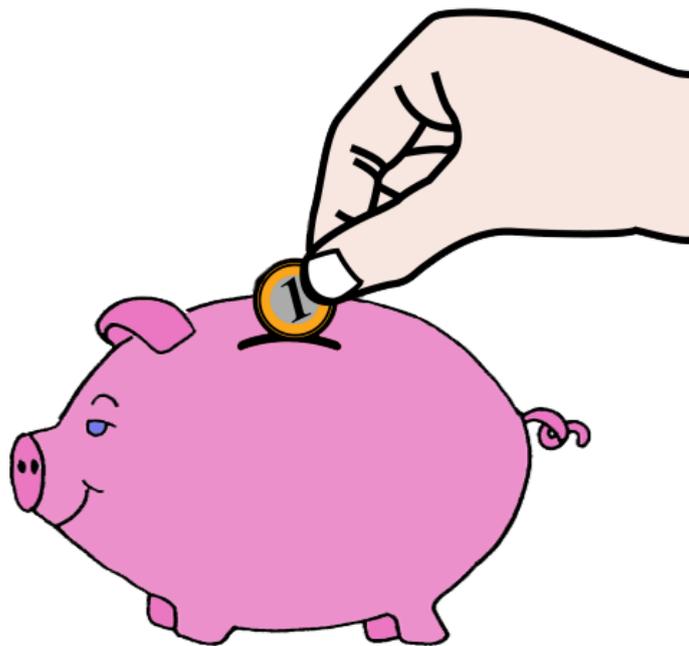




Visa pour le net



Vie quotidienne



Faire des économies

<http://www.visapourlenet.be/vie-quotidienne/faire-des-economies/>

1. Quand on fait les courses

Table des matières

1. Des économies sur les courses.....	3
2. Vidéos	10
3. Dictionnaire : pour bien comprendre.....	10
<hr/>	
4. Partenaires.....	15
5. Sources	16
6. Les Experts qui ont corrigé ce texte	16
7. Les professionnels qui ont écrit, imagé et corrigé ce texte	16

Dans ces textes,
nous allons découvrir
quelques **trucs et astuces**
pour **faire des économies**
dans la vie de tous les jours :

- quand on fait les courses,
- à la maison,
- quand on achète des vêtements,
- pour ses achats personnels,
- en vacances,
- quand on a des enfants,...



1. Des économies sur les courses

Comment dépenser moins
tout en continuant à manger,
sainement
et en vous faisant **plaisir** ?

Voici quelques conseils...



Évitez les plats préparés, **fast-foods**, **brasseries** et restaurants.

Cuisiner soi-même revient moins cher.

Pensez à préparer des plats

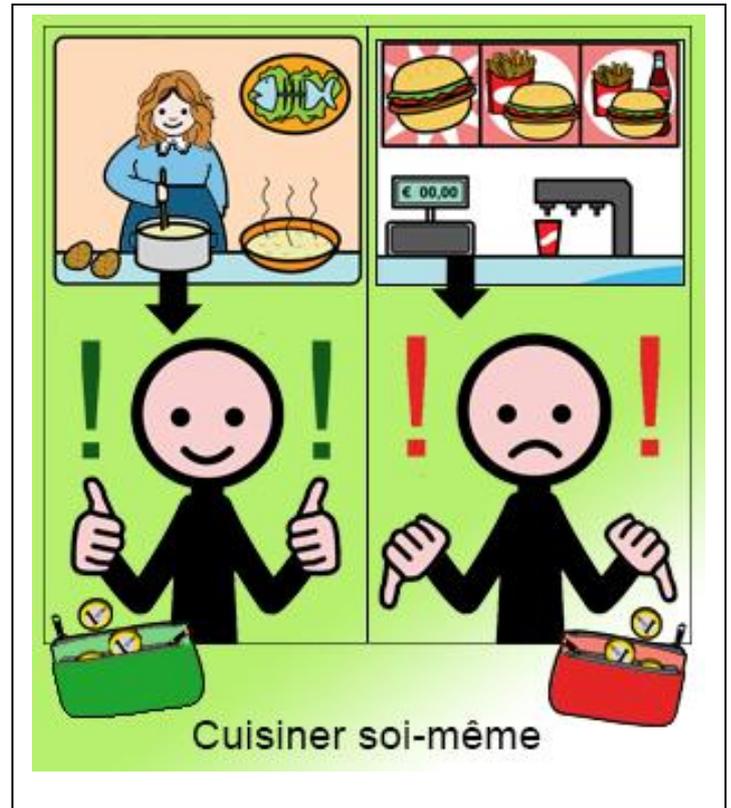
équilibrés et **variés** :

⇒ [Plus d'infos](#)

Pensez à des plats pas chers :

⇒ [Recettes rapides et faciles](#)

⇒ [Recettes Visa](#), étape par étape.

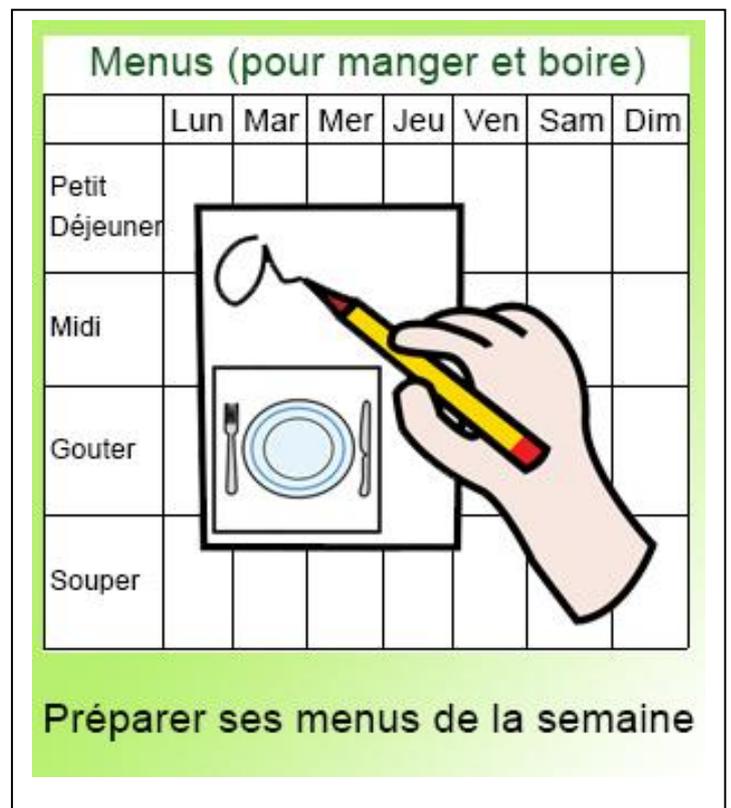


Pour commencer, faites les **menus** de ce que vous allez manger et boire pendant la semaine.

Pour chaque jour, notez sur une feuille

la **nourriture** et les boissons pour :

- le déjeuner,
- le midi,
- le 4h,
- le soir.



A l'aide de votre **menu**,
faites une liste de courses
de tous les **ingrédients**
que vous avez besoin
pour faire les repas de chaque jour.

Gardez vos menus et listes de courses
pour vous donner des idées
pour les semaines suivantes,
cela vous facilitera la tâche.



Vérifier ensuite dans vos placards
et dans votre frigo
si vous n'avez pas déjà
ces **ingrédients**.
Si vous les avez,
barrez-les sur la liste.

Vérifiez les **dates de péremption**.
Jetez si elles sont dépassées.



Grâce à ses premiers conseils, vous allez faire des **économies** si vous achetez uniquement ce qu'il y a sur votre liste.

Vous pouvez quand même vous faire un petit **plaisir** de temps en temps !

N'oubliez pas :

- votre liste de courses,
- vos **sacs réutilisables**.



Les magasins Aldi, Lidl, et Leader Price sont les moins chers si vous n'achetez pas de marques.

Le **graphique** sur l'image montre le prix des marques dans les magasins :

- les magasins où les **marques** sont les moins chères sont en haut
- et les plus chères en bas.

Evitez les magasins ouverts la nuit où tout est beaucoup plus cher.



Faites vos courses
après avoir mangé,
pas quand vous avez faim !

Cela vous évitera
d'avoir envie d'acheter
tout le magasin !



Regardez toujours bien les prix
avant de choisir un produit.

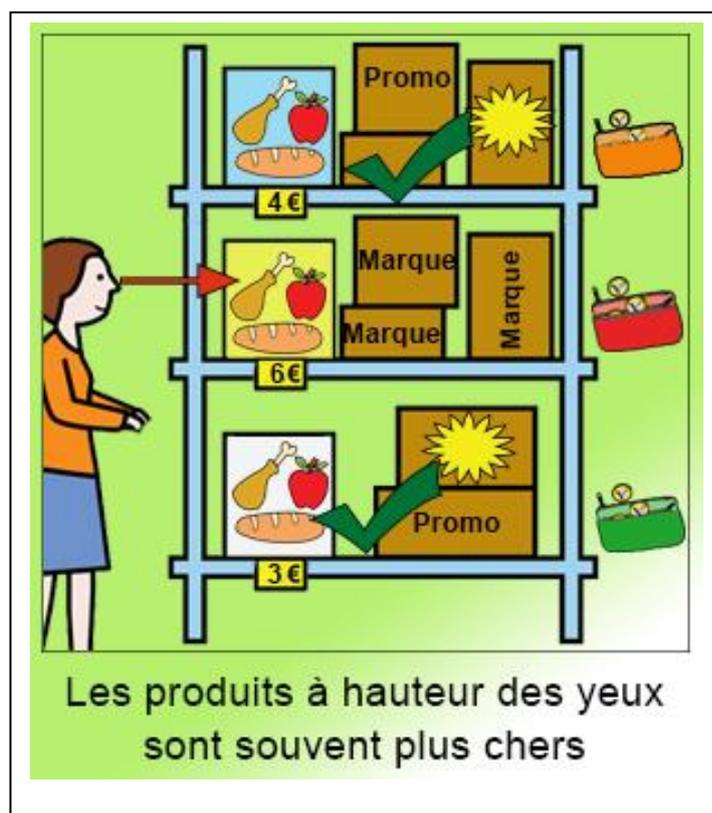
Regardez s'il y a
des **bons de réduction**
ou des **promotions**
sur certains produits.

Et si, il n'y a pas encore moins cher
que le produit en promotion !



Les produits les moins chers sont souvent en bas ou tout en haut dans les rayons.

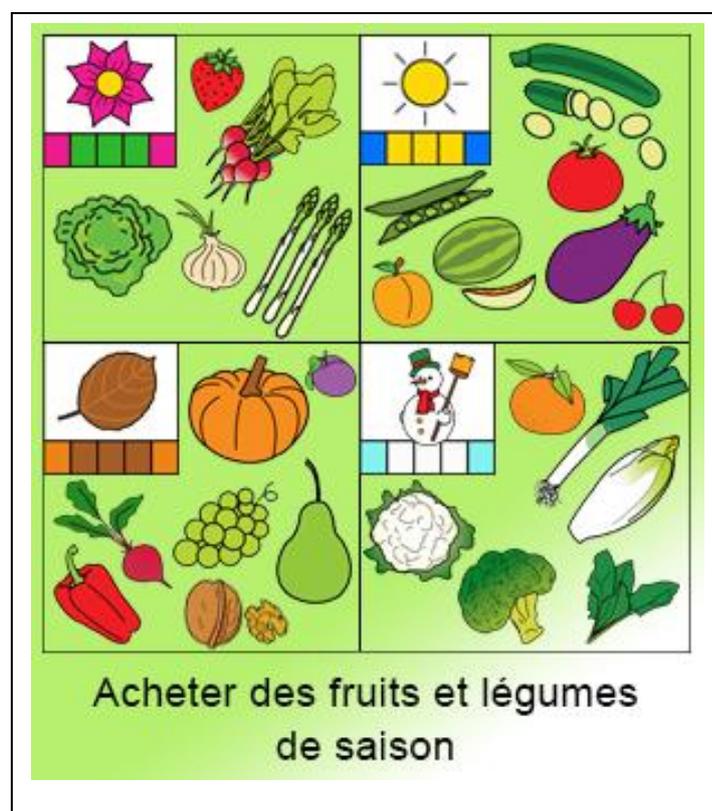
Les **produits blancs** sont moins chers que les produits de marques.



Les fruits et légumes de **saison**, sont souvent moins chers.

Par contre, les fruits et légumes des autres saisons sont plus chers.

Exemple : les tomates et les salades sont moins chères en été et bien plus chères en hiver.



Après les courses vérifiez sur votre **ticket de caisse** qu'on ne vous a pas compté des produits en trop.

Vérifiez si le calcul vous semble correct.

N'hésitez pas à demander à l'**accueil**, si vous avez un doute sur votre ticket.



Pour ceux qui n'ont vraiment pas assez d'argent pour manger, ou qui ne sont pas ou plus **capables** de se faire à manger il existe aussi des aides :

- les **repas à domiciles**,
- les **colis alimentaires**,
- les **restaurants sociaux**,
- les **épiceries sociales**.

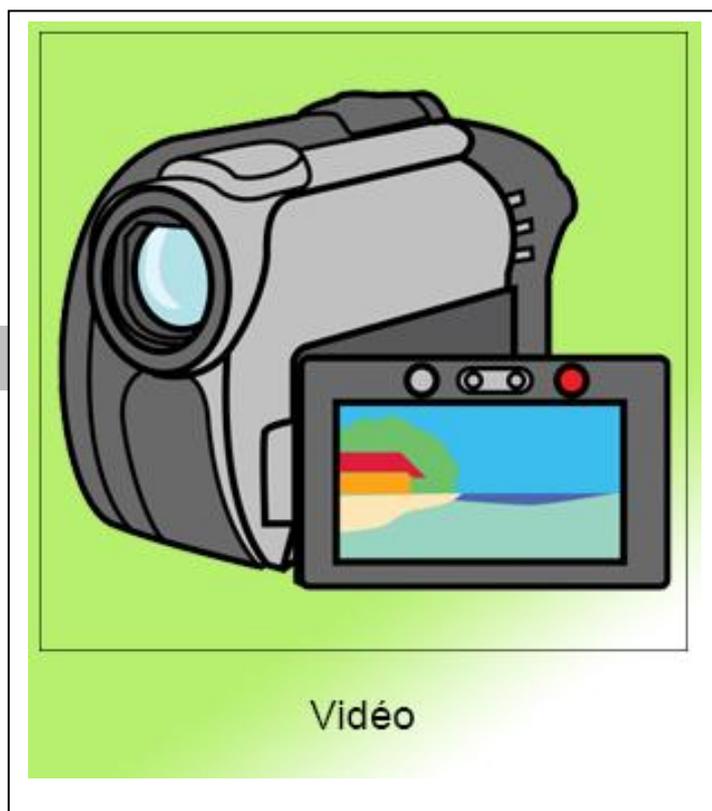
Pour en savoir plus sur ces aides, contactez le **CPAS** de votre commune.



2. Vidéo

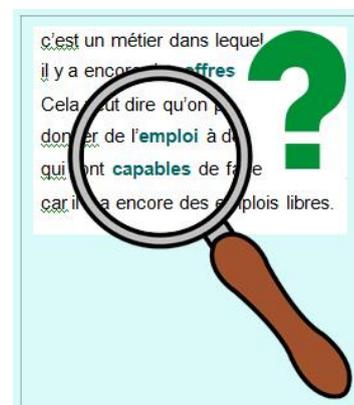
Le re travail de ce texte a amené certains Experts Visa à réaliser une vidéo.

Dans cette vidéo, ils expliquent leurs conseils personnels pour faire des économies quand on fait les courses.



3. Dictionnaire : pour bien comprendre

Vous pouvez retrouver ici les explications des mots en couleur dans le texte, pour mieux comprendre.



A

Accueil : l'accueil, dans un magasin, c'est en endroit dans le magasin à côté des caisses, où on peut aller poser toutes ses questions, rapporter les produits qui n'étaient pas frais et qu'on vient d'acheter,...

Alimentaire : alimentaire, c'est tout ce qui concerne l'alimentation : c'est ce qu'on peut manger et boire.

B

Bon de réduction : un bon de réduction, c'est un petit papier sur lequel est écrit combien on peut avoir de réduction sur le produit dessiné sur le papier.

Par exemple : -0.5 € sur une bouteille de cola.

On payera donc moins cher sa bouteille de 0,5€.

Il faut donner le bon de réduction à la caissière en même temps que le produit dessiné dessus et ça doit être bien le même !

Brasserie : une brasserie, c'est un café-restaurant, on peut y boire un verre mais aussi y manger des petits plats.

C

Caddie : un caddie, c'est la charrette qu'on utilise au magasin pour faire ses courses.

Capable / capacité : avoir la capacité de faire quelque chose, c'est en être capable, Cela veut dire qu'on sait le faire, qu'on en a les compétences.

Colis alimentaire : un colis alimentaire, c'est de la **nourriture** emballée dans une caisse en carton que les personnes qui n'ont pas assez d'argent pour manger peuvent venir chercher gratuitement si elles en ont reçu l'autorisation. Pour en savoir plus, contactez le **CPAS** de votre commune.

CPAS : les CPAS sont les services sociaux des communes. Ils sont là pour aider les gens dans le besoin, ceux qui n'ont pas assez d'argent pour vivre.

D

Date de péremption : les dates de péremption, sont les dates écrites sur chaque produit **alimentaire** qu'on achète. Si la date est dépassée, il faut jeter ce produit car il est pourri et si on le mange, on pourrait être malade.

E

Economies : les économies, c'est l'argent qu'on a de côté si quelque chose arrive ou pour se payer un plus gros truc après; quand on aura économisé (récolté) assez d'argent.

Epicerie sociale : une épicerie sociale, c'est un magasin où les personnes qui n'ont pas assez d'argent pour acheter à manger peuvent aller, si elles en ont reçu l'autorisation. Il n'y en a pas partout. Les courses y sont beaucoup moins chères et on a un maximum d'argent à ne pas dépasser. Pour avoir des informations sur les épiceries sociales, posez la question au **CPAS** de votre commune.

Équilibré : manger équilibré, c'est manger des produits **sains** et **variés** dans les bonnes quantités et qui contiennent les bonnes sortes de produits. Un repas est équilibré quand la moitié de l'assiette, c'est des légumes et le reste c'est moitié féculent et moitié viande.

F

Faire des économies : c'est mettre de l'argent de côté si quelque chose arrive ou pour se payer un plus gros truc après, quand on aura économisé (récolté) assez d'argent. On peut aussi essayer de faire des économies sur ses dépenses. Cela veut dire dépenser moins pour avoir juste assez pour payer ce qu'on a besoin tous les moins, sans tomber en négatif.

Fast-food : les fast-foods, ce sont tous les restaurants rapides comme les Quicks, les Mac Donalds, les friteries, les Durums/Pitas, les sandwicheries,...

G

Graphique : un graphique, c'est une manière de présenter des informations chiffrées.

H, I

Ingrédients : un ingrédient, c'est ce qu'on utilise pour faire un plat dans une recette. Par exemple, les ingrédients pour faire une omelette sont : des oeufs, du sel et du poivre.

J, K, L, M

Marques : les marques, ce sont les grands noms des produits qu'on achète en magasin, par exemple, les confitures de marque Materne ou Bonne maman. Les colas de la marque Coca, ...

Menus : Un menu, c'est la liste des plats qu'on peut manger. Au restaurant, un menu est composé d'une entrée, d'un plat principal, et d'un dessert. Mais le menu de ce qu'on mange à la maison le soir, c'est la liste des choses qui compose le plat, par exemple : steak, frites, salade.

N

Nourriture : la nourriture, c'est tout ce qui se mange et se boit.

O, P

Plaisir : Le plaisir c'est bien, c'est bon, c'est agréable. Le plaisir, c'est ce que l'on ressent lorsque l'on se fait du bien ou quand on fait du bien à quelqu'un.

Produits blancs : les produits blancs sont des produits qui ne sont pas des produits de **marques**, qui sont parfois d'un peu moins bonne qualité mais qui sont surtout beaucoup moins chers.

Promotion : une promotion, c'est un autre mot pour parler d'une réclame ou d'une solde. C'est une réduction de prix sur l'achat d'un ou plusieurs produits.

Q, R

Repas à domicile : les repas à domicile sont des repas complets, déjà préparés, qu'on apporte chez les personnes qui ne savent pas se faire à manger toutes seules. C'est payant (+/- 7 € le repas). Pour en savoir plus, contactez le **CPAS** de votre commune.

Résister aux tentations : résister à une tentation, c'est se mettre des limites. C'est décider de ne pas faire une chose qu'on a pourtant très envie de faire. C'est choisir d'être raisonnable.

Respecter un conseil : respecter un conseil, c'est bien faire tout ce que dit le conseil.

Restaurants sociaux : ce sont des restaurants où on peut manger vraiment pas cher, (Entre 2 et 5 €), comme les restos du coeur, par exemple. En général, il n'y en a que dans les grandes villes comme Bruxelles, Liège, Namur, ... Ces restaurants ont été créés pour les personnes qui n'ont pas beaucoup d'argent mais sont ouverts à tous. Pour en savoir plus, contactez le **CPAS** de votre commune.

S

Sacs réutilisables : En Belgique, les anciens sachets plastiques ont été retirés des magasins pour mieux protéger l'environnement. Depuis, dans les magasins on peut acheter des sacs plastiques qu'on peut réutiliser d'une fois à l'autre. Cela permet de faire des **économies** et de mieux respecter la nature.

Sain, sainement : On dit que quelque chose est sain, quand il est en bonne santé ou en bon état. Manger sainement, cela veut dire manger des choses qui sont bonnes pour notre santé, par exemple, des fruits et des légumes.

Saison (de) : Les fruits et légumes de saison sont les fruits qu'on récolte à la saison dans laquelle on est. Par exemple, on récolte les tomates en été et les potirons en automne.

T

Ticket de caisse : le ticket de caisse, c'est le papier que la caissière vous donne quand vous avez fini de payer vos courses. Sur ce papier est notée la liste des choses que vous avez achetées et leur prix, vous voyez aussi en bas le total que vous avez payé.

Trucs et astuces : des trucs et astuces sont des conseils malins et très utiles.

U, V

Varié : Varié ça veut dire mélanger de choses différentes : par exemple, les fruits et des légumes.

W, X, Y, Z

Pour voir plus de définitions,
rendez-vous sur www.visapourlenet.be.

4. Partenaires



Wallonie

Le projet visa est soutenu financièrement par la Wallonie.



Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>) (sous licence Creative Commons: CC (BY-NC-SA)). Ils ont été créés par Sergio Palao et transformés pour illustrer encore plus précisément le texte.

5. Sources

Ce texte a été écrit sur base d'autres documents :

1) Les courses :

<http://www.journaldesfemmes.com>

Budget familial : des astuces pour faire des économies au quotidien

[Faire les courses côté malin](#)

<http://www.elle.be>

[Quel supermarché est le moins cher ?](#)

Enquête Test-Achat, rapportée par le magasin "Elle"

6. Les Experts qui ont corrigé ce texte

Correcteurs : Ariane D, Françoise N, Bernard B, Philippe V, Caroline M, Samuel L, Tiffany R, Serge L, Cyril D.

7. Les professionnels qui ont écrit, imagé et corrigé ce texte

Rédacteur : Laëtitia Jacoby, travailleur social en charge du Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Illustrateur : Laëtitia Jacoby, travailleur social en charge du Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Toutes les images créées pour ce texte sont assimilées à la Licence Créative
Common : CC (BY-NC-SA).

Correcteurs : /

Dernière actualisation du texte le : 29/09/2015



Les Experts Visa



Ils révisent des textes, des outils
et la facilité d'utilisation de sites Internet dont Visa.
Ils testent l'accessibilité d'OIP
et donnent leurs avis sur comment
rendre les choses toujours plus accessibles à tous.

Ce texte a été rédigé
et corrigé
avec la collaboration
de Child Focus



Plus d'infos sur :
www.visapourlenet.be



Projet Visa pour le net
Asbl Inter-Actions
Rue de Tirlemont, 52/1
4280 HANNUT
019/51.40.77.
visapourlenet@gmail.com

Visa pour le net

Nouveautés
Toutes les nouveautés

Informations

Citoyenneté Culture

Logement Santé

Vie quotidienne Vie relationnelle

Module cuisine Module emploi

Experts Visa

En savoir plus sur le projet Visa.

Internet en sécurité Charte Partenaires Sources Liens Condi

