Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

S'alimenter sainement tout en respectant un budget

Un régime alimentaire sain n'est pas nécessairement coûteux. Même s'il est très facile de dépasser notre budget lors d'un repas au restaurant ou d'une visite au supermarché, un minimum de planification vous permettra d'en faire plus avec votre budget. Voici des étapes pouvant vous aider à vous nourrir sainement à peu de frais :



Planifiez les repas de la semaine. En planifiant vos repas, pensez à la façon de cuisiner les restes. Par exemple, si vous avez prévu un poulet rôti au menu le dimanche, servez des tacos au poulet au souper le lendemain.

Évitez le plus possible les aliments prêt-à-manger. Ce type d'aliments ont un prix. En plus d'être plus chers que les aliments frais, les produits prêts-à-manger contiennent souvent plus de sodium et de matières grasses que les mets cuisinés à la maison. Par exemple, plutôt que d'acheter des haricots verts en conserve, optez pour des haricots frais.

- **Cultivez vos légumes.** Non seulement il est intéressant de tenir un potager, mais c'est aussi très gratifiant, car vous récolterez les fruits de vos efforts. Bien qu'il soit facile de dépenser une fortune à l'aménagement du potager, il est possible de faire pousser des fruits et légumes sur un budget serré. Il suffit de vous procurer des bacs suffisamment profonds, de la terre et des semences.

- **Congelez des aliments (plutôt que de les mettre aux ordures!)** La plupart des aliments (notamment les restes, les viandes crues ou préparées, le pain, les fruits et légumes) se congèlent et peuvent être consommés plus tard. Si vous jetez régulièrement des restes, vous jetez votre argent par la fenêtre. Si cela vous arrive parfois, congelez les portions supplémentaires et réchauffez-les lorsque vous n'avez pas envie de cuisiner. En vous nourrissant de produits congelés une semaine par mois, vous aurez l'occasion de réduire votre facture d'épicerie de près de 25 %!

- **Choisissez des produits de marque maison.** Les marques maison sont habituellement moins coûteuses que les grandes marques nationales. Cependant, comparez les prix afin d'en obtenir plus pour votre argent. Par exemple, si un article d'une marque nationale est en vente, il pourrait être offert à un meilleur prix que la marque maison.

- **Maîtrisez vos impulsions.** Le chocolat, les biscuits, la crème glacée… Vous connaissez vos faiblesses! Afin d'être moins tenté d'y céder, faites une liste d'épicerie et ne vous en écartez pas. Imaginez votre bonheur de laisser vos friandises préférées sur les tablettes et de faire des choix santé. Avant d'aller faire votre épicerie, pour calmer votre faim, offrez-vous une collation santé et buvez un verre d'eau.

- **Limitez les visites au restaurant.** Dans les chaînes de restaurants nationales, un repas composé d'un plat principal, d'un accompagnement et d'une demi-entrée contient en moyenne 1 495 calories, 28 grammes de gras saturés et 3 512 milligrammes de sodium. Si vous y ajoutez une boisson et une demi-portion de dessert, cette visite au restaurant pourrait représenter à elle seule

2 000 calories, ce qui correspond à l’apport énergétique recommandé par jour pour un adulte. En plus de l’excédent de calories et de sodium, un repas au restaurant vide vos poches; le coût moyen d’un repas ordinaire dans un restaurant, y compris un verre de vin ou de bière, varie entre 15 $ et 25 $, taxes et pourboire en sus.

Dans un monde où le temps est précieux et la commodité indispensable, il est de plus en plus normal de faire un arrêt rapide à un service au volant. Cependant, il n’est jamais trop tard pour modifier vos habitudes alimentaires. Bien que la restauration rapide offre des repas bon marché, les conseils ci-dessus ont l’avantage de vous aider à bien vous nourrir tout en respectant votre budget.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.