



Canada

Voir au-delà du handicap  
Promoting a new perspective on disability

## Bien manger avec un petit budget

2010

Mieux manger lorsqu'on dispose d'un budget modeste peut souvent sembler très difficile. Mieux manger semble coûter beaucoup plus cher, et en plus, le choix des aliments et comment les préparer peuvent poser un problème. Lorsqu'on a un petit budget, l'idée de préparer régulièrement des repas santé savoureux peut sembler impossible.

***Vous pouvez économiser de l'argent et quand même bien manger.***

### **L'étape suivante : Planifier, acheter et servir intelligemment**

Vous devriez régulièrement prendre le temps de planifier les repas, dresser une liste d'épicerie et faire votre épicerie. C'est une habitude à prendre. Si vous l'intégrez dans vos activités régulières, ça vous paraîtra moins difficile. Commencez par déterminer comment vous dépensez votre budget pour l'épicerie actuellement, puis modifiez petit à petit vos choix pour inclure des options plus saines et plus économiques!

On oublie souvent les avantages de **planifier nos menus**. Souvent, nous amenons chaque fois la même liste à l'épicerie. Ceci peut créer une routine ennuyeuse qui nous amène à manger des aliments prêts à servir plus coûteux au lieu de choisir des aliments sains. N'oubliez pas de prévoir aussi l'achat de quelques collations nutritives.

La façon la plus simple d'**acheter intelligemment**, c'est tout simplement de planifier d'acheter autant d'aliments « ENTIERS » que possible. Par « ENTIERS », on entend tout ce qui est sous sa forme naturelle : des aliments non cuisinés et non transformés qui attendent qu'on les prépare nous-mêmes avec amour. Ces aliments peuvent prendre plus d'effort à apprêter, mais le résultat sera plus savoureux et presque toujours plus sain. Si nous planifions notre menu en nous fondant sur les aliments de saison (habituellement, les produits qui sont en rabais dans la section des fruits et légumes frais) et que nous décidons de faire le saut et de commencer à cuisiner davantage à partir de zéro, nous arriverons à réduire le coût de notre alimentation et à augmenter la proportion d'aliments sains que nous consommons.

Le mieux pour **servir intelligemment**, c'est d'avoir une attitude positive concernant la préparation de la nourriture que l'on mange. Si nous essayons de nouveaux aliments et que nous faisons un effort pour en faire un repas amusant et intéressant, cuisiner peut ne pas du tout sembler comme une corvée.

2010

Vie autonome Canada / Independent Living Canada

402-214 chemin Montréal Road • Ottawa • Ontario • K1L 8L8

Tél/Tel: 613.563.2581 • Téléc./Fax: 613.563.3861 • ATS/TTY: 613.563.4215

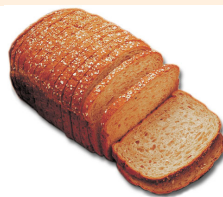
[www.vacanada.ca](http://www.vacanada.ca) / [www.ilcanada.ca](http://www.ilcanada.ca) • courriel/email: [info@vac-ilc.ca](mailto:info@vac-ilc.ca) / [info@ilc-vac.ca](mailto:info@ilc-vac.ca)

1 de 4

### Produits céréaliers

Les produits céréaliers, comme le pain, les pâtes alimentaires, l'avoine et le riz à grains entiers, sont une bonne source d'énergie alimentaire et peuvent être la partie la plus économique de votre menu. Choisissez des produits de grains entiers (comme le riz brun) plus souvent pour accroître la teneur en fibres et en minéraux.

- Le riz et les pâtes assaisonnés ou en sauce sont plus chers et contiennent souvent plus de sel, d'agents de conservation et de gras.
- Les céréales de grains entiers sont généralement plus nutritives et économiques que celles auxquelles on a ajouté du sucre.
- Achetez vos produits des boulangeries à la fin de la journée pour profiter des rabais. Les pains se congèlent bien.
- Le riz à grain long coûte deux fois moins cher que le riz précuit.
- Choisissez plus souvent des produits à grains entiers et à grains bruns pour maximiser la teneur en fibres saines.
- Si vous devez limiter votre consommation de glucides, assurez-vous de connaître la teneur en glucides des produits céréaliers que vous choisissez et de les intégrer de façon responsable dans votre plan de repas.



### Légumes et fruits

Habituellement, les fruits et légumes sont riches en vitamines et nutriments essentiels, comme les anti-oxydants. Choisissez plus souvent des légumes vert foncé, jaune vif et orange à cause des nutriments supplémentaires qu'ils fournissent. Les aliments de ce groupe devraient faire partie de chacun de vos repas. Les pommes, les oranges, les bananes, le chou et les carottes sont de très bons choix qui ne coûtent pas cher.

- Achetez les fruits lorsqu'ils sont en saison et congelez-les pour les utiliser plus tard.
- Si vous achetez des légumes congelés, évitez ceux qui sont emballés et auxquels on a ajouté des sauces.
- Faites de la salade de chou plutôt qu'une salade verte. Le chou coûte moins cher et est plus nutritif que la laitue.
- Achetez en vrac les fruits et légumes frais à prix réduit, comme les tomates et les poivrons, lorsqu'ils sont disponibles et préparez de grandes quantités de sauce pour pâtes ou de chili que vous pourrez congeler.
- Lancez-vous le défi d'essayer un nouveau fruit ou légume. Prenez note d'un aliment à l'épicerie, puis faites un peu de recherche avant d'en acheter et d'en préparer. Cela pourrait vous faire découvrir de nouvelles saveurs et de nouvelles options!

## Produits laitiers

Les produits laitiers sont une importante source de protéines et de calcium, ce qui aide à renforcer les os et les dents. Le lait écrémé et le yogourt nature sont des choix économiques et sains.

- Choisissez les fromages sans marque à teneur réduite en gras.
- La poudre de lait écrémé peut être deux fois moins chère que le lait ordinaire et est facile à conserver. Vous pouvez l'utiliser chaque fois qu'une recette demande du lait ordinaire.
- Essayez les versions « sans gras » et « léger » du yogourt, de la crème sure et du fromage cottage. Vous serez surpris de voir à quel point leur goût ressemble à celui des produits plus caloriques.
- Le yogourt qui approche de sa date limite d'utilisation peut être congelé et conservé pendant quelques semaines de plus. Le yogourt partiellement congelé peut être un régal.
- Il y a de très bons produits non laitiers (sans lactose), ceux qui sont à base de soya étant les plus populaires disponibles aujourd'hui pour ceux qui ne peuvent pas consommer de produits laitiers. Toutefois, ils peuvent être beaucoup plus chers.



## Poisson, viandes et substituts

Le poisson, les viandes et les substituts sont d'importantes sources de protéines qui contribuent à la formation et au maintien des muscles. Les sources de protéines moins coûteuses comprennent le beurre d'arachides, les haricots secs, les œufs et le thon.

- Habituellement, les viandes sont les sources de protéines les plus chères, mais les portions recommandées sont petites (seulement 70g) : achetez des coupes moins chères et cuisez-les plus longtemps à une température plus basse.
- Il manque peut-être une aile ou une patte à la volaille de catégorie d'utilité générale, mais autrement, la viande est parfaite.
- Utilisez des lentilles et des haricots secs ou en boîte aussi souvent que possible. Ce sont des substituts économiques de la viande qui contiennent moins de gras et sont une source de fibre.
- Le poisson congelé est souvent moins cher que le poisson frais.
- Les produits de soya, comme le tofu, sont extrêmement bons pour la santé et très économiques. Gardez l'esprit ouvert et trouvez une recette extraordinaire à essayer avant d'en acheter.
- Les viandes à prix réduit peuvent vous faire économiser beaucoup d'argent. Si vous hésitez quant à la viande à choisir, demandez conseil au personnel de l'épicerie.

### Rappels importants :

Commencez par passer rapidement en revue les conseils de base pour bien s'alimenter :

- Limitez votre consommation de malbouffe
- Limitez votre consommation d'alcool
- Buvez beaucoup d'eau (au moins 8 tasses par jour)
- Limitez les aliments salés et sucrés
- Évitez de manger beaucoup d'aliments qui ont une haute teneur en gras saturé ou trans
- Intégrez la « variété » dans votre alimentation

### Ne négligez pas les rabais :

Souvent, vous pouvez obtenir des pains, des viandes, beaucoup de fruits et légumes frais et même d'autres articles mis en rabais pour vente rapide avant qu'ils se gâtent.

N'hésitez pas à les acheter ou à demander plus d'information sur les produits en rabais à un commis d'épicerie si vous n'êtes pas certain de faire une bonne affaire.

Cherchez sur Internet des recettes qui utilisent des ingrédients particuliers, simplement en les tapant comme mot clé dans votre moteur de recherche préféré. Les résultats peuvent être amusants, excitants et même inspirants.

**Pour en obtenir encore plus pour votre argent :** Souvent, il peut sembler plus difficile de trouver des aubaines sur les aliments sains, surtout si l'on magasine seulement pour soi. Beaucoup de produits vendus dans les épiceries sont bon marché lorsqu'on les achète en vrac ou en nombre. Si votre budget ne vous permet pas de faire des réserves pour économiser, essayez de faire votre épicerie avec des amis ou des membres de la famille qui peuvent bénéficier des économies et qui utilisent des produits semblables. Cela peut augmenter énormément votre capacité d'économiser et de partager les résultats de vos efforts!

**Ressources utiles :** Pour de plus amples renseignements, visitez le site Web de Les diététistes du Canada à [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) ou le site [http://extenso.org/quotidien/petit\\_prix.php](http://extenso.org/quotidien/petit_prix.php).



**Quelques réflexions en terminant :** Il n'y a pas de truc ou de formule pour mieux manger avec un petit budget. Comme toute autre chose qui en vaut la peine, cela demande un peu de planification, de créativité et même un peu plus de travail au début. Toutefois, si vous réfléchissez aux avantages que vous en tirerez, c'est-à-dire une meilleure santé et plus d'argent, vous trouverez sûrement que ça en vaut la peine. Plus vous prendrez de l'expérience, plus vous vous habituerez et plus l'effort nécessaire diminuera.

Il peut y avoir des jours où vous allez manger des aliments prêts à servir ou même de la malbouffe. En fait, personne n'a dit que vous ne devriez pas le faire. Mais limiter sa consommation de ces aliments et se rappeler que cuisiner peut être une aventure sont les premières étapes pour mieux manger à petit budget. La satisfaction et la fierté que l'on ressent lorsque la famille et les amis n'en finissent plus de nous complimenter après avoir dégusté un repas que nous avons préparé nous-mêmes sont incroyables!