

# Comment bien faire ses courses ?



*Faire ses courses n'est pas toujours une partie de plaisir... Alors à nous d'être malin afin d'éviter tous les pièges. Non au cauchemar du supermarché ! Le premier et sûrement le plus important des conseils est le suivant : mangez avant de faire vos courses (un œuf dur ou une pomme) pour vous couper cet appétit qui vous ferait acheter tout ce qui passe dans votre champs de vision. Une pomme dans une main, la liste de courses dans l'autre, vous voilà paré(e).*

## J'organise ma liste de courses

Classez les aliments par catégorie sur votre liste : cette astuce vous permettra de ne passer qu'une seule fois par rayon. C'est bien suffisant. D'une manière plus générale, mieux vaut planifier les menus à l'avance afin d'établir une liste de courses et s'y tenir. Une fois par semaine (le samedi après la pesée) est un bon rythme pour les achats.



## Je maîtrise les quantités

Pour connaître les quantités, je vous conseille d'utiliser les repères de poids des aliments de votre régime, plutôt que d'acheter selon les repères du fabricant.

Ainsi si vous consommez **40 à 60 g de pain par jour**, vous savez qu'il vous en faudra de 280 g à 420 g par semaine.

Votre ration de **viande est de 125 g** et probablement d'environ 150 g pour quelqu'un qui n'est pas au régime. Il vous suffit de multiplier le poids de vos aliments par le nombre de personnes et le nombre de repas pour avoir un repère très fiable des quantités achetées.

Il en est de même pour les autres aliments et notamment **le fromage** par exemple. Essayez d'acheter un morceau de gruyère en fonction du temps pendant lequel vous allez le manger et de la quantité que vous consommez par repas. Tout ceci vous évitera à la fois du gâchis et d'être tentée par des aliments qui resteraient en évidence à votre portée. Il ne sert à rien de stocker si c'est pour mettre à la poubelle.



## Je choisis bien mon magasin

Dans mon supermarché, je connais les astuces qui me permettront de faire mes courses dans de bonnes conditions.

J'évite si possible la cohue et je choisis les heures creuses dans les magasins pour faire mes courses. Cela me permettra d'être plus détendue pour faire mon choix.

Je fais mes courses dans mon magasin habituel. Comme je connais l'emplacement des rayons, je ne perdrai de temps à chercher les différents articles et éviterai les tentations.

Je commence par l'achat des produits non périssables (épicerie, conserves...) et lourds (eaux et boissons) et je termine par les produits frais et surgelés. Pour le transport des produits congelés, j'utilise de préférence un sac isotherme.



## Je sais lire les étiquettes

Tous les produits ne sont pas égaux d'un point de vue nutritionnel et qualitatif. Pour bien faire ses choix, il est donc indispensable de lire les étiquettes alimentaires. Étant donnée la multitude de produits mis à notre disposition, la lecture des étiquettes alimentaires est un vrai casse-tête pour bon nombre de consommateurs.

Tous les composants du produit sont mentionnés par ordre d'importance décroissante en volume ou en poids dans la liste d'ingrédients du produit final. Ainsi, le premier ingrédient cité sera celui présent en plus grande quantité.

La date limite de consommation indique la durée pendant laquelle le produit, non ouvert et conservé dans les conditions conseillées, conserve ses propriétés ou sa salubrité. Elle se présente sous deux formes : la date limite de consommation et la date limite d'utilisation optimale.

**La date limite de consommation** (« à consommer jusqu'au... ») figure sur les produits rapidement périssables d'un point de vue microbiologique. Au-delà de cette date, la consommation du produit peut présenter un danger pour la santé.

**La date limite d'utilisation optimale** (« à consommer de préférence avant... ») figure sur les aliments de plus longue conservation. Elle indique le délai au-delà duquel les qualités gustatives et/ou nutritionnelles du produit peuvent s'altérer. Après cette date, le produit est toujours consommable.

Pour les personnes allergiques, il est important de vérifier la présence ou non de l'allergène en question dans la liste des ingrédients. Dans le doute, il ne faut pas hésiter à contacter le service consommateurs ou le fabricant pour s'assurer de l'absence de l'allergène en cause.

Les informations nutritionnelles sont facultatives. Néanmoins, dès que le fabricant met en avant les propriétés nutritionnelles du produit dans ses promotions ou sur l'emballage, il doit obligatoirement mentionner ces informations nutritionnelles sur la boîte ou le sachet.

Pour pouvoir comparer deux produits similaires, il faut se référer aux valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit.

**Faire attention au contenu de son caddie, c'est déjà équilibrer le contenu de son assiette. Il ne s'agit pas de s'interdire quoi que ce soit, mais les écarts sur le plan de la consommation doivent se faire en connaissance en cause (si vous achetez cette tablette de chocolat au lait, ça n'est pas pour la regarder mais bien pour la manger !**

**N'oubliez pas mon credo : manger doit rester un plaisir, car c'est un comportement essentiel pour votre bien-être et déterminant votre la santé.**