



# FAMILLES DE FRANCE

## ENQUETE PRIX

### FORMAT FAMILIAL FORMAT INDIVIDUEL



## 2013

[WWW.FAMILLES-DE-FRANCE.ORG](http://WWW.FAMILLES-DE-FRANCE.ORG)

# Notre enquête nationale : Cela coûte t'il vraiment plus cher d'acheter en format individuel ?

## **Cela coûte t-il vraiment plus cher d'acheter en format individuel ?**

Oui. En moyenne, un achat en format individuel revient jusqu'à 132 % plus cher au consommateur que le même produit en format familial<sup>1</sup>.

## **C'est quoi acheter en portion individuelle par rapport au format familial ?**

Ce sont, par exemple, les fromages blancs achetés par 4 et non en pot d' 1 kg, la compote achetée en 4 barquettes individuelles et non en grand bocal ou en conserve, le café soluble acheté en dosette individuelle et non en bocal en verre.

## **Quels sont les produits pour lesquels nous avons relevé le prix ?**

10 produits du quotidien : café soluble, compote de pommes sans sucres ajoutés, soupe (la soupe remplace la crème fraîche qui était présente sur notre liste en 2012), camembert, fromage blanc, gâteau marbré, jus de pomme sans sucre ajouté, crème dessert à la vanille, lessive en poudre, eau de source/minérale.

## **Sous quels formats ?**

Pour chacun des 10 produits de notre enquête (cf. ci-dessus), nous avons relevé le prix (pour une marque et un modèle au choix) :

- dans son format dit familial
- et exactement le même produit en portions individuelles.

## **Comment les prix ont été relevés ?**

Les prix ont été relevés selon le formulaire d'enquête reproduit en annexe<sup>2</sup>. Durant les six premiers mois de l'année 2013, nos bénévoles ont parcouru la France pour effectuer ces relevés de prix, et ce sont au total plus de 90 formulaires que nous avons réceptionnés.

## **Comment la comparaison a-t-elle pu être faite ?**

Pour comparer le prix du même produit en 2 formats différents, nous avons pris en compte le prix du produit au kilogramme (ou au litre le cas échéant).

Et vous aussi, lorsque vous faites vos courses, vous devez comparer les prix, et c'est le prix au litre ou au kilogramme auquel il faut fier.

**Compte-tenu des résultats de notre enquête<sup>3</sup>, Familles de France appelle à la plus grande vigilance lorsque vous faites vos courses et plus particulièrement, lorsque vous effectuez des achats alimentaires.**

Car économiser, ce n'est pas forcément se priver mais c'est acheter utile et pratique tout en évitant le gaspillage : tout simplement, en achetant en fonction de nos besoins.

Tout plein d'idées pour consommer mieux, avec Familles de France !

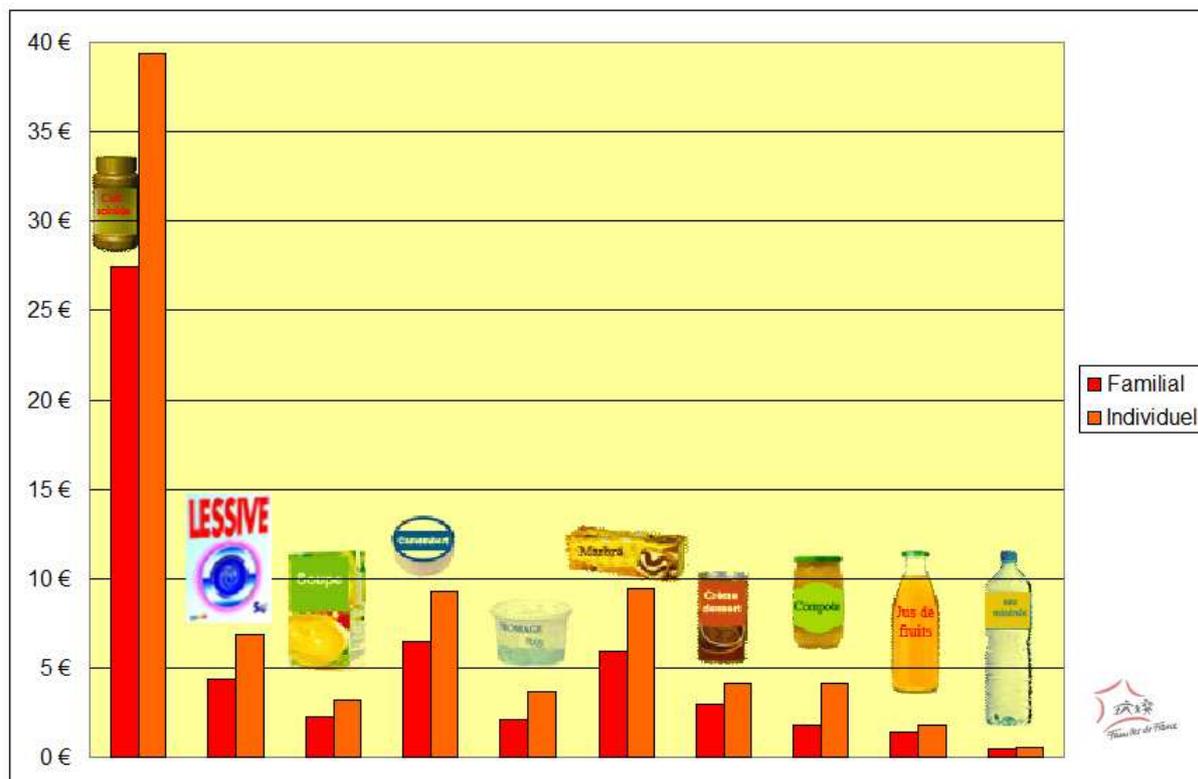
<sup>1</sup> Tous les résultats en page 4

<sup>2</sup> Formulaire d'enquête en Annexe page 13

<sup>3</sup> Résultats détaillés en page 4

# Les résultats de notre enquête nationale

Acheter un produit en format individuel au lieu de l'acheter en format familial revient entre 19 % et 132 % plus cher selon les produits.



Voici quelques exemples des écarts les plus importants entre le prix du produit en format individuel et le prix du même produit en format familial :

- **la compote de pommes sans sucres ajoutés** : cela revient **132 % plus cher** d'acheter la compote de pommes sans sucres ajoutés en pots individuels. Pour rappel en 2012, cela revenait à 91 % plus cher.
- **le fromage blanc** : choisir les pots individuels vous coûte en moyenne **76 % plus cher** que d'acheter le fromage blanc en pot d'1 kg. En 2012, cela vous coûtait 73 % plus cher.
- **le gâteau marbré** : acheter le gâteau marbré en portions emballées individuellement revient **59 % plus cher** en moyenne que d'acheter le gâteau marbré en « barre ». En 2012, cette différence s'élevait à 58 %.
- **la lessive en poudre** : acheter la lessive en pastilles revient **57 % plus cher** que d'acheter le « pack » de lessive en poudre.

Tous les résultats de notre enquête 2013 dans le tableau ci-dessous :

	<b>prix (€) du format individuel au kg/litre</b>	<b>prix (€) du format familial au kg/litre</b>	<b>pourcentage de dépense supplémentaire (si achat en format individuel)</b>	<b>Pourcentage d'économie (si achat en format familial)</b>
 café soluble	39,38	27,41	43,66	30,39
 lessive en poudre	6,86	4,38	56,62	36,15
 soupe	3,19	2,28	39,91	28,53
 camembert	9,28	6,51	42,55	29,85
 fromage blanc	3,65	2,07	76,39	43,31
 gâteau marbré	9,41	5,91	59,26	37,21
 crème dessert	4,16	2,96	40,86	29,01
 compote de pommes	4,11	1,77	132,14	56,92
 jus de pommes sans sucres ajoutés	1,81	1,41	28,92	22,43
 eau de source/minérale	0,53	0,45	18,64	15,71

*Pour vous aider à lire ce tableau, voici un exemple avec le café soluble : ramené au kg, l'achat de café soluble en format individuel (sticks) revient à 39,38€ et le même café en format familial à 27,41€, soit 43.66 % plus cher. Si j'achète le format familial au lieu du format individuel, l'économie réalisée serait de 30,39 %.*

# Evolution par rapport à notre enquête effectuée en 2012

➤ **En 2013, acheter un produit en format individuel au lieu du format familial revient-il plus cher qu'en 2012 ?**

En 2012, acheter un produit en format individuel revenait entre 9 % et 94 % plus cher que le même produit en format familial. Cette année, acheter un produit en format individuel revient entre 19 % et 132 % plus cher que le même en format familial. Donc, en 2013, cela revient encore plus cher d'acheter les produits en format individuel par rapport à leur format familial.



➤ **Quels produits sont les plus concernés par cette augmentation de la différence de prix entre formats ?**

Pour certains des produits de notre liste, acheter le format individuel au lieu du format familial revient encore plus cher que l'année dernière. Voici l'ensemble des produits composant notre liste avec leur pourcentage de dépense supplémentaire à déboursier lorsqu'on opte pour le format individuel :

	2012	2013
Café soluble	+ 21,90 %	+ 43,66 %
Lessive en poudre	+ 76,96 %	+ 56,62 %
Camembert	+ 40,97 %	+ 42,55 %
Fromage blanc	+ 73,16 %	+ 76,39 %
Gâteau marbré	+ 58,49 %	+ 59,26 %
Crème dessert	+ 8,89 %	+ 40,86 %
Compote de pommes	+ 90,97 %	+ 132,14 %
Jus de pomme	+ 9,63 %	+ 28,92 %
Eau de source/minérale	+ 94,44 %	+ 18,64 %

Entre 2012 et 2013 nous constatons que sur 9 produits<sup>4</sup>, 7 voient leur différence de prix entre le format individuel et le format familial nettement augmenter.

<sup>4</sup> Sur notre liste de 10 produits, seuls 9 sont identiques avec la liste de 2012 (la crème fraîche ayant été remplacée par la soupe en brique), donc la comparaison sur les 2 années ne peut se faire que sur ces 9 produits.

En effet, par exemple, pour le café soluble, en 2012 nous constatons que l'acheter en sticks plutôt qu'en pot revenait 22 % plus cher alors que cette année, nos enquêteurs relèvent que les sticks de café solubles coûtent 44 % plus cher que le pot.

Pour la compote de pommes, cela revenait 91 % plus cher de l'acheter en petit format l'année dernière alors que cette année cela revient 132 % plus cher. Le jus de pommes revient 29 % plus cher de l'acheter en brique individuelle plutôt qu'en grand conditionnement alors qu'en 2012 cela revenait 10 % plus cher. Acheter de la crème dessert en portions individuelles plutôt qu'en bac coûtait 9 % plus cher l'an dernier et cette année la différence atteint 41 %.

➤ **Quels sont les produits pour lesquels la différence de prix entre un format familial et individuel est la plus importante ?**

Voici, par ordre décroissant, les 9 produits communs entre notre liste de 2012 et celle de 2013, dont l'écart de prix entre le format familial et individuel est le plus important, en comparaison entre 2012 et 2013 :

**2012**

- eau minérale/de source
- compote de pommes sans sucres ajoutés (SSA)
- lessive
- fromage blanc
- gâteau marbré
- camembert
- café soluble
- jus de pomme SSA
- crème dessert

**2013**

- compote de pomme SSA
- fromage blanc
- gâteau marbré
- lessive
- café soluble
- camembert
- crème dessert
- jus de pommes SSA
- eau minérale/de source

**Plus grande différence de prix entre un format familial et un format individuel**



# Format familial ou emballage individuel ?

Comme nous l'avons relevé, acheter le produit en emballage individuel revient jusqu'à 132 % plus cher qu'acheter le même produit en sa version familiale.

Mais attention ! Cela ne veut pas dire qu'il faut automatiquement acheter tous vos produits en format familial. **Le tout est de savoir déterminer LA bonne quantité pour les besoins de sa famille.** Comment s'y prendre ?

## I- Opter pour un produit en format familial



Le produit en format familial doit être privilégié lorsque le produit qu'il contient sera **utilisé en son intégralité**. Il faut donc réfléchir à son ou ses utilisation (s) éventuelle (s) avant de l'acheter.

Il convient de choisir un produit sous un tel format, lorsque notamment :

- un membre de la famille en consomme très régulièrement
- tous les membres de la famille en consomment régulièrement
- vous envisagez de cuisiner un plat qui nécessite cet aliment
- vous recevez des invités et ce produit sera utile
- vous envisagez un autre usage du produit au cas où il ne soit pas utilisé intégralement<sup>5</sup>, etc.

*Exemple : Vous et les membres de votre famille mangez de la compote (de préférence sans sucres ajoutés) très régulièrement en dessert. Il est dans ce cas plus judicieux d'opter pour un format en conserve ou en bocal en verre, et non pour des petits pots. Et si vous constatez que le bocal de compote ne se termine pas, sachez que vous pouvez en faire d'autres utilisations<sup>6</sup>.*

## II- Le choix du format individuel



Le produit en format individuel (petits pots, sticks, portion individuelle, etc.) est à privilégier lorsqu'il s'agit d'un produit pour lequel **un grand format ne serait pas utilisé en son intégralité**.

Il convient de choisir un produit sous un tel format, lorsque notamment :

- un produit vous est indispensable pour certaines utilisations mais qui vous ne sera pas utile par la suite
- vous et/ou les membres de votre famille n'utilisez ce produit que de temps en temps
- c'est un produit dont la date de péremption, une fois ouvert, est courte, etc.

*Exemple : Vous achetez de la crème de marrons, pour vous faire plaisir sur le moment ou pour satisfaire une envie d'un membre de la famille, mais, au vu de la valeur énergétique de la crème de marrons et surtout de sa teneur en glucides, vous savez qu'à part quelques cuillérées sur une crêpe pour une occasion particulière, le pot ne sera pas utilisé. Dans ce cas, il vaut mieux opter pour des petits formats : en 4 petits pots ou en tubes, parmi d'autres exemples.*

<sup>5</sup> Cf. Libre court à l'imagination : accommoder, réutiliser les restes, page 11

<sup>6</sup> Cf. Libre court à l'imagination : accommoder, réutiliser les restes, page 11

# Libre-court à l'imagination : réutiliser les restes, inviter et surtout... ne pas jeter !



Et si, malgré avoir effectué un achat réfléchi en fonction de vos besoins, vous vous apercevez que le produit pourtant souvent utilisé par la famille se retrouve encore dans le frigidaire alors que sa date de péremption approche, il y a des solutions pour éviter de jeter !

Car il faut savoir que chaque Français jette en moyenne 20 kg d'aliments par an à la poubelle : 7 kg d'aliments encore emballés et 13 kg de restes de repas, de fruits et légumes abîmés et non consommés<sup>7</sup>.

Quelques idées pour réutiliser et ne plus jeter :

- congeler un aliment<sup>8</sup> pour le réutiliser lorsque vous en aurez envie ou besoin
- si c'est un seul aliment qui reste, rechercher des recettes à base de cet aliment pour le cuisiner (surtout que de nombreux sites internet aujourd'hui proposent de trouver des recettes autour d'un ingrédient donné)
- selon la date de péremption et la date d'utilisation après ouverture, le garder pour une recette dans laquelle, justement, cet aliment sera nécessaire
- la solidarité amicale et/ou entre voisins : sans l'associer à des difficultés financières d'une part et d'autre, il s'agit de proposer à des amis ou voisins un plat qui reste et dont plus personne n'a envie dans la famille, ou un aliment qui peut lui être utile. C'est un beau geste d'amitié qu'il conviendrait de développer !

<sup>7</sup> Source : site du Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche, <http://alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-etude>

<sup>8</sup> Attention, la congélation n'est pas un acte anodin:

- **il faut être certain que l'aliment n'a pas déjà été congelé, et s'il l'a été, il faut qu'il ait cuit avant toute recongélation** : recongeler un produit décongelé favorise la prolifération de bactéries, ce qui peut devenir dangereux pour la santé si les bactéries qui prolifèrent sont pathogènes, celles-ci pouvant provoquer des intoxications alimentaires plus ou moins graves selon le type de bactérie (extrait du site du Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche).

- **un produit ne doit pas rester trop de temps au congélateur** : il semble qu'il n'y ait pas de délais officiels pour garder des produits au congélateur, mais plusieurs sites Internet donnent des délais indicatifs. En tout état de cause, il convient de ne pas garder plus de 12 mois des produits au congélateur.

# Acheter des aliments «à date courte» ....quand ils seront consommés !

## I- Rappel indispensable : les DLC et DLUO<sup>9</sup>

Il existe les « **dates limites de consommation** », qui ne concernent que les produits frais et/ou fragiles ; et les « **dates limites d'utilisation optimale** », dont l'importance est moindre.

- **DLC : « à consommer jusqu'au »**

Les DLC doivent être strictement respectées car il s'agit de produits périssables voire très périssables, lesquels peuvent présenter un risque une fois leur DLC dépassée.

- **DLUO : « à consommer de préférence avant »**

Les DLUO sont indiquées à titre informatif, car une utilisation de produits alimentaires une fois cette date dépassée fait perdre simplement à ceux-ci des qualités gustatives telles que : plus mous, plus secs, etc. mais ne présentent pas de risques.

*Exemple : les pâtes, les conserves, etc.*

Les professionnels ont l'obligation de retirer les produits périssables avant que leur date limite de consommation ne soit atteinte.

## II- L'intérêt des produits à DLC courte

Certaines enseignes proposent aux consommateurs des produits périssables et/ou très périssables (des produits dits « frais » tels que fromages, charcuterie cuite, pâtes fraîches, etc.) à moindre coût lorsque ces produits voient leur DLC approchée.

Il existe aussi des magasins où l'ensemble de leurs produits ont une DLC ou DLUO rapprochée. Il s'agit de magasins dits « destockeurs ». Plusieurs enseignes spécialisées dans ce « destockage » existent mais ne font l'objet encore d'aucun recensement. Les prix sont alors plus faibles que dans la grande distribution ordinaire.

---

<sup>9</sup> DLC = Date limite de consommation ; DLUO = Date limite d'utilisation optimale

### **III- Quelques conseils pour l'achat de produits à DLC courte**

- Etre extrêmement vigilant. Triplement vigilant :
  - lors de l'achat,
  - quant au respect de la chaîne de froid<sup>10</sup>,
  - une fois à votre domicile
  
- Ne pas utiliser les produits frais (périssables/très périssables) une fois la date dépassée. De plus, ne pas congeler un produit dont la date de péremption est proche
  
- N'acheter que les produits dont on envisage de les consommer avant la date inscrite et donc ne pas acheter juste « parce que c'est moins cher »

### **III- Autres conseils pour dépenser intelligemment**

Voici quelques règles indispensables qui contribuent à ne pas dépenser inutilement :

- préparer une liste de courses en énumérant exactement ce dont on a besoin (liste qui peut sur place s'adapter en fonction des produits à DLC courte par exemple) ;
  
- ne pas aller faire vos courses avant un repas ou lorsque vous avez faim : cela évite quelques achats guidés par l'estomac...par simple gourmandise !

---

<sup>10</sup> Sur le sujet du respect de la chaîne du froid, cf. un dépliant de la DGCCRF (juin 2006) : [http://www.economie.gouv.fr/files/directions\\_services/dgccrf/documentation/publications/depliants/froid.pdf](http://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/dgccrf/documentation/publications/depliants/froid.pdf)

# Cuisiner, un autre moyen de faire des économies !

On l'admet tous : acheter un repas déjà cuisiné, c'est super pratique ! Mais ça doit rester exceptionnel. Un plat cuisiné, cela revient cher et en plus, nutritionnellement et gustativement, c'est moins attrayant qu'un bon plat maison !

En plus, il ne faut pas oublier que cuisiner est un excellent moyen de maîtriser ce que l'on mange car....on sait exactement ce qu'on met dans nos plats.

Et avec un peu d'imagination, tout peut se cuisiner ! Oui, oui, tout !

Par exemples, voici 2 recettes qui vont vous étonner et que petits et grands vont adorer : la pâte à tartiner et la sauce ketchup<sup>11</sup>, un délice !

## **La pâte à tartiner :**

*1 pot vide de confiture (500g)*

*1 tablette de chocolat noir 75% de cacao ou 10 c. à soupe de cacao et 2 c. à soupe d'huile d'olive*

*6 c. à soupe de noisettes en poudre*

*6 c. à soupe d'eau*

*1 demi c. à café de cannelle*

*1 c. à soupe de miel*

*1 c. à soupe de sucre complet*

Remplir le pot de carrés de chocolat. Ajouter l'eau, et mettre à fondre dans le cuit-vapeur, bouillant mais arrêté et couvercle fermé, pendant 10 minutes ; remuer doucement pour obtenir une crème de chocolat, ajouter miel, sucre, poudre de noisette, puis la cannelle petit à petit, en remuant doucement. Remettre un peu au chaud pour développer les arômes, refermer le couvercle : c'est prêt à tartiner ; conserver au frais !

## **La sauce ketchup :**

*4 à 6 tomates, selon grosseur (Roma sans pépins)*

*1 oignon doux*

*1 gousse d'ail*

*1 c. à café de sel*

*1 c. à café de vinaigre balsamique (facultatif)*

*½ c. à café de thym*

*1 c. à café de sucre complet*

*3 c. à soupe d'huile d'olive*

*Passer les tomates et l'oignon coupés en quatre, à la vapeur pendant 5 minutes avec l'ail.*

*Verser dans le bol, mixer avec le thym, le sel, le vinaigre, le sucre et l'huile ; mixer assez longtemps pour faire une crème sans morceaux.*

*Verser dans un ou deux bocaux, rajouter de l'huile d'olive sur le dessus pour que cela se garde bien, et mettre au frigo. Rajouter l'huile après chaque usage avant de remettre au frais.*

---

<sup>11</sup> Recettes extraites du Magazine Familles de France n° 727, par Christine Bouguet-Joyeux, nutritionniste

# Conseils et bons plans de Familles de France pour manger moins cher

## A retenir !

- 1- Chaque achat doit être réfléchi : savoir comment et quand l'aliment va être utilisé
- 2- Acheter en bonne quantité, selon les besoins de sa famille
- 3- La comparaison des prix est indispensable, et c'est le prix au litre ou au kilogramme auquel il faut se fier
- 4- Le format individuel doit être privilégié lorsqu'il s'agit d'un produit que vous n'utilisez pas régulièrement
- 5- Le format familial doit être privilégié lorsqu'il s'agit d'un produit que vous utilisez souvent
- 6- Congeler un aliment est souvent une méthode efficace pour ne pas jeter
- 7- Réutiliser les aliments qui restent pour une autre recette
- 8- Penser à la solidarité amicale et/ou entre voisins, qui devrait plus être développée : proposer à des amis qui apprécient cet aliment de le leur donner ou les inviter à manger
- 9- DLC = à respecter strictement (à consommer jusqu'au...) ; DLUO = liée à la qualité gustative (à consommer de préférence avant...)
- 10- Acheter un produit à DLC courte peut être intéressant lorsque le magasin fait bénéficier d'un rabais, tout en réfléchissant à l'opportunité de l'achat (va-t-il être utilisé à temps ou pas ?)
- 11- Avant d'aller faire les courses : préparer une liste des besoins et avoir le ventre plein !
- 12- Cuisiner est un excellent moyen de manger mieux et moins cher

## Annexe : le formulaire d'enquête de relevés de prix



### Enquête sur le prix de 10 produits en format "familial" et individuel

Articles	Marque / caractéristiques	Poids / Format	Prix du produit vendu	Prix au kg/litre du produit vendu
Café soluble		..... sticks soit .....g au total		
		Pot de 100g/200g/.....g		
Lessive en poudre		..... pastilles		
		..... g soit ..... lessives		
Soupe en briques		1, 2 ou 3 de briques de 30 cl		
		Brique de 75 cl ou 1l		
Camembert		..... portions de .....g		
		Camembert entier		
Fromage blanc		4 petits pots de ..... g		
		Pot de .....g		
Gâteau marbré		Paquet de ..... portions		
		Gâteau marbré de .....g		
Crème dessert vanille		4 petits pots de ..... g		
		Pot de 1 kg / .....g		
Compote de pommes		4 petits pots de ..... g		
		Pot d'1kg/.....g		
Jus de pomme sans sucres ajoutés		..... briques de .....cl		
		Bouteille de .....cl		
Eau de source/minérale		6 bouteilles de .....cl		
		Bouteille de 1,5l		

**FAMILLES DE FRANCE**

Fédération Nationale reconnue d'utilité  
publique

Agréée d'éducation populaire

Agréée organisation nationale de  
consommateurs

Agréée association éducative  
complémentaire de l'Enseignement  
public

28 place Saint Georges 75009 Paris

Tél. :01 44 53 45 90

[accueil@familles-de-france.org](mailto:accueil@familles-de-france.org)

