

Bien manger à bon compte



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



Centraide
du Grand Montréal

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales

Québec 

- 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

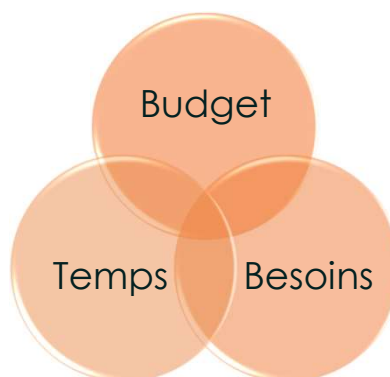
8

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

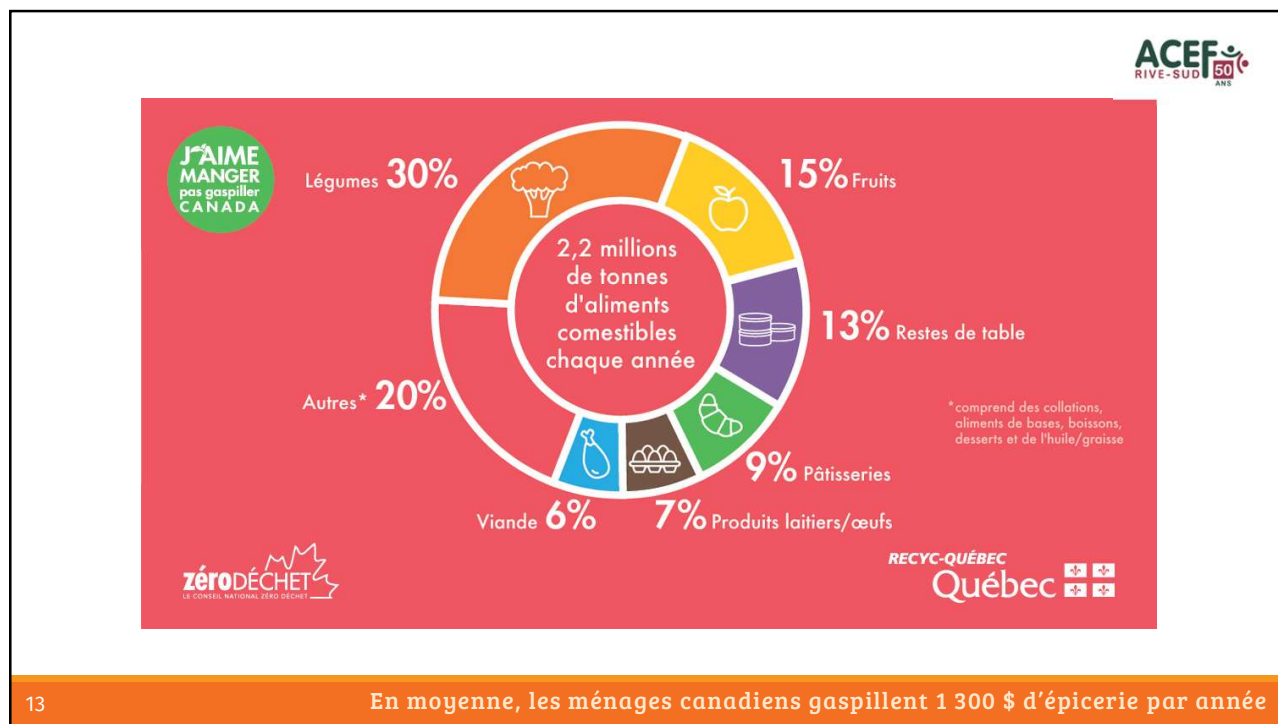
11

Limiter le gaspillage alimentaire



12

12



13

ACEF
RIVE-SUD 50 ANS

Opter pour le «Zéro gaspi»

Pour le budget et la planète

- 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>TEMPÉRATURE Régler votre réfrigérateur à 4°C ou moins.</p> <p>SALETTE SUPÉRIEURE Beurre, bonbons, aliments prêts-à-manger, pâtes fraîches.</p> <p>SALETTE INTERMÉDIAIRE Lait, œufs, produits laitiers.</p> <p>SALETTE INFÉRIEURE Viande crue, volaille et fruits de mer. ATTENTION! Les conserver sur des plateaux ou dans des contenants hermétiques pour empêcher la contamination des aliments en dessous d'il y a de là.</p> <p>CONTIENEUR DU MISE EN VENTE Certains aliments digèrent un gaz appelé éthylène qui accélère le vieillissement. Pour éviter de faire mourir prématurément certains aliments, conservez-les dans un contenant qui s'ajuste dans un bac spécialement conçu à l'effet de ceux qui sont déjà morts. Les fruits et légumes qui dégagent beaucoup d'éthylène sont les tomates, les bananes, les kiwis, les pommes et les avocats.</p>	<p>TEMPÉRATURE Régler votre réfrigérateur à 4°C ou moins.</p> <p>SALETTE SUPÉRIEURE Beurre, bonbons, aliments prêts-à-manger, pâtes fraîches.</p> <p>SALETTE INTERMÉDIAIRE Lait, œufs, produits laitiers.</p> <p>SALETTE INFÉRIEURE Viande crue, volaille et fruits de mer. ATTENTION! Les conserver sur des plateaux ou dans des contenants hermétiques pour empêcher la contamination des aliments en dessous d'il y a de là.</p> <p>CONTIENEUR DU MISE EN VENTE Certains aliments digèrent un gaz appelé éthylène qui accélère le vieillissement. Pour éviter de faire mourir prématurément certains aliments, conservez-les dans un contenant qui s'ajuste dans un bac spécialement conçu à l'effet de ceux qui sont déjà morts. Les fruits et légumes qui dégagent beaucoup d'éthylène sont les tomates, les bananes, les kiwis, les pommes et les avocats.</p>
--	--

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

14

Comptoir



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



AVOCATS



BANANES



KIWIS



MANGUES



MELONS



ORANGES



POIRES



PÊCHES



TOMATES

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



Rangé 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.

Rangé 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
POULET EN MORCEAUX 9 MOIS	FRUITS & LÉGUMES 8 à 12 MOIS
SAUMON 3 MOIS	NOIX & AMANDES 6 MOIS

CABILLAUD & LIMANDE 6 MOIS	PAIN 1 MOIS
VIANDE HACHÉE (bœuf, agneau, porc) 3 MOIS	SOUPES 2 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)



19

La congélation des aliments

19

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 PÉRISABLES (RÉFRIGÉRÉS)

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

EXEMPLES

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

ALIMENTS PÉRISABLES 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 PÉRISABLES

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
- Sauces
- Olives
- Condiments
- Viandes et aliments congelés, etc.

20

L'information est la clé d'une bonne gestion

20

THERMOGUIDE

FRAIS
C'EST MEILLEUR !

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS PÉRISSEBLES

	RÉFRIGÉRATEUR 4 °C	CONGÉLATEUR -18 °C
ŒUFS		
Œufs frais en coquilles	1 mois	—
Œufs durs	1 semaine	—
Blanc d'œuf cru	1 semaine	9 mois
Jaune d'œuf cru	2-3 jours	4 mois
VIANDES ET PRODUITS CARNES		
Volaille cuite avec sauce	1-2 jours	6 mois
Volaille cuite sans sauce	3-4 jours	1-3 mois
Volaille en morceaux	1-2 jours	6-9 mois
Volaille entière	1-3 jours	10-12 mois
Jambon cuit entier	7-10 jours	1-2 mois
Jambon cuit en tranches	3-5 jours	1-2 mois
Côtelettes, rôtis	3-5 jours	4-6 mois
Porc cuit avec sauce	3-4 jours	4 mois
Porc cuit sans sauce	3-4 jours	2-3 mois

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS MOINS PÉRISSEBLES

	TEMPÉRATURE AMBIANTE 20 °C	CHAMBRE FROIDE DE 7 À 10 °C
CONDIMENTS		
Beurre d'arachide*	2 mois	—
Confitures et gelées	1 an	—
Fines herbes séchées	1 an	—
Mélasses	2 ans	—
Miel	18 mois	—
Moutarde sèche	3 ans	—
Sirup d'érable, sirup de maïs	1 an	—
Sucre	2 ans	—
Vinaigre	2 ans	—
FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ET ENTIERS		
Courges d'hiver	1 semaine	6 mois
Oignons secs jaunes	1 jour	3-4 semaines
Pommes de terre	1 semaine	9 mois
Pommes de terre nouvelles	—	1 semaine

21

MAPAQ - ThermoGuide

21

ACEF
RIVE-SUD 50
ANS

* 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

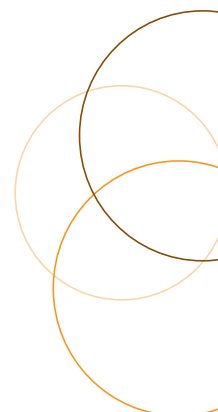
24

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



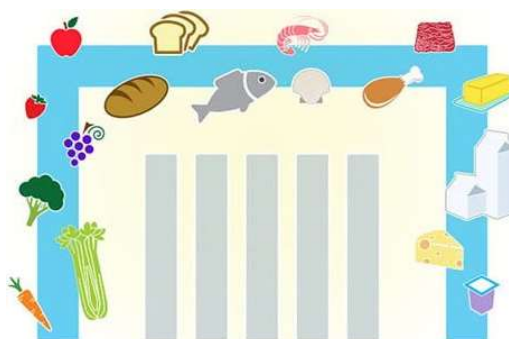
26

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 MAÏS, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, LEVURE CHIMIQUE, MONOESTERS DU PROPYLENEGLYCOL DES ACIDES GRAS, DEXTROSE, AMIDON DE MAÏS, SEL, MONOGLYCÉRIDES, PHOSPHATE MONOCALCIQUE, PHOSPHATE DICALCIQUE, MALTODEXTRINE, CRÈME SURE DÉSHYDRATÉE (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)




STEAK
25 G

VS





PROTEINES VEGETALES

<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>	



La santé dans l'assiette

www.lasantedanslassiette.com

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, la 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 certains médicaments). 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.


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

Printemps 2011

32

Connaître et défendre ses droits : www.opc.gouv.qc.ca

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

