



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires

sains et abordables

## ÉCONOMISEZ EN **FAISANT VOTRE MARCHÉ**

Il m'arrive de dépenser plus que prévu à l'épicerie.  
Que puis-je faire pour respecter mon budget ?

### 1. Achetez seulement ce qu'il vous faut.

- Planifiez vos menus d'avance, puis faites votre liste d'épicerie. Vous éviterez ainsi d'acheter des produits dont vous n'avez pas besoin.
- Gardez un bloc-notes dans la cuisine sur lequel vous noterez les produits que vous devez acheter pour votre menu ou pour refaire vos provisions.
- Dans la mesure du possible, payez comptant à la caisse. N'emportez sur vous que le montant d'argent nécessaire.
- Évitez de faire vos courses l'estomac vide. Vous pourriez succomber à l'achat d'aliments dont vous n'avez pas besoin.

### 2. Achetez moins de produits du dépanneur.

- C'est préférable de faire ses courses dans les épiceries. Généralement, les produits vendus dans les dépanneurs coûtent plus cher.
- Achetez moins d'aliments préparés. Ils coûtent plus cher et ils sont souvent plus riches en sucre, en sel et en matières grasses.

### 3. Courez les aubaines.

- Surveillez les circulaires des magasins et recherchez des coupons-rabais en ligne.
- Examinez les produits sur les tablettes du haut et du bas, car ils sont souvent moins chers. Les produits placés à la hauteur des yeux sont généralement plus dispendieux.
- Optez pour les marques de magasin et les produits sans nom.
- Comparez le prix par unité pour des produits similaires ou de différents formats. La plupart des magasins d'alimentation indiquent le prix par unité sur les étiquettes de prix.
- Soyez vigilant vis-à-vis les produits offerts au bout des allées. Ils ne sont pas nécessairement moins chers.





Saine alimentation Ontario

## Choix alimentaires

sains et abordables

L'achat de produits de grand format peut-il me faire économiser de l'argent ?

**Dans certains cas, l'achat d'aliments en grandes quantités peut vous faire économiser. Gardez ces conseils en tête avant d'acheter des produits de grand format :**

- Assurez-vous d'avoir assez d'argent et d'espace de rangement pour la quantité achetée.
- Les produits de grand format ne sont pas tous des options économiques. Prenez bien soin de vérifier le prix par unité.
- Achetez seulement des aliments que votre famille consomme souvent afin de les utiliser avant leur date de péremption. Les produits surgelés et les aliments secs comme le riz, les pâtes et le couscous se conservent bien.
- L'achat d'aliments de grand format peut inciter une famille à manger en excès. Faites attention aux portions.
- Quand la viande et la volaille sont offertes en solde, et que vous avez assez d'espace dans votre congélateur, achetez-en suffisamment pour préparer des repas en grande quantité. Les restes peuvent se conserver au congélateur.

Visitez notre épicerie virtuelle disponible sur le site Web de « Faites provision de saine alimentation » au [www.healthyeatingisinstore.ca/](http://www.healthyeatingisinstore.ca/)



### Questions à poser à votre organisme communautaire OU à Saine alimentation Ontario

- Comment lire l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments ?
  - Pouvez-vous me suggérer des idées de repas sains pour toute la famille et à prix modique ?
- Créez vos propres menus à partir du site Web de Saine alimentation Ontario au [www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner](http://www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner)

Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez [www.eatrightontario.ca/fr/budget](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :

Les diététistes du Canada remercient le Ministère de la promotion de la santé et du Sport pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

© Les diététistes du Canada, 2011. Tous droits réservés. Permission de reproduire intégralement. Usage non commercial uniquement.