

# ÉPICERIE SANTÉ POUR BUDGET SERRÉ

Séance d'information élaborée par l'ACEF du Nord de Montréal pour l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) Ahuntsic- St-Laurent



**AQDR**  
Ahuntsic-Saint-Laurent  
L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

Financé par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada 2024

# À propos de l'ACEF du Nord

L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) du Nord de Montréal est un organisme communautaire autonome qui intervient dans le domaine de l'éducation à la consommation.

## NOTRE MISSION :



Améliorer les conditions de vie des citoyennes et des citoyens



Augmenter l'esprit critique par rapport à la société de consommation

- Activités collectives
- Services individuels
- Luttes solidaires

## NOS MANDATS



Défendre collectivement les droits des personnes et des collectivités par la mobilisation, l'éducation populaire autonome, des collaborations et des représentations



Faire de l'éducation à la consommation en offrant des activités collectives et des services individuels



Faire la promotion de notre vision, nos valeurs, nos approches et nos actions en informant la population et en influençant les décideurs



Offrir aux citoyennes et citoyens un lieu accueillant et dynamique afin qu'ils puissent s'impliquer socialement et politiquement dans la communauté

## NOS VALEURS ET NOS APPROCHES

	Cette approche permet d'accroître l'autonomie des personnes afin qu'elles puissent vivre pleinement leur rôle d'acteurs sociaux
<b>Humanisme</b>	

	Notre approche communautaire vise à tisser des liens et à s'allier autour d'enjeux communs
<b>Solidarité</b>	

	Notre approche de défense collective des droits et d'éducation populaire autonome vise à améliorer les conditions de vie pour un monde plus juste et équitable
<b>Justice sociale</b>	

# Planifier

## Faire son budget

Faire son budget permet de déterminer la somme qu'on peut dépenser pour faire ses achats alimentaires. On calcule combien d'argent est disponible chaque semaine pour l'épicerie et on essaie de dépenser seulement cette somme.

Voici quelques conseils pour réussir à respecter son budget :

- Apporter la somme en argent comptant seulement.
- Manger avant d'aller à l'épicerie (réduire les tentations).
- Aller à l'épicerie moins souvent (une fois par semaine).

Vous voulez apprendre à faire un budget? Contactez-nous!

## Déterminer ce dont on a besoin

### Faites l'inventaire

Vérifier ce qu'il reste dans le frigo, dans le congélateur et dans le garde-manger pour prévoir des plats à partir de ce qu'on a comme ingrédients.

- Permet de réduire ses achats
- Permet d'éviter le gaspillage



### Vérifier les spéciaux

Trouver des aliments à rabais dans votre magasin habituel ou les magasins proches de chez vous.

**SUPER  
PROMO!!**

## Planifier les repas

Choisir les plats que l'on va cuisiner pour la semaine à partir des aliments qu'on a déjà et des rabais.

## Faire une liste d'épicerie

Faire une liste bien détaillée pour essayer de ne rien oublier.

- Noter les ingrédients qu'on finit durant la semaine
- Ne pas oublier la liste à la maison
- Essayer de respecter la liste (ne pas acheter d'articles supplémentaires).



La liste sert aussi à noter le prix des aliments durant les achats pour les vérifier à la caisse.

## Choisir son lieu d'achat

- Les grandes surfaces offrent généralement des tarifs plus bas.
- Certains marchés ou magasins de quartier ont des prix intéressants
- Attention aux dépanneurs et pharmacies, les prix des aliments sont les plus chers. Ils sont là pour Dépanner, n'y acheter que le strict nécessaire.



# À l'épicerie

## Reconnaître les produits économiques

Le meilleur outil pour vous aider à comparer les prix de deux produits est le prix par unité de poids ou de volume : \$/kg    \$/100ml

Le prix le moins élevé n'est pas forcément le plus économique!

Exemple :



**7,99\$**  
0,80\$/100g

**12,99\$**  
0,65\$/100g

KRAFT VINAIGRETTE ITALIENNE MAISON  
250ML



123456789012

**1,66**

0,67

PAR 100ML

KRAFT ORIG. CÉSAR LÉGÈRE  
355ML



123456789012

**3,59**

1.02

PAR 100ML

PC VINAIGRETTE BALSAMIQUE  
475ML



123456789012

**2,59**

0,545

PAR 100ML

## Le prix en fonction de la transformation

Plus il y a de préparation faite sur un aliment et plus il va coûter cher. Quelques minutes de plus passées en cuisine peuvent vous faire faire de grandes économies.

Quelques produits à éviter :

- Fromage râpé
- Mélange à gâteaux
- Viandes marinées
- Plats préparés / Salades / Sandwichs
- Pâtes et riz assaisonnés

Exemple :



Cuisse de poulet

**8,05 \$ (env.) ch**

6,59 \$ / kg



Hauts de cuisse de poulet,  
format club

**11,73 \$ (env.) ch**

9,46 \$ / kg



Hauts de cuisse de poulet  
sans os, format club

**21,13 \$ (env.) ch**

17,61 \$ / kg



Poitrine de poulet désossée  
et sans peau

**19,50 \$ (env.) ch**

16,51 \$ / kg

## Pour économiser

Acheter en vrac

- Pour acheter la bonne quantité
- Pour réduire les frais d'emballage

Acheter des formats familiaux

- Intéressant si on consomme tout le produit
- Bien gérer les réserves
- Congeler les surplus au besoin

## Les marques maison

Les produits des marques maisons sont de qualité égale et en majorité fabriqués dans les mêmes usines que les marques. Ils permettent d'économiser, car il n'y a pas de publicité nécessaire. Ils permettent de faire de grandes économies.

### Exemple :



5.79\$      4.49\$  
Économie : 22%



1.79\$      2.49\$  
Économie : 28%

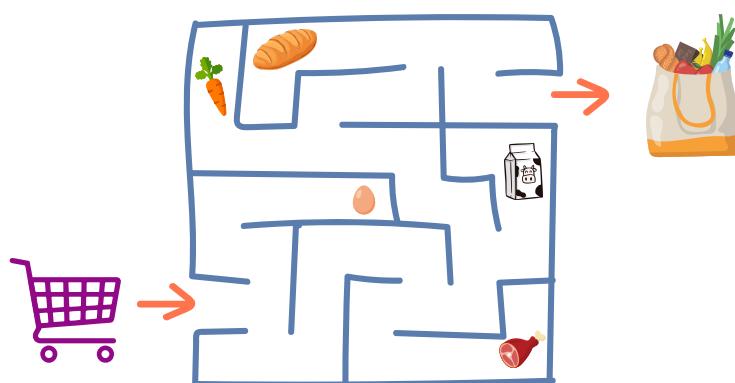


7.49\$      5.49\$  
Économie : 27%

## Comprendre les stratégies marketing

### L'aménagement des magasins

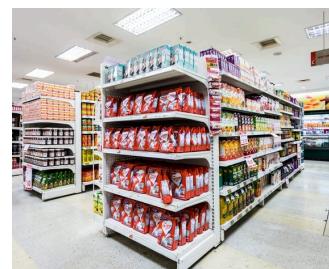
L'aménagement des magasins est fait pour que vous visitiez un maximum des allées, pour vous inciter à faire des achats impulsifs (non planifiés).



### Facing



### Bout d'allée



### Îlots



### Allée de caisse



## Attention aux étiquettes trompeuses

Attention aux étiquettes qui tentent de vous faire croire qu'un produit est sain ou qu'un produit est en rabais.



## Les produits destinés aux enfants



Les marques savent comment attirer l'attention des enfants avec des images colorées représentant leurs personnages préférés. Faire l'épicerie avec ses enfants est aussi l'occasion de leur expliquer comment reconnaître des produits qui sont bons pour eux et les pièges de la publicité.



## Les promotions trompeuses

Les épiceries misent sur votre manque de temps, votre manque d'attention et votre impulsivité pour vous faire acheter plus de produits que vous aviez prévu.

### Vente nombreuse?



### Produit "gratuit"



### 2 pour 1



### Pré-emballage



# Faire valoir vos droits

## Article en solde en rupture de stock

- **Mention obligatoire dans une publicité**

Un commerçant qui annonce un article en solde doit en avoir une quantité suffisante pour répondre à la demande.

Si les quantités sont restreintes, ça doit être mentionné dans la publicité. Si la quantité est très limitée, la **quantité exacte en stock doit être annoncée**. Dans ce cas, les mentions « quantité limitée » ou « jusqu'à épuisement des stocks » ne suffisent pas.



- **En cas de rupture de stock**

Le commerçant n'a pas précisé la quantité exacte en stock? Et l'article annoncé est en rupture de stock lorsque vous allez au magasin pendant la période du solde? Vous pouvez demander au commerçant de vous offrir **un autre article de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur**. Certains commerçants vous remettront un **coupon d'achat différé** qui vous permettra d'acheter l'article plus tard au prix en solde.

Si le commerçant refuse de vous dédommager, vous pouvez porter plainte à l'Office de la protection du consommateur (OPC).



## La politique d'exactitude des prix

Elle s'applique partout où le prix est indiqué seulement sur la tablette possédant un code barre

N'hésitez pas à la faire appliquer!

Attention, certains produits sont exclus :  
lait, produits du tabac, bière, vin et spiritueux

La politique ne s'applique pas aux vêtements



# Politique d'exactitude des prix

Si le prix enregistré à la caisse est plus élevé que le prix annoncé, le plus bas prix prévaut et si cette erreur porte sur un article dont le prix annoncé est de :

**10\$ ou moins:** le commerçant doit vous remettre gratuitement cet article;

**Plus de 10\$:** le commerçant corrige le prix et doit vous consentir un rabais de 10\$ sur le prix corrigé de l'article.

1. La Politique d'exactitude des prix s'applique même si l'erreur est constatée avant que la transaction ne soit complétée, à la condition toutefois que vous achetiez l'article.
2. Si, au cours d'une même transaction, la même erreur se reproduit à l'égard d'articles identiques, le prix de chacun est corrigé mais la politique d'indemnisation ne s'applique qu'à un seul de ces articles.
3. La politique d'indemnisation ne s'applique pas à l'égard d'articles pour lesquels la loi prévoit qu'un rabais ne peut être accordé par le commerçant (exemples : tabac et certains médicaments). Elle ne s'applique pas non plus à l'égard d'articles pour lesquels la loi fixe un prix minimal (exemples : lait, bière et vin) si son application a pour effet de contrevienir à la loi.

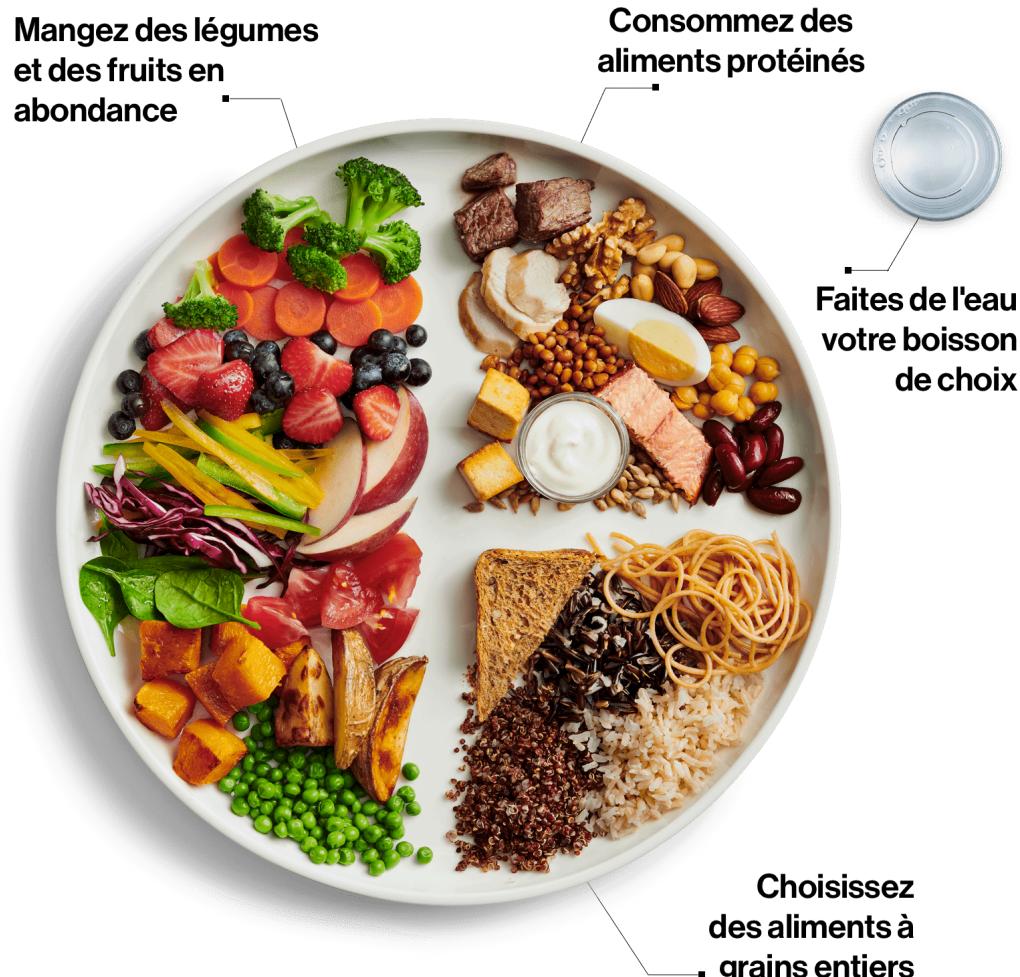
Office  
de la protection  
du consommateur  
Québec 

[www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca)

# Les règles de base de l'équilibre alimentaire selon le guide alimentaire canadien

## À privilégier :

- Éviter les produits transformés
- Privilégier les produits bruts
- Cuisiner soi-même
- Manger en bonne compagnie



Est-ce que c'est facile à appliquer?

Quelle catégorie de prix sont ces aliments?

Avez-vous le temps de cuisiner?

Trouvez-vous facilement ces ingrédients?

# Reconnaître les produits sains et nutritifs

Il y a **seulement 2 éléments** qui vous aident à savoir si un aliment est sain et nutritif. Il s'agit de la **liste d'ingrédients** et du **tableau des valeurs nutritionnelles**.

## La liste des ingrédients

- C'est mieux qu'elle soit courte, avec des ingrédients qu'on utilise nous même pour cuisiner.
- Quand elle est très longue avec des noms d'ingrédients qu'on ne comprend pas, il faut se méfier ou ne pas trop en manger.

### Exemple :



#### Ingrediénts

Farine de blé enrichie • eau • sel • levure • farine d'orge maltée • farine de riz (pour saupoudrer). Contient: blé • orge.



#### Ingrediénts

Farine de blé enrichie, Eau, Sucre, Levure\*, Huile de canola et/ou soya, Sel, Gluten de blé\*, Propionate de calcium, Monoglycérides, Stéaroyl-2-lactylate de sodium, Acide sorbique, Enzymes, Acide ascorbique,

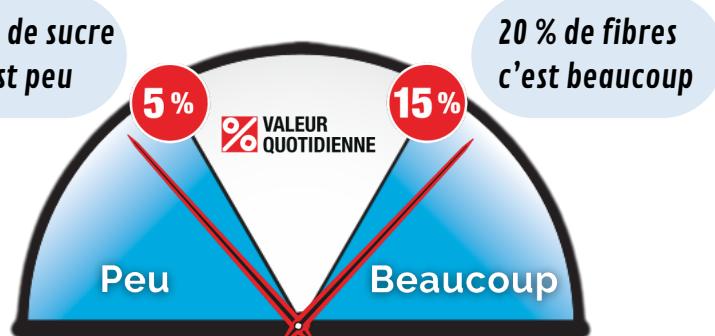
## Le tableau des valeurs nutritives

Il s'agit d'un tableau qui peut être compliqué à lire et analyser, voici quelques astuces pour vous aider à le comprendre et l'utiliser.

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 12 crackers (30 g)	pour 12 craquelins (30 g)
<b>Calories 107</b>	% Daily Value* % valeur quotidienne*
<b>Fat / Lipides 1 g</b>	1 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 27 g</b>	
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
<b>Protein / Protéines 3 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium 370 mg</b>	16 %
Potassium 50 mg	1 %
Calcium 10 mg	1 %
Iron / Fer 2 mg	11 %

\*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**  
\*5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**

Un rappel pour vous aider



Vérifiez la **quantité** d'aliment

- 1 Le tableau donne une quantité spécifique d'aliment (portion).
- 2 Comparez cette quantité à celle que vous mangez.

Regardez le **%** de Valeur quotidienne

Le % VQ vous permet de voir si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

- 5 % VQ ou moins c'est PEU
- 15 % VQ ou plus c'est BEAUCOUP

3

Comparez et choisissez

Voici quelques nutriments que vous voulez :

Peu	Beaucoup
<ul style="list-style-type: none"><li>• lipides saturé et trans</li><li>• Sodium (sel)</li><li>• Sucre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• fibres</li><li>• protéines</li><li>• vitamines et minéraux</li></ul>



# Ressources utiles



## RCCQ

Regroupement des cuisines collectives du Québec

Apprendre à cuisiner, découvrir de nouvelles recettes, faire des rencontres dans son quartier

**514 529-3448**

[rccq.org](http://rccq.org)

## 211

Pour trouver de l'aide alimentaire ou des ressources communautaires proches de chez vous

**211**

[211qc.ca](http://211qc.ca)

## OPC

Office de la protection du consommateur

Pour faire une plainte contre un commerçant

**514 253-6556**

[opc.gouv.qc.ca](http://opc.gouv.qc.ca)

## ACEF DU NORD DE MONTRÉAL

Pour apprendre à faire un budget ou discuter de votre situation financière.

**514 277-7959**

[acefnord.org](http://acefnord.org)