budget? Profitez-en pour faire des provisions d'aliments de base, tels que farine, riz, pâtes alimentaires, thon en conserve, etc.

- ✓ **Comparer le prix** de chaque article pour les différentes marques et les différents formats. Utiliser les informations fournies par l'épicier!

Activité C

Lequel de ces 2 pots de yogourt est le plus économique?

(Utilisez l'affiche en annexe pour questionner les participants)

Au Québec, un produit doit obligatoirement être associé à une étiquette de prix, qu'elle soit directement sur le produit ou sur la tablette. Utilisez ces dernières pour comparer le prix de produits similaires qui ne se vendent pas dans le même format.

A

Yogourt vanille, 750 g

4,19 \$



33557211

0,56 pour 100 g

B

Yogourt vanille, 650 g

3,99 \$



33557211

0,61 pour 100 g



Le yogourt « A » est plus cher à l'achat, mais une portion de 100 g revient meilleur marché que le yogourt « B »!



- ✓ **Utiliser les coupons-rabais** pour les produits dont vous avez vraiment besoin. Ne pas oublier de comparer leur prix avec ceux des autres marques. Ce n'est pas toujours un « spécial ».
- ✓ **Choisir les aliments le moins transformés et le moins raffinés possible**. Vous épargnez ainsi de l'argent et évitez la perte d'un grand nombre de vitamines et de minéraux... Par exemple :



Fromage cheddar, en brique → 6,99 \$ / 500 g → **1,40 \$ / 100 g** \$

Fromage râpé → 6,39 \$ / 340 g → **1,88 \$ / 100 g** \$\$

Fromage enveloppé individuellement (de type Ficello) → 5,99 \$ / 336 g → **1,79 \$ / 100 g** \$\$



Riz blanc à grain long, nature → 1,99 \$ / 900 g → **0,23 \$ / 100 g** \$

Sachet de riz assaisonné → 1,49 \$ / 153 g → **0,98 \$ / 100 g** \$\$\$\$

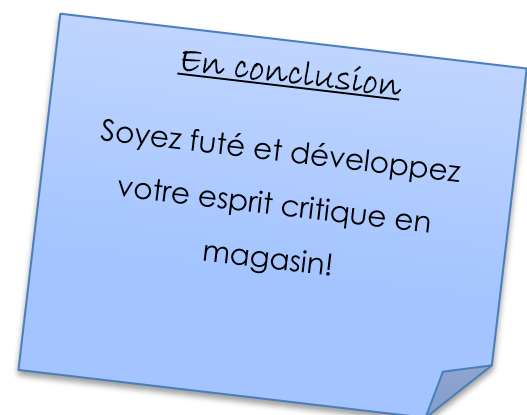
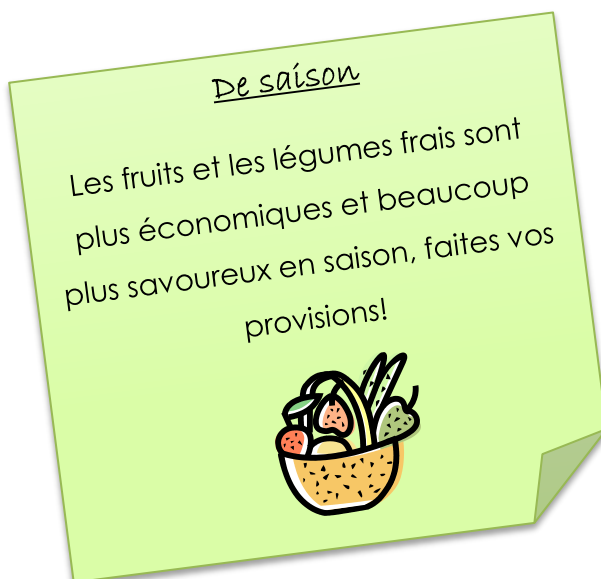
Produits de marque maison. Prix : iga.net, visité le 4 juin 2012

Pensez-y!

Les produits assaisonnés sont dispendieux et généralement très riches en sodium. Pour mariner ou assaisonner vos aliments, préparer vos propres mélanges d'épices et de fines herbes. Le zeste et le jus d'agrumes sont également un excellent moyen de « puncher » vos recettes!



- ✓ **Faire attention aux endroits stratégiques en magasin. Malgré l'impression de solde, les articles qui s'y trouvent ne sont pas nécessairement moins chers...**
 - Les étalages promotionnels situés au bout des allées ou près des caisses sont des espaces payants, mais pas toujours pour le consommateur...
 - Le pain frais et les aliments préparés placés à l'entrée du magasin... Vite trouvé, vite acheté!
 - La gomme à mâcher, les bonbons, les magazines et autres babioles qui nous attendent à la caisse. Et hop dans le panier!
 - Le chocolat à fondue près des fruits, les vinaigrettes et les croûtons près du comptoir à salade... Juste au cas où...
- ✓ **Bien regarder.** Les produits que l'on voit au premier coup d'œil sont souvent plus coûteux que ceux moins facilement accessibles. Rien n'est laissé au hasard dans la présentation des nombreux produits alimentaires.
- ✓ **Vérifier la date de péremption** pour éviter toute perte d'aliment.
- ✓ **Commencer** la tournée de l'épicerie par son pourtour, il est fort possible que tous les produits essentiels s'y trouvent (fruits et légumes frais, viandes, poissons, pain, produits laitiers).





C) AU RETOUR DE L'ÉPICERIE

- ✓ **Suivre les indications de conservation** du fabricant.
- ✓ **Faire la rotation des produits** pour éviter le gaspillage.
- ✓ **Entreposer les légumes et les fruits** à l'abri de l'air, dans le frigo (dans le bac à légumes, par exemple).
- ✓ **Placer les œufs et le lait** dans la partie principale du réfrigérateur pour les conserver plus longtemps.
- ✓ **Congeler les aliments** que vous pensez utiliser uniquement à la fin de la semaine.

Activité D



Jetez-vous des aliments?

Inviter les participants à partager leurs trucs pour éviter de jeter des aliments en débutant avec ces 3 questions :

- 1. Que faire avec des surplus de légumes cuits, défraîchis ou de la soupe en petites quantités?**
 - Du potage! Combiner le tout dans une grande casserole, ajouter du jus de légumes ou du bouillon de poulet, passer au mélangeur et cela vous fera un potage pour un prochain repas.
- 2. Que faire avec quelques fruits un peu défraîchis dans le frigo?**
 - Concocter une sauce aux fruits. Peler les fruits, enlever les parties défraîchies des fruits et faire cuire ce que vous avez conservé. Passer le tout au mélangeur et verser sur un yogourt vanille ou de la crème glacée.
- 3. La date de péremption des œufs est proche, que faites-vous?**
 - Faire cuire les œufs 10 minutes dans l'eau bouillante. Ils se conserveront quelques jours de plus. À consommer nature, en quartiers dans une salade, dans un sandwich aux œufs ou encore faire une sauce blanche aux œufs. Excellent pour dépanner.



Conclusion

Manger sainement, à bon compte, c'est possible. Une bonne planification, des connaissances en nutrition et une bonne dose de créativité sont souvent nécessaires pour y arriver. Pour clore l'atelier, proposer l'activité « Qu'est-ce qu'on mange? » qui a pour objectif de développer la créativité culinaire.

Activité « Qu'est-ce qu'on mange? »

Objectif de l'atelier : développer la créativité culinaire des participants

1. Diviser les participants en groupes de 2 à 3 individus.
2. Faire tirer une carte au hasard parmi les cartes « Légumes et fruits » et une carte d'une autre catégorie, au choix.
3. Attribuer à chacun des groupes un repas : déjeuner, dîner ou souper.
4. Laisser quelques minutes à chacun des groupes pour réfléchir à un repas complet à partir des éléments pigés.
 - o Les aliments peuvent être transformés, intégrés dans un mets ou simplement consommés tels quels.
5. Chaque équipe présente son repas. Échanger sur les différentes possibilités offertes avec les mêmes aliments.

VARIANTES

- ✓ Utiliser les aliments en solde, identifiés à l'activité A.
- ✓ Utiliser les aliments présents à la distribution alimentaire ou autre activité culinaire.

Exemple « A » :

Cartes pigées : thon, brocoli

Repas attribué : dîner

Repas créé :

- ✓ Potage au brocoli
- ✓ Pizza au thon
- ✓ Compote de pommes
- ✓ Lait

Exemple « B » :

Cartes pigées : porc, pêche

Repas attribué : souper

Repas créé :

- ✓ Boulettes de porc, sauce aux pêches
- ✓ Riz, haricots vert
- ✓ Yogourt



Lequel de ces 2 pots de yogourt est le plus économique?

A:

Yogourt vanille, 750 g

4,19 \$



0,56 pour 100 g

B:

Yogourt vanille, 650 g

3,99 \$



0,61 pour 100 g