

Manger sainement avec un budget restreint



ALIMENTATION SAIN ET BUDGET RESTREINT

Lorsque le revenu familial est à la baisse, les économies se font malheureusement trop souvent sur le budget alimentation. S'alimenter sainement peut alors devenir un problème important.

On nous le répète assez souvent : il est important d'avoir une alimentation saine et bien équilibrée, de manger des fruits et légumes, de la viande, etc. Mais vu leur prix parfois inabordable, ces aliments peuvent faire défaut au menu de la famille, ce qui peut avoir des répercussions sur la santé de tous.

La bonne tenue du budget familial devient alors un des éléments clés afin d'arriver à joindre les deux bouts.

Est-ce possible de bien manger sans que cela coûte trop cher ???

OUI, c'est tout à fait possible !!!

Comment faire ?

Il s'agira de savoir où vont les dépenses du ménage et de connaître le montant que l'on peut allouer à l'alimentation :

Combien me reste-t-il à disposition pour les repas par mois, par semaine, par jour ?

On gèrera ensuite ses dépenses en suivant les conseils qui suivent...

Au magasin

- ✓ Surveillez les **actions**.
- ✓ Achetez les **légumes et les fruits frais de saison**; ils coûtent alors généralement moins cher.
- ✓ N'hésitez pas à utiliser des **légumes surgelés**, si nécessaire. Ils sont parfois plus économiques et aussi nutritifs que les légumes frais. Vous pouvez en cuisiner la quantité requise, refermer soigneusement le sac et mettre le reste au congélateur.
- ✓ Les marchés offrent parfois des articles à **prix réduits en fin de journée**. Cela peut en valoir la peine ...
- ✓ Evitez les boissons aux fruits, elles ne contiennent souvent que peu de nutriments et sont beaucoup trop sucrées.
- ✓ Achetez le **lait UHT**; il coûte généralement moins cher.
- ✓ Choisissez le **yogourt nature** et ajoutez des fruits chez vous pour obtenir une bonne saveur et plus de nutriments.
- ✓ Surveillez les **actions au comptoir des viandes**.
- ✓ Achetez un **poulet entier** et découpez-le en portions vous-même.
- ✓ Utilisez parfois des **légumes secs (haricots secs, pois, lentilles, etc.)** au lieu de la viande, du poulet ou du poisson. Les légumes secs (ou légumineuses) coûtent moins cher et contiennent beaucoup de nutriments intéressants. Ils sont aussi plus faibles en matières grasses.
- ✓ Les **oeufs** sont nutritifs, faciles à préparer et vite faits. Ce sont d'excellentes sources de protéines.

COMMENT PLANIFIER SES REPAS

Une journée comprend en général au moins trois repas principaux :



Un petit-déjeuner



Un repas de MIDI



Légumes, farineux et viande ou autre aliment riche en protéines



Pour les desserts et les collations, optez le plus souvent pour des

fruits

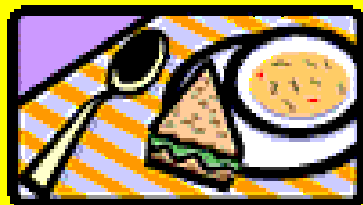


ou

des laitages ...



Un repas du SOIR



Là aussi, **légumes farineux** et un aliment riche en **protéines**

... et moins souvent pour des pâtisseries, gâteaux et friandises ...



Et bien sûr les indispensables boissons...

Est-ce que vous cuisinez ?

Je ne sais pas, je n'ai jamais essayé !



Une fois que l'on connaît le montant destiné à l'alimentation, il faut établir les menus.

- Il peut être très utile d'impliquer l'ensemble de la famille dans l'élaboration des menus, chacun pouvant alors exprimer ses préférences ou aversions.
- On prévoit en général les menus pour une semaine. Il sera utile de définir un plan des repas en fonction des horaires de chacun, ce qui aidera pour les quantités à prévoir.
- On commence la planification en plaçant généralement les aliments protéiques dans les repas principaux de midi ou du soir.

Voici un **exemple de planification sur trois jours** que nous allons suivre durant cet exercice :

1 ° Placer tout d'abord les aliments riches en protéines

Menus pour la semaine du _____ au _____		
	Midi	Soir
Lundi	Personne à la maison	Poulet
Mardi	poisson	pâtes
Mercredi	oeufs	porc

2° Décider des recettes

Menus pour la semaine du _____ au _____		
	Midi	Soir
Lundi	Personne à la maison	Poulet au citron
Mardi	Salade de thon	Spaghettis sauce napolitaine
Mercredi	Œufs brouillés	Porc sauté au curry

3 ° Placer les aliments dits farineux

Menus pour la semaine du _____ au _____		
	Midi	Soir
Lundi	Personne à la maison	Poulet au citron Pommes rissolées
Mardi	Salade de thon Taboulé	Spaghettis sauce napolitaine
Mercredi	Œufs brouillés sur toasts	Porc sauté au curry Riz

4° C'est ensuite le tour des légumes

Menus pour la semaine du _____ au _____		
	Midi	Soir
Lundi	Personne à la maison	Poulet au citron Pommes rissolées Brocolis
Mardi	Salade de thon Taboulé et crudités de saison	Spaghettis sauce napolitaine Salade mêlée
Mercredi	Œufs brouillés sur toasts Salade de tomate	Porc sauté au curry Riz Courgettes

5° Il nous reste à choisir les desserts, laitages ou fruits le plus souvent ...

Menus pour la semaine du		au
	Midi	Soir
Lundi	Personne à la maison	Poulet au citron Pommes rissolées Brocolis Fruit
Mardi	Salade de thon Taboulé et crudités de saison Mousse au chocolat	Spaghettis sauce napolitaine Salade mêlée Yoghourt
Mercredi	Œufs brouillés sur toasts Salade de tomate Séré aux fruits	Porc sauté au curry Riz Courgettes Pomme
Jeudi	Sandwichs au tofu Potage Bâtonnets de céleri Glace vanille	Couscous végétarien (pois-chiches) Légumes divers Crème caramel

Voilà, notre semaine complétée...Prévoyez aussi vos goûters et collations, un plaisir dans la semaine sera aussi le bienvenu !

Faites ensuite votre liste d'achats en fonction des réserves que vous avez à la maison et des repas que vous avez prévus; vous n'achèterez que le nécessaire et non le superflu.

Une bonne manière de faire une liste est de noter les aliments par groupe.
Voici un exemple de liste :

Pain et céréales	Légumes et fruits
Lait et laitages	Viandes et autre protéines
Matières grasses	Sucre et douceurs
Hygiène corporelle	Entretien et ménage

EN RESUME :

A. Fixez un budget alimentaire

- **Déterminez** la somme d'argent dont vous disposez pour les achats de nourriture durant le mois.
- **Vérifiez** où vous pouvez épargner dans les dépenses non essentielles afin d'avoir assez d'argent pour la nourriture.

B. Planifiez les repas

- **Planifiez les repas de la semaine.**
Assurez-vous d'avoir la portion minimale de chaque groupe d'aliments par jour. Prenez 3 repas et 1 à 3 collations par jour.
- **Équilibrez vos repas.**
Les produits céréaliers, les légumes et les fruits devraient couvrir environ les 2/3 de votre assiette. L'autre 1/3 devrait être couvert d'aliments à haute teneur en protéines (viande, volaille, poisson, œufs, tofu, fromage...).
- **Pensez à la variété et à la modération.** La variété assurera que vous obteniez tous les nutriments dont vous avez besoin. Choisissez moins souvent les aliments riches en sucre et en gras.
- **Organisez vos idées de menus.**
Faites une liste d'éléments de menu à consulter quand vous n'aurez pas d'idées ou pour profiter des rabais. Faites des provisions des éléments de base - légumes, soupes, conserves de poisson (thon, sardines), riz, pâtes alimentaires et haricots cuits.
- **Préparez une liste d'achats**
Prenez note des aliments dont vous n'avez plus de réserves. Organisez votre liste par groupe d'aliments : produits céréaliers; légumes et fruits; produits laitiers; viandes et substituts; autres aliments (voir liste d'achats).

C. Achetez avec discernement

- **Utilisez votre liste d'achats.**
Évitez d'acheter des choses dont vous n'avez pas besoin ou d'en oublier et de devoir faire d'autres déplacements. Soyez assez flexible pour adapter votre liste et votre plan de menus si vous découvrez que quelque chose coûte plus cher que vous pensiez ou qu'un autre produit est à un prix intéressant.
- **Soyez aux aguets des choix nutritifs à petit budget** (Migros : M-Budget; COOP : Prix Garantie). Ils se trouvent souvent au bas des rayons.
- **Comparez les prix.**
Les marques du magasin peuvent être des achats judicieux.

Les grandes quantités sont souvent plus économiques, si vous pouvez utiliser les produits durant la période de conservation et si vous avez la place pour les entreposer adéquatement.

Achetez les produits à prix réduit et ceux de saison.

Surveillez le prix à l'unité (Frs / kg) pour pouvoir bien comparer les aliments similaires.
- **Mangez avant d'aller faire votre marché** car si vous avez faim, vous serez tenté d'acheter des aliments qui ne sont pas sur votre liste, cela vous coûtera alors plus cher...
- **Faites des provisions d'articles à prix réduit.**