

## 7. Guide de recommandations



# Bien manger, loin de maman



**À** la rentrée scolaire, des centaines d'étudiants se retrouvent pour la première fois face à leurs chaudrons dans leur nouvel appartement. Ça y est, maman n'est plus là pour cuisiner les repas. Comment se débrouiller ? Comment cuisiner sainement avec le minimum d'équipement, de budget, de temps et de savoir culinaire ? À tous les étudiants en appartement : voici un guide de survie pour bien manger à petits prix.

### Bien apprêter les restes

Le gaspillage pèse lourd lorsque le budget est serré. Une fois par semaine, faites le ménage de votre frigo. Vous pourrez planifier vos repas en fonction des viandes et aliments périssables qui doivent être consommés en premier.

### Budget 101



L'alimentation peut facilement représenter le tiers de toutes vos dépenses. Et le prix du panier d'épicerie peut facilement passer du simple au double si vous ne gérez pas bien vos achats. Avec le loyer, l'électricité, le téléphone

et Internet... avez-vous les moyens de bien manger ? Voici quelques trucs pour maximiser votre pouvoir d'achat et faire en sorte que votre panier soit bien rempli sans que ça ne vous coûte les yeux de la tête.

Moins l'aliment requiert de préparation, plus il sera coûteux. Après tout, il faut payer les employés qui ont cuisiné à votre place ! Solution : privilégiez les aliments de base, peu transformés, et apprenez à cuisiner !

Plus l'aliment est emballé, plus il sera coûteux. Plutôt que de payer pour du carton, du plastique et de la cellophane, choisissez des aliments « tout nus », en vrac ou peu emballés. Un bon geste pour votre portefeuille et pour l'environnement.

Choisissez des aliments entiers plutôt que préoccupés.

Les poitrines de poulet sont parfois deux fois plus chères le kilo que le poulet entier. Même chose pour le porc vendu en languettes, comparativement à la longe de porc entière. Sans oublier les légumes préoccupés et le fromage déjà râpé... Un petit effort vous fera économiser.

Utilisez les feuillets publicitaires et profitez des aubaines uniquement lorsqu'il s'agit d'un produit que vous achetez de toute façon. On a parfois tendance à acheter des produits superflus parce qu'ils sont vendus à rabais.

S'il y a plusieurs magasins à proximité de votre appartement, comparez

les prix chaque semaine à l'aide des prospectus. À tour de rôle, chaque chaîne d'alimentation propose une semaine « d'aubaines fracassantes » afin d'attirer une nouvelle clientèle. Profitez-en !

Les muffins et gâteaux du commerce sont généralement quatre à six fois plus chers que les muffins et gâteaux maison. Alors demandez à votre maman ses recettes maison et mettez la main à la pâte !

Habituez-vous à acheter les aliments non périssables uniquement lorsque leur prix est réduit. Barres tendres, conserves, pâtes alimentaires, jus et condiments finissent toujours par être en solde. Même si vous en avez déjà dans le garde-manger, profitez des aubaines maintenant. Le produit risque d'être plus cher lorsque vous en aurez besoin.

Les marques maison sont habituellement de 15 % à 20 % moins chères que les grandes marques nationales et leur goût est à s'y reprendre !

Évitez d'acheter des aliments au dépanneur du coin. Les prix y sont généralement de 25 % à 30 % plus élevés qu'à l'épicerie.

Geneviève O'Gleman,  
DT.P Nutritionniste,  
© *Métro Éducation*

### Saviez-vous que...

Pour le même prix, il est possible de troquer des aliments peu nutritifs pour d'autres, qui soutiendront votre appétit plus longtemps. Lorsque le budget est serré, la valeur de chaque bouchée compte.



#### À prix égal, choisissez :

- 6 bananes plutôt qu'une boîte de 6 popsicles
- 1 litre de jus d'orange pur plutôt qu'un litre de punch aux fruits
- 10 livres de pommes de terre crues plutôt que 2 livres de frites surgelées
- 1 sac de carottes crues plutôt qu'un sac de croustilles
- 1 litre de lait plutôt que six cannettes de boisson gazeuse
- 3 oranges plutôt qu'un petit gâteau Vachon
- 1 boîte de 100 biscuits secs plutôt que deux barres de chocolat.

Association coopérative d'économie familiale de Lanaudière