Ensemble pour vaincre la pauvreté
Overcoming Poverty Together
2014-2019

BIEN MANGER À MOINDRE COÛT

MANUEL DE L'ANIMATEUR OU ANIMATRICE

RICPA

INTRODUCTION

La mission du Réseau d'inclusion communautaire de la Péninsule acadienne (RIC-PA) inc. est de collaborer avec les divers secteurs de la communauté afin de favoriser l'inclusion sociale, réduire la pauvreté et faciliter la mise en place d'outils pour améliorer la qualité de vie.

Avec le coût de la nourriture qui ne cesse d'augmenter, il est de plus en plus difficile financièrement de s'alimenter sainement pour les gens de la classe moyenne et presque impossible pour les gens en situation de pauvreté. C'est une des raisons qui a motivé la création de cette trousse.

En tant qu'intervenants, nous avons accès à une foule de ressources sur les façons de faire l'épicerie de façon efficace, mais le défi demeure la diffusion de ces nombreux outils. Il est facile de les partager par le biais des médias sociaux, mais nombreux sont les gens dans la Péninsule acadienne qui n'ont pas accès à l'Internet ou qui ne sont pas à l'aise devant un ordinateur.

C'est de là qu'est venue l'idée de créer des documents imprimés et des rencontres sociales un peu partout dans la Péninsule acadienne, où les gens pourront venir partager, apprendre, discuter et interagir sur le thème de la nourriture.

À l'aide du financement de la Société d'inclusion économique et sociale; de la collaboration des partenaires qui font la force du Réseau d'inclusion; ainsi que l'accès aux ressources mises à notre disposition sur différents sites web, nous espérons créer un mouvement inclusif et rassembleur.

En créant ces ateliers sous forme de rencontres sociales, nous espérons que les participants pourront échanger entre eux des trucs, des coupons, des idées et des discussions. Nous osons même rêver à la naissance de petits projets entre les participants tels que : cuisines collectives; relations de mentorat; jardins communautaires, etc.

En souhaitant que de nouvelles amitiés se forment et que le principe d'entraide s'établisse, nous vous souhaitons la bienvenue!

Ce manuel et les autres outils de la trousse peuvent être reproduits et partagés à volonté.

Pour plus d'information ou pour créer votre propre groupe pour économiser à l'épicerie, n'hésitez pas à contacter :

Julie Landry Godin

Réseau d'inclusion communautaire de la Péninsule acadienne (RIC-PA) inc. / *Community inclusion network*

(506) 726-9570

info@ricpa.ca

2015-2016

RICPA

SOURCES

Bien entendu, nous n'avons rien inventé en réunissant dans cette trousse les meilleurs trucs trouvés dans nos recherches et notre pratique. Heureusement pour nous, l'Internet abonde de ressources.

Vous trouverez dans ce cahier nos trucs, astuces et conseils préférés, mais il est important de donner le crédit aux personnes qui ont fait le travail avant nous. Vous pouvez d'ailleurs visiter leur site web pour obtenir des informations plus détaillées et visiter le compte Pinterest du RICPA pour voir d'où vient notre inspiration : http://www.pinterest.com/ricpenacadienne/

Si vous n'avez pas accès à l'Internet, ne vous en faites surtout pas. C'est en grande partie pour vous que ces ateliers ont été créés. L'information de base se trouve dans la trousse et vous aurez la chance d'apprendre et de partager encore plus de trucs, de recettes et de coupons en participant ou en créant un groupe d'entraide.

SIMPLY FRUGAL

C'est une blogueuse, maman et épouse du nom de Taya qui administre ce site. Elle est une excellente ressource (anglophone) pour ce qui concerne le mode de vie frugal (économique). Plusieurs de nos idées pour économiser viennent de son blogue.

www.simplyfrugal.ca

ON MAGASINE

Site d'une maman qui en veut plus pour son argent

C'est une excellente ressource pour le couponing. Lili Marchand, la propriétaire du site, est une pionnière du couponing au Canada francophone : son site existe depuis 2011 et elle est aussi chroniqueuse dans divers médias. Elle nous apprend à économiser selon nos moyens, et à prendre conscience que le couponing est un privilège et non un droit. Elle est aussi la plus rapide pour nous avertir de la sortie de nouveaux coupons!

www.onmagasine.ca

MONCTON COUPON LADY

Un autre site digne de mention, car il vient du Nouveau-Brunswick (anglophone). On peut donc y retrouver de l'information sur les aubaines des magasins de notre région. Moncton Coupon lady est géré par une équipe de bénévoles qui se relaient pour trouver et distribuer l'information. Ils offrent aussi des ateliers et des soirées d'échanges de coupons dans la région de Moncton. Ils croient également beaucoup au principe de donner au suivant.
http://www.monctoncouponlady.com/

AUTRES SOURCES

Cette trousse contient des documents et outils recueillis sur des sites où on peut les télécharger gratuitement. Les sources dont nous nous sommes inspirés accompagnent chaque outil.

CRÉDITS

Julie Landry-Godin
Mise en forme des textes

Jenny Pinet
jennypinet@gmail.com
Graphisme et mise en page

CONTENU

Introduction..... 1
Sources..... 2
Crédits..... 3
Contenu..... 4
Partenaires..... 5
Faire des choix sains et économiques..... 6
Votre meilleur atout : connaître vos prix..... 6
Planifier et éviter le gaspillage..... 10
Économiser avec des coupons..... 12
Trouver les coupons..... 14
Autres trucs et astuces pour économiser..... 18
Pour des aliments qu'on peut manger sans danger : la salubrité alimentaire..... 18
Économiser en cuisinant..... 18
Conclusion..... 19

CE MANUEL, AINSI QUE TOUS LES OUTILS DE LA TROUSSE BIEN MANGER À MOINDRE COÛT PEUVENT ÊTRE TÉLÉCHARGÉS GRATUITEMENT, EN VERSION IMPRIMABLE, DANS LA SECTION « BOÎTE À OUTILS » DE NOTRE SITE WEB. WWW.RICPA.CA

PARTENAIRES

Merci à nos précieux partenaires! Ce projet est coordonné par le Réseau d'inclusion communautaire de la Péninsule acadienne (RIC-PA) inc.; grâce au financement de la Société d'inclusion économique et sociale (SIES) et au partenariat des organismes suivants :

- Accueil Sainte-Famille inc.;
- Centre d'activités L'Échange;
- Centre d'activité l'Envol;
- Centre familial Unique;
- Centre de ressources familiales de la Péninsule acadienne/CBPA inc.;
- Collège Communautaire du Nouveau-Brunswick - Campus de la Péninsule acadienne;
- Développement social - Nouveau-Brunswick;
- Hôpital et Centre de santé communautaire de Lamèque;
- Marilène Chiasson, économiste familiale de formation et membre du Conseil d'administration du RIC-PA;
- Réseau Mieux-être Péninsule acadienne;
- Santé publique, zone 6;
- Société d'inclusion économique et sociale du Nouveau-Brunswick;
- Vie Autonome Péninsule acadienne inc.

FAIRE DES CHOIX SAINS & ÉCONOMIQUES

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

- Outil à distribuer et à expliquer : *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*

LECTURE DES ÉTIQUETTES

- Outil à distribuer: *Utilisez le tableau de la valeur nutritive : % de la valeur quotidienne*
- Autre suggestion : ramasser des étiquettes et les analyser en groupe pour voir quels aliments sont les meilleurs choix pour votre santé
- Outil à distribuer et à expliquer : *Alimentation saine et économique*
- Outil à distribuer et à expliquer : *Guide d'achat des fruits et légumes en saison*

VOTRE MEILLEUR ATOUT : CONNAÎTRE VOS PRIX

- Outil à distribuer : *Connaître les prix; Carnet de prix*

CONNAÎTRE LE PRIX À L'UNITÉ

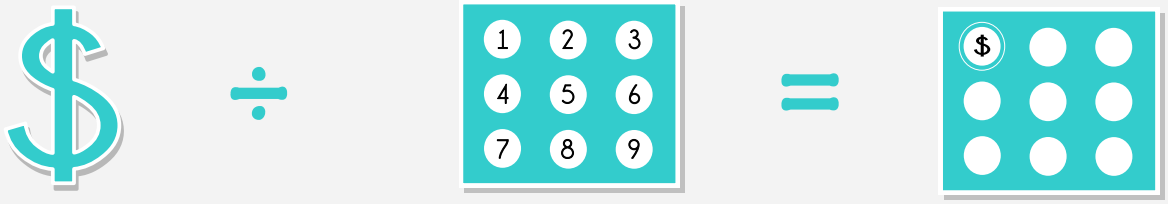
Pour économiser à l'épicerie, on ne peut pas comparer des pommes avec des oranges… dans tous les sens de l'expression! Avec tous les choix qui nous sont présentés en épicerie, si on veut être en mesure de comparer les prix, il faut connaître le prix à l'unité des articles qu'on veut comparer. Par exemple :

Barres tendres
Marque *Grano Santé*
5 barres : 2,99 $

Barres tendres
Marque *Granola tendres*
20 barres : 5,99 $

Pour connaître le meilleur prix entre ces deux articles, on doit connaître le prix à l'unité (pour 1 barre). Dans certaines épiceries, on a la chance de voir le prix à l'unité des articles sur l'étiquette posée sur l'étalage, tel qu'illustré à droite. Lorsque cette solution n'est pas disponible, on peut le trouver nous-mêmes à l'aide de la formule pour connaître le prix à l'unité d'un article :

PRIX AFFICHÉ
÷ NOMBRE D'UNITÉS, DE GRAMMES OU DE MILLILITRES
= PRIX À L'UNITÉ, DU GRAMME OU DU MILLILITRE



LE PRIX AFFICHÉ — LE NOMBRE D'UNITÉS DANS UNE BOÎTE — LE PRIX À L'UNITÉ

Donc : Le prix d'une barre tendre de marque *Grano Santé* = 2,99$ ÷ 5 = 0,59$ la barre.
Le prix d'une barre tendre de marque *Granola tendres* = 5,99$ ÷ 20 = 0,29$ la barre.

De cette façon, il est beaucoup plus facile de savoir que c'est la marque *Granola tendres* qui est le meilleur achat cette semaine. Encore plus si vous avez un coupon-rabais de 1 $ que vous pouvez enlever du prix! Avec un coupon de 1 $, le prix est 4,99 $ au lieu de 5,99 $; ce qui vous donne 0,24 $ la barre. Maintenant, si vous avez le temps de cuisiner vous-même les barres tendres, elles seront meilleures pour la santé et encore plus économiques par portion!

On fait de même avec le nombre de grammes ou de millilitres :

Spaghetti
Marque *Al Dentti*
500 grammes : 1,25 $

1,25$ ÷ 500g = 0,0025$ pour 1 gramme

Spaghetti
Marque *Super*
900 grammes : 2,75 $

2,75$ ÷ 900g = 0,0031$ pour 1 gramme

Dans ce cas-ci, il est plus avantageux d'acheter le plus petit format à 1,25$ que le plus gros à 2,75$ (même si on est portés à croire que les plus gros formats reviennent moins cher!)

D'autres exemples :

PRODUIT A	PRODUIT B	ÉQUATIONS	MEILLEUR PRIX
1 boîte de poires (796 ml) 1,89 $	1 boîte de poires (454 ml) 1,69 $	1.89 $ ÷ 796 ml = 0,002 1.69 $ ÷ 454 ml = 0,004	A
1 paquet Jello (284 ml) 1,29 $	2 paquets Jello (341 ml) 2,87 $	1.29 $ ÷ 284 ml = 0,005 2.87 $ ÷ 2x341 ml = 0,004	B
1 boîte fèves au lard (1 L) 1,49 $	1 boîte fèves au lard (540 ml) 1,09 $	1,49 $ ÷ 1000 ml = 0,002 1,09 $ ÷ 540 ml =0,002	Pareil

CRÉER VOTRE CARNET DE PRIX[1]

Maintenant que vous savez comment comparer les prix, vous êtes prêts à trouver les bonnes économies… et à les mémoriser! Le meilleur outil pour ça, c'est un carnet de prix dans lequel vous notez le prix que vous payez pour les articles dont vous vous servez régulièrement. Voici une façon simple d'en réaliser un :

1. Utiliser un petit carnet, ou encore mieux, un petit livre d'adresses divisé en ordre alphabétique.
2. Noter les articles que vous consommez sur une base régulière (exemple : « Lait » dans la section des « L ».
3. À votre prochaine visite à l'épicerie, remarquez et notez le prix que vous payez habituellement pour chaque article.
4. Lors de vos visites suivantes, consultez les circulaires pour voir si les articles dans votre carnet sont en vente : notez seulement le prix de vente lorsqu'il est inférieur à ce qui est inscrit dans votre carnet.
5. Il n'est pas nécessaire de parcourir toute la ville pour économiser : l'essence coûte cher aussi! Tenez-vous-en aux épiceries qui sont sur votre trajet habituel.

Sources : [1]
- http://organizedhome.com/kitchen-tips/make-price-book-save-money?page=2
- http://www.thesimpledollar.com/2007/08/05/how-i-build-and-use-a-price-book/
- Présentation PowerPoint préparée par Mme Sylvette McGraw-LeBlanc, du ministère de Développement social du N.-B.

6. Ajoutez des articles dans votre carnet selon vos besoins.

7. Lorsque vous remarquez un prix plus bas que ce que vous avez déjà noté dans votre carnet, remplacez le prix par ce montant et tentez d'acheter vos produits lorsqu'ils sont au plus bas prix.

8. Bientôt, non seulement vous allez vite reconnaître les « vraies ventes », mais vous allez également vous familiariser avec les cycles des ventes (la plupart des gros soldes reviennent plus ou moins aux 4 à 6 semaines).

9. Achetez le nombre d'articles à bon prix dont vous avez besoin jusqu'à la prochaine vente.

10. Planifiez vos repas de la semaine d'après les bonnes aubaines que vous aurez trouvées.

11. Si vous ne voulez pas visiter plusieurs épiceries dans le même trajet, choisissez celle qui vous fait le plus économiser cette semaine.

12. Armez-vous de PATIENCE! Devenir un expert des ventes en épicerie ne se fait pas du jour au lendemain, mais vous serez étonnés de voir votre progression!

MODÈLE :

ÉPICERIE	DATE	ARTICLE	PRIX DE VENTE	PRIX DE VENTE À L'UNITÉ
~~Marché X~~	~~2/12/14~~	~~Poitrines de poulet désossées~~	~~21,99$/3lb~~	~~7,33$/lb~~
L'Épicerie Z	9/1/15	Poitrines de poulet désossées	25$/4 lb	6,25$/lb
~~L'Épicerie Z~~	~~9/1/15~~	~~Barres tendres marque Z, boîte de 5~~	~~2,99$~~	~~0,59$/barre~~
Marché X	2/2/15	Barres tendres marque Y, boîte de 20	5,99$	0,29$/barre

Voici d'autres colonnes ou tableaux à ajouter (si vous le voulez) dans votre carnet de prix :

- Le temps écoulé entre les achats

ARTICLE	ME DURE
Spaghetti (900g)	1 semaine
Paquet familial de viande hachée	1 repas
Sac de farine de 10 livres	3 mois

- La fréquence des ventes

ARTICLE	DATES OBSERVÉES	FRÉQUENCES
Pâtes (500g) à 1 $	1ère semaine de décembre; 1ère semaine de janvier; 1ère semaine de février	Tous les mois; j'en prends 5.
Crème glacée à 3 $	3e semaine de décembre; 2e semaine de janvier; dernière semaine de février (plus observé avant la 3e semaine de novembre)	De novembre à février; tous les mois. Je me stocke pour l'été.

* Attention : les ventes sont parfois périodiques. Par exemple, il est possible que la crème glacée soit en vente tous les mois l'hiver, mais presque jamais en été.

PLANIFIER & ÉVITER LE GASPILLAGE

Outils à partager avec les participants :

Étapes pour une épicerie efficace;
Liste d'épicerie à cocher, pour ne rien oublier!;
Repas de la semaine.

Une façon importante d'économiser : la planification des repas en fonction de ce qu'on a déjà à la maison et de ce qui est en vente dans les circulaires.

TRUCS POUR UNE PLANIFICATION DE REPAS EFFICACE

- ✓ Avoir des recettes approuvées par la famille à portée de main. Vous pouvez aussi créer une liste de toutes ces recettes pour vous inspirer dans le choix de vos menus.
- ✓ Prendre connaissance de ce qu'on a déjà à la maison (ne pas oublier les collations et les petits déjeuners).
- ✓ Regarder les circulaires et trouver les bons achats de la semaine (selon notre budget) : jumeler les coupons avec les aubaines, s'il y a lieu (plus d'information sur le jumelage de coupons plus loin).
- ✓ Si notre budget le permet et que les prix sont vraiment bons, prévoir des repas à cuisiner en grande quantité et à congeler en portions (nous partagerons des idées et recettes à ce sujet au fil des rencontres).
- ✓ Écrire nos choix de repas dans notre calendrier de semaine.
- ✓ Vérifier s'il nous manque des collations ou des articles pour les déjeuners.
- ✓ Acheter des fruits et légumes congelés au lieu de frais pour économiser.
- ✓ Faire nous-mêmes certains aliments (ex. pain, biscuits, barres tendres) et les congeler. Plusieurs aliments utilisent les mêmes ingrédients de base. On peut donc aller très loin avec un sac de farine et faire plusieurs pains, biscuits et autres pour une petite fraction du prix et une meilleure qualité.
- ✓ Faire notre liste d'épicerie en considérant les points suivants (en ordre de priorité) :

1 Les articles dont on a vraiment besoin :	✓ Produits frais : lait, fruits & légumes de saison ou congelés (moins chers), etc. ✓ Autres produits dont on ne peut se passer avant la prochaine épicerie (après quelque temps à étudier le cycle des ventes, vous allez apprendre à les acheter quand ils sont en vente).
2 Ingrédients pour cuisiner d'avance (s'il nous reste de l'argent) :	✓ Pièces de viande à bon prix. ✓ Ingrédients de base (farines, épices, etc.) * Ne pas trop vous stocker : attendez d'obtenir un meilleur prix.
3 Articles à très bon prix pour notre réserve (s'il nous reste de l'argent) :	C'est le moment de sortir vos coupons et de les jumeler avec les bonnes aubaines de la semaine.
Une fois votre liste complétée selon votre budget, vérifiez vos coupons pour voir si vous pouvez en jumeler avec les articles des catégories 1 et 2.	

Avec le temps, vous allez devenir expert en économie et vous pourrez garnir votre réserve pour tenir jusqu'à la prochaine vente. Votre qualité la plus utile ici est certainement la PATIENCE! ☺

- ✓ C'est une bonne idée d'inscrire le prix que vous avez estimé pour chaque article sur votre liste. Comme ça, si vous devez faire des modifications, vous aurez plus d'information pour ne pas dépasser votre budget. De plus, si vous notez le prix inscrit dans la circulaire, vous pourrez détecter rapidement les erreurs à la caisse. Ne jamais faire confiance à la technologie : de nombreuses erreurs sont faites à cause d'une mauvaise lecture du code-barres des articles.
- ✓ Faire l'épicerie en s'en tenant à notre liste – c'est tout un défi! Des experts en marketing passent des heures à inventer des moyens de nous séduire pour nous faire acheter plus : c'est ce qui assure la rentabilité et les emplois des épiceries.

- ✓ Penser à sortir vos plats congelés pour le souper du lendemain et les mettre au réfrigérateur.
- ✓ Conserver les restes pour les dîners et pour les boîtes à lunch.

ÉCONOMISER AVEC DES COUPONS[2]

Outil à distribuer aux participants : *Économiser avec des coupons, Diviseurs de sections et onglets* (optionnels)

Avec les émissions de télévision consacrées à leur sujet, les coupons sont plus populaires que jamais; peu importe notre revenu. Ces petits bouts de papier sont amusants à collectionner et à échanger et sont très utiles pour se procurer des articles de marque à meilleur prix.

Toutefois, il ne faut pas non plus tomber dans le piège de la dépense dans le seul but d'utiliser des coupons. Votre meilleure stratégie pour économiser, c'est de bien connaître la valeur de ce que vous achetez et de bien connaître vos besoins. Déjà en faisant cela, vous êtes gagnant. En ajoutant le couponing à ce que vous avez déjà appris, vous aurez en mains tous les outils pour réduire considérablement votre facture d'épicerie.

[2] Cette section a été rédigée à l'aide de l'information trouvée sur le site *On magasine* : www.onmagasine.ca.

MISE EN GARDE

Il y a des pièges à éviter quand on fait du couponing; voici quelques principes à relire de temps à autre :

- Le couponing prend du temps. Si on calcule les économies réalisées versus le temps qu'on doit y consacrer, on se rend vite compte qu'on économise des dollars, mais qu'on doit y mettre quelques heures.
- Les coupons ne sont pas de l'argent : même si vous ne les utilisez pas avant la date limite, vous pouvez les jeter sans remords! De plus, la plupart des coupons sont remis en circulation régulièrement.
- Ce n'est pas parce qu'on a des coupons qu'il faut se créer de nouveaux besoins. Par exemple : si je ne prends pas de supplément de vitamines, je n'ai pas besoin de commencer à en acheter parce que j'ai un coupon d'une compagnie de vitamines… Un bon truc pour ne pas tomber dans ce piège est de faire notre liste d'épicerie AVANT et utiliser nos coupons en fonction de nos choix et non l'inverse.
- Les coupons pour les produits alimentaires sont fréquemment pour des produits très salés, gras ou transformés. Il est souvent meilleur pour la santé (et parfois moins cher) de les faire soi-même avec des ingrédients de base; si on a du temps.
- Toujours comparer le prix des marques maison (ex. Compliments, Sans Nom, Coop Gold, etc.) avant d'utiliser les coupons et comparer le prix à l'unité. Lorsqu'un produit est en vente et qu'on y ajoute un coupon, c'est une excellente économie. Par contre, lorsqu'on doit acheter le produit au prix courant parce qu'on en a besoin maintenant, le produit de marque maison est souvent moins cher, même sans coupon.

CE QUE VOUS APPRENDREZ DANS CETTE SECTION

- ✓ Où et comment se procurer des coupons et comment les utiliser;
- ✓ Comment organiser vos coupons pour ne pas les oublier;
- ✓ À utiliser les coupons de façon responsable et respectueuse envers les commerces et les autres clients.

CE QUE VOUS N'APPRENDREZ PAS DANS CET ATELIER

- × À faire du couponing « extrême » comme à la télévision.
  - quand on voit quelqu'un payer 20 $ pour une épicerie qui vaut 1 000 $ au prix courant à la télévision, il s'agit d'un spectacle. Le montage de l'émission ne montre pas les heures de recherche de coupons, d'épluchage de circulaires et la compétition (pas toujours équitable). Pourtant, ce sont des facteurs qui entrent en jeu pour obtenir de tels rabais.

- Le contenu de ces épiceries spectaculaires n'est pas toujours bon pour notre santé ni utile. Nous ne jugeons donc pas nécessaire de dépenser autant de temps et d'énergie pour couponner.

× À vous monter une réserve aussi grosse qu'un dépanneur.
- Résultat souvent obtenu en faisant du couponing extrême, une trop grande accumulation de produits occasionne du gaspillage (produits périmés) et une dépense inutile. En effet, vous devez quand même débourser pour payer les taxes et la valeur non couverte par le coupon, sans compter les autres articles que vous devez acheter parce que vous en avez besoin.
- Les cycles des ventes reviennent selon un cycle allant de six semaines à trois mois. Il est donc inutile de stocker des denrées pour de trop longues périodes.

TROUVER LES COUPONS

Les coupons sont toujours gratuits; il est illégal de les vendre. Par contre, ils viennent parfois gratuitement à l'intérieur d'un produit que vous devez payer (journal, emballage, etc.). Voici les endroits où vous pouvez trouver des coupons :

COUPONS À COMMANDER SUR INTERNET

Vous devez vous créer une adresse courriel et aller sur Internet pour commander gratuitement ces coupons. Il suffit de créer un compte sur chaque site; cocher les coupons que vous désirez et soumettre votre commande. Certains sites vous enverront vos coupons par la poste dans une ou deux semaines (sans aucuns frais de votre part). Par contre, souvent il faut les imprimer à partir du site Internet.

IMPORTANT : seules les versions imprimées sont légales. Photocopier des coupons, c'est de la FRAUDE.

À cause de ça, plusieurs commerces de la Péninsule acadienne refusent les coupons imprimés à partir de l'Internet et n'acceptent que les coupons envoyés par la poste. C'est leur droit. Il est donc préférable de vous informer auprès du personnel des commerces que vous fréquentez pour être au courant de leur politique en ce qui concerne les coupons.

Voici les sites canadiens où vous pouvez commander des coupons (les coupons provenant des États-Unis ou d'un autre pays ne sont pas valides au Canada) :

PAR LA POSTE

- www.save.ca
- www.websaver.ca
- www.gocoupons.ca
- www.glutenfreecoupons.ca/fr/
  (ici, vous ne faites que vous inscrire : ils vous contactent par la suite)

AUTRES ENDROITS OÙ ON PEUT TROUVER DES COUPONS IMPRIMÉS PAR LE FABRICANT

- Certains magazines et journaux
- Emballages de certains produits
- Encarts (dans certains journaux et dans les publi-sacs de certaines régions)
- En magasin, sur les étalages ou à l'entrée, en paquet à détacher

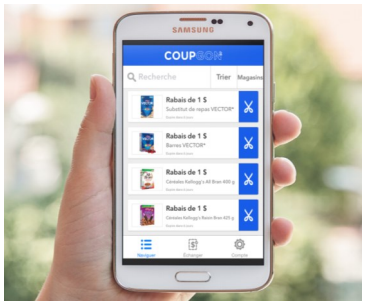
IMPORTANT : Il est illégal d'ouvrir des emballages de produits ou les journaux pour en retirer les coupons. Il est aussi mal vu de prendre beaucoup de coupons dans un paquet à détacher. La règle d'or est d'en prendre la même quantité que le nombre de personnes vivant dans votre maison.

À IMPRIMER SOI-MÊME

- www.healthyessentials.ca (produits de pharmacie, médicaments, etc.)
- www.utilisource.ca (divers : Smartsource en anglais. Des portails Utilisource se trouvent sur les sites de On magasine et Moncton coupon lady).
- www.thehealthyshopper.ca/e-coupons (produits naturels)
- www.denousavous.ca (divers, produits Johnson and Johnson : Right at home en anglais)
- www.kraftcanada.com (produits Kraft)
- www.bayercoupons.ca (médicaments Bayer)
- www.pgeveryday.ca/fr (produits Proctor and Gamble)
- http://coupons.clorox.ca/fr (divers)
- www.jeancoutu.com/coupons (coupons divers, utilisables seulement chez Jean-Coutu)
- www.couponclick.ca (divers)

AUTRES TRUCS

- Si vous avez accès à l'Internet, vous pouvez suivre On magasine et Moncton coupon lady pour être à l'affût des nouveaux coupons qui deviennent disponibles. Ils vous seront aussi partagés aux rencontres.



- Si vous avez un téléphone intelligent, vous pouvez télécharger des applications qui vous permettent d'obtenir des retours d'argents si vous achetez des produits spécifiques, en échange d'une photo de votre facture. (Montants variant entre 0,25 $ et 3 $: pour la plupart, vous pouvez demander un chèque lorsque vous avez accumulé la somme de 20 $). Voici des exemples :
  - Zweet
  - Snap! By Groupon
  - Checkout 51
  - CoupGon
  - Cartsmart
  - Save.ca

- Si vous les recherchez sur Google ou à l'endroit où vous téléchargez vos applications, vous obtiendrez toutes les informations sur leur fonctionnement.
- Les cartes de fidélité gratuites sont aussi de bons alliés pour économiser, puisqu'elles offrent des récompenses avec les points accumulés. Informez-vous auprès des caissières dans les magasins et pharmacies dans lesquels vous magasinez régulièrement.

ORGANISER VOS COUPONS

Lorsqu'on commence à faire du couponing, on peut trouver que c'est un peu exagéré de se promener avec un cartable à anneaux rempli de coupons dans les épiceries… mais on se rend vite compte, à mesure qu'on accumule des coupons, qu'il est important de bien connaître les coupons qu'on a en notre possession, pour les trouver quand on en a besoin et avant qu'ils ne passent la date limite.

SYSTÈME D'ENVELOPPES

Au début, comme vous n'aurez pas beaucoup de coupons à classer et que vous n'êtes peut-être pas certains de vouloir y investir beaucoup de temps, vous pourrez simplement les ranger dans une enveloppe ordinaire.

Peu à peu, vous voudrez peut-être utiliser plusieurs enveloppes : une pour chaque magasin, ou une pour chaque catégorie d'achats.

CLASSEUR ACCORDÉON

C'est alors que le petit classeur accordéon vous sera utile. En vente dans les magasins du dollar, il est facile à transporter et réunit tous vos coupons dans le même contenant, dont chaque onglet représente une catégorie ou un magasin.

CARTABLE À ANNEAUX

Lorsque vous serez rendu « accro » aux coupons, vous en aurez beaucoup et vous aurez besoin d'un système encore plus visuel pour pouvoir les démêler. C'est alors que vous voudrez vous procurer un cartable à anneaux et des feuilles protectrices en plastique transparent qui servent habituellement à collectionner des cartes de baseball (dans le rayon des cartes à jouer et autres jeux dans les magasins du dollar).

Vous pourrez aussi utiliser des feuilles protectrices en plastique transparent ordinaire pour diviser vos catégories en y collant un onglet sur lequel vous pouvez écrire. Un outil de ce genre est à votre disposition dans la section « Économiser avec des coupons » compris dans cette trousse : www.ricpa.ca.

Vous pourrez aussi vous créer un code de dates d'expirations avec des surligneurs fluo ou des petits collants de couleur (ou un mélange des deux) pour chaque mois de l'année. De cette façon, vous serez vite en mesure de voir quels coupons expirent dans le mois courant en un seul coup d'œil.

À ce stade-ci, si vous trouvez encombrant de magasiner avec un cartable dans votre panier, vous pouvez tout simplement utiliser votre petit classeur accordéon pour transporter les coupons dont vous avez besoin pour cette visite à l'épicerie. Vous pouvez aussi ranger votre cartable dans un de vos sacs d'épicerie réutilisables.

Crédit image : « My coupon binder » de *MissCrabette*, licensée sous CC BY 2.0

AUTRES TRUCS ET ASTUCES POUR ÉCONOMISER

- Outil à partager avec les participants : *Recueil de trucs pour économiser à l'épicerie*
- Activité suggérée : inviter les participants à partager d'autres trucs entre eux et à les noter dans le recueil.

POUR DES ALIMENTS QU'ON PEUT MANGER SANS DANGER : LA SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

- Outil à partager et à expliquer : *Guide sur la salubrité des aliments : Guide de conservation des aliments*

ÉCONOMISER EN CUISINANT

- Outil à distribuer aux participants : *Recueil de recettes économiques; Livre de recettes personnalisé*

Quand on cuisine, on connaît et on contrôle les ingrédients qu'on ajoute à nos recettes. C'est aussi une excellente façon d'économiser, puisque les ingrédients de base seront moins chers à long terme que les repas achetés déjà préparés.

Voici un recueil de recettes économiques qui vous aidera dans cette tâche. Vous pourrez y noter les autres recettes qui seront partagées dans votre groupe et que vous aimeriez essayer.

Une fois que votre famille aura approuvé une recette, vous pourrez la faire entrer dans votre livre de recettes personnalisé!

CONCLUSION

N'hésitez pas à nous partager vos expériences avec la trousse *Bien manger à moindre coût* et à en partager les outils avec votre entourage!