



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.

Bien gérer votre budget alimentaire

Dans une conjoncture marquée par les licenciements et les compressions salariales, la hausse du coût de la vie oblige bien des gens à tirer le maximum des ressources à leur disposition, surtout si leur famille grandit. D'autres croient tout simplement qu'il est irresponsable de gaspiller de l'argent dans un monde où tant de gens sont dans le besoin.



Quelles que soient vos raisons, une gestion plus sage de votre budget alimentaire est une excellente façon d'économiser. À raison de quelques dollars par semaine, vous pourriez épargner des centaines de dollars par année sans vous en apercevoir. Et à condition de suivre quelques conseils, personne ne verra de différence à la table.

Des conseils pratiques

Il existe une foule de vieux trucs pour économiser de l'argent, ce qui ne les rend pas moins utiles; mais il y en a aussi de nouveaux, comme Internet. En voici quelques-uns qui vous donneront un avant-goût de ce que vous pouvez espérer :

Planifiez à l'avance

- Préparez un menu pour la semaine. Vous saurez exactement quoi acheter et vous ne gaspillerez pas d'argent pour des produits inutiles.
- Faites une liste d'épicerie et ne vous en écartez pas.
- Calculez d'avance le coût de vos achats et apportez uniquement l'argent nécessaire. Laissez votre carte de crédit à la maison.
- Fréquentez uniquement le magasin qui offre les prix les plus avantageux.
- Collectionnez les bons de réduction sur Internet et apportez ceux dont vous avez besoin lorsque vous faites vos courses.
- Mangez avant d'aller faire vos courses. Un estomac vide représente une menace pour votre porte-monnaie.

© 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.

Achetez en gros

- Les membres de clubs d'achats en commun ou de coopératives bénéficient d'économies qui peuvent atteindre 30 pour cent. Encore faut-il utiliser tout ce que vous achetez. Sinon, ça ne vaut pas la peine.
- Joignez-vous à une ou deux familles de votre voisinage pour acheter des produits en gros que vous pourrez ensuite vous partager.
- Les magasins d'aliments en vrac permettent de réaliser de grosses économies sur les produits de base.

Magasinez judicieusement

- Informez-vous sur les trucs employés par les magasins d'alimentation pour vous inciter à dépenser davantage. Vous pourrez ainsi les déjouer.
- Lorsque vous avez uniquement besoin de produits de base – pain, lait, œufs, viande, etc. –, évitez les allées centrales du magasin et rendez-vous aux extrémités des allées, car c'est là que vous les trouverez.
- Pour repérer les produits moins dispendieux, regardez sur les tablettes inférieures et supérieures. Comme par hasard, les articles les plus chers occupent toujours les tablettes situées à la hauteur des yeux.
- Ne vous laissez pas séduire par les étalages au bout des allées. Contrairement à ce que vous pourriez croire, les produits mis en valeur sont souvent vendus au prix normal.
- Vérifiez le ratio prix/volume des produits pour trouver le format le plus avantageux. 100 ml d'un produit réduit pourrait s'avérer plus dispendieux que 100 ml d'un produit similaire à un prix plus élevé. Répétez cet exercice pour les différentes marques.
- Un grand nombre de produits génériques sont mis sur le marché par des fabricants de marques bien connues. Testez-en plusieurs qui plairont à votre famille, et continuez à les acheter. Vous en trouverez sûrement qui vous donneront entière satisfaction.
- Surveillez les erreurs de prix à la caisse. Elles sont plus fréquentes que vous croyez. De plus, de nombreux magasins s'engagent à vous donner un article en cas d'erreur sur le prix.
- Les produits de boulangerie et le poisson de la veille ainsi que les fruits et légumes bien mûrs sont très bons à manger et offerts à prix d'aubaine.

Gardez à l'esprit qu'il n'est pas nécessaire de modifier vos habitudes alimentaires; pour mieux gérer votre budget alimentaire, il suffit d'adapter vos habitudes de magasinage. Si vous suivez ces conseils avisés, vous pourrez continuer de servir des repas nutritifs et savoureux à votre famille, tout en respectant votre budget; votre porte-monnaie vous en saura gré!