

Chronique préventive

ALIMENTATION – SEPTEMBRE 2021

Beau, bon, pas cher... et nutritif !

Y a-t-il moyen de manger sainement sans se ruiner ? Absolument ! À condition de connaître certaines règles à suivre à l'épicerie comme à la maison.

Notre dollar alimentaire a la vie dure. Selon le [Rapport annuel sur les prix alimentaires canadiens](#) mené par les Universités Dalhousie et Guelph, les familles canadiennes moyennes ont dû déboursier 12 667 \$ pour se nourrir en 2020, soit une augmentation de 487 \$ comparativement à l'année précédente.

Par **Hélène Laurendeau, M.Sc., Dt.P.**

Diététiste et [conférencière](#)

VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :
viva.lacapitale.com



Programme santé
en milieu de travail

La Capitale

Assurance et services financiers

Hautement nutritifs et peu coûteux



Bien se nourrir sans se ruiner, c'est possible, mais il faut se retrousser les manches et sortir son tablier. En effet, pour un maximum d'économies, cuisiner s'avère un incontournable. Heureusement, il existe une panoplie d'aliments à la fois abordables et hautement nutritifs que l'on peut transformer soi-même. Ces aliments ont l'avantage supplémentaire d'être facilement disponibles, ce qui permet de les consommer en tout temps et en quantités suffisantes pour tirer le meilleur parti de leurs bienfaits nutritionnels. Seuls ou combinés, nos aliments (locaux pour la plupart, surtout en saison) sont à la base de plats savoureux et réconfortants, économiques et... démocratiques.

Parmi ces nombreux aliments, on trouve notamment :

- les œufs
- le lait et les boissons végétales enrichies (soya, avoine)
- le beurre d'arachide
- les fruits frais comme les pommes, les oranges et les bananes, ainsi que les fruits surgelés
- plusieurs légumes frais tels que choux, betteraves, oignons, navet, pommes de terre, laitue, maïs... les tomates et autres légumes en conserve, ainsi que les légumes surgelés
- certains poissons frais ou surgelés, le thon et les autres poissons en conserve
- la dinde, les volailles entières et certaines coupes de viandes
- toutes les légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots...
- le tofu et le soya sous toutes ses formes
- les produits céréaliers dont l'avoine, le riz, les pâtes, l'orge, les pains et céréales à grains entiers ■

À L'ÉPICERIE

Des trucs pour tirer son épingle du jeu

La diététiste Suzanne Lepage, une experte en sécurité alimentaire auprès des femmes enceintes au Dispensaire diététique de Montréal, a de bonnes suggestions pour réduire la facture d'épicerie tout en se nourrissant bien:

- Examinez les circulaires, car il y a chaque semaine un **gros spécial** du côté des **légumes**.
- Magasinez vos aliments chez plusieurs bannières, si vous le pouvez, sans oublier les **petites épicerie multiethniques** (asiatiques, moyen-orientales, portugaises, antillaises, mexicaines...) qui offrent souvent d'excellents spéciaux.
- Faites provision de **fruits et légumes surgelés**. P. ex. : 1 kg de brocoli surgelé (zéro perte) en comparaison avec 2-3 pieds de brocoli frais (environ 30 % de pertes).
- Choisissez des **aliments bruts** que vous préparerez vous-même à la maison, car les étapes de transformation augmentent le prix des aliments (p. ex. : poulet désossé, barquette de fruits, plateau de crudités, fromage en cubes).
- Remplacez la viande par des **protéines moins coûteuses** comme des légumineuses, des œufs, du tofu, du poisson en conserve. Les idées de recettes ne manquent pas sur Internet.
- Cuisinez des **desserts maison** faciles à base d'œufs, de lait, de fruits frais ou en conserve, beaucoup moins chers et plus nutritifs que ceux du commerce. ■

Marketing alimentaire : gare aux pièges

Les entreprises misent énormément sur la publicité et le marketing de leurs produits pour attirer l'attention des consommateurs. Il faut donc demeurer vigilant en se promenant dans les allées. Bien que les allégations doivent respecter les règles établies par Santé Canada, des mots comme *faible en gras*, *fait de légumes véritables*, *biologique* ou encore *source de 8 éléments nutritifs* (alors que le premier ingrédient de cette céréale est du sucre!) peuvent détourner l'attention du consommateur. Le mieux est de se référer directement à la liste des ingrédients.

Un autre cas est celui des « superaliments ». L'ajout du préfixe « super » sur un emballage donne souvent l'impression que l'aliment est meilleur pour la santé et qu'il possède des vertus et d'autres pouvoirs extraordinaires. Baie de goji asiatique, jus d'açaï brésilien, racine de maca, poudre de spiruline, cacao cru, huile de coco bio, lait de macadamia sont autant d'exemples de produits plus exotiques que miraculeux, qui se vendent à gros prix et ont beaucoup voyagé pour se rendre jusque sur nos tablettes... Or de nombreux aliments que l'on mange d'ordinaire regorgent de nutriments tout aussi bénéfiques pour la santé que ceux présents dans ces soi-disant « superaliments », un terme qui n'est pas réglementé au Canada. ■



Combattre le gaspillage à la maison

Qui n'a jamais jeté de nourriture à cause d'achats superflus, de mauvais entreposage, de piètre gestion et d'oubli au réfrigérateur ou dans le garde-manger ? Ce sont près des deux tiers (63 %)¹ des aliments qui prennent le chemin de la poubelle ou du compostage, alors qu'ils auraient pu être consommés. Cela représente 140 kg de nourriture chaque année par ménage et une perte de 1 100 \$. Des études montrent que les fruits et légumes, le pain et les céréales sont les groupes d'aliments les plus gaspillés dans les foyers canadiens et que la plupart de ces pertes sont évitables, mais plusieurs personnes ignorent comment réduire les pertes évitables dans leur cuisine².

IL EXISTE MILLE MOYENS EFFICACES POUR COMBATTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE. EN VOICI SEPT :

1. Peu importe la manière dont vous organisez votre réfrigérateur, placez les aliments **les plus périssables** bien en vue et consommez-les en premier.
2. Séparer les **fruits et légumes** dans les bacs prévus pour chacun. La raison est simple : les fruits comme les pommes et les poires dégagent de l'éthylène (un gaz inodore) qui abîmera les légumes qui le craignent, comme les concombres et les carottes, qui se gâteront ou deviendront amers.
3. Coupez les **feuilles des légumes** (ou fanes) comme celles des bottes de radis ou des petits navets, carottes, betteraves et gardez-les au réfrigérateur séparément pour ajouter à vos soupes, pesto, salades.
4. Placez vos **vian­des et volailles** sur la tablette du bas du réfrigérateur ou dans un tiroir désigné, pour éviter de contaminer les autres aliments en cas de fuite de liquide.
5. Rangez vos **restes** dans des **contenants transparents** pour bien les voir. Combien de savoureux repas terminent leurs jours au fond d'une tablette ?
6. Certains aliments de **vo­tre garde-manger** préfèrent la fraîcheur du réfrigérateur pour prévenir leur oxydation et leur goût rance (qui rappelle le vernis à plancher !) : noix écalées, graines, huile de lin ou de noix pressée à froid, riz brun, farine de blé entier... Vous manquez de place ? Faites provision de plus petites quantités à la fois, surtout si vous ne les cuisinez pas souvent.
7. Est-ce **encore bon** ? Avant de jeter un aliment, consultez cette [référence](#) sur le temps d'entreposage au réfrigérateur et au congélateur des aliments. Vous y trouverez aussi de bons conseils d'achat et de manipulation pour limiter les pertes. ■

D'autres solutions à connaître pour économiser

1. Prévoyez vos achats pour quelques jours à la fois, afin de manger frais sans gaspiller de nourriture.
2. Avant d'acheter, jetez un coup d'œil à votre inventaire et faites une liste d'achats par écrit ou sur votre téléphone.
3. Évitez d'aller à l'épicerie avec le ventre creux, cela coûte beaucoup plus cher !
4. Considérez les marques maison offertes dans les grandes chaînes ; elles coûtent parfois moins cher.
5. Vive le vrac ! Les aliments vendus au poids vous permettent d'acheter la quantité qu'il vous faut, sans plus.
6. Plusieurs épiceries offrent la livraison à peu ou pas de frais selon les heures. Informez-vous, cela peut valoir le coût pour faire le plein d'articles lourds ou volumineux : bouteilles, boîtes de conserve, pâtes, farine, papier essuie-tout...
7. Attention aux gros formats. Si leur prix est avantageux, le surplus aboutit souvent à la poubelle parce qu'on s'en lasse ou que l'aliment devient périmé à la longue. Considérez aussi l'espace de rangement dont vous disposez.
8. Au retour, prévoyez du temps pour préparer tout de suite les gros fruits (melons, ananas...) et les légumes (chou-fleur, céleri, carottes...) de manière à faciliter leur consommation ultérieure.
9. En panne d'inspiration pour vos menus ? Notez vos mets favoris ou faites une photo et archivez-la dans votre cellulaire. ■

À retenir

Puisque la nourriture représente une part importante du budget d'un ménage, il importe de donner la priorité aux aliments sains et nutritifs, d'éviter le gaspillage et de cuisiner davantage à la maison. Ainsi, cette dépense essentielle peut aussi se convertir en un investissement dans notre santé et notre mieux-être quotidien. ■

1. RECYC-QUÉBEC, [Gaspillage alimentaire](#), [En ligne], 2021. (Page consultée le 13 juillet 2021).

2. GOUVERNEMENT DU CANADA, [Bilan des activités : réduire la perte et le gaspillage alimentaire au Canada](#), [En ligne], 2021; LES AMIES DE LA TERRE DE QUÉBEC, [Comment réduire le gaspillage alimentaire](#), [PDF].