



# Astuces pour économiser sur le poste alimentation





## Planifier ses courses



- Établir ses menus à l'avance.
- Vérifier ses stocks (armoire à provisions, frigo et congélateur) avant de faire ses courses.
- Faire une liste de courses.

## Quel est le moment idéal pour faire ses courses ?

- Une fois par semaine maximum.
- Après avoir mangé afin de réduire les tentations.
- En fin de journée pour peut-être bénéficier de réductions supplémentaires sur les articles arrivant à la date limite de vente.
- A la fin des marchés pour obtenir des caisses de fruits et légumes à bas prix.



## **Lors des courses ménagères**

- Comparer et cibler les magasins les moins chers de sa région.
- Comparer les prix de vente des produits à l'unité, au litre ou au kilo.
- Faire ses courses seul.e afin de limiter les tentations.
- Acheter des fruits et légumes de saison.
- Profiter de bons de réduction présents dans les magasins ou trouvés sur le site <http://www.enviedeplus.be> par exemple.
- Profiter des cash back proposés avec les cartes de fidélité de certaines enseignes.



- Tester les produits de marque de distributeur ou produits moins chers. Bon à savoir : ces produits sont souvent rangés dans le bas des rayons. Ayez l'oeil !
- Faire la chasse aux "vraies" promotions. Bon à savoir : pour vérifier qu'il s'agit réellement d'une réduction de prix, l'ancien prix doit être barré.
- Vérifier son ticket de caisse.





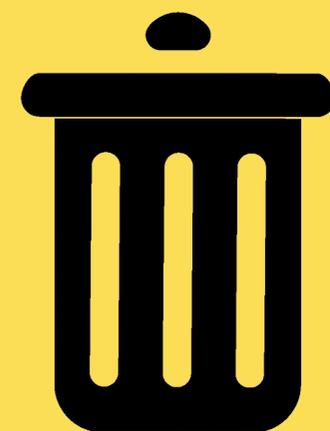
## Eviter le gaspillage alimentaire



- Utiliser l'application « Too Good to Go » pour acheter à prix réduits des « paniers » d'invendus de magasins, boulangeries, restaurants ...
- Récupérer les articles de la veille dans les boulangeries.
- Cuisiner les bonnes quantités pour éviter de jeter de la nourriture en fin de repas.
- Cuisiner ou congeler les restes. Faire par exemple de la chapelure ou des croutons avec son pain sec.
- Se mettre au compostage en recyclant les déchets organiques (épluchures et aliments en décomposition) pour son jardin.

## Ne pas confondre la date limite de consommation (DLC) et la date de durabilité minimale (DDM)

- **La date limite de consommation** indique la durée de vie maximale d'un produit. Après cette date, le produit est périmé et non consommable. Le consommer au-delà de cette date comporte des risques pour la santé.
- **La date de durabilité minimale** autorise la consommation de l'aliment après la date indiquée, à condition qu'il soit conservé correctement. Le produit n'est pas périmé mais il peut avoir perdu certaines de ses qualités. Avant de le manger, il faut vérifier que l'emballage n'est pas abîmé ou bombé et s'assurer que le produit a un bel aspect, une bonne odeur et un bon goût.





## **Attention aux idées reçues**

- Les magasins de type hard-discount (Aldi, Lidl...) ne sont pas systématiquement les moins chers.  
Astuce : Comparer les prix des produits de marque avec les prix appliqués dans d'autres magasins.
  - Les ventes en grosses quantités ne sont pas nécessairement toujours les moins chères.  
Astuce : Être vigilant face aux appellations «pack familial», «giga pack», «mega pack» et autres et comparer les prix au litre ou au kilo.
  - Les produits de marque de distributeur ou moins chers ne sont pas nécessairement moins bons. Astuce : Tester et comparer le goût ou l'efficacité des produits de marque et de marque de distributeur.
-

# Faire soi-même



- Cuisiner plutôt qu'acheter des plats préparés.

**PLUS D'INFORMATIONS : BLOGS DE CUISINE, LIVRES DE CUISINE, ATELIERS CULINAIRES ORGANISÉS DANS LES COMMUNES.**

- Faire son potager ou participer à un jardin partagé (jardin conçu, construit et cultivé collectivement par les habitants d'un quartier par exemple).

**PLUS D'INFORMATIONS AUPRÈS DE SA COMMUNE.**

- Fabriquer ses produits d'hygiène (savon, lessive, détartrant pour toilettes...).

**PLUS D'INFORMATIONS SUR DES SITES INTERNET CONSACRÉS AU ZÉRO DÉCHET OU DES ATELIERS ZÉRO DÉCHET ORGANISÉS DANS LES COMMUNES.**

---

# D'autres astuces pour économiser sur tous les postes de son budget

**POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ**

**LE PORTAIL SURENDETTEMENT**

**[HTTP://SOCIALSANTE.WALLONIE.BE/SURENDETTEMENT](http://socialsante.wallonie.be/surendettement)**

**L'Observatoire du Crédit et de l'Endettement asbl**

Adresse : Château de Cartier, Place du Perron, 38, 6030 Marchienne-au-Pont

Tél : 071/33.12.59 - Fax : 071/32.25.00

Email : [info@observatoire-credit.be](mailto:info@observatoire-credit.be)

Site internet : <http://www.observatoire-credit.be>

N°entr. : 0452.320.403 – RPM Hainaut (div.Charleroi)

IBAN : BE91 0682 4452 2576

