



Comment manger moins cher avec Familles de France ?

Sommaire

- Notre enquête nationale : cela coûte t-il vraiment plus cher d'acheter en format individuel?.....page 4
- Les résultats de notre enquête.....page 5
- Format familial ou avec emballage individuel ?.....page 6
- Libre-court à l'imagination : réutiliser les restes, inviter et surtout...ne pas jeter!.....page 7
- Acheter des aliments « à date courte »quand ils seront consommés !.....page 8
- Cuisiner, un autre moyen de faire des économies !.....page 10
- Les conseils et bons plans de Familles de France pour manger moins cher.....page 11
- Annexe : le formulaire d'enquête :.....page 12

**Notre enquête nationale :
cela coûte t-il vraiment plus cher d'acheter en format individuel ?**

Oui. En moyenne, un achat en format individuel revient jusqu'à 94% plus cher au consommateur que le même produit en format familial¹.

C'est quoi acheter en portion individuelle ou en format familial ?

Ce sont, par exemple, les fromages blancs achetés par 4 et non en pot de 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, crème fraîche liquide, 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 version individuelle.

Comment les prix ont été relevés ?

Les prix ont été relevés selon le formulaire d'enquête reproduit en annexe². Durant le dernier trimestre 2011, nos bénévoles ont parcouru la France pour effectuer ces relevés de prix, et ce sont au total près de 70 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 enquête³, 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 !

¹ Tous les résultats page 4

² Formulaire d'enquête en Annexe Page 11

³ Résultats détaillés page 4

Les résultats de notre enquête

Les produits pour lesquels acheter en format individuel revient beaucoup plus cher (entre 94% plus cher et 41% plus cher) sont :

- **l'eau en bouteille** : cela revient **94% plus cher** d'acheter l'eau en petites bouteilles (50 cl)
- **la compote** : choisir les pots individuels vous coute **91% plus cher** que d'acheter la compote en conserve ou pot en verre (1 kg en général)
- **la lessive en poudre** : acheter la lessive en pastilles revient **77% plus cher** que d'acheter le « pack » de lessive en poudre
- **le fromage blanc** : **73% plus cher** de le prendre en pots individuels plutôt qu'en pot (d'1 kg en général)
- **le gâteau marbré** : les petits formats « de poche » reviennent 58% plus cher que le gâteau à partager
- **le camembert** : l'achat de camembert à la portion revient en moyenne **41% plus cher** qu'acheter un camembert entier

Tous les résultats dans le tableau ci-dessous :

Nom du produit	prix (en euros) format individuel au kg/litre	prix (en euros) format familial au kg/litre	différence de prix (en euros) en nombre	pourcentage de dépense supplémentaire
café soluble	39,35	32,55	6,8	20,90%
lessive en poudre	6,99	3,95	3,04	76,96%
crème fraiche liquide	3,74	3,62	0,12	3,31%
camembert	10,22	7,25	2,97	40,97%
fromage blanc	3,29	1,9	1,39	73,16%
gâteau marbré	10,27	6,48	3,79	58,49%
crème dessert	2,94	2,7	0,24	8,89%
compote de pommes	2,75	1,44	1,31	90,97%
jus de pommes sans sucres ajoutés	1,48	1,35	0,13	9,63%
eau de source/minérale	0,7	0,36	0,34	94,44%

Format familial ou avec emballage individuel ?

Comme nous l'avons relevé, acheter le produit en emballage individuel revient jusqu'à 94% 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 intégralement⁴
- 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 utilisations⁵.

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.

⁴ Cf. Libre court à l'imagination : accommoder, réutiliser les restes, page 6

⁵ Cf. Libre court à l'imagination : accommoder, réutiliser les restes, page 6

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 consommés⁶.

Quelques idées pour réutiliser et ne plus jeter :

- congeler un aliment⁷ 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 !

⁶ Source : site du Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche, <http://alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-etude>

⁷ 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 ⁸

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.

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 froid⁹,
- 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

⁸ DLC = Date limite de consommation ; DLUO = Date limite d'utilisation optimale

⁹ 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

➤ 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 règles élémentaires pour dépenser intelligemment

En premier lieu, rappel des règles élémentaires :

- 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 !

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 !

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 ketchup¹⁰, 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)

1/2 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.

¹⁰ Recettes extraites du Magazine Familles de France n° 727, par Christine Bouguet-Joyeux, nutritionniste

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

Articles	Marque - caractéristiques	Poids / Format	Prix du produit vendu	Prix au kg/litre du produit vendu
<i>café soluble</i>	<i>Nescafé espresso pur arabica</i>	<i>25 sticks</i>	<i>2,61 €</i>	<i>58 €</i>
		<i>Pot de 100 g</i>	<i>5,03 €</i>	<i>50,30 €</i>
Café soluble	 sticks		
		Pot deg		
Lessive en poudre	 dosettes (pastilles)		
	 g soit lessives		
Crème fraîche liquide	briques de cl		
		Pot deg		
Camembert	 portions deg		
		Camembert entier		
Fromage blanc		4 petits pots de g		
		Pot de 1 kg (ou autre, précisez :)		
Gâteau marbré		paquet de portions de gâteau marbré		
		gâteau marbré deg		
Crème dessert à la vanille		4 petits pots de g		
		Pot de 1 kg (ou autre, précisez :)		
Compote de pommes		4 petits pots de g		
		Pot de 1 kg (ou autre, précisez :)		
Jus de pomme sans sucres ajoutés	 briques decl		
		Bouteille de 1L ou 1.5L (entourez)		
Eau de source/minérale		6 bouteilles decl		
		Bouteille de 1,5l		