



MANGER SAINEMENT À FAIBLE COÛT, EST-CE POSSIBLE?

Atelier thématique



ATELIER BONIFIÉ (version 2)

À préparer :

- ✓ Liste de présences
- ✓ Circulaires de la semaine ou d'autres semaines
- ✓ Copies du prix moyen des aliments selon le « Dispensaire diététique de Montréal »
- ✓ Épicerie virtuelle
- ✓ 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

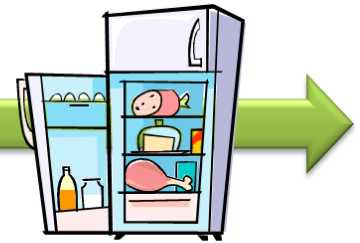
L'alimentation occupe une place importante dans un budget familial. C'est une dépense qui revient régulièrement et qui est grandement influencée par notre environnement (accessibilité à des aliments en tout temps, publicité, marketing). Faire de vraies économies implique de faire des choix judicieux, 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! »



**Nouveau!****Activité A – Marche à suivre**

1. Diviser les participants en équipe de 2 ou 3.
2. Distribuer une circulaire par équipe, ainsi qu'une copie des prix moyens des aliments par catégorie (en annexe).
3. Inviter les participants à débiter une liste d'épicerie en utilisant la circulaire. Identifier 2-3 aliments à prix avantageux. Afin de déterminer si un prix est avantageux, l'utilisation du tableau sur les prix moyens des aliments est recommandée.
4. Les équipes sont invitées à également proposer des mets qui intègrent ces aliments.
5. Laisser quelques minutes à chaque équipe pour analyser leurs circulaires.
6. Chaque équipe présente leurs résultats.

Catégorie d'aliments	Prix de repère (\$) / unité *
Lait 2%	1,50 \$ / L
Viande**	8,49 \$ / kg
Poisson**	12,64 \$ / kg
Œufs	3,09 \$ / douzaine
Fromage	13,97 \$ / kg
Beurre d'arachides	3,69 \$ / 500 g
Légumineuses	4,91 \$ / kg
Pomme de terre	1,10 \$ / kg
Légumes (autres que pomme de terre)**	3,27 \$ / kg
Agrumes	1,94 \$ / kg
Fruits (autres que les agrumes)**	3,01 \$ / kg
Céréales à déjeuner	2,89 \$ / 675 g
Pain	2,89 \$ / 675 g
Riz / pâtes alimentaires / farine	2,80 \$ / kg

*Basés sur les prix de janvier 2012 du panier à provisions du Dispensaire diététique de Montréal

**Prix moyen à respecter pour la catégorie d'aliments



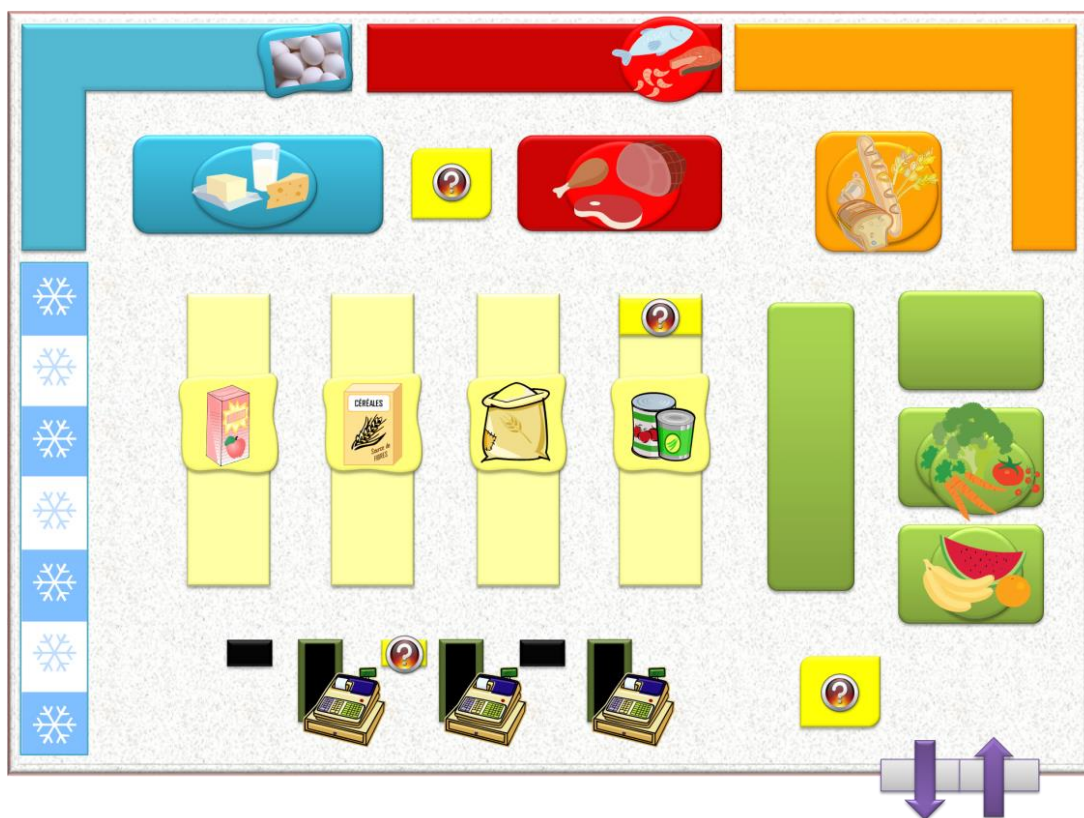
B) UNE FOIS À L'ÉPICERIE

Nouveau!

Déposez l'image de l'épicerie virtuelle au centre de la table et utilisez-la pour discuter des bons choix à faire dans chacune des sections. Identifiez également les pièges de l'épicerie.

Utilisez le guide de la visite virtuelle (annexe) pour orienter votre tournée de l'épicerie. Le guide est complémentaire aux astuces énoncées dans cette section.

Bonne visite!





- ✓ **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 »!**



- ✓ **Choisir les aliments le moins transformés et le moins raffinés possible.** Vous épargnerez ainsi de l'argent et éviterez 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** \$\$\$\$

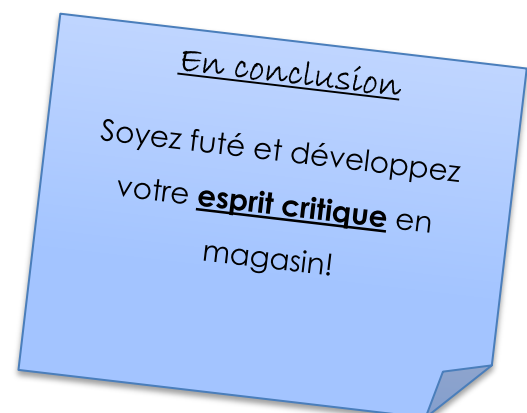
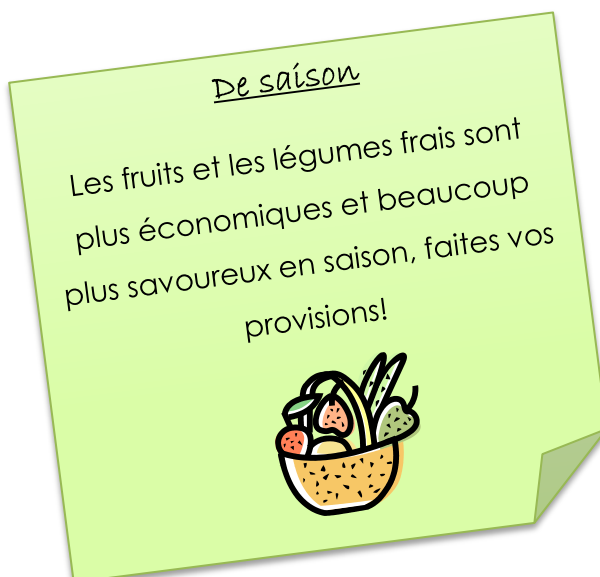
Produits de marque maison. Prix : iga.net, visité le 4 juin 2012

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 **distribuez une carte d'un aliment économique** (légumineuses, poisson en conserve, œufs, tofu, porc)
3. Inviter les équipes à composer un dîner et un souper avec les deux aliments imposés.
4. Laisser quelques minutes à chacun des groupes pour réfléchir à un repas complet (4 groupes alimentaires) à partir des éléments pigés.
 - Les aliments peuvent être transformés, intégrés dans un mets ou simplement consommés tels quels.
5. Chaque équipe est invitée à présenter ses repas.

Nouveau!

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 » :

Carte pigée : brocoli
Carte imposée : thon
Repas #1 créé :

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

Exemple « B » :

Carte pigée : poire
Carte imposée : tofu
Repas #1 créé :

- ✓ Sauté de tofu et légumes, sauce soya et miel
- ✓ Riz, haricots vert
- ✓ Yogourt vanille et poire en morceaux



PRIX MOYENS DES ALIMENTS PAR CATÉGORIE

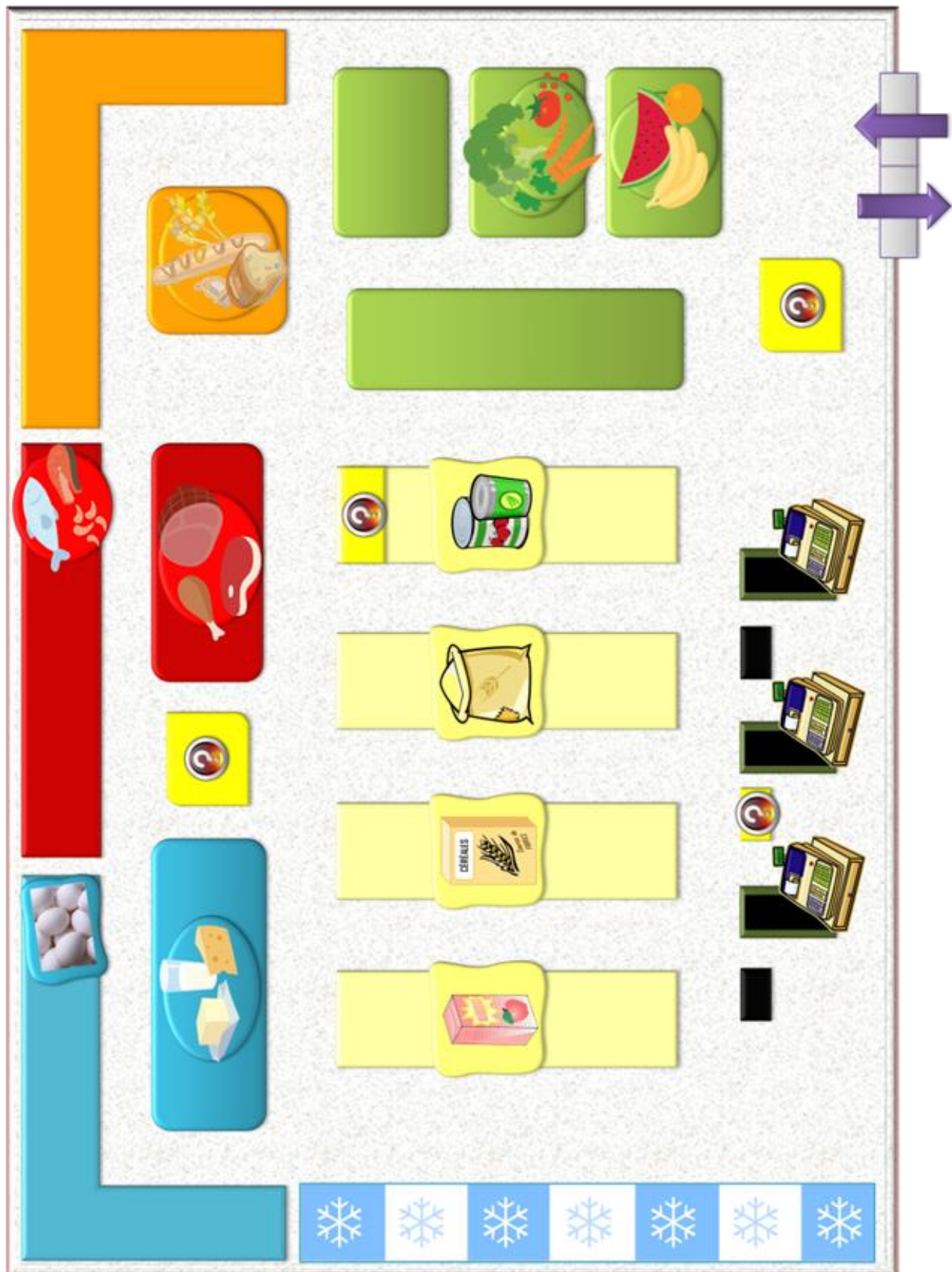
Catégorie d'aliments	Prix de repère (\$) / unité *
Lait 2%	1,50 \$ / L
Viande**	8,49 \$ / kg
Poisson**	12,64 \$ / kg
Œufs	3,09 \$ / douzaine
Fromage	13,97 \$ / kg
Beurre d'arachides	3,69 \$ / 500 g
Légumineuses	4,91 \$ / kg
Pomme de terre	1,10 \$ / kg
Légumes (autres que pomme de terre)**	3,27 \$ / kg
Agrumes	1,94 \$ / kg
Fruits (autres que les agrumes)**	3,01 \$ / kg
Céréales à déjeuner	2,89 \$ / 675 g
Pain	2,89 \$ / 675 g
Riz / pâtes alimentaires / farine	2,80 \$ / kg

*Basés sur les prix de janvier 2012 du panier à provisions du Dispensaire diététique de Montréal

**Prix moyen à respecter pour la catégorie d'aliments



MON ÉPICERIE VIRTUELLE





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



GUIDE DE L'ÉPICERIE VIRTUELLE

VISITE VIRTUELLE à L'ÉPICERIE

Entrée de l'épicerie :

- Attention aux « pyramides » de produits et aux grands bacs d'aliments à l'entrée. Ces aliments ne sont pas toujours en rabais.
- Les odeurs de pain frais et de poulet rôti stimulent votre appétit et ce n'est pas un hasard.

Fruits et légumes

- Choix économique : fruits et légumes de saison.
- Changement de menu : vous aviez prévu du brocoli en accompagnement, mais il est hors de prix? Il y a sûrement un autre légume vert en rabais cette semaine...
- Attention aux « 2 pour 1 » : 2 concombres pour 3\$, c'est tout de même 1,50\$ pour un concombre...
- Attention aux combinaisons attrayantes : boîtes de croûtons aux côtés des laitues, le chocolat à proximité des fraises.
- Pratique, mais dispendieux : fruits et légumes préparés, coupés, prêts-à manger.

Boulangerie

- Choix économique : le pain tranché fait de blé entier « de base » (ex. à sandwich) a généralement une excellente valeur nutritive. L'objectif : les fibres alimentaires, qui favorisent la satiété.
- Miser sur la variété : tortillas, muffins anglais, pains pitas de blé entier sont souvent peu chers et apportent de la variété au menu. Ils se transforment tous également en pâte à pizza et même en chips dans le cas du pain pita!
- Attention : les pâtisseries très économiques (muffins, gâteaux, biscuits) sont souvent riches en matières grasses de type *trans* ou saturés... Mieux vaut miser sur des recettes maison : économiques, nutritives et savoureuses!

Viandes, poissons, œufs

- Soyez votre propre boucher... Un rôti peut se couper en cubes, des poitrines de poulet en escalopes ou en cubes...
- Attention aux dates de péremption.
- Les formats familiaux sont avantageux s'ils sont entièrement consommés. Sinon, l'achat n'en vaut pas les économies.
- Attention aux viandes hachées où il est mentionné qu'elles ont été décongelées : elles doivent être transformées avant d'être recongelées.
- Les Œufs : économiques, nutritifs, savoureux... un must!
- Le poisson et fruits de mer surgelés sont régulièrement en rabais... pratique et nutritif.
- Le porc haché est en solde, mais vous aviez noté du bœuf haché sur votre liste? Sachez que ces viandes sont interchangeables dans la plupart de vos recettes.
- Viandes assaisonnées, en brochettes, prêtes à cuire : n'oubliez pas que toute transformation faite à l'épicerie se paie...



VISITE VIRTUELLE À L'ÉPICERIE

Produits laitiers

- Privilégier les gros contenants aux petits formats, aux tubes, etc.
- Les yogourts à boire sont populaires? Diluez simplement du yogourt aromatisé avec du lait... économies assurées.
- Fromages : utiliser l'étiquette tablette pour comparer les prix... (Rf. Activité C).
- Fromages en grands formats : intéressants car produit avec une longue durée de vie.
- Les produits de « marque maison » sont économiques (parfois davantage qu'un produit de marque national en vente...), essayez-les!

Aliments surgelés

- Excellent choix nutritif : légumes et fruits surgelés. Dispendieux, profitez des rabais. Dans ce cas-ci, le format familial peut être avantageux car ce qui n'est pas consommé se conserve. Attention de refermer les sacs adéquatement pour éviter les blocs de glace!
- Repas préparés, frites, pizza, bouchées... alléchants mais généralement peu nutritifs et peu économiques.
- Jus surgelés 100% purs : bonne valeur nutritive, peut être économique.

Allées

Ingrédients de boulangerie :

- Farine, sucre, cassonade, miel, poudre à pâte, épices... Profiter d'un « lousse » dans le budget pour garnir le garde-manger d'ingrédients de base. Beaucoup moins cher que les produits de boulangerie en boîte (biscuits, muffins, gâteaux) ou préparés.

Conserves, condiments :

- Aliment ayant un excellent rapport qualité / prix : poisson en conserve (thon, saumon), légumineuses. Sources de protéines économiques.
- Légumes et fruits en conserve : utile pour cuisiner et pour mettre des légumes dans l'assiette, peu importe la saison.
- Attention aux produits riches en sodium (soupes, sauces, pâtes alimentaires assaisonnées)
- Condiments indispensables : ketchup, moutardes (préparée, Dijon), vinaigre, sauce soya. évitez les condiments que vous n'utiliserez qu'une seule fois...

Céréales à déjeuner, produits céréaliers :

- Attention au placement dans les étagères : les meilleurs choix (valeur nutritive, économique) ne sont pas toujours à la hauteur des yeux...
- À la hauteur des enfants : les aliments « bonbon » sont souvent bien représentés.
- Gruau, riz, pâtes alimentaires : favoriser les produits naturels, ils ont une meilleure valeur nutritive et un rapport quantité / prix avantageux. (Rf. Affiches de comparaison de prix entre riz assaisonné vs nature)

Jus, boissons :

- Dépense importante pour plusieurs, les boissons apportent peu d'éléments nutritifs. Le meilleur produit pour désaltérer? De l'eau, et c'est gratuit...

Autres pièges de l'épicerie

- Les bouts d'allées sont « vendus » aux fabricants, pas toujours en rabais...
- Les bacs de produits : vente une semaine, mais pas la semaine suivante...
- En attendant à la caisse : magazines, bonbons, chocolat... et hop dans le panier!