

Comment bien manger sans grever son budget

par Amy Scholten, M.H.P

Aperçu

Quelques conseils pour maintenir une alimentation saine sans grever son budget.

- Consultez le Guide alimentaire canadien
- Préparez vos repas
- Planifiez vos emplettes
- Vérifiez les prix à l'unité
- Lisez l'étiquetage alimentaire
- Achetez en vrac... raisonnablement
- Mangez à la maison
- Soyez bien préparé

Si votre budget est serré, l'achat de denrées peut s'avérer une expérience déconcertante. Une idée erronée, très courante, veut que le fait de réduire ses dépenses pour son alimentation entraîne nécessairement des compromis quant à la qualité de son régime alimentaire. Bien au contraire : vous pouvez être en meilleure santé – tant physique que financière – en planifiant mieux vos repas et vos achats. Voici quelques conseils pouvant vous aider à y arriver.

Consultez le Guide alimentaire canadien

Beaucoup de gens planifient leurs repas en fonction de la viande et relèguent grains, légumes et fruits aux plats d'accompagnement. Cependant, selon le Guide alimentaire canadien, la plus grande part de votre régime alimentaire devrait être composée de grains entiers (pâtes et pains de blé entier et riz brun) ainsi que de beaucoup de légumes et de fruits. Les viandes et les produits laitiers devraient, quant à eux, être des plats d'accompagnement et être consommé moins souvent. Voici quelques exemples de repas composés surtout de grains entiers, de fruits et de légumes :

- **Chili** : fèves, légumes, viande, accompagné d'une salade
- **Plat sauté** : légumes avec une petite quantité de viande, servis sur du riz ou des pâtes, accompagné d'une salade.
- **Ragoût ou soupe** : fèves, légumes, pâte, riz, viande ou volaille, le tout accompagné d'une salade.
- **Taco** : fèves ou viande avec beaucoup de laitue, tomate, oignons et une tortilla au maïs.

Préparez vos repas

Plusieurs des aliments préparés, emballés, en conserve et surgelés que vous trouvez dans les supermarchés contiennent plus de matières grasses, de calories, de sodium et de sucre que les repas préparés à la maison et coûtent également plus chers que ces derniers. De plus, leur teneur en vitamines et minéraux pourrait être comparativement plus faible. Vous payez pour le conditionnement attrayant et la commodité de ces articles, mais vous en avez moins pour votre argent. Par exemple, vous pouvez faire plus de sacs de maïs éclaté à partir d'un sac de maïs que si vous en achetiez un sac déjà préparé. Le maïs éclaté préparé coûte beaucoup plus cher et contient plus de matières grasses et de sodium que celui que vous faites à la maison. Bien sûr, cela

2 • Comment bien manger sans grever son budget

prend un peu plus de temps, mais cela peut en valoir la chandelle sur les plans alimentaire et du coût.

Planifiez vos emplettes

Planifiez vos emplettes : sachez à l'avance ce que vous allez acheter et où vous irez. Comme le souligne la diététiste Angela Forbes de la Clemson University Cooperative Extension à Lancaster en Caroline du Sud « vous devez choisir ce qui vous procure la meilleure nutrition pour chaque dollar que vous dépensez. Sans un plan, vous courez le risque de faire des achats compulsifs ou des choix moins avisés sur le plan alimentaire et de payer plus cher que nécessaire ».

Voici quelques moyens de bien planifier vos achats de denrées alimentaires :

- Planifiez vos repas et collations plusieurs jours à l'avance. Dressez alors une liste... et tenez-vous-y !
- Comparez les prix de divers supermarchés. Magasinez dans les grandes chaînes et les centres de distribution. Évitez les dépanneurs.
- Allez dans les magasins offrant des aliments génériques, des marques maison et des aliments en vrac.
- Utilisez les coupons avec discernement. Souvent, ils concernent des aliments plus chers. N'achetez pas d'aliments vides ou d'articles que vous n'achèteriez pas normalement simplement parce que vous avez un coupon.
- Ne magasinez jamais l'estomac vide.
- Surveillez les soldes sur les aliments figurant sur votre liste.

« Assurez-vous que les aliments que vous achetez sont frais », ajoute madame Forbes. « Parfois, la fraîcheur des aliments en solde laisse à désirer. Vérifiez toujours les dates d'emballage ou de péremption des denrées périssables afin de vous assurer que vous pouvez les consommer en toute confiance. Si vous ne pouvez utiliser un produit avant sa date de péremption, vous le gaspillerez. Si vous avez à la maison des denrées qui seront bientôt périmées, trouvez un moyen de les utiliser sans tarder – ajoutez-les à un autre plat ou congelez-les. »

Vérifiez les prix à l'unité

Le prix unitaire donne le prix à l'unité d'un produit. Par exemple, l'unité peut être un gramme, un kilogramme ou le nombre d'articles dans un emballage. Les prix à l'unité sont généralement affichés sur les étagères sous le produit en question. Supposons par exemple que vous cherchez une boîte de betteraves en conserve et que vous avez le choix de trois marques. Si vous vérifiez le prix à l'unité de chacune, vous pourrez voir laquelle est la moins chère, surtout si vous achetez la plus grosse boîte. Par contre, n'achetez le plus gros contenant que si vous êtes sûr de tout l'utiliser.

Consultez les étiquettes des aliments

Il est plus facile de faire les meilleurs choix nutritionnels si vous savez comment lire le tableau de la valeur nutritive. Ces étiquettes donnent les informations nutritionnelles et accompagnent la plupart des aliments emballés. Utilisez le tableau de la valeur nutritive pour connaître les faits qui sont les plus importants pour vous tels que la teneur en gras, en sucre ou sodium. La présence de ces tableaux facilite la comparaison de produits similaires.

Achetez en vrac... raisonnablement

Économisez temps et argent en achetant en vrac. Vous pouvez acheter en vrac dans les supermarchés, clubs d'achats, coopératives alimentaires, marchés fermiers et entrepôts. Lorsque vous achetez en vrac, vous pouvez vous procurer un produit en grosses quantités que vous pouvez entreposer, ou prendre la quantité qui vous convient à partir d'un contenant en magasin tel un bac de riz. Avant d'acheter en vrac, gardez les conseils suivants à l'esprit :

- N'achetez que les produits que votre famille aimera et que vous utiliserez assez souvent pour les épuiser avant qu'ils ne deviennent impropres à la consommation. Autrement, vous gaspillerez et votre argent et vos aliments.
- Les produits vendus en vrac ne sont pas nécessairement des aubaines. Assurez-vous que le produit représente un bon achat et que vous économisez. Ne faites pas que regarder la grosseur du paquet : vérifiez le prix à l'unité.
- Lorsque vous achetez en vrac, vous achetez en des quantités plus grandes que ce que vous pourrez consommer jusqu'à vos prochaines emplettes. Assurez-vous d'avoir suffisamment de sous pour le faire sans douleur.
- Vous devriez connaître le type d'entreposage requis pour le produit et disposer de suffisamment d'espace à cette fin.
- Sachez que le fait d'acheter en vrac peut mener certaines familles à trop manger ou à manger trop rapidement. Dans un tel cas, vous pourriez manquer de denrées ou d'argent avant la fin du mois. Assurez-vous de pouvoir ranger les aliments de manière qu'ils ne soient pas mangés trop rapidement.
- Connaissez les durées d'entreposage appropriées des aliments que vous achetez. Par exemple :
 - Viandes hachées : 3–4 mois au congélateur
 - Saucisses fumées : 1–2 mois au congélateur
 - Œufs : 3–5 semaines au réfrigérateur
 - Oignons secs : 2 mois au réfrigérateur
 - Viandes froides (emballage ouvert) : 3–5 jours au réfrigérateur
 - Farine : dure plus longtemps au congélateur

4 • Comment bien manger sans grever son budget

- Pois et haricots secs : jusqu'à un an

« Vous pouvez aussi préparer des aliments en grandes quantités et congeler les restes, » conseille madame Forbes. « Par exemple, vous pouvez préparer une grosse chaudronnée de soupe ou une double recette de lasagne. Les restes peuvent être ensuite séparés en petites portions sur lesquelles vous inscrirez la date et que vous congèlerez. Ne congelez pas de grosses portions (plus que ce que vous pouvez manger en un repas) car après les avoir décongelées, vous perdrez ce que vous n'aurez pu manger. »

Mangez à la maison

Manger au restaurant peut coûter cher et les aliments sont souvent riches en matières grasses, en sel et en sucre. Un spaghetti dans un restaurant vous coûtera au moins dix dollars au resto mais seulement quelques-uns si vous le préparez à la maison. Dans un restaurant, vos coûts additionnels vont vers les profits et le service. Organisez des repas-partage : quand vous invitez des amis à souper, demandez-leur d'apporter un plat.

Soyez bien préparé

Si vous faites vos emplettes ou votre magasinage en famille, emportez avec vous des collations et des breuvages sains. Ainsi, en cas de fringale, vous ne serez pas tentés de vous arrêter à un comptoir de malbouffe ou d'acheter des friandises d'une machine distributrice, ce qui peut nuire tant à votre portefeuille qu'à votre tour de taille. Que vous prépariez vos collations vous-même ou les achetiez dans un supermarché, c'est toujours moins cher que de se les procurer dans un centre commercial.

RESSOURCES :

Guide alimentaire canadien

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Les diététistes du Canada

http://www.dietitians.ca/public/content/information_francais/index.asp

Références (en anglais seulement) :

Clemson University Cooperative Extension. Disponible à :
<http://virtual.clemson.edu/groups/extension>.

5 • Comment bien manger sans grever son budget

University of Vermont Cooperative Extension. Disponible à :
<http://www.uvm.edu/extension/>.

Sites visités en mai 2008 par Dianne Scheinberg, MS, R.D., LDN

Veillez noter que cette information vous est fournie en supplément des soins prodigués par votre médecin. Elle ne peut en aucun cas se substituer à l'avis d'un professionnel de la santé. **CONTACTEZ IMMÉDIATEMENT LES SERVICES DE SOINS DE SANTÉ SI VOUS PENSEZ AVOIR UNE URGENCE MÉDICALE.** Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé compétent avant de commencer tout traitement ou pour toute question concernant une condition médicale.

Copyright © 2008 HealthGate Data Corp. Tous droits réservés.