

Bien manger à bon compte

ACEF
RIVE-SUD 50 ANS

Association Coopérative d'Économie Familiale
de la Rive-Sud de Montréal



1

Qui sommes-nous ?

- Organisme sans but lucratif, financé par Centraide et le SACAIS



Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales



- Sans aucun lien avec les compagnies de finance ou les redresseurs financiers
- Planification budgétaire, solutions à l'endettement, droit de la consommation



2

Nos services sont gratuits et confidentiels

2

Nos services

- Réponse personnalisée
 - Information, orientation au bon service ou au bon endroit

- Planification budgétaire
 - Plusieurs outils pour réaliser son budget
 - Rencontres collectives d'information
 - Rencontre en consultation individuelle ou en couple
 - Atelier sur demande dans les groupes

3

Nos services sont gratuits et confidentiels

3

Nos services

- Droits des consommateurs
 - Informations et orientation dans vos démarches
Par exemple :
 - Faire respecter un contrat conclu avec un commerçant;
 - Faire respecter vos droits devant les agences de recouvrements;
 - Annuler un abonnement

4

Consultez notre page [Facebook](#) ou notre site web www.acefrsm.com

4

Fonds d'entraide Rive-Sud

Prêt d'environ 700 \$, remboursable sur 24 mois, 0 % intérêt,
avec la collaboration financière de **Desjardins**

- Répondre à un besoin ponctuel essentiel qui est non urgent et non récurrent :
 - Exemples : déménagement, réparations dentaires, pneus, meubles de base, etc.
- Participer à une consultation budgétaire

5

Au besoin, appelez-nous au 450-677-6394

5

Notre territoire



6

Contactez le 211 pour trouver l'association de consommateurs de votre région

6

Objectifs de la présentation

S'outiller face à la hausse du coût des aliments

- Prévenir le gaspillage alimentaire
- Identifier des stratégies pour économiser à l'épicerie
- Explorer quelques alternatives quant à l'alimentation

7

Vous trouverez les documents présentés dans la description en bas de cette vidéo

7

Hausse du coût des aliments

- Changements climatiques
- Coût du transport
- Coût de la production (engrais, moulée, machinerie, etc.)
- Enjeux reliés à la main-d'œuvre
- Guerres

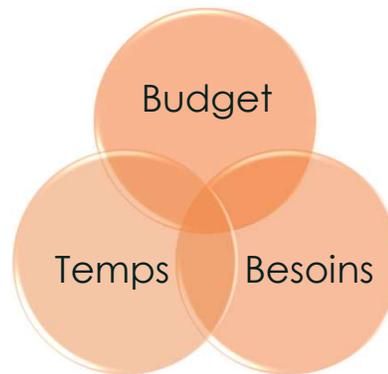
8

Source : [Panier d'épicerie des familles un bon de plus de 1000 \\$ en vue | La Presse](#)

8

Être réaliste dans sa planification

Trouver son équilibre

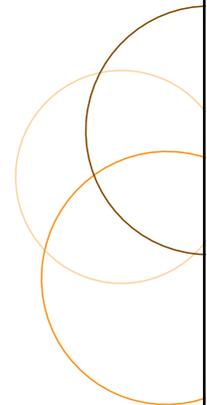


9

9

Un outil budgétaire

3. DÉPENSES VARIABLES	Semaine	MOIS	Année
Alimentation			
Épicerie			
Achats quotidiens, dépanneur, etc.			
Abonnement repas (Goodfood, Cook it, etc.)			
Restaurant/ livraison /repas travail/école			
Réceptions/fêtes (alimentation et boissons)			
Banque alimentaire			
Habitation			
Aménagement et entretien maison			
Transport			
Essence			
Transport en commun (billets)			
Entretien et réparation auto			
Autres (autobus nolisé, train, covoiturage)			
Taxi / Covoiturage			
Santé			



10

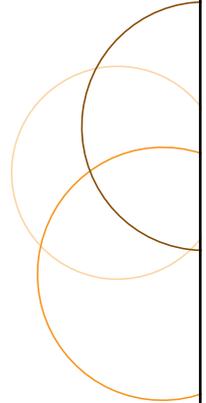
Visionnez *Budget 101* pour maîtriser votre budget

10

Inscription des dépenses

Semaine du _____ au _____

	Dépenses quotidiennes							Total semaine	Cumulatif
	L	M	M	J	V	S	D		
ALIMENTATION									
Épicerie									
Dépanneur									
Restaurant									
Repas travail									
HABITATION									
Réparations									
SOINS PERS.									
Coiffure									
Médicaments									
Pharmacie									
Traitements									
TRANSPORT									
Essence									



11

TOUS DROITS RÉSERVÉS Visionnez Budget 101 pour maîtriser votre budget

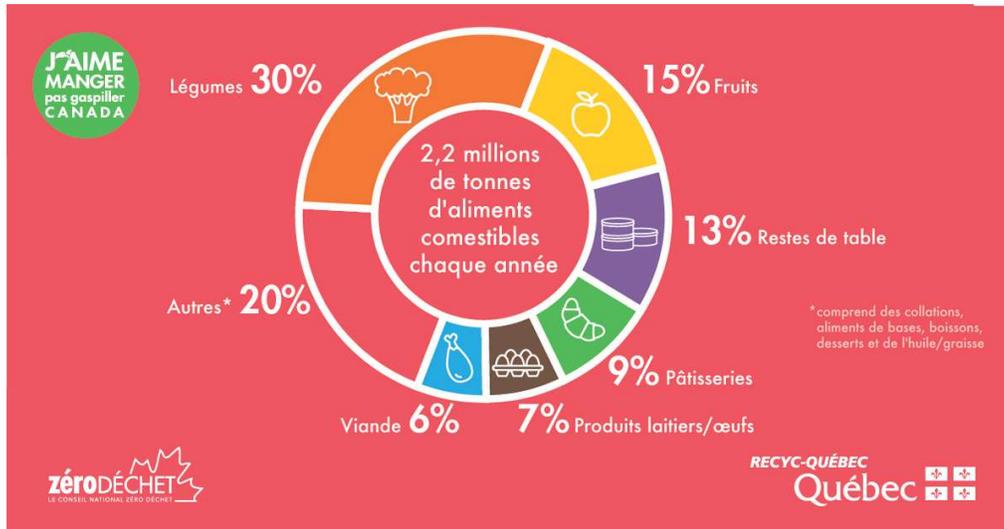
11

limiter le
gaspillage
alimentaire



12

12



13

En moyenne, les ménages canadiens gaspillent 1 300 \$ d'épicerie par année

13

Opter pour le «Zéro gaspi»



Pour le budget et la planète

- o Bien gérer son frigo :
 - Chaque chose à sa place
 - Voir clair, jusqu'au fond
 - Un bac «Sauvez-moi!!»

SAUVEGARDER LES ALIMENTS DANS LA BONNE SECTION DU RÉFRIGÉRATEUR, ÇA FAIT UNE GRANDE DIFFÉRENCE.

<p>TENIR À QUARTIÈRE Fromage, charcuterie</p> <p>LA PARTIE LA PLUS CHAUDE DU RÉFRIGÉRATEUR</p> <p>BIEN LE NIVEAU D'UMIDITÉ On peut habituellement contrôler le niveau d'humidité dans les tiroirs à fruits et légumes. Si votre réfrigérateur le permet, régler en « une humidité élevée » pour les légumes et « une humidité normale » pour les fruits.</p> <p>CERTAINES PARTIES DU RÉFRIGÉRATEUR SONT PLUS CHAUDES QUE D'AUTRES.</p>	<p>LA PARTIE LA PLUS FROIDE DU RÉFRIGÉRATEUR</p> <p>TENIR À HAUTE ÉCLAIR Prenez le plein des légumes, surtout ceux qui poussent dans le sol, dans le tiroir à légumes étanche.</p> <p>TENIR À HAUTE FRAÎCHEUR Prenez les fruits dans le tiroir à humidité réglable, surtout ceux qui se déshydratent ou pour lesquels l'humidité est importante.</p>	<p>TEMPÉRATURE Régler votre réfrigérateur à 4 °C ou moins.</p> <p>SALETTE SUPÉRIEURE Bœuf, bœuf-carré, bifteck, pain-de-seigle, pain de mie, hot-dog, saucisses.</p> <p>SALETTE MOYENNE Viande crue, volaille et fruits de mer. ASTUCE : Les conserver sur des plateaux ou dans des contenants hermétiques pour empêcher la contamination des aliments en dessous d'y sécher.</p> <p>CONTIENE DU MARGARINE Certains aliments dégagent un gaz appelé éthylène qui accélère le mûrissement. Pour éviter de faire mûrir prématurément certains aliments, conservez-les dans un produit qui fait plus de bruit en les fermant, tel que le papier d'aluminium ou le papier d'huile. Ne laissez pas de nourriture à température ambiante pendant plus de 2 heures.</p> <p>BIEN CONNAÎTRE LES ZONES DE CONSERVATION DU RÉFRIGÉRATEUR PERMET DE MEILLEUR CONSERVER VOS ALIMENTS.</p>
--	---	---

14

Guide de conservation de A à Z — J'aime manger pas gaspiller Canada (lovefoodhatewaste.ca)

14

Comptoir



Laissez les aliments suivants mûrir à la température ambiante avant de les ranger dans le réfrigérateur :



Ainsi, vous maximisez leur saveur et leur goût sucré. Veillez à les vérifier de temps en temps pour éviter qu'ils mûrissent trop!

CONSEIL :

Pour accélérer le mûrissement, déposez le fruit dans un sac en papier avec une banane mûre. Vérifiez le fruit tous les jours pour vous assurer d'obtenir le meilleur mûrissement possible.

15

Source : www.halfyourplate.ca/fr

15

Garde-manger



Conservez les aliments suivants dans un endroit frais, sec et sombre :



AIL
OIGNONS dans un sac en filet
POMMES DE TERRE dans un sac en papier
PATATES DOUCES
COURGE D'HIVER

CONSEIL :

Conservez les oignons loin des autres légumes étant donné qu'ils libèrent un gaz qui pourrait faire dépérir les autres légumes.



Pour obtenir plus de conseils concernant les fruits et légumes, visitez visezlamoitie.ca ou suivez-nous sur :

@halfyourplate @halfyourplatecanada



16

Source : www.halfyourplate.ca/fr

16

Réfrigérateur



Rangez vos fruits et légumes séparément dans le réfrigérateur étant donné que certains fruits libèrent de l'éthylène, ce qui peut faire dépérir les légumes.

Le tiroir à légumes maintient le niveau d'humidité adéquat pour garder la fraîcheur plus longtemps.

Rangez les fruits et légumes suivants dans le réfrigérateur dès que vous les apportez à la maison :

 POMME	 BAIES dans un contenant avec de petites fentes	 CERISES dans un contenant avec de petites fentes	 RAISINS dans un contenant avec de petites fentes	 CITRONS ET LIMES
 ASPERGES dans un verre d'eau froide, à la verticale.	 HARICOTS	 BETTERAVES	 BROCOLIS	 CHOUX DE BRUXELLES

17

Source : www.halfyourplate.ca/fr

17

→ COMBIEN DE TEMPS ← GARDER SES ALIMENTS AU CONGÉLATEUR ?

comment-economiser.fr

 POULET ENTIER 1 AN	 RÔTI DE BŒUF 6 MOIS	 CABILLAUD & LIMANDE 6 MOIS	 PAIN 1 MOIS
 POULET EN MORCEAUX 9 MOIS	 FRUITS & LÉGUMES 8 à 12 MOIS	 VIANDE HACHÉE (bœuf, agneau, porc) 3 MOIS	 SOUPES 2 MOIS
 SAUMON 3 MOIS	 NOIX & AMANDES 6 MOIS	 CÔTES DE PORC & CÔTELETTES D'AGNEAU 6 MOIS	 PLATS MIJOTÉS 2 MOIS
		 STEAKS 6 MOIS	

18

Source : comment-economiser.fr

18

La congélation des aliments

- Blanchir les légumes
- Étaler les fruits sur une plaque de cuisson
- Refroidir les aliments au réfrigérateur avant de les congeler
- Contenants pour la congélation :
 - Sacs de plastique refermables
 - Papier d'aluminium épais (extra-fort)
 - Contenants en plastique ou en verre (plastique no.2 ou no.5)



MEILLEUR AVANT, BON APRÈS ?

La durée de conservation des aliments varie en fonction d'une multitude de facteurs, par exemple les conditions d'entreposage, l'acidité ou l'humidité de l'aliment, l'emballage ou le fait que le contenant soit ouvert ou non.

VOICI COMMENT S'Y RETROUVER.

ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)

Ils **doivent** être consommés **AVANT LA DATE** « meilleur avant ».

EXEMPLES

- Viandes fraîches
- Poissons et fruits de mer
- Charcuteries, pâtés
- Saucés réfrigérées
- Hummus
- Lait, crème, fromages à pâte molle
- Germes, pousses
- Produits végétaux frais dans l'huile
- Salades de pâtes, etc.

ALIMENTS PÉRISSABLES À RISQUE FAIBLE

Ils **peuvent** être consommés **APRÈS LA DATE** « meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés.

- Fruits et légumes frais entiers
- Jus de fruits pasteurisés réfrigérés
- Vinaigrettes, marinades
- Yogourts, kéfir
- Fromages à pâte ferme ou dure
- Produits de fromage fondu
- Beurre, margarine
- Œufs
- Saucissons secs
- Produits de boulangerie

ALIMENTS NON PÉRISSABLES

Ils **peuvent** être consommés **APRÈS LA DATE** « meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés.

EXEMPLES

- Céréales sèches
- Boîtes de conserve
- Jus pasteurisés conservés à la température ambiante
- Confitures
- Saucés
- Olives
- Condiments
- Viandes et aliments congelés, etc.

THERMOGUIDE

FRAIS
C'EST MEILLEUR !

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS PÉRISSABLES

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS MOINS PÉRISSABLES

	RÉFRIGÉRATEUR 4 °C	CONGÉLATEUR -18 °C		TEMPÉRATURE AMBIANTE 20 °C	CHAMBRE FROIDE DE 7 À 10 °C
ŒUFS			CONDIMENTS		
Œufs frais en coquilles	1 mois	—	Beurre d'arachide*	2 mois	—
Œufs durs	1 semaine	—	Confitures et gelées	1 an	—
Blanc d'œuf cru	1 semaine	9 mois	Fines herbes séchées	1 an	—
Jaune d'œuf cru	2-3 jours	4 mois	Mélasses	2 ans	—
VIANDES ET PRODUITS CARNÉS			Miel	18 mois	—
Volaille cuite avec sauce	1-2 jours	6 mois	Moutarde sèche	3 ans	—
Volaille cuite sans sauce	3-4 jours	1-3 mois	Sirup d'érable, sirup de maïs	1 an	—
Volaille en morceaux	1-2 jours	6-9 mois	Sucre	2 ans	—
Volaille entière	1-3 jours	10-12 mois	Vinaigre	2 ans	—
Jambon cuit entier	7-10 jours	1-2 mois	FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ET ENTIERS		
Jambon cuit en tranches	3-5 jours	1-2 mois	Courges d'hiver	1 semaine	6 mois
Côtelettes, rôtis	3-5 jours	4-6 mois	Oignons secs jaunes	1 jour	3-4 semaines
Porc cuit avec sauce	3-4 jours	4 mois	Pommes de terre	1 semaine	9 mois
Porc cuit sans sauce	3-4 jours	2-3 mois	Pommes de terre nouvelles	—	1 semaine

21

MAPAQ - ThermoGuide

21



* Budget - Endettement - Droit de la consommation - 450 677-6394 / 1 877 677-6394 - www.acefsm.com

AU MENU



	Dîners	Soupers	Autres
Dimanche			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			

À manger rapidement :

Pense-bête :

22

Vous trouverez des liens vers des sites de recettes en bas de cette vidéo

22

Tirer profit de son épicerie



23

Pour manquer de rien



ACEF
RIVE-SUD
50
ANS

- Tenir une liste d'épicerie à jour
 - Estimer le coût total des items sur votre liste
- Rechercher les rabais

Circulaires et les applications :

rb reebee

flipp

flashfood

FoodHero

24

Les spéciaux ont tendance à se répéter d'une semaine à l'autre dans une autre épicerie

24

Au-delà des grandes chaînes

- Commerces de proximité
- Fruiteries
- Boîtes de fruits et légumes
- Boucheries (forfait famille, boîtes de variétés)
- Magasins économiques (surplus de boulangerie)
- Groupes d'achats



25

Vous trouverez une liste d'applications en bas de cette vidéo

25

Avant de se rendre à l'épicerie

Rester rationnel devant la publicité subliminale

- Planifier sa sortie :
 - S'informer des dates de livraison des stocks
 - Manger un petit quelque chose
- Revoir son inventaire (prendre une photo !)
- Apporter sa liste et ses circulaires



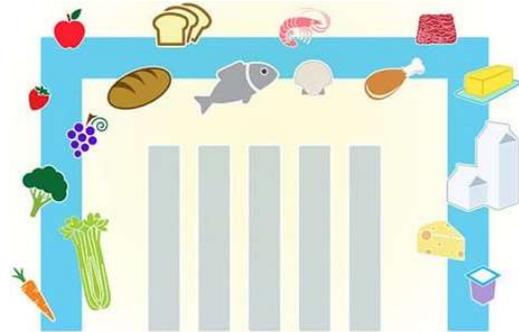
26

26

À l'épicerie

Déjouer les astuces commerciales

- Rien n'est laissé au hasard...
 - La disposition des produits
 - Le bout des allées
 - L'étalage des produits
 - Les odeurs et les saveurs
 - «C'était en spécial à 2/1...»



27

S'exposer moins en y allant moins d'une fois par semaine

27

À l'épicerie

- Opter pour les fruits et légumes surgelés
- Profiter des marques maison
- Utiliser les formats familiaux
 - Attention au prix de revient !



28

Dix raisons d'acheter des légumes et fruits surgelés - Guide alimentaire canadien (canada.ca)

28

À l'épicerie

Porter une attention spéciale :

- À la liste des ingrédients
- Aux valeurs nutritives
 - Bloc tofu 454 g

INGRÉDIENTS : FARINE DE BLÉ ENRICHIE, SUCRE, SHORTENING D'HUILE DE SOYA ET (OU) DE COTON, SIROP DE MAIS, AMIDON DE MAIS MODIFIÉ, LEVURE CHIMIQUE, MONOESTERS DU PROPYLENEGLYCOL DES ACIDES GRAS, DEXTROSE, AMIDON DE MAIS, SEL, MONOGLYCÉRIDES, PHOSPHATE MONOCALCIQUE, PHOSPHATE DIGALCIQUE, MALTODEXTRINE, CRÈME SÈCHE DESHYDRATÉE (CRÈME, CULTURE BACTÉRIENNE, ENZYMES MICROBIENNES), GOMME DE XANTHANE, ARÔME NATUREL ET ARTIFICIEL, SULFATE D'ALUMINIUM. CONTIENT DES INGRÉDIENTS DU BLÉ ET DES SUBSTANCES LAITIÈRES.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 85 g / par 85 g	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 140	
Fat / Lipides 8 g	12 %
Saturated / saturés 1.5 g	
+ Trans / trans 0 g	8 %
Polyunsaturated / polyinsaturés 4.5 g	
Omega-6 / oméga-6 4 g	
Omega-3 / oméga-3 0.5 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 1 mg	1 %
Carbohydrate / Glucides 1 g	1 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 15 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	15 %
Iron / Fer	10 %

29

Cibler les aliments rentables

29

100 G DE BŒUF*

VS

100 G DE FÈVES ROUGES*



22 g de protéines
0 g de fibre
1.9 mg de fer
16 mg de calcium
23 mg de magnésium
74 mg de cholestérol



22 g de protéines
15 g de fibre
5 mg de fer
123 mg de calcium
171 mg de magnésium
0 mg de cholestérol

30

100 g de bœuf équivaut à ½ tasse

et

100 g de fèves rouges équivaut à 2/3 tasse

30

PROTEINES ANIMALES (valeurs pour 100 g) **VS** **PROTEINES VEGETALES**

La santé dans l'assiette

ACEF RIVE-SUD 50 ANS

<p>STEAK</p>  <p>25 G</p>	<p>SPIRULINE</p>  <p>60 G</p>	<p>SOJA</p>  <p>36 G</p>	<p>AMANDES</p>  <p>25 G</p>	
	<p>EPEAUTRE</p>  <p>15 G</p>	<p>POIS CHICHES</p>  <p>19 G</p>	<p>QUINOA</p>  <p>14 G</p>	
	<p>GRAINES DE CHIA</p>  <p>20 G</p>	<p>GRAINES DE COURGE</p>  <p>19 G</p>		

www.lasantedanslassiette.com

f t g+ p

31

31

À la caisse

Un consommateur averti en vaut deux !

- Le bon différé
- Les imbattables
- Attention à la surfacturation !
 - La politique d'exactitude des prix De l'Office de la protection du consommateur

Politique d'exactitude des prix

Si le prix enregistré à la caisse est plus élevé que le prix annoncé, le plus bas prix prévaut et si cette erreur porte sur un article dont le prix annoncé est de :

10\$ ou moins : le commerçant doit vous remettre gratuitement cet article;

Plus de 10\$: le commerçant corrige le prix et doit vous consentir un rabais de 10\$ sur le prix corrigé de l'article.

1. La politique d'exactitude des prix s'applique même si l'erreur est constatée avant que la transaction ne soit complétée, à la condition toutefois que vous ayez acheté l'article.

2. Si, au cours d'une même transaction, le même erreur se reproduit à l'égard d'articles identiques, le prix de chacun est corrigé mais la politique d'indemnisation ne s'applique qu'à un seul de ces articles.

3. La politique d'indemnisation ne s'applique pas à l'égard d'articles pour lesquels la loi prévoit qu'un rabais ne peut être accordé par le commerçant (exemples : tabac et optiques médicalement). Elle ne s'applique pas non plus à l'égard d'articles pour lesquels la loi fixe un prix minimal (exemples : lait, bière et vin) si son application a pour effet de contrevenir à la loi.

Québec
Office de la protection
du consommateur
1 888 OPC-ALLO
1 888 672-2556

Février 2011

www.opc.gouv.qc.ca

32

32

En vrac

Vraiment économique ?

- Plus écologique si on utilise nos contenants
- Peut acheter la quantité désirée
- Réduit le gaspillage alimentaire
- Comparer le prix/100 g



33

33

L'épicerie en ligne @

Y a-t-il un coût à gagner du temps ?

- Exposition à beaucoup de produits
 - Utiliser les mêmes stratégies (avoir mangé, utiliser sa liste, etc.)
- Difficulté de faire appliquer la *Politique d'exactitude des prix*
- Impossibilité d'utiliser les prix «imbattables»

34

34

Les services de livraison

Oui, le temps c'est de l'argent

- Services externes :
 - Frais de service de 10 % à 25 % selon le commerce
 - Frais de livraison
 - Pourboire obligatoire au livreur
- Votre épicerie offre possiblement la livraison (ou le service de cueillette)

35

35

À la maison

Prendre soin de son investissement

- Appliquer les astuces de conservation des aliments
- Diviser les formats familiaux en portions
- Se réserver une période de cuisine efficace :
 - Préparer d'avance ses collations, ses repas
 - Cuisiner en grande quantité et congeler
- Cuisiner vos *touskis* entre amis



36

36

Bien choisir ses petits luxes !

«Le ménage moyen dépensera la moitié de son budget alimentaire dans la restauration et les produits prêts-à-manger d'ici 2035.»¹

- Les applis de livraison de restaurant
 - Frais de service, frais de livraison, pourboire
- Les services de prêt à cuisiner
 - Coûteux : environ 20 % à 55 % de plus par portion selon le plat et l'entreprise

37

¹ Les applications de livraison au banc d'essai | Radio-Canada.ca

37

Les alternatives **211** Grand Montréal

Parce que l'union fait la force !

- Les restaurants populaires
- Les cuisines collectives
- Les jardins collectifs
- Les banques alimentaires
- Le *couponing*



38

Y trouver tout un réseau d'entraide et de complicités durables !

38

En conclusion

3 idées clés à retenir :

- Bien gérer son frigo
- Respecter sa réalité
- Garder en tête ses priorités budgétaires

