

# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET PETIT BUDGET

Auteurs : LALAU Jean-Daniel (Pr - Médecin nutritionniste) • Equipe Offre  
Prévention de la Mutualité Française  
Date : 03-02-2022



## Comment optimiser ses achats alimentaires ?

Planifier ses achats alimentaires permet de faire des économies. La sélection de ses magasins et l'adoption de certaines attitudes, telles que la comparaison des prix au kilo, le repérage des promotions, etc., peuvent contribuer à limiter ses dépenses.

### Avant de faire ses courses :

- faire une liste avec les quantités de produits nécessaires à la préparation des menus prévus les jours suivants et réduire la tentation d'achats excessifs,
- préférer les supermarchés de taille moyenne et les magasins discount qui offrent des prix attractifs et limitent les tentations en raison d'un choix plus restreint,
- préférer les fins de marchés car les produits y sont souvent bradés,
- acheter directement au producteur lorsque c'est possible,
- manger avant de faire ses courses pour éviter les achats impulsifs.

### Dans le magasin :

- comparer les prix au kilo ou au litre qui sont obligatoirement indiqués sur les étiquettes. En général, plus les conditionnements sont réduits, plus le prix est élevé,
- éviter de choisir les produits placés à mi-hauteur dans les rayons et privilégier donc ceux situés au-dessus ou au-dessous. En général, les produits à portée de main ou à hauteur des yeux sont plus chers,
- aller uniquement dans les rayons concernés par la liste préparée pour ne pas être tenté par des achats « superflus »,
- surveiller les promotions et les ventes de produits par lots. Attention toutefois aux dates limites de consommation et aux conditionnements. Les quantités doivent être adaptées à vos besoins et à vos possibilités de conservation des aliments.

## Existe-t-il des produits de bonne qualité nutritionnelle peu chers ?

Il est en effet possible de sélectionner, dans chaque groupe d'aliments, des produits à la fois de bonne qualité nutritionnelle et abordables tels que : les œufs, comparativement aux viandes ; le lait, par rapport aux fromages ; les légumes secs, comparativement aux féculents en général, avec un excellent rapport qualité-prix, etc.

La table de composition CIQUAL gérée par le Centre d'information sur la qualité des aliments (CIQUAL) indique la composition nutritionnelle moyenne d'environ 1300 aliments couramment consommés en France.

## Pourquoi privilégier les produits de saison ?

Les produits de saison, généralement, sont moins chers, plus savoureux et de meilleure qualité nutritionnelle que ceux importés ou cultivés sous serre. De plus, leur variété réduit la monotonie.

**Les produits de saison** qui ne poussent pas sous serres chauffées et qui peuvent être cultivés localement sont généralement **meilleur marché**.

Ils sont également souvent **plus savoureux** car ce sont des produits que l'on a laissés mûrir à leur rythme en respectant le cycle de la nature.

Ils sont de **meilleure qualité nutritionnelle** car ils sont adaptés aux besoins qui évoluent au fil des saisons. C'est le cas par exemple de l'apport d'énergie avec les fruits secs (noisettes, noix, etc.) à la veille de l'hiver, des agrumes riches en vitamine C l'hiver, etc.

Il est ainsi conseillé de consommer des mandarines, kiwis, poires, choux de Bruxelles, et endives en hiver. Au printemps, la consommation des navets, asperges, rhubarbe, mûres sera privilégiée. Les fruits rouges, pêches, nectarines, abricots, melons, petits pois, poireaux, poivrons, courgettes et tomates peuvent être consommés en été. En automne, les courges, maïs, pruneaux, poires et raisins sont appréciés. En revanche, on consomme des pommes de terre, betteraves, carottes, oignons, pommes et bananes tout au long de l'année.

Varié les recettes permet d'éviter la lassitude. Les fruits et légumes de saison peuvent en outre être cuisinés de différentes manières : en gratin, en tarte, en purée, en compote... Toutes ces préparations peuvent être agrémentées d'épices ou d'herbes aromatiques afin de donner aux plats des saveurs spécifiques.

Enfin, les produits de saison et les promotions peuvent être congelés ou mis en conserve. Cela permet de faire des économies de façon significative.

Le site [Mangerbouger.fr](http://Mangerbouger.fr) propose des calendriers des produits de saison .

# Comment cuisiner de façon économique ?

Cuisiner de bons petits plats "maison" en grande quantité revient généralement moins cher que d'acheter les plats préparés du commerce. Le surplus peut en effet être congelé ou accommodé différemment les jours à venir.



## Cuisiner soi-même

C'est beaucoup plus économique que d'acheter des plats tout prêts. Un repas complet élaboré à l'aide de denrées de base revient entre 5 et 10 fois moins cher que l'achat de ce même repas déjà cuisiné dans le commerce. Cela permet en outre de contrôler les ingrédients qui entrent dans l'élaboration d'un plat et de réduire certains apports comme le sel, les matières grasses, le sucre, etc.



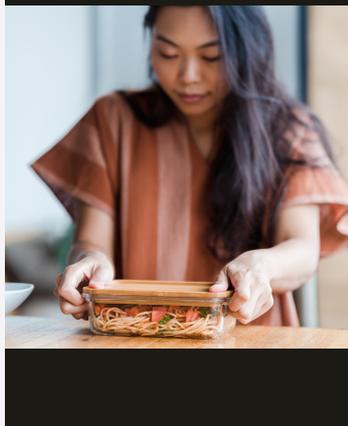
## Utiliser les produits en conserves et surgelés

- Leurs qualités nutritionnelles sont proches des produits frais car le conditionnement de ces produits a lieu aussitôt après leur récolte. De plus, cela évite les pertes fréquentes avec les produits frais tels que les parties abîmées et les épluchures,
- Choisir de préférence les recettes non cuisinées, moins riches en matières grasses et en sel.
- Cuisiner en grande quantité pour préparer plusieurs repas en une fois et conserver le surplus au congélateur. Attention : ne jamais recongeler un aliment ou plat qui a été décongelé.

## Accommoder les restes

Vous pouvez préparer par exemple un hachis Parmentier ou des légumes farcis s'il vous reste de la viande ; un gratin ou un potage avec des légumes cuits ; une salade composée avec un reste de pâtes, du pudding ou pain perdu avec du pain rassis... Quelques précautions sont à prendre :

- si possible, placer les restes dans des récipients qui ferment bien ou les recouvrir avec un film plastique (les aliments en conserve ne doivent pas rester dans la boîte métallique),
- attendre que les plats refroidissent avant de les placer au réfrigérateur. S'ils sont placés chauds, le réfrigérateur va dépenser plus d'énergie pour maintenir la température constante.



Cuisiner de bons petits plats "maison" en grande quantité revient généralement moins cher que d'acheter les plats préparés du commerce. Le surplus peut en effet être congelé ou accommodé différemment les jours à venir.

Cuisiner soi-même est beaucoup plus économique que d'acheter des plats tout prêts.

Un repas complet élaboré à l'aide de denrées de base revient entre 5 et 10 fois moins cher que l'achat de ce même repas déjà cuisiné dans le commerce. Cela permet en outre de contrôler les ingrédients qui entrent dans l'élaboration d'un plat et de réduire certains apports comme le sel, les matières grasses, le sucre, etc.

# En synthèse, comment concilier équilibre alimentaire et équilibre budgétaire ?

Il devrait être possible de manger équilibré avec un budget modeste en répartissant les groupes d'aliments en fonction de leur prix dans une ration quotidienne et en sélectionnant, dans chaque groupe d'aliments, des produits alimentaires de saison, peu transformés, en conserve ou surgelés. Une telle répartition suppose de connaître les équivalences en nutriments (en glucides, protides, calcium, etc.).

Suivre les **recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS)**. Il est possible avec un petit budget de :

- **manger au moins 5 fruits et légumes par jour**, en privilégiant les fruits et légumes de saison, surgelés ou en conserve. Penser aux compotes, coulis, salades, ou soupes pour éviter de perdre les fruits et les légumes trop mûrs ou légèrement abîmés,
- **manger des féculents à chaque repas**, en optant pour des aliments simples, peu transformés, comme les pommes de terre, les légumes secs (lentilles, flageolets, pois chiches...), le pain (complet ou aux céréales), les dérivés des céréales (flocons d'avoine, pâtes...), le riz,
- **consommer 2 produits laitiers par jour**, en repérant les produits laitiers qui bénéficient du meilleur rapport entre le coût et la teneur en calcium. Le lait est avantageux à cet égard,
- **consommer des protéines 1 à 2 fois par jour**. Les œufs sont peu chers et constituent une source de protéines de bonne qualité biologique. Les poissons en conserve (thon, sardines, maquereaux) ou surgelés sont souvent plus abordables que les produits frais. Côté viande, optez pour le boudin, les abats (foie de génisse, rognons de porc...), la dinde, le porc. Le prix d'un produit peut varier en fonction des morceaux, des lieux de vente et de production et des moments de l'année. Les produits animaux peuvent être remplacés par des plats associant des produits céréaliers avec des légumineuses ou avec des produits laitiers : couscous aux pois-chiches, riz au lait, pâtes au gruyère... En effet, la valeur biologique des protéines des produits céréaliers peut être améliorée si on les consomme avec des légumineuses,
- **boire de l'eau du robinet** : c'est la seule boisson essentielle et la moins chère !

## Références

### Sources

- Drewnowski A., Alimentation et petit budget. Alimentation et pouvoir d'achat. 2009,
- Alimentation à tout prix. Guide pédagogique, CERIN/CFES juillet 1999,
- Le site de la nutrition santé & plaisir .
- Santé publique France : Guide La santé vient en mangeant .

### Rédaction

- Pr Jean-Daniel Lalau, médecin nutritionniste  
L'équipe Offre Prévention de la Mutualité Française