



Recommandations

| nutrition

Conseils pour une alimentation saine

Conseils pour une alimentation saine et économique

L'étude *Kosten gesunder Ernährung* (le coût d'une alimentation saine) montre qu'une alimentation équilibrée et petit budget peuvent faire bon ménage. Les personnes qui ont participé à l'étude respectent différents principes, que nous reproduisons ici sous forme de conseils.

1. Planifier ses achats

Il est recommandé de dresser une liste avant d'aller faire ses courses et de n'acheter que ce qui y figure. Il ne faut pas faire ses achats le ventre vide. Ce principe permet d'éviter les achats impulsifs et les produits inutiles.

- « La plupart du temps, j'ai une liste et je fais donc mes courses de manière ciblée tout en restant attentive aux actions promotionnelles. Je fais aussi attention à ne pas faire mes courses le ventre vide sinon ça dégénère. » (h. de 29 ans, m. de 3 personnes, 1 enfant)
- « Je prends ma liste et je fais mes courses en 5 minutes. » (f. de 63 ans, m. de 3 personnes, 1 enfant act.)

2. Accommoder les restes

Lorsque l'on a trop cuisiné, il est possible d'utiliser les restes pour préparer un nouveau plat savoureux. On peut également emporter les restes au travail ou à l'école le lendemain et les réchauffer.

- « On réchauffe les restes le lendemain, ou alors on mélange tout pour confectionner un bon repas le soir [...]. » (f. de 44 ans, m. de 4 personnes, 3 enfants)
- « J'[emporte] très souvent [quelque chose]. Je cuisine le plus souvent le mardi pour qu'ils [les enfants] en aient assez pour un repas et moi pour un à deux repas. » (h. de 50 ans, m. de 5 personnes, 4 enfants)

3. Acheter des produits de saison

Lorsque vous faites vos achats, choisissez des produits de saison. La plupart du temps, les fruits et légumes de saison sont moins chers.

- « Oui, je fais attention à la saison. Si on achète des fraises hors saison, c'est évident qu'on va les payer 5 CHF le kilo [...]. » (f. de 48 ans, m. de 4 personnes, 2 enfants)

4. Repérer les actions promotionnelles

Soyez attentifs aux réductions appliquées aux aliments qui se gardent longtemps. Vous pouvez aisément stocker ces produits. Il est souvent possible d'acheter plusieurs paquets de pâtes ou de riz moins chers.

- « J'essaie de repérer les actions. Par exemple sur le riz. [...]. » (f. de 43 ans, m. de 4 personnes, 3 enfants)

- « *Lorsqu'une variété de pommes est moins chère, c'est celle-là que j'achète plutôt qu'une autre.* » (h. de 50 ans, m. de 5 personnes, 4 enfants)

Avant la fermeture, les magasins baissent parfois les prix de certains produits.

- « *Parfois dans [les magasins], je ne sais pas à partir de quelle heure, certains produits bientôt périmés bénéficient d'une réduction de 50%. Il m'arrive d'en acheter, mais je n'attends pas exprès pour aller faire mes courses.* » (f. de 26 ans, m. de 2 personnes, coloc.)

5. Boire l'eau du robinet

L'eau potable est de très bonne qualité et peu onéreuse en Suisse. Boire de l'eau du robinet ou du thé permet de faire des économies et de ne pas consommer de calories inutiles. Les boissons sucrées doivent être réservées à des occasions spéciales.

- « *Principalement de l'eau ou du thé non sucré.* » (h. de 43 ans, m. de 2 personnes)
- « *Nous buvons parfois des boissons sucrées le week-end, ou pour des occasions spéciales. Il nous arrive aussi d'en commander lorsque nous sortons manger. Pendant un moment, nous avons bu du sirop, mais j'ai sciemment arrêté d'en acheter sinon ils ne boivent plus que ça [...].* » (f. de 44 ans, m. de 4 personnes, 3 enfants)

6. Des fruits et légumes pour les en-cas

Pour les goûters et autres collations, pensez à des en-cas sains et peu chers comme les pommes ou les carottes.

- « *Pour le goûter, je leur donne des pommes ou du pain. Des choses fraîches, des carottes.* » (f. de 41 ans, m. de 4 personnes, 2 enfants)

Abréviations :

f. :	femme
h. :	homme
act. :	exerçant une activité
m. :	ménage
coloc. :	colocation

Liens

Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation (EUFIC) : Comment manger sainement à petit prix ?

<http://www.eufic.org/article/fr/artid/Comment-manger-sainement-petit-prix/>