

# CONSOMMATION

## QUE FAIRE UNE FOIS AU MAGASIN ?

Avant toute chose, **il faut bannir le mot “promotion”** comme nous souhaitons l’entendre car il ne signifie pas “réduction”. En effet, une promotion est une mise en avant d’un produit. Les folders des magasins leur permettent donc de mettre en avant chaque semaine différents produits. Toutefois, il peut y avoir un avantage, une réduction à la clé.

**Ne soyez donc pas dupes des pièges** mis en place par les enseignes de magasins ou les marques. Ils ont été **pensés pour vous faire consommer davantage!**

Voici quelques exemples concrets :

### 1 LES CADDIES POUR ENFANTS

Les caddies pour enfants les incitent à les remplir de produits qui leur font envie. Difficile, une fois à la caisse, de refaire le tour du magasin pour les remettre en rayon... À défaut, n’hésitez pas à confier la tâche d’aller chercher tel ou tel produit à vos enfants, cela les valorise et leur évite d’être tentés.

### 2 LES FRIANDISES PRÈS DES CAISSES

Il peut s’avérer compliqué d’y résister. Sachant que vous allez patienter un bon moment à la caisse, les magasins les disposent de manière à vous tenter.

### 3 LES INSCRIPTIONS SUR LE PAQUET

Ne vous fiez pas aux inscriptions sur le paquet, il s’agit souvent uniquement de stratégies marketing. Prenez le temps de lire la composition du produit. En effet, les producteurs ont l’obligation de noter les ingrédients par ordre d’importance, cela vous permettra de savoir si le produit a fait, ou non, l’objet de nombreuses modifications. À titre d’exemple, nous pensons inconsciemment qu’un jus d’orange est bon pour la santé? Hors, vous serez parfois surpris par sa composition. En effet, le jus d’orange peut arriver en 3ième position, après l’eau et le sucre... Sans parler des conservateurs et autres produits ajoutés...



## CONSOMMATION

# QUE FAIRE UNE FOIS AU MAGASIN ?

### 4 LES BONS DE RÉDUCTIONS

Utilisez les bons de réductions uniquement pour vos produits habituels. Ceci vous évitera de se laisser tenter par de nouveaux produits, peut être non essentiels.

### 5 PRIX AFFICHÉ = PRIX PRATIQUÉ

L'adage "prix affiché - prix pratiqué" est de mise. Si le magasin n'a pas retiré l'étiquette avec l'ancien prix, celui-ci reste valable. Vous pouvez, dès lors, exiger de ne payer que ce dernier.

### 6 UN DOUTE SUR LE PRIX ? PRENEZ-LE EN PHOTO

Lorsque vous avez un doute quant au prix d'un produit, prenez-le en photo. Cela vous évitera, une fois à la caisse, de devoir retourner en rayon si le prix que vous aviez vu ne correspond pas à celui qui vous est réclamé.



### 7 COMPAREZ LES PRIX AU LITRE, AU KILO, À L'UNITÉ

Cela permet une comparaison réelle des prix. De plus, les supermarchés ont l'obligation de les indiquer en dessous du prix du produit. Vous constaterez que certains produits, que vous croyez moins chers au vu du prix affiché, reviennent souvent plus chers au litre, au kilo ou à l'unité.

### 8 UTILISEZ UN PANIER

Pour les petites courses, l'utilisation d'un panier que l'on porte (et non sur roulettes) est recommandé. En effet, dès que son poids pèsera sur vos bras, vous aurez naturellement tendance à arrêter vos courses.

### 9 SOYEZ ATTENTIFS À LA CAISSE

Si vous constatez que le prix d'un produit est supérieur à celui que vous aviez vu en rayon, n'hésitez pas à le signaler. Cela vous fera peut-être perdre un peu de temps mais vous gagnerez de l'argent. De plus, une fois sorti de certaines chaînes de magasins, il est plus difficile de faire rectifier l'erreur. De même, vérifiez bien votre ticket de caisse (les réductions ont-elles bien été appliquées ? Ne vous a-t-on pas comptabilisé plusieurs fois le même produit ?).

# CONSOMMATION

## QUE FAIRE UNE FOIS AU MAGASIN ?

### 10 AGENCEZ VOS COURSES, DE MANIÈRE PRATIQUE

Agencer ses courses, de manière pratique, dans les sacs/caisses facilitera leur rangement à la maison. Mettez, par exemple, les produits frais ensemble, vous n'aurez plus qu'à les ranger dans le frigo en arrivant.

### 11 ACHETEZ EN GRANDE QUANTITÉ

N'achetez en grande quantité que les produits que vous êtes sûrs de consommer. Les "méga pack" "budget pack" ou "family pack" vous sont proposés comme des affaires. Malheureusement, si vous comparez les prix au litre, au kilo ou à l'unité, vous remarquerez que ce n'est pas toujours le cas.



#### PROFITEZ DES PRODUITS À PRIX RÉDUITS

Profitez des produits à prix réduits lorsque la date de consommation est très proche. Une fois rentré chez vous, il vous suffira de les consommer rapidement ou de les congeler (attention, les produits congelés doivent être consommés dans un certain délai) afin de "faire le stock"



### 12 DEUX NOTIONS DE DATES DE PÉREMPTION

Faites la différence entre les 2 notions de dates de péremption indiquées sur les produits. "À consommer de préférence avant le..." signifie que le produit reste consommable après la date inscrite. Des variations au niveau du goût, de l'odeur ou de la texture sont possibles mais ne présentent pas de danger pour votre santé. Par contre, la mention "à consommer jusqu'au" que l'on voit principalement sur les viandes et les poissons, signifie que le produit représente un risque pour votre santé si vous le consommez après la date butoir.

L'AFSCA classe les aliments en quatre catégories, selon que leur durée de conservation est :

- 1. Très longue** (sucres, cafés, pâtes sèches, riz, conserves ou surgelés). Ces produits peuvent être consommés jusqu'à un an ou plus après leur date de durabilité minimale (ou DDM).
- 2. Longue** (biscuits secs, céréales, chips, huiles, fromages à pâte dure...). Denrées consommables jusqu'à deux mois après la DDM.
- 3. Limitée** (pains, fromages à pâte molle, biscuits fourrés ou mous, conserves de harengs ou de crustacés). Pour lesquels il vaut mieux respecter la DDM.
- 4. Courte** (viandes, poissons, pâtisseries, jus de fruits frais, œufs, yaourts, desserts lactés, légumes ou fruits coupés). Dans ce cas, l'AFSCA conseille de ne jamais dépasser la DDM.

