



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.

## Le budget alimentaire

*Vous venez d'arriver à la maison, la journée au bureau a été longue, les enfants ont faim et vous n'avez ni les aptitudes ni le goût de vous installer devant la cuisinière et d'y mijoter un bon repas nutritif pour votre famille. Et, pour finir le plat, vous avez complètement oublié de passer par le marché d'alimentation. Vous aimeriez aller au restaurant, mais votre budget ne le permet pas. À court d'idées, vous préparez pour votre famille un macaroni au fromage en boîte.*

Ce scénario vous est-il familier? Souvent, lorsque l'argent se fait rare, une alimentation saine devient l'une de nos dernières priorités. Et si à cela s'ajoute un horaire chargé ou l'absence de talents culinaires, il devient encore plus facile d'en abandonner l'idée complètement. Heureusement, il existe plusieurs façons de réduire les coûts de la nourriture *et* de bien s'alimenter, sans passer des heures dans la cuisine.

**Planifiez des repas nourrissants.** Planifier les repas et les collations pour quelques jours ou quelques semaines permet d'économiser temps et argent. Pour choisir des aliments sains, [consultez le Guide alimentaire canadien](#) et prenez le temps de lire les étiquettes afin de vous assurer non seulement d'éliminer le gras, le sel et le sucre, mais aussi d'obtenir suffisamment de fibres et de protéines.

- Faites une liste des aliments dont vous avez besoin et ayez-la sous la main lorsque vous planifiez les repas.
- Utilisez des recettes minute dont la préparation et les ingrédients sont simples. Conservez vos recettes de façon à les consulter rapidement.
- Préparez des aliments en quantité suffisante pour deux repas et congelez ce qui reste. Les soupes et les ragoûts se réchauffent bien.

**Préparez une liste.** Lorsque vos repas sont planifiés, préparez une liste d'épicerie fondée sur les repas et les collations que vous avez l'intention de préparer. Détaillez votre liste selon le plan ou les rayons du magasin d'alimentation (aliments congelés, fruits et légumes, etc.). Si une recette demande un certain format, indiquez-le sur votre liste.

**Profitez des ventes.** Économisez en utilisant des bons de réduction, les circulaires et les cartes de fidélité. Avant de planifier vos repas, faites une liste des articles en vente dans la circulaire et combinez-la à la liste des aliments dont vous avez besoin.

- Trouvez des bons de réduction et consultez les circulaires sur des sites Internet canadiens tels que [www.save.ca/fr/](http://www.save.ca/fr/) ou <http://rabais.smartcanucks.ca/>.
- Commandez votre épicerie en ligne. Bien que les prix soient parfois plus élevés, vous serez moins sujet à faire des achats impulsifs et vous épargnerez ainsi temps et argent à la longue. L'avantage? Vos achats sont livrés à la porte.
- Familiarisez-vous avec le prix courant des articles que vous achetez. Le fait qu'ils soient offerts au rabais ne signifie pas que vous épargnez. Vous devez aussi comparer les prix.

**Achetez en saison.** Achetez les fruits et légumes localement en saison. Ils coûtent moins cher, ont meilleur goût et peuvent être congelés. Vous pouvez aussi opter pour des fruits et légumes mis en conserve ou congelés immédiatement après la récolte afin de préserver leurs substances nutritives. Les produits en conserve sont un bon choix, sauf que les légumes congelés contiennent moins de sel que ceux en conserve. Évitez les aliments congelés dans une sauce ou un assaisonnement spécial; ils ont habituellement une haute teneur en sel et sont plus dispendieux.

**Des repas sans viande.** Pour remplacer les viandes dispendieuses, le poulet ou le poisson, optez pour d'excellentes sources de protéines telles que les légumineuses, les œufs, le tofu et les noix. Si vous ne pouvez vivre sans viande, allongez-la en la mélangeant à des pâtes, des fèves, du riz ou des légumes. Vous aurez alors un mets principal nourrissant et peu dispendieux. Souvenez-vous qu'une portion de viande équivaut à 90 g (3 oz) et à la dimension d'un jeu de cartes.

**Les achats en vrac.** Les pâtes, les légumineuses, les épices, les céréales à cuire et de nombreux autres aliments se trouvent au rayon aliments en vrac des supermarchés. Ils sont moins dispendieux que les produits préemballés et vous pouvez acheter la quantité dont vous avez besoin. Dans le cas des aliments qui se conservent bien et dont vous faites une grande consommation, achetez de gros emballages (format géant) ou une caisse. En plus de réaliser des économies, le fait que votre garde-manger soit bien garni vous épargnera la tentation des mets à emporter.

**Des stratégies pour le marché d'alimentation.** Voici quelques astuces :

- Vérifiez l'étiquette de prix sur le devant de la tablette. Elle indique le coût d'un gramme.
- Les marques maison sont généralement moins dispendieuses. Comparez les prix, le goût et l'étiquetage nutritionnel de plusieurs produits afin de trouver le meilleur.
- Mangez avant d'aller faire votre épicerie : vous serez moins tenté d'acheter des articles qui ne sont pas sur votre liste.
- Évitez de vous rendre à l'épicerie si vous êtes fatigué ou pressé.

**Vérifiez votre coupon de caisse.** Vérifiez votre coupon de caisse, surtout les articles en rabais. Dans le cadre du Code de l'exactitude des prix par *balayage optique* auquel se conforment volontairement de nombreux détaillants, certains magasins pourraient vous offrir gratuitement les produits de moins de 10 \$ qui vous ont été facturés au prix normal.

**Essayez vos propres produits maison.** En plus d'être moins dispendieux que les produits préemballés ou les aliments prêts à servir, les repas préparés à la maison sont plus nutritifs, et ils contiennent moins d'agents de conservation, de sel, de sucre et/ou d'ingrédients artificiels. Limitez les sorties au restaurant aux occasions spéciales.

**Conservez les aliments comme il se doit.** Vous réduirez ainsi le gaspillage et vous réaliserez des économies. Placez une étiquette sur les restants et les contenants ouverts et indiquez-y la date de péremption. Une fois l'emballage ouvert, réemballez le fromage dans une pellicule de plastique, conservez les œufs dans leur boîte et congelez les noix pour les utiliser à une date ultérieure.

*Une alimentation saine n'est pas nécessairement dispendieuse. Un minimum de planification et de créativité vous permettra de bien vous nourrir tout en réalisant des économies. Et vous ne serez plus pris au dépourvu par la question « Que mangeons-nous ce soir? »*

© 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.