

Le jeudi 10 juil 2008

Faire l'épicerie sans se faire avoir

Caroline Rodgers

La Presse

Collaboration spéciale

On fait l'épicerie le plus souvent machinalement, en vitesse et sans réfléchir à ce que l'on dépose dans son panier. Ou encore le samedi matin avec les enfants qui insistent pour avoir ces fameuses céréales à trois couleurs qui ressemblent tant à des bonbons.

L'alimentation constitue le poste de dépense le plus important d'un budget après le logement.

«Dans les ménages montréalais, les dépenses moyennes pour l'alimentation représentent 12% du revenu, dit Jean-François Vinet, analyste des services financiers à Option consommateurs. Mais pour les gens qui gagnent moins de 20 000\$, cette proportion grimpe à 16%.»

Il n'est donc pas étonnant que les consommateurs soient nombreux à s'inquiéter de la hausse des prix des aliments, même si elle n'a été que de 1,2% au Canada au cours de la dernière année, d'après Statistique Canada.

Selon un sondage réalisé en juin pour le Groupe Investors, 75% des répondants disent avoir remarqué une hausse de leur facture d'épicerie au cours des trois derniers mois. Près de la moitié d'entre eux disent avoir déjà commencé à acheter des produits moins chers.

Il est possible de réduire substantiellement sa facture d'épicerie, mais à condition d'y mettre un peu de bonne volonté. Par où commencer?

Les sources consultées par *La Presse* sont unanimes: c'est le rythme effréné de la vie moderne et les nouvelles habitudes de consommation qui font le plus mal.

«Selon les habitudes des gens et leurs aptitudes à gérer le contenu du frigo, la facture d'épicerie peut passer du simple au double», dit Céline Orvoine, responsable des communications pour l'Association coopérative d'économie familiale de Lanaudière.

Nous ne prenons plus le temps de cuisiner. Les supermarchés l'ont bien compris: les plats à emporter n'ont jamais été aussi nombreux sur les tablettes ni aussi populaires.

«J'ai perdu l'habitude de cuisiner petit à petit, sans trop m'en rendre compte, dit Valérie, 30 ans, qui travaille dans le domaine publicitaire. J'achetais une salade à emporter par ci, un surgelé par là. Puis un jour j'ai réalisé que ça me coûtait plus de 100\$ par semaine pour me nourrir alors que je vis seule. Je me suis dit: ça suffit!»

Ses amis ont été étonnés de la voir parcourir des livres de recettes et se sont gentiment moqués d'elle quand ils ont appris qu'elle lisait les circulaires, raconte la jeune femme. «Ils riaient moins quand ils ont vu que j'avais économisé assez d'argent en un an pour me payer un voyage à Paris!» dit-elle.

Valérie n'est pas la seule à vouloir bien manger sans se ruiner. Et pas besoin d'être pauvre pour découper les coupons rabais. Après des décennies de surconsommation, être économe devient une tendance même chez les gens plus fortunés. Le très sérieux *Nouvel Observateur* y a consacré récemment un numéro entier, sous le titre «Bien vivre

pas cher».

Plus près de nous, les Associations coopératives d'économie familiale sont une mine d'information sur la façon de réduire ses coûts en alimentation. À lire leurs conseils, on constate qu'il n'y a pas de recette magique pour réduire sa facture d'épicerie. C'est un savant mélange de discipline et de connaissances, et un retour aux bons vieux trucs de nos grand-mères.

20 façons de réduire sa facture d'épicerie



Soyez plus futé que le marketing

L'aménagement de votre supermarché n'a pas été conçu au hasard. Les produits sont placés de façon stratégique dans le seul but de vous faire dépenser plus. Ainsi, le lait et les oeufs sont toujours au fond du magasin parce qu'on les achète plus souvent. On espère ainsi que vous achèterez autre chose en chemin.

Photo Martin Tremblay, La Presse

1. Concentrez vos achats sur le contour de l'épicerie. Les produits essentiels comme la viande ou les légumes sont disposés en périphérie du magasin tandis que le superflu se retrouve dans les allées centrales.
2. Les produits les moins chers sont surtout placés dans les tablettes du haut et du bas, tandis que les plus chers sont à la hauteur des yeux.
3. La croyance populaire veut que les produits qui sont au bout des allées soient en rabais. Ce n'est plus toujours le cas, mais votre épicier sait que vous continuez à le croire.
4. C'est écrit «léger», «sans gras» ou «nouveau»? Attention, ça signifie aussi souvent «plus cher».
5. Résistez aux ajouts de dernière minute lorsque vous attendez pour passer à la caisse, près de laquelle sont stratégiquement placés magazines et chocolats.
6. Ne faites jamais l'épicerie le ventre creux.
7. Faites l'épicerie sans les enfants. Des études ont prouvé qu'ils vous poussent à acheter davantage, et les produits qui les ciblent sont placés de façon à attirer leur regard.

En avoir plus pour son argent

8. Sachez lire les circulaires. Les vrais rabais se trouvent à la première et à la dernière page. Ces produits sont vendus avec peu de profit dans le but de vous attirer au magasin. Mais il n'est pas conseillé de faire le tour de plusieurs épiceries si cela vous coûte cher en temps et en essence.
9. Comparez le prix à l'unité et non le prix de vente. Difficile de comparer les prix entre deux produits de formats ou de poids différents. Pour éviter les calculs fastidieux, il suffit de lire les très petits caractères. Sous le prix de chaque article, vous trouverez en bas de l'étiquette le prix au poids, c'est-à-dire le prix pour 100 grammes ou 100 millilitres.
10. Utilisez les coupons rabais avec discernement. Les coupons rabais permettent d'économiser, mais ils ne sont avantageux que si vous les utilisez pour des produits dont vous avez réellement besoin. Regardez la date d'expiration des coupons et attendez que les produits soient en solde pour combiner les deux rabais.

11. Achetez les marques privées ou marques maison au lieu des marques connues. En lisant la liste des ingrédients, vous constaterez que l'on paie souvent plus cher pour un nom et une belle étiquette.
12. Lorsqu'un article soldé est en rupture de stock, vous avez le droit de demander un bon différé. On vous remettra un coupon pour la prochaine fois, sauf s'il était précisé que l'article était en solde jusqu'à épuisement des stocks.
13. Vérifiez vos factures avant de quitter l'épicerie. Des erreurs surviennent souvent à la caisse. Si le prix est plus élevé que celui annoncé sur les tablettes, la loi oblige le commerçant à vous remettre cet article gratuitement s'il coûte moins de 10\$, ou à vous donner un rabais de 10\$ sur le prix corrigé si le produit coûte plus de 10\$.
14. Sachez quels produits sont taxables. La plupart des produits alimentaires vendus en épicerie ne sont pas taxés, mais il faut savoir que certains le sont. Les confiseries, les produits de boulangerie sucrés, la crème glacée, les aliments cuisinés et les boissons gazeuses, entre autres.
15. Faites provision de produits non périssables quand ils sont en solde au lieu d'attendre d'en avoir besoin un dimanche soir et de les payer une fortune au dépanneur.
16. Évitez d'acheter dans les supermarchés des produits non alimentaires comme des accessoires de cuisine ou des piles. Ils y sont vendus plus cher que dans les grands magasins à rayons.
17. Les formats individuels coûtent plus cher que les formats familiaux. Évitez-les, sauf s'il s'agit de prévenir le gaspillage.

Des habitudes à prendre... ou à retrouver

Ces trucs sont vieux comme le monde, mais ils ont tendance à se perdre. Ils ont été inspirés par l'Association coopérative d'économie familiale de Lanaudière, qui a publié un guide de 24 pages intitulé Bien manger à bon compte. On peut le commander pour seulement 1\$.

18. Planifiez vos menus hebdomadaires en fonction des soldes et cuisinez davantage. Vous croyez ne pas avoir le temps de lire les circulaires? Un site internet, SOS Cuisine, le fait à votre place et suggère même des recettes conçues à partir des rabais de la semaine.

19. Faites une liste avant de partir et respectez-la. Avant de faire cette liste, vérifiez ce que vous avez déjà en stock.

20. Évitez les plats prêts à manger, les fruits et légumes déjà coupés en barquettes de plastique ou le fromage déjà râpé. On vous fait payer le gros prix pour des étapes de transformation qui ne prennent que quelques minutes.

Pourquoi pas un groupe d'achat?

Au Québec, il existe une quarantaine de groupes d'achat. Leurs membres se retrouvent une fois par semaine pour faire les emplettes et bénéficient de rabais de 30 à 50% parce qu'ils achètent en gros. «Ce sont des aliments de première qualité que nous allons chercher au Marché central ou chez des fournisseurs que nous avons dénichés, explique Louise Bergeron, du Groupe ressources Plateau-Mont-Royal. Mais il faut être prêt à mettre la main à la pâte pour transporter les aliments, les trier et les distribuer.»

Nourrir cinq personnes pour 10\$ par semaine

Les médias américains l'appellent la reine des coupons. Crissy Thompson, une femme au foyer, nourrit sa famille pour 10\$ par semaine. Son secret? Elle collectionne les coupons-rabais et passe plusieurs heures à faire la tournée hebdomadaire de plusieurs supermarchés. Elle profite ainsi de la concurrence féroce entre les différentes chaînes américaines, qui honorent souvent les coupons de leurs rivaux.

Payer pour des allégations douteuses et des sachets de papier

Il n'y a pas de meilleur exemple pour illustrer à quel point nous payons pour le marketing que le gruau. Prenons le gruau «Poids contrôle» de marque Quaker, censé vous «aider dans votre programme de maintien de poids».

Il coûte 1,61\$ pour 100 g. Un sachet à saveur d'érable et de cassonade de 38 g contient 150 calories, 6 g de protéines et 5 g de sucre.

Si vous achetez plutôt un sac de 1,35 kg de gruau minute nature, il revient à 0,22\$ les 100 g, soit sept fois moins cher. Un tiers de tasse, soit 40 g, contient pourtant le même nombre de calories, la même quantité de protéines que le gruau «Poids contrôle» et, en plus, il ne contient aucun sucre ajouté.

Pour obtenir la même quantité de gruau en sachets «Poids contrôle» que dans un sac de gruau à 2,99\$, vous devrez payer 11,75\$.

Végétarisme à temps partiel

Un plat de légumineuses coûte en moyenne 0,35\$ par portion, alors qu'un repas à base de viande coûte environ 1,25\$ par portion. En remplaçant un repas de viande par semaine, vous économisez ainsi presque 50\$ dans une année. Mais avec les légumineuses, c'est souvent l'inspiration du cuisinier qui fait défaut.

Pour des recettes:

> www.pulsecanada.com/recipes

> www.clicfoods.com/ncllic.htm