

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
- Luites solidaires

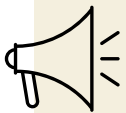
NOS MANDATS



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



Humanisme

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



Solidarité

Notre approche communautaire vise à tisser des liens et à s'allier autour d'enjeux communs



Justice sociale

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

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!

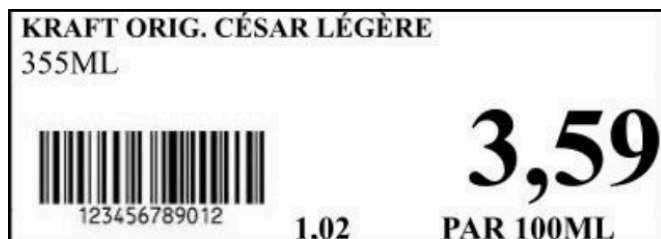
Exemple :



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



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



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%

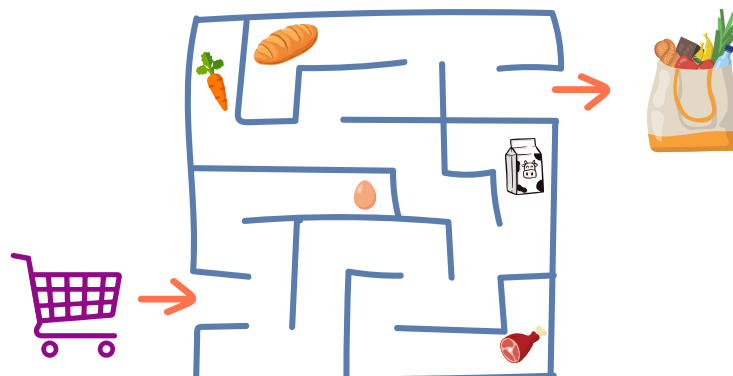


7.49\$ 5.49\$
Économie : 27%

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



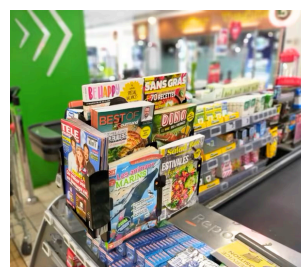
Bout d'allée



Îlots

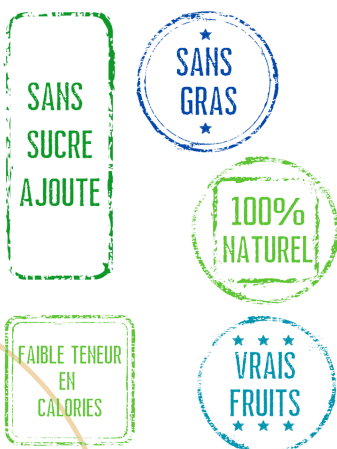


Allée de caisse



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 contrevenir à la loi.

Office
de la protection
du consommateur
Québec

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

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix



Choisissez des aliments à grains entiers

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 :



Ingrédients

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



Ingrédients

Farine de blé enrichie, Eau, Sucre, Levure*, Huile de canola et/ou soya, Sel, Gluten de blé*, Propriétaire 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.

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 12 crackers (30 g) pour 12 craquelins (30 g)	
Calories 107	
Fat / Lipides 1 g	% Daily Value*
Saturated / saturés 0 g	1 %
+ Trans / trans 0 g	0 %
Carbohydrate / Glucides 27 g	
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
Protein / Protéines 3 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 370 mg	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

- Le tableau donne une quantité spécifique d'aliment (portion).
- 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**

Comparez et choisissez

Voici quelques nutriments que vous voulez :

Peu

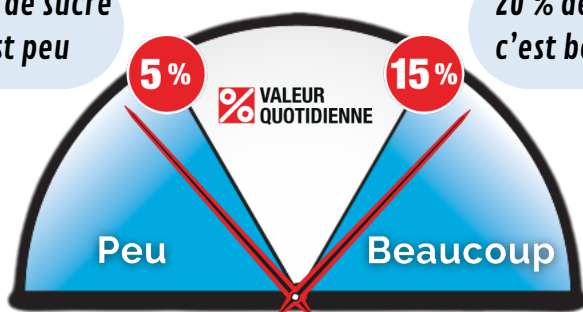
- lipides saturé et trans
- Sodium (sel)
- Sucre

Beaucoup

- fibres
- protéines
- vitamines et minéraux

4 % de sucre
c'est peu

20 % de fibres
c'est beaucoup



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

211

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

211

211qc.ca

OPC

Office de la protection
du consommateur

Pour faire une plainte
contre un commerçant

514 253-6556

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