



TUTO  
ORGANISATION  
ALIMENTATION

# OÙ FAIRE

## EN GRANDE SURFACE



**Prix intéressants  
Tout au même endroit**

**✗ Si loin du domicile, besoin d'un moyen de transport & perte de temps**

**Des tentations (pousser à l'achat inutile) :**

**Produits en lot (entrée, tête de rayon), souvent plus chers !**

**Obligation de traverser des rayons non alimentaires (textiles, ventes saisonnières...)**

**Attention à l'influence de la pub, aux promos, aux nouveautés, packaging attirants pour des produits dont vous n'avez pas besoin**



**Toujours comparer les prix =  
regarder le prix au kilo  
(affichage obligatoire sur les  
étiquettes)**

**Les produits plus chers sont  
souvent rangés à hauteur de  
regard (penser à regarder les  
rayons plus bas & moins  
visibles)**

## COMMERCE DE PROXIMITÉ

**(Petite & moyenne surface)**

**✓ Plus proche du domicile  
Gain de temps, pas de  
transport**

**✗ Des prix souvent plus  
élevés  
Moins de choix**

## HARD DISCOUNT

**Magasins aux prix moins élevés**



**Prix compétitifs !**



**Si loin du domicile, besoin d'un  
moyen de transport & perte de  
temps**

**Choix plus restreint - produits  
changeants**

**Large choix de produits  
transformés pas chers, mais de  
qualité nutritionnelle médiocre**

# SES COURSES?

## LES AMAP

### Achat de produits locaux/bios



**Lien avec les producteurs, pas d'intermédiaire**  
**Produits locaux, de saison**  
**Petits prix pour de la qualité**  
**Convivialité, engagement associatif**



**Contraintes des horaires & lieux de livraison**  
**Souvent, non choix des produits (livraison selon la production)**

## COMMANDES REPAS LIVREES À DOMICILE



**Principalement alimentation fast food (déséquilibre alimentaire)**  
**Cher (plus qu'en vente à emporter)**  
**Conditions de travail déplorables pour les livreurs...**

## LE MARCHÉ

L'idéal pour les fruits et légumes



**Qualité et diversité des produits**  
**On peut trouver des productions locales**  
**Convivialité**



**Fréquence/horaires d'ouverture limités, pas toujours accessible**



**En fin de marché, bonnes affaires (prix bradés) !**  
**Les marchés de producteurs évitent les intermédiaires, on y trouve uniquement des produits bios et de saison**

## LES ASSOCIATIONS

Pour les petits budgets

- **AGORAE** : Epicerie solidaire sur le campus (courses à 10% du prix du marché). Inscription sur dossier
- **GENERATION PRECARITE** : Distributions alimentaires régulières, sans conditions d'accès
- **AUTRES ASSOCIATIONS** : Secours Populaire, Croix Rouge etc. Voir sur le site [solidarites-grenoble.fr](http://solidarites-grenoble.fr) pour la liste !

# QUAND FAIRE SES COURSES?



Faire ses courses le ventre plein évite la tentation !

## 1 FOIS PAR MOIS

### LES INGRÉDIENTS :

Une bonne organisation et...

- Mode de transport
  - Place pour le stockage & bonne gestion du stock (éviter le gaspillage)
  - Avoir et dépenser son budget alimentation au total en 1 fois. Gestion du budget plus simple et moins d'achats inutiles
- 
- Cuisiner en priorité les produits frais - ensuite il n'y en aura plus
  - Gain de temps

## 1 FOIS PAR SEMAINE

### DES ACHATS EN PETITES QUANTITÉS

- Produits frais toujours disponibles
  - Transport simple
  - Petites sommes d'argent = plus facilement disponibles si revenus irréguliers
- 
- Plus cher que des achats "en gros"
  - Transport simple
  - Plus de temps consacré aux courses

## PLUS SOUVENT

2 À 3 FOIS PAR SEMAINE... VOIRE TOUS LES JOURS !

- Demande une grande disponibilité de temps !
- Permet de diversifier les lieux des achats
- Solution la plus onéreuse

# COMMENT FAIRE SES COURSES?

FAIRE UNE LISTE D'ACHATS POUR UNE SEMAINE !



### DE QUOI A-T-ON BESOIN ?

- Cela demande un peu de temps
- Quelques notions d'équilibre alimentaire
- Connaître les différents types de produits vendus dans les magasins (produits frais, en conserve, sous-vide, surgelés...)
- Savoir où se trouvent les rayons



### LES ÉTAPES

Dans la liste, on peut classer les aliments de différentes manières, par exemple :

- Les produits frais (à conserver +/- au réfrigérateur)
- Les produits en conserve (à conserver dans les placards)
- Les produits congelés (obligation d'avoir un congélateur ou éventuellement un compartiment freezer, dans le réfrigérateur - symbole = \* ou\*\* - qui permettra la conservation pendant 2 à 3 jours)



# Exemple d'assiettes

& ASSOCIATIONS

Mangez des légumes  
et des fruits en  
abondance

Consommez des  
aliments protéinés

Faites de l'eau  
votre boisson  
de choix



Choisissez  
des aliments à  
grains entiers

**Testez :** En suivant cette logique, vous avez de quoi confectionner vos repas !

**A vous de trouver** les meilleures associations entre vos légumes, vos féculents, vos légumes secs et vos produits animaux.

**Pas de stress :** L'équilibre alimentaire se fera non pas sur un repas, mais sur la journée ou sur la semaine.

**Investissez :** Achetez du petit matériel, peu coûteux et très utile (couvercle, couteaux éplucheurs, presse-purée, passoire...) pour vous motiver !

## POUR ALLER PLUS LOIN

De nombreux sites peuvent vous aider à vous y retrouver, enrichir vos connaissances théoriques mais aussi et surtout pratiques.

- [www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes) : Pour apprivoiser les légumes
- <https://yuka.io/blog> : Si vous voulez manger en toutes connaissances de causes
- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) : Beaucoup d'informations théoriques et pratiques, calendrier des saisons, fabrique à menus.

# LISTE DE COURSE D'HIVER

## & OÙ TROUVER LES ALIMENTS!

OÙ LES TROUVER	Rayons produits frais & produits réfrigérés	Rayons épicerie salée/sucrée et conserves	Rayon produits congelés
OÙ LES CONSERVER	Réfrigérateur - Un endroit frais / Balcon	Placard	Congélateur Freezer (2/3 jours max)
LÉGUMES	Poireaux, Carottes, Oignons, Courge, Brocolis, Epinard, Choux, Endives	Haricots verts, Tomates entières conserve, Soupe en brique	Choux fleurs, Épinards surgelés
FRUITS	Pommes, Oranges, Mandarines, Kiwis	Compote de pomme (bocal), Ananas au sirop	Framboises/fruits rouges congelés
FÉCULENTS : CÉRÉALES		Pâtes, Riz, Semoule de blé, Flocons de céréales	
LÉGUMINEUSES LÉGUMES SECS	Pomme de terre	Cuits (conserve/bocal) : Petits pois, Haricots rouges, Pois chiches, Lentilles. A cuire : Lentilles sèches, Lentilles corail, Pois cassés	
PAIN		Pain, Biscottes	Pain (tranché = facile à congeler)
VIANDE/POISSON/OEUFS/CHARCUTERIE	Escalope de dinde, Steak, Oeufs	Conserve de thon, Maquereaux, Sardines	Steak haché congelé, Poisson congelé
LAITAGES	Camembert, Gruyère râpé, Comté, Chèvre frais. Yaourts naturels, Fromages blancs naturels	Lait UHT (au frigo une fois ouvert)	
MATIÈRES GRASSES	Beurre	Huiles végétales (olive, colza), Crème fraîche UHT (au frigo une fois ouverte)	



On peut cuisiner un plat en grosse quantité, le congeler en plusieurs parts dans des sacs congélation, et le déguster sur plusieurs repas. On peut aussi congeler les restes de repas pour ne pas gaspiller. Ne jamais recongeler des produits décongelés, sauf s'ils subissent une cuisson.



# DÉTAILS POUR LA LISTE

La liste de courses permettra de prévoir le nombre de repas souhaités. Si vous faites les courses une fois par semaine, vous pouvez prévoir 10 à 14 repas



## FÉCULENTS

Pensez à avoir une variété de céréales en stock dans vos placards (riz, pâtes, semoule, flocons de céréales...)

Pensez à avoir une variété de « légumes secs ». Ils peuvent être prêts à l'emploi, avec des conserves de produits cuits (lentilles, pois chiches, petits pois, haricots rouges...). Ils peuvent aussi être à préparer, sous formes de graines sèches (lentilles vertes, pois cassés, lentilles corail..)

Avoir les deux formes dans vos placards vous permettra de varier !

## FRUITS & LÉGUMES



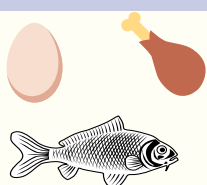
**Sur la ligne des légumes il faudra lister une dizaine de produits si vous voulez manger un légume différent à chaque repas.**

**Prévoyez un peu moins si vous savez qu'un plat pourra faire 2 repas.**

**Vous pourrez acheter 3 sortes de légumes frais, 3 ou 4 en conserve (en boîte ou en bocal, ou en sachet sous-vide) natures ou préparés.**

**Si vous aimez les fruits, pensez à acheter au moins un kilo pour une semaine, ou des compotes de fruit. Le jus de fruit ne remplace pas les fruits.**

## PRODUITS ANIMAUX

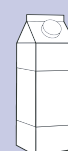


**Les produits animaux ne sont pas nécessaires à chaque repas, ni tous les jours.**

**Vous pouvez acheter un peu de viande, une ou deux sortes de poissons frais ou en conserve et compléter avec des œufs, du jambon.**

Les laitages compléteront la liste de courses, avec un peu de fromage « affiné » type camembert, ou comté, mais aussi des fromages frais type chèvre frais, féta, mozzarella.

## LAITAGES



N'oubliez pas les yaourts ou fromage blancs natures et le lait bien sûr.

Manger deux portions de laitage par jour complètera au mieux votre alimentation.



## TROUVER UN ÉQUILIBRE AVEC :

- Les produits **frais**, à consommer rapidement.
- Les **conserves**, qui pourront être stockées dans le placard. Cela permet d'avoir des aliments prêts à l'emploi quand on n'a pas le temps de cuisiner, ou quand ce n'est pas la saison. Les produits en conserve contiennent les mêmes intérêts nutritionnels que les autres aliments. Le goût peut en revanche changer de l'aliment frais, il faut apprendre à les connaître.
- Les produits **congelés**, qui permettent d'avoir en réserve de la viande ou des légumes natures ou déjà préparés, utilisable en portions adaptées. Mais aussi du pain tranché, facile à décongeler, qui permettra de changer du pain de mie (industriel).





**S'organiser pour :**

**Mieux équilibrer son alimentation**

**Dépenser moins**

**Gagner du temps**

**Moins gaspiller**