

**Health
and
Food**

www.healthandfood.be

VISIO

Réalisé avec la collaboration de l'APAQ-W

A close-up photograph of a woman with glasses smiling warmly at a young child. The child is sitting at a table, looking down at something in front of them. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting like a dining room.

**Manger équilibré
sans se ruiner**

La contrainte de budget oriente souvent nos choix alimentaires vers des nourritures riches en calories, en sucres et en graisses et de moindre qualité nutritionnelle. Cette loi économique est cependant loin d'être universelle : il est tout à fait possible de manger sainement, à petits prix! Que peut-on faire avec moins de 5 euros par jour? De grandes et bonnes choses!

Difficile, quand le budget du ménage est serré, de ne pas privilégier l'abondance de calories bon marché aux arguments diététiques. Néanmoins, «le moins cher» a aussi ses failles et conduit parfois, paradoxalement, à dépenser plus que nécessaire. De plus, contrairement à une idée reçue, pratiquer l'équilibre alimentaire n'est pas ruineux si l'on adopte certains réflexes très simples.

Le meilleur rapport qualité/prix

Dans chaque famille alimentaire, il est possible de faire son marché à moindre coût. Premier conseil : soyez attentif au prix au kilo et faites des comparaisons! Deuxième conseil : vérifiez les dates de péremption sur les produits en promotion.

Les bons achats : Eaux et boissons non sucrées

Avant tout, gardez à l'esprit que l'eau du robinet est parfaitement potable, et bien moins chère qu'une eau minérale... Pour les eaux en bouteille, les marques de distributeurs présentent généralement les mêmes atouts nutritifs (de l'eau, c'est d'abord de l'eau!) et répondent aux mêmes normes légales que les grandes marques, mais avec un prix défiant toute concurrence.



Les féculents

Leur «atout budget» est considérable : pain, pommes de terre, pâtes, riz, légumes secs... sont des aliments bon marché. Cela tombe bien, ils constituent la principale source d'énergie de l'organisme. Méfiez-vous des plats préparés qui sont globalement assez chers au poids et/ou très gras et très salés. Au rayon céréales pour petit déjeuner, préférez les recettes les plus simples et ne tombez pas dans le panneau des cadeaux, concours et autres gadgets qui vous incitent à dépenser plus.



Les fruits et légumes

A eux seuls, ils peuvent grever un budget si leur achat n'est pas raisonné. La bonne tactique est de suivre le rythme des saisons (on n'achète pas des fraises ou du raisin en hiver!) et de privilégier les produits locaux, généralement meilleurs marchés. Les conserves et les surgelés non préparés ont également un sérieux attrait économique. Les soupes «maison» coûtent bien moins chers que les soupes du commerce. Soyez aussi attentif aux promotions qui vous permettent de réaliser de bonnes affaires.



Viandes, poissons et œufs

Le prix varie selon les morceaux et l'espèce. Les œufs constituent une excellente source de protéines et de fer à bas prix, mais sont riches en cholestérol. Pour la viande, plutôt qu'opter systématiquement pour de la viande hachée (très grasse), prêtez attention aux étiquettes (prix au kilo) et aux promotions, et surtout, adaptez les quantités : inutile de compter 250 g ou plus par personne, la



moitié suffit amplement pour satisfaire aux besoins. La volaille et le porc (débarrassés du gras visible) sont financièrement intéressants. Réfléchissez bien avant d'effectuer un achat de masse (3 kg de haché, de saucisses...), qui incite à la surconsommation et au gaspillage, donc, à perdre de l'argent. N'oubliez pas les conserves et les surgelés, surtout pour les poissons. Et dans ce rayon, faites le plein d'oméga-3 à petit prix avec le maquereau ou les sardines, par exemple.



Produits laitiers

Achetez malin : il ne sert à rien de mettre le double du prix pour un yaourt qui améliore le transit si vous n'avez pas de problèmes de transit! Préférez les desserts lactés maison, moins chers et généralement moins caloriques que ceux du commerce. Réfléchissez à nouveau avant d'effectuer des achats de masse, car ces produits ont aussi une durée de vie limitée. Pour le lait, le premier prix est de qualité nutritive tout à fait honorable.



Matières grasses

Evitez les gros volumes qui coûtent plus cher et vous incitent à la surconsommation. Comparez les prix au kilo et alternez les sources de matières grasses pour la cuisson et l'assaisonnement en favorisant les matières grasses végétales. Modérez leur utilisation en cuisine : c'est plus léger pour le corps, et le portefeuille! L'huile de colza est un excellent compromis pour les salades : elle ne coûte pas si cher et est riche en précieux oméga-3. Enfin, allez à l'essentiel : mieux vaut contrôler son alimentation que de faire des excès que l'on espère rattraper avec une margarine qui baisse le cholestérol pour se donner bonne conscience.



Les superflus

Pour concilier au mieux plaisir, équilibre et petit budget, il est possible de privilégier, sans excès les fruits secs ou le chocolat à croquer à la place des bonbons ou sucreries, le chocolat en poudre à la place du sirop dans le lait et les biscuits secs. Attention aux promotions qui incitent à la surconsommation et au marketing adressé aux enfants. Sachez aussi que le grignotage n'est pas bon pour votre porte-monnaie : vous mangez plus et à toute heure... A titre d'exemple, la consommation d'un litre de boisson sucrée par jour, en plus de l'alimentation, coûte environ 40 € par mois, ne fournit aucun «bon nutriment», et apporte 400 kcal de plus chaque jour sous forme de calories «inutiles» à l'organisme.

Halte aux préjugés!

«Avec les fruits et les légumes, on gaspille trop»

Pensez aux fruits et légumes surgelés et en conserve pour éviter le gaspillage. Pour les achats de fruits et légumes frais, achetez en quantité adaptée au nombre de personnes dans la famille.

«Cuisiner avec des aliments frais ça revient cher»

C'est une erreur si l'on compare le prix au kilo, suit le rythme des saisons (fruits et légumes, mais aussi moules, gibier, ...) et si l'on est attentif aux véritables promotions, ainsi qu'à l'achat de produits d'origine locale.

«Le pain complet, le riz complet, c'est trop cher»

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le pain complet et le riz complet ont un très bon rapport «qualité nutritionnelle/prix» car ils apportent une quantité importante de nutriments essentiels (fibres, vitamines, minéraux, antioxydants...) par rapport au pain blanc et au riz blanc. Et si l'on étudie attentivement le prix au kilo :

la différence de prix minime vaut vraiment la peine...

Combien coûte une alimentation équilibrée?

C'est assez difficile à dire avec précision, mais on peut estimer que son coût minimal devrait avoisiner les 5 euros par jour et par personne. Quelques rapides calculs permettent de voir que les achats de produits gras et sucrés ne sont pas toujours la bonne stratégie. Ainsi, si l'on fait un bilan des calories, du coût et de l'apport nutritionnel, certains enseignements sont à retenir :

- Un litre et demi de boisson sucrée fournit 660 kcal, du sucre et coûte environ 1,50 euro
- Un petit paquet de chips (50 g) procure 260 kcal, du gras et du sel, pour 0.50 euro
- Une barre chocolatée équivaut à 250 kcal, fournit du gras et du sucre, pour 0.70 euro
- Des biscuits apéritifs (50 g) : 250 kcal, du gras et du sel pour 0.50 euro

Alors que...

- Un yaourt nature: 60 kcal, du calcium, des bonnes bactéries, des protéines et des vitamines pour 0.20 euro
- Un litre de lait demi écrémé: 60 kcal, 0, 50 euro, du calcium, des protéines et des vitamines
- Une poire ou une pomme : 60 kcal, 0.40 euro, des vitamines, des antioxydants et des fibres
- Un litre et demi d'eau minérale distributeur: 0 kcal, des minéraux en proportions variables pour 0.60 euro



Si dans mon caddie, je prends un pack de 6 bouteilles de cola, 3 paquets de chips, un pack de 4 barres chocolatées de marque, l'addition s'élève environ à 5740 kcal pour 12 euros. Si dans le même caddie, je place cette fois un pack d'eau minérale, 6 pommes et 8 yaourts nature, l'addition est de 840 kcal pour un peu moins de 7 euros...

Comment faire ses courses avec 5 € par jour?

- Planifiez vos dépenses alimentaires : déterminez le budget disponible pour l'alimentation en calculant les revenus et les dépenses fixes du mois (électricité, loyer...). Établissez ensuite un budget pour le mois, la semaine, la journée pour avoir une idée approximative de ce qu'il serait raisonnable de dépenser.
- Étalez vos dépenses, au début de la semaine par exemple pour garder de quoi faire ses courses à la fin du mois et pouvoir manger plus régulièrement.
- Gardez vos tickets de caisse pour faire des bilans réguliers, repérer et réparer les erreurs pour le mois suivant
- Faites une liste de courses, qui évite les achats compulsifs si vous vous y tenez
- Pour choisir les magasins : comparez les prix et préférez les supermarchés de taille moyenne: dans les hypermarchés tout est fait pour pousser aux dépenses notamment des cha-



Le «maison» est moins cher

Faire soi-même des plats simples est plus économique et plus «sain» qu'acheter des plats tout prêts, souvent gras et salés. Il n'est pas nécessaire d'être grand cuisinier pour se débrouiller. Un plat complet préparé à la maison avec des denrées de base (oeuf, farine, produit laitier, légumes ou poisson en conserve...) peut coûter 5 à 10 fois moins cher qu'un plat préparé acheté dans le commerce.

riots immenses qu'on a tendance à remplir.

- Le Hard Discount: avantageux pour le prix et gain de temps, mais souvent des produits gras et sucrés et des gros volumes.
- Faire vos courses le ventre plein pour éviter la tentation.
- Devant les rayons, penser à vous baisser ou à vous mettre sur la pointe des pieds: les produits à portée de main ou à hauteur des yeux sont souvent les plus chers.
- Attention aux pièges des promotions sur les allées: il s'agit souvent de produits de grande marque.

Vite fait et équilibré

En entrée: tomates mozzarella, chicons en salade, concombre nature, à la crème ou au fromage blanc, laitue-vinaigrette, potage de légumes, ...

La grosse pièce: mignonnette de porc, foie, blanc de volaille à la poêle, filet de maquereau, jambon, saucisse de volaille, oeufs, steak, ...

En accompagnement: légumes en conserve ou surgelés, pommes de terre (à l'eau, en purée, poêlée...), risotto, semoule, lentilles et pois chiches (économiques et nutritifs), riz, pâtes, ... cuisinés de manière simple.

Pour le dessert: fromage blanc, compote de fruits, yaourt et pomme, poires en boîte avec du chocolat fondu, fruit de saison, ...

Le sandwich ou la tartine: un peu de beurre, des crudités (carottes râpées premier prix, laitue fraîche, concombre, ...), jambon, fromage, thon,... en privilégiant les pains à base de céréales complètes.

Health and Food FOCUS
est un supplément de Health and Food,
bimestriel destiné au corps médical,
une publication de Sciences Today

Editeur responsable :
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17
1332 GENVAL
BELGIUM
Tel/Fax 02/653.21.58
www.healthandfood.be

Reproduction interdite
sauf accord de l'éditeur



**Health
and
Food**
www.healthandfood.be