

LE PLANIFICATEUR ÉCONOME!

Les astuces pour bien économiser

Par Dominique Lussier



Planifier
l'épicerie

Astuces
pour
économiser

LE PLANIFICATEUR ÉCONOME, C'EST QUOI ? ÇA SERT À QUOI?

Moyens
pour moins
gaspiller

Mieux
gérer son
budget
alimentaire



Un petit quiz écono-écolo



COMBIEN PENSEZ-VOUS QU'UN MÉNAGE MOYEN DÉPENSE PAR ANNÉE EN ÉPICERIE?

En moyenne, une famille dépense
9 420\$ par année pour l'épicerie.
C'est 1 770\$ de plus qu'en 2013.

Ce montant représente
182\$ par semaine!



QUEL POURCENTAGE DES ALIMENTS ACHETÉS SONT MIS À LA POUBELLE, SELON VOUS?

- A) 15%
- B) 30%
- C) 40%
- D) 25%
- E) 60%



Réponse: **C (40%)**

Plus de 40% des aliments achetés sont mis à la poubelle! C'est énorme! Ce gaspillage a des effets négatifs au niveau de l'environnement et du portefeuille des consommateurs!

Avoir une bonne planification des repas et des achats ainsi qu'une organisation dans le rangement des aliments permet d'économiser beaucoup .



QUELS SONT LES ALIMENTS LES PLUS ACHETÉS SELON VOUS?

- A) La pizza
- B) La salade
- C) Le poulet
- D) Les Frites

La réponse: D - les Frites

Les frites sont suivies du fromage, du Coca-Cola, du Café, du Nutella ainsi que du Ketchup Heinz.

Chaque année plus de 11 milliards de kilos de patates sont transformés en frites!



VRAI OU FAUX

LES ÉPICERIES GASPILLENT DES ALIMENTS PAR SOUCI D'ESTHÉTISME?

VRAI - En effet, les épiceries peuvent jeter jusqu'à 25 à 30% des aliments (fruits et légumes) parce qu'ils ont des formes moins attirantes et qu'ils sont moins esthétiques.

L'INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE EST RESPONSABLE D'UNE PART DU GASPILLAGE?

VRAI - En indiquant des dates de péremption hâtives, pour éviter les poursuites, les compagnies participent au gaspillage alimentaire.



FAIT INTÉRESSANT: IL EXISTE DES ÉTIQUETTES QUI CHANGENT DE COULEUR QUAND LES ALIMENTS CONTIENNENT TROP DE BACTÉRIES. VIVE LA TECHNOLOGIE!

Les dates de péremption sont une stratégie de marketing et/ou, dans certains cas, un moyen d'éviter des poursuites.

**Les 90 jours
et moins
seulement**

...



QUELLE ÉPICERIE EST LA PLUS AVANTAGEUSE LORSQUE L'ON EST À LA RECHERCHE DES SPÉCIAUX?



A) Maxi

B) IGA

C) Walmart

D) Provigo



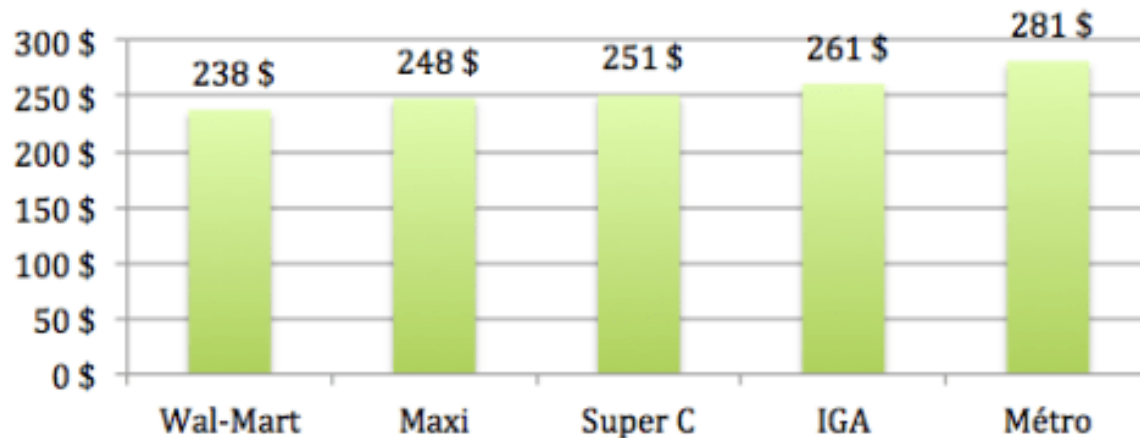
metro



Super **C**

- Selon une étude, Walmart offrirait des prix plus avantageux .
- Walmart et Maxi offrent de «battre les prix» si une autre épicerie propose une offre plus avantageuse.
- Maxi suivrait Walmart dans les prix les plus bas et les spéciaux. Super C et IGA seraient les suivants.

**Moyenne du coût total du panier
d'épicerie**



IGA offre les
meilleurs
spéciaux, mais
les prix réguliers
sont plus hauts.

LES COUPONS RABAIS

EST-CE VRAIMENT AVANTAGEUX?

- Une des meilleures façons d'économiser
- Certains coupons permettent d'avoir des produits gratuitement.

Où peut-on en trouver?

- Dans les **Publisac**
- Sur **internet**
- **Applications électroniques**



VOUS NE CROYEZ PAS AUX COUPONS RABAIS?

Essayez pendant quelques semaines!

À chaque fois que vous épargnez grâce à un coupon, économisez cet argent. Vous verrez que vos économies grimperont rapidement!



LA PLANIFICATION.... POUR ÉCONOMISER

- Dans les repas de la semaine
- À l'épicerie
- Les restes
- Dans la cuisine



PLANIFICATION DES REPAS, C'EST....

- Qu'est-ce que l'on pourrait manger cette semaine?
- Qu'est-ce que j'ai envie de manger?
- Quel aliment est en rabais?
- Quel est notre budget?

PLANIFICATION DANS L'ÉPICERIE

- Regarder les promotions
- Savoir ce que l'on a déjà chez soi
- Avoir fait une liste d'épicerie
- Faire l'épicerie le ventre plein



PLANIFICATION DES RESTES

- Repas «Touski»
- Faire des repas dépanneurs
- Les portions restantes

PLANIFICATION DANS LA CUISINE

- Classer par **PAPS** (Premier arrivé premier sorti)
- Faire des rotations
- Écrire la date sur les contenants

OSEZ CHOISIR.....

- Les marques maison (30%)
- Les aliments surgelés
- Prendre sur les étagères à 50%
- Les formats les plus avantageux

-50%

Compliments

Sensations
par Compliments

Compliments
équilibre

Compliments
Biologique 

Compliments
GLUTEN-FREE
SANS GLUTEN

Compliments
PENSIONSvert

Compliments
SIMPLE
NATURELLEMENT



FAIRE ATTENTION AUX RABAIS!

- Il y a des rabais trompeurs
- Les épiceries qui sont plus chères

FAIRE ATTENTION AU FORMAT FAMILIAL

- Trop gros
- Quantité utilisée



DES PETITES COMPARAISONS

Qu'est-ce qui est mieux?

- Fromage en brique ou râpé ?
- Framboises congelés ou fraîches ?
- Filet de porc ou côtelette de porc?
- Yogourt format familial ou individuel?
- Ail frais ou haché ?
- Épices en pot ou en sac ?



AU QUOTIDIEN...

- Cuisiner son lunch
- Faire son café
- Cuisiner son déjeuner
- Cuisiner ses autres repas



MAINTENANT AU JEU!

À vos Publisac!!!!



publi
sac

