

Maîtriser son budget ALIMENTATION

En 2023, le gaspillage alimentaire en France est estimé à 10 millions de tonnes par an (pour un coût annuel de 16 milliards d'euros). A l'échelle d'un ménage, ce gaspillage peut représenter un poids économique.

Maîtriser son budget alimentation est une affaire d'organisation, de choix et de quelques repères clés à avoir.

25 astuces à connaître au magasin comme à la maison.



AU MAGASIN, POUR OPTIMISER VOS ACHATS

1 Indispensable : la liste des courses !

Prévoir vos menus pour la semaine permet d'une part de réfléchir à leur équilibre mais surtout ne pas dévier des ingrédients qui vous sont nécessaires à leur réalisation.

De même, faire une liste oblige à vérifier ce qu'il y a dans le frigo et les placards et évite ainsi les doublons...

Par ailleurs, faire un plein de courses par semaine permet de limiter les dépannages, sources potentielles de tentations.

2 Dans les rayons, repérer les emplacements des produits les moins chers.

Se méfier des têtes de gondoles aux fausses promesses !

En effet, ces promotions ne sont toujours pas intéressantes.

Pour le vérifier, il suffit d'aller dans les rayons correspondants et comparer ces offres avec les produits identiques.

Les meilleurs prix ne sont pas à la hauteur des yeux mais bien plus haut ou bien plus bas.

3 Prix au kilo ou prix au litre : seul critère fiable de comparaison.

Pour savoir quels sont les formats, les packs, les marques les plus avantageuses, chercher le prix au kilo ou au litre et comparer. En effet, les grands formats ne sont pas toujours plus avantageux que les petits. Cette démarche ne s'applique pas seulement aux fruits et légumes et aux liquides mais à tous les produits alimentaires.

Comparer le prix des produits emballés et ceux à la coupe.



4 Plats préparés = addition augmentée !

Les plats prêts qu'il y a juste à réchauffer sont souvent plus salés, plus sucrés donc plus caloriques et plus coûteux que ceux préparés soi-même.

5 Acheter des produits de saison.

Les fruits et les légumes sont moins chers et de meilleur goût lorsqu'ils sont de saison.

De même pour les poissons, les fromages, et la viande.

6 Résister aux marques

Les études comparatives démontrent régulièrement que la plupart des produits alimentaires sont équivalents aux grandes marques. Sur le plan nutritionnel, les différences sont parfois inexistantes car si la marque de référence se distingue presque toujours par une meilleure qualité de fabrication, c'est parfois sans incidence sur l'aspect santé.

7 Traquer dans les rayons frais, les produits qui approchent de la date limite de consommation.

Ils font souvent l'objet de promotions. A consommer très rapidement après l'achat.

8 Attention aux ventes par lots !

On pense faire une bonne affaire mais ils terminent souvent à la poubelle faute d'avoir pu être consommés à temps.

Par ailleurs, ne pas oublier de comparer les prix au kilo ou au litre.



9 Faire les courses le ventre plein.

On achète davantage de nourriture le ventre vide.

10 Aller tard au marché

Il y a peut-être moins de choix mais aussi moins de monde et surtout d'excellentes affaires à faire lorsqu'on va faire ses courses en fin de marché. Certains commerçants liquident leur marchandise pour ne pas repartir avec, ou éviter le gâchis.



11 Acheter en vrac, à la coupe !

Fruits, légumes, charcuterie, fruits, céréales se vendent aussi en vrac ou à la coupe. Privilégier ce mode d'achat car ces produits sont souvent moins coûteux et permet d'acheter que la quantité nécessaire.

12 Ne pas bannir les premiers prix et les magasins hard discount pour les produits de base.

13 Garder du recul vis-à-vis du marketing

Ne pas céder aux sirènes du marketing santé ! Les ajouts de vitamines et autres substances gonflent le prix du produit sans apporter un réel intérêt.

14 L'alimentation, une question d'habitudes !

Plusieurs produits sont peu chers et de bonne qualité nutritionnelle (légumes secs, féculents...). Par ailleurs, dans chaque groupe d'aliments, il existe des produits qui, à valeur nutritionnelle équivalente sont meilleur marché. Ainsi, l'œuf constitue une source de protéines moins chère que la viande.

15 Le Drive ou la livraison à domicile

Pour observer strictement la liste des courses et donc éviter les tentations

16 Acheter en bonne quantité, selon les besoins

Face à des produits en promotion, se demander si la quantité proposée correspond à sa consommation : ces 3 grosses brioches seront-elles mangées avant la date de péremption ?

Par ailleurs, quelle place pour les stocker ?



17 Format familial ou format individuel ?

Le format familial doit être privilégié lorsqu'il s'agit d'un produit utilisé souvent ; le format individuel est à réserver pour un produit que vous utilisez occasionnellement.

18 Résister aux appels des produits sophistiqués qui ne servent qu'à augmenter le chiffre d'affaire du fabricant (mini-portions, fruit épluché, cuisson rapide, produit prédécoupé,...)

A LA MAISON

19 Passer un peu de temps dans la cuisine.

Râper quelques carottes prend quelques secondes et revient bien moins cher que celles vendues en barquette. Les exemples sont infinis.



20 Accommoder les restes.

Utiliser les restes de viande, poisson, légumes pour cuisiner autre chose : feuilletés, flans, quiches, tartes, cakes, omelettes, soupes, hachis, gratins, croquettes, boulettes, farces...

Il existe des recettes très faciles, pour donner un second souffle aux plats.
Il est possible aussi de les congeler.

21 Bien conserver.

En rangeant les courses dans le réfrigérateur et les placards, regarder les dates limites de consommation.

Faire la différence entre la DLC et la DDM. **Les denrées périssables**, à conserver au frais présentent généralement une date limite de consommation (**DLC**). Cette DLC est indiquée sur le conditionnement par la formule « à consommer jusqu'au ... ». Lorsque cette date est dépassée, le produit est impropre à la consommation.

À l'inverse, **d'autres produits** comportent une date de durabilité minimale (**DDM**) exprimée par la mention « à consommer de préférence avant ... ».

Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger mais peut en revanche avoir perdu tout ou partie de ses qualités nutritionnelles ou organoleptiques (goût ; texture...). Le dépassement de la DDM ne rend pas l'aliment dangereux : il peut être encore commercialisé et consommé. Il n'est donc pas nécessaire de jeter des produits concernés quand la date est dépassée sauf en cas d'altérations du produit.

22 Doser les quantités.

Bien doser les aliments, cuisiner juste les quantités permet d'éviter des restes qui s'accumulent et qui sont parfois jetés.

Utiliser en priorité les produits déjà entamés ou ceux dont la date de péremption est proche.

23 Boire l'eau du robinet.

Pour plein de bonnes raisons : écologiques, médicales, financières...



24 Pour éviter de jeter des fruits, des légumes bien mûrs ou légèrement abîmés, pensez aux coulis, aux compotes, aux soupes...

25 Quelques astuces simples pour « sauver » des aliments

Vérifier si un œuf est encore consommable après la date de consommation recommandée :

Le plonger dans un grand récipient d'eau froide. S'il tombe au fond, il est frais. S'il remonte légèrement, il est encore bon consommé cuit. En revanche, s'il flotte en surface, il n'est plus tout frais.

Rafrâchir une salade flétrie

L'immerger 15 minutes dans l'eau tiède, puis quelques minutes dans l'eau froide. Ce choc thermique va lui redonner son croquant.

Contrôler la maturation des fruits

Pour accélérer la maturation de certains fruits comme le kiwi, l'avocat ou la poire, il suffit de les placer dans un sac en papier (pas en plastique) en compagnie d'une pomme ou d'une banane mûre.

À l'inverse, pour ralentir le mûrissement, il faut bien séparer les fruits, en les mettant dans un sac à papier.

Le réfrigérateur va également bloquer leur évolution.

Vous l'avez compris : **maîtriser votre budget alimentaire se fait à différents stades**, de l'achat au repas en passant par la conservation.

Trois mots clés : **Anticipation - adaptation - préparation**

Des gestes simples contribuent à lutter contre le gaspillage et par là-même à contenir votre budget alimentation, vous permettant ainsi de continuer à manger équilibré et donc de préserver votre santé.

Pour aller plus loin : <https://www.mangerbouger.fr/>, <https://www.ademe.fr/>, www.consoglobe.com