



FAUSSES CROYANCES

BIEN MANGER COÛTE SOUVENT CHER



Bien manger signifie manger à sa faim, une alimentation variée et équilibrée devant apporter à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner.

Bien manger, ce n'est pas choisir des aliments exceptionnels, rares et coûteux. D'après les recommandations des experts, il convient de manger 5 portions de fruits et légumes par jour, de favoriser les féculents complets riches en fibres, de choisir des matières grasses de bonne qualité (huiles, graisses végétales et de poisson) et d'éviter les produits ultra-transformés qui contiennent beaucoup d'ingrédients tels que des sucres raffinés, des matières grasses de mauvaise qualité, des additifs, des conservateurs, des colorants, ...

Une étude récente menée en Belgique a montré que le coût des aliments ultra-transformés* (AUT) était plus faible par rapport aux produits peu ou pas

transformés. Cette étude montre que 100kcal d'AUT coûte 0,55 € alors que 100kcal sous forme d'aliments peu ou pas transformés coûte 1,26 €. Cependant, plusieurs études ont montré que la consommation importante d'AUT était liée à un risque accru d'obésité, de cancer et de mortalité. Il est important de savoir que tous les AUT ne sont pas nécessairement mauvais pour la santé, certains ont un bon profil nutritionnel étiqueté Nutri-Score A ou B.

En conclusion, il faut acheter en vérifiant les prix au kilo et en choisissant la bonne saison. Même si cela nécessite plus de travail, et même si cela coûte un peu plus cher, le bénéfice santé d'une alimentation préparée

avec des produits non transformés (œufs, lait, farine,...) reste le meilleur moyen de garder une bonne santé. **Bien manger peut coûter plus cher pour le portefeuille mais mal manger coûte plus cher pour la santé. ■**

A TITRE D'EXEMPLES

1 pomme :

0,40 € en moyenne

1 banane :

0,30 € en moyenne

2 mandarines :

0,40 € en moyenne

1 barre chocolatée :

0,75 € en moyenne

1 paquet de chips :

0,65 € en moyenne

VOICI QUELQUES ASTUCES POUR NE PAS TROP ALOURDIR LE BUDGET ALIMENTAIRE :

- pour éviter le gaspillage, vérifier le contenu du frigo et des réserves avant de partir faire les courses
- faire une liste de courses et planifier les repas de la semaine
- éviter de se rendre dans les magasins le ventre vide afin de ne pas acheter inutilement
- diminuer la consommation de viande et la remplacer 3 à 4 x/semaine par des produits moins coûteux comme la volaille, les œufs, les légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiche, ...), les poissons en conserve
- pour les légumes surgelés, les choisir nature, ceux-ci sont souvent mal perçus mais ils sont bien souvent moins chers et il n'y a pas de déchets. Leur avantage c'est qu'ils gardent beaucoup de leurs nutriments contrairement à des légumes frais vendus hors saison ou qui auraient séjourné longtemps dans des réserves où ils perdent leurs qualités nutritionnelles
- pour les légumes frais, utiliser la totalité de ceux-ci, par exemple les fanes de radis ou de carottes dans les potages, les verts de poireaux dans les gratins
- les légumes en conserve sont également moins chers car les frais de transport sont moins importants que ceux des légumes frais. Attention, il convient de les choisir non préparés pour une meilleure qualité nutritionnelle, tout en sachant qu'ils sont plus riches en sel
- il est parfois intéressant de faire des réserves de denrées avec une longue date de limite de consommation lorsque celles-ci sont en promotion et vendues en gros conditionnement comme par exemple les pâtes, le riz, la farine, les boîtes de légumes, de tomates pelées, ...
- acheter local, de saison est très souvent moins cher mais pas toujours, ne pas hésiter à comparer les prix
- préparer des plats faits maison plutôt que d'acheter des plats tout préparés.

*Définition de aliments ultra-transformés : denrées solides ou liquides produites par l'industrie, comportant au moins 5 ingrédients, souvent riches en graisses, sucres ajoutés, amidon raffiné, sel et avec additifs.