

CONSUMMATION

SE PRÉPARER AVANT D'ALLER FAIRE SES COURSES

Le maître mot est l'**ANTICIPATION**.
Voici quelques préalables utiles :

1 VÉRIFIEZ FRIGO, ARMOIRES, RÉSERVE(S) & CONGÉLATEUR(S)

Afin de voir ce qu'il vous reste, vérifiez vos stocks. Trop souvent, nous achetons, par habitude ou par oubli, des produits que l'on a déjà chez soi.

Il peut être également utile de rédiger des "pense bêtes" avec ce que contiennent les armoires, frigo, congélateur, etc. Pour cela, rien de plus simple, un papier, un bic et du papier collant suffisent ! Inscrivez tout ce que vous avez en réserve (plats préparés, conserves et autres) sur un papier, que vous laissez à la vue de tous. Lorsque vous (ou l'un des membres de votre famille) vous servez d'un produit, vous le barrez simplement sur la liste et voilà, le tour est joué !

2 RÉDIGEZ DES MENUS POUR LA SEMAINE

En tenant compte de ce qu'il vous reste, rédigez vos menus de la semaine. Vous pouvez le faire avec vos enfants, cela les impliquera dans les courses à venir. Bien entendu, les recettes que vous prévoyez ne sont pas rigides ; rien ne vous oblige à manger des pâtes le mardi parce que vous l'avez noté sur votre feuille ! Prévoir ses recettes permet, après avoir vérifié que l'on ne disposait pas déjà des ingrédients nécessaires à leur confection, de rédiger une liste précise de ce que l'on doit acheter.

3 UTILISEZ UNE LISTE DE COURSES

Une liste à laquelle on se tient permet de cibler directement les rayons où vous devrez vous rendre et d'éviter ainsi les pièges du supermarché (promotions, dégustations, rayons essentiels placés tout au fond du magasin pour vous faire déambuler dans ce dernier,...). De nombreux sites Internet regorgent d'idées de menus, n'hésitez pas à les consulter si vous ne trouvez pas l'inspiration !

4 CONSCIENTISEZ LES ENFANTS

Remettez le dépliant du magasin à vos enfants en les invitant à faire une liste des produits dont ils ont vraiment envie (veillez toutefois à fixer un montant maximum à ne pas dépasser). Cela évitera aux enfants de faire une éventuelle "crise" dans le magasin mais surtout, ils seront concentrés sur cette liste, et ils résisteront aux nombreuses tentations présentes dans les magasins.



L'APPLICATION POUR SMARTPHONES "FRIGO MAGIC"

vous propose également, après avoir y avoir enregistré les produits dont vous disposez chez vous, des recettes simples et rapides à réaliser avec vos restes.

CONSOMMATION

SE PRÉPARER AVANT D'ALLER FAIRE SES COURSES

5 PRIVILÉGIEZ LES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

Les fruits et légumes de saison seront plus gouteux et nettement moins onéreux.

6 NE FAITES JAMAIS VOS COURSES LE VENTRE VIDE !

Vous risquez d'être tenté par tous les produits disposés bien en évidence pour vous faire saliver !

7 PRÉVOYEZ DES CONTENANTS POUR METTRE VOS COURSES

Depuis l'arrivée des sacs payants, racheter systématiquement des nouveaux sacs se révèle coûteux et ne fait que vous encombrer davantage.

8 NE FAITES PAS LA " COURSE AUX PROMOTIONS "

En courant de magasins en magasins. Les quelques euros économisés en courses, vous pourriez les déboursier en carburant.



9 FAITES VOS COURSES À PLUSIEURS

Pourquoi ne pas vous organiser, en famille ou entre amis, pour faire des courses à plusieurs? Le carburant est alors partagé. Vous pouvez en profiter pour faire vos emplettes en France ou en Allemagne (en fonction de votre lieu de résidence) où les produits sont moins chers. L'électroménager y est particulièrement avantageux mais attention, si vous devez échanger ou que vous avez un problème avec ce produit, vous devrez refaire le trajet !



FAIRE SES COURSES EN LIGNE

peut permettre de réduire les coûts de celles-ci puisque l'on n'est pas tenté par les rayons. De plus, les enseignes vous fournissent généralement des échantillons gratuits, qui vous permettent de tester de nouveaux produits.