

# Comment manger sainement à l'heure de l'inflation?

**ALIMENTATION** S'il est un domaine sur lequel il vaut mieux éviter les économies, c'est la qualité de sa nourriture. Voici quelques astuces pour bien manger lorsqu'on a un petit budget.

Avec l'augmentation du coût de la vie, et celle des salaires qui ne suit pas toujours, mettre des sous de côté semble nécessaire. D'aucuns seraient peut-être tentés d'économiser sur leurs achats alimentaires. Pourtant, il est possible de conserver un caddie de qualité et à petit prix. Diététicienne HES ASDD, Pauline Solioz explique qu'«une fois que les factures de loyer, d'assurances et d'autres frais mensuels ont été payées, le budget qui reste est souvent variable. Si l'on souhaite économiser pour des vacances ou des loisirs, on pourrait économiser sur l'alimentation, ce qui s'avérerait être un mauvais calcul, puisque ce que l'on mange est facteur de notre état de santé.» Heureusement, elle est persuadée qu'il est possible de bien manger à petit prix. «Cela nécessite toutefois du temps et de l'organisation.» Par exemple, cuisiner soi-même et préparer des plats maison impactera moins ses finances que d'acheter des plats tout préparés. «Cela demandera moins d'argent, mais plus de temps.»

## Trucs et astuces du bon consommateur

Acheter des produits précuisinés représente un gain de temps certain, mais pas forcément d'argent donc, comme l'illustre Pauline Solioz: «Une salade de carottes déjà préparée présentera une énorme différence de prix avec des carottes en vente au kilo!» Lors de vos achats, la diététicienne vous suggère donc de procéder à ces calculs: «On a souvent l'impression de faire une bonne affaire, or, lorsqu'on compare le prix au kilo avec d'autres valeurs (aux cent grammes ou au litre, par exemple) ou qu'on s'attarde sur la date de péremption – souvent très proche – on se rend compte que «l'action» n'est pas si bonne.»

De même, il est déconseillé de faire les courses le ventre creux – vous auriez tendance à remplir inconsciemment votre caddie... et souvent de produits plus caloriques. Il peut également être bon de garder à l'esprit certaines stratégies marketing: les produits disposés à hauteur d'yeux dans les rayons sont souvent plus chers que ceux présentés dans les rangées inférieures. «De manière générale, gardez un œil attentif, ne vous arrêtez pas à la première chose que vous voyez et prenez le temps de faire des comparaisons.»

## Quels produits privilégier?

En Suisse, de l'avis de la diététicienne, les aliments les plus onéreux sont les protéines animales (viandes et poissons). «Comme c'est important d'avoir un bon apport en protéines dans son alimentation, on peut aussi s'orienter vers des protéines végétales.» Une solution qui permet tout à la fois de varier

### Pour bien manger à petit prix:

- Cuisinez maison plutôt que d'acheter des plats tout préparés
- Privilégiez les protéines végétales (légumineuses) et les œufs à la viande et au poisson
- Préférez des fruits et légumes locaux et de saison
- Comparez le prix au kilo et aux cent grammes
- Evitez de faire les courses en ayant faim
- Rendez-vous au magasin plutôt en fin de journée, quand certains aliments sont soldés
- Intéressez-vous aux produits vendus au bas des étagères
- Via l'application «Too Good To Go», achetez à prix réduits les invendus des commerces proches de chez vous
- Organisez vos courses avec des voisins ou en famille, pour profiter des grosses actions
- Cuisinez les quantités que vous pensez manger
- Conserver les restes (congélation, bocaux, etc.)

Les rentes parfois basses des seniors peuvent impacter leur budget alimentaire. Pro Senectute dispense des cours, des conseils et divers soutiens pour les réorienter vers les épiceries solidaires, les associations accordant des aides alimentaires ou les accompagner dans un bilan financier. Plus d'infos sur [vs.prosenectute.ch](http://vs.prosenectute.ch)



«Une salade de carottes déjà préparée présentera une énorme différence de prix avec des carottes en vente au kilo.»

PAULINE SOLIOZ  
Diététicienne HES ASDD

les plaisirs et de réduire l'impact environnemental dû à sa consommation alimentaire. «Les légumineuses notamment (lentilles, haricots rouges, pois chiches, etc.) sont très bon marché et très intéressantes pour la santé puisqu'elles offrent un bon apport en fibres.» Ces protéines végétales ainsi que les œufs ne remplacent pas nécessairement la viande et le poisson, mais peuvent être consommés en alternance avec ceux-ci.

«Les fruits et les légumes sont aussi des produits qui s'avèrent souvent onéreux.» Dans ce cas précis, Pauline Solioz recommande de consommer de saison: «Il sera toujours moins cher d'acheter du raisin en automne qu'au mois de janvier; des fraises en juin qu'en février, en raison des coûts de production plus chers hors des saisons «naturelles.» De même les fruits et légumes locaux engendrent des coûts de transports moindres et leur prix de vente

en sera donc réduit. «Les autres aliments, notamment les féculents et les céréales, présentent peu de variations de prix.»

## Savoir apprêter et conserver les restes

En Suisse, nous jetons inutilement près de 330 kilos de déchets alimentaires par habitant et par an. Pour éviter ce gaspillage, veillez à toujours cuisiner les quantités que vous pensez consommer. «Si vous avez des restes, vous pouvez les réutiliser dans d'autres repas.» Les fanes et les épiluchures de fruits et légumes peuvent ainsi se transformer en de merveilleux bouillons et soupes; le pain – même sec – se métamorphoser en croûtons, en pain perdu, en fourrages ou en chapelure; des fruits trop mûrs, se révéler sous la forme de gâteaux, smoothies, confitures, «s'ils sont juste abîmés et non moisiss», précise la spécialiste. «Ceux qui ont été congelés bruts directement après la récolte conservent leurs

vitamines. C'est une solution de conservation très saine que l'on peut d'ailleurs aussi appliquer aux menus qu'on a préparés.» Enfin, l'astuce de grand-mère des conserves (dans des bocaux stérilisés, du vinaigre, avec fermentation, etc.) est imparable pour alimenter vos étagères... et vos estomacs. «Cela nécessite de s'informer, mais il existe différents ouvrages ou tutoriels sur internet pour apprendre à apprivoiser ces méthodes.» Une jolie et saine façon d'occuper ses après-midi de pluie. Et pourquoi pas en famille? ● EB

La Fédération romande des consommateurs (FRC) propose de lutter contre le gaspillage alimentaire avec, entre autres astuces, des propositions de recettes pour les petits budgets: [www.frc.ch/dossiers/bien-manger-a-petit-prix](http://www.frc.ch/dossiers/bien-manger-a-petit-prix) Pour les seniors dont les rentes seraient très basses, Pro Senectute Valais propose soutien et conseils: [vs.prosenectute.ch](http://vs.prosenectute.ch)

## OUVREZ L'ŒIL

### Comment s'y retrouver dans la jungle des étiquettes?

Lire une étiquette et ses valeurs nutritionnelles est à la fois ardu et contraignant, mais cela permet de choisir son produit en conscience. Sachez avant tout que la liste d'ingrédients est toujours rédigée de manière décroissante: le premier aliment mentionné correspond à celui présent en plus grande quantité dans le produit. Si le sucre (qui se cache même dans des produits salés) ou des matières grasses arrivent dans les trois premiers ingrédients, ce n'est pas bon signe. De même, si la liste est longue, qu'elle contient des noms d'aliments qui vous sont inconnus (comme des émulsifiants, de l'amidon modifié, des «E», etc.), cela signifie que le produit a été ultratransformé – et qu'il est donc moins sain qu'un produit brut.

PARTENARIATS:

## COMMENT CONSERVER LE PLAISIR DE MANGER TOUT EN prenant de l'âge?



### Prévenir

Si vous avez peu d'appétit, privilégiez des repas en petites quantités, plusieurs fois par jour.

Buvez quelques gorgées tout au long de la journée afin de rester hydraté.



### Consulter un spécialiste

Si l'appétit vient à manquer, parlez-en à vos proches ou contactez le CMS de votre région pour organiser une visite préventive.



Une alimentation saine et diversifiée contribue à une bonne santé



[www.vs.ch/gestes-santé](http://www.vs.ch/gestes-santé)  
#GestesSanté



DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)