

# MANGER SANS SE RUINER



Quand le budget est serré, faire l'épicerie devient un véritable casse-tête, d'autant plus qu'on nous demande presque d'être des expertes en nutrition.

Faire les bon choix alimentaires, bien manger, lire les étiquettes, c'est bien beau tout ça, mais par où commencer ?

## Avant de faire son marché

Faire l'épicerie est souvent synonyme de « corvée à finir au plus vite », mais pour sauver des sous côté épicerie, il n'y a qu'un truc : y mettre le temps pour bien planifier ses achats.

Pour débuter, faire l'inventaire du frigo et du garde-manger est un incontournable. Sur sa liste d'épicerie, il suffit d'ajouter les ingrédients manquants à acheter. La « circulaire » est également un bon outil pour planifier ses menus. On peut facilement décider des repas, juste en suivant les « spéciaux » de la semaine. Si le filet de porc, le rosbif ou le rôti de palette est en vente, allons-y pour un bon repas de viande ! Et pour économiser encore plus, ne négligeons pas les coupons-rabais.

La plupart du temps, il n'est pas utile de butiner d'une épicerie à l'autre pour épargner, à moins de faire tous ses déplacements à pied. Mieux vaut choisir une bonne épicerie dans son quartier et s'y tenir. Ces épiceries offrent bien souvent des « spéciaux » comparables à

ce qui se fait ailleurs. En effet, les très grandes surfaces ne sont pas toujours plus avantageuses car on a tendance à surconsommer ou à acheter des « méga-formats » que l'on gaspille ensuite.

Pour limiter ses dépenses, se fixer un montant pour l'épicerie n'est pas une mauvaise idée non plus. Mais avant toute chose, évitez de faire l'épicerie le ventre vide. En respectant cette règle, il sera moins tentant de remplir votre panier avec toutes sortes d'achats imprévus.

## Une fois à l'épicerie

L'essentiel dans une épicerie, c'est l'allée qui l'entoure : l'étalage des fruits et légumes, la boulangerie, le comptoir des viandes et des poissons et celui des produits laitiers. Tout le reste doit être pris avec un grain de sel, à moins de faire partie des recommandations du « Guide alimentaire canadien pour manger sainement ». C'est le cas des céréales, du riz, des légumineuses, etc.

Déjà, en disant adieu ou au revoir de

temps en temps aux « grignotines » ou aux délices trop gras, trop salés ou trop sucrés, on réduit une partie de sa facture d'épicerie, tout en prenant soin de sa santé. Pour y parvenir, rien de mieux que de jeter un coup d'oeil sur la liste des ingrédients. Bien lire les étiquettes est un art qui s'apprend. Un petit truc : quand les mots « shortening végétal » ou « huile hydrogénée » apparaissent, ce n'est pas bon signe. Ces matières sont synonymes de « gras trans », un gras néfaste pour la santé du cœur. Juste en surveillant ces deux mots, c'est fou le nombre de produits qu'on peut éliminer. Adieu pâtisseries, sauces, mets préparés, craquelins, et même chapelures du commerce !

En fait, beaucoup d'aliments que l'on croyait bons ou « pas si pires » recèlent des quantités importantes de gras, de sel ou de sucre. Un petit indice : la liste des ingrédients commence toujours par l'ingrédient le plus important dans le produit. Plus le gras, le sel ou le sucre (et leurs nombreux synonymes) est

rapproché du début de la liste, plus l'aliment en contient, plus la liste des ingrédients est longue, moins le produit est naturel...

### La chasse aux aubaines

À l'épicerie, si on connaît bien le prix régulier des articles, c'est plus facile ensuite de reconnaître une aubaine quand elle passe. Devant les tablettes, il ne faut pas avoir peur de s'étirer le cou. Certains produits en valent la peine, même s'ils ne sont pas situés à la hauteur des yeux. Surveillez aussi les étiquettes sur la tablette, juste en dessous des articles. La plupart indiquent le coût par portion, ce qui facilite la comparaison des prix.

De leur côté, les « marques maison » sont souvent moins chères que les autres, à moins qu'il y ait un bon rabais sur les marques plus réputées. Ce sont souvent les mêmes compagnies qui fabriquent à la fois les aliments de marques « maison » et ceux de marques plus connues.

Pour ce qui est du vrac, mieux vaut comparer les prix. Parfois, les aliments vendus en vrac reviennent aussi cher que les produits emballés. Tout dépend de la quantité voulue.

Les étiquettes rouges ont beau s'afficher partout, elles ne sont pas toujours synonymes de rabais. Les produits empilés dans des paniers non plus. Dans tous les cas, il faut comparer les prix. Si de bons « spéciaux » se présentent sur des denrées non périssables (conserves, riz, pâtes, papier de toilette, pâte dentifrice...), il ne faut pas hésiter à en faire des réserves.

Comme la viande coûte cher, on peut choisir des coupes moins tendres comme l'extérieur ou l'intérieur de ronde, le haut-de-côtes, la palette ou la pointe de surlonge et les attendrir en choisissant le bon mode de cuisson (braisage, cuisson en cocotte ou en ragoût). La viande peut aussi être « allongée » en ajoutant plus de légumes, de riz, de pommes de terre ou de pâtes que prévu dans les recettes. Une

**Une autre bonne astuce consiste à remplacer, de temps en temps, un plat de viande par un menu végétarien comprenant des légumineuses.**

autre bonne astuce consiste à remplacer, de temps en temps, un plat de viande par un menu végétarien comprenant des légumineuses. Celles-ci sont nourrissantes tout en étant économiques et « santé ».

À force de faire attention aux prix, on finira sans doute par réduire un peu l'argent consacré à l'alimentation. Mais il y a des limites à l'épargne... surtout pour un besoin aussi essentiel. C'est pourquoi il existe d'autres alternatives pour aider davantage.

### Cuisiner ensemble

En plus des banques alimentaires qui donnent un coup de pouce pour dépanner, d'autres initiatives ont vu le jour dans le domaine de l'alimentation : les groupes d'achats et les cuisines collectives.

Les groupes d'achats, ce sont des personnes qui se regroupent pour faire leur épicerie. Parce qu'elles achètent en gros directement auprès des fournisseurs, elles bénéficient d'un plus grand pouvoir d'achat. Elles peuvent négocier des rabais intéressants sur toute une gamme de produits.

Les cuisines collectives, quant à elles, permettent à des petits groupes de se rassembler une fois par mois pour cuisiner leurs repas de la semaine. Toutes les personnes repartent à la maison avec leurs plats prêts à servir. En échange, elles paient une contribution qui revient à environ un dollar ou plus par portion. Il existe maintenant plus de mille cuisines collectives au Québec. Des cuisines « purées pour bébé », « végétariennes » et « santé/diabète » ont même vu le jour.

La clientèle qui s'implique dans les groupes d'achat ou les cuisines collectives est variée : des personnes à faible revenu, des étudiantes et étudiants, des

personnes seules, des travailleuses et travailleurs, des nouvelles mamans...



**Pour commander le Guide alimentaire pour manger sainement : 1 800 622-6232 (ligne d'Information sans frais O-Canada. Documentation gratuite.**

Tout ce beau monde cherche ainsi à joindre l'utile à l'agréable.

Quand l'insécurité alimentaire nous guette, rien ne sert de souffrir en vain. Grâce aux ressources suivantes, il est maintenant possible d'en ajouter un peu plus dans son sac d'épicerie. ■

**Pour plus d'informations, il suffit de contacter le Groupe Ressource du Plateau Mont-Royal, au 1-514-527-1616 (des formations sur les groupes d'achat y sont offertes) ou encore, le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ), au numéro sans frais 1-866-529-3448 adresse Internet : <http://www.rccq.org>**