





## Trucs et astuces pour faire l'épicerie

- Établis un budget d'épicerie pour une semaine.
- Planifie un menu de repas pour la semaine selon ton budget et ton horaire.
- Fais une liste d'épicerie en fonction de ton menu, en consultant la circulaire.
- Ne pars pas sans ta liste d'épicerie et essaie de t'en tenir exclusivement à elle ! Pour qu'elle soit continuellement à jour, note au fur et à mesure les provisions qui te manquent.
- Regarde les circulaires pour te donner des idées économiques. Planifie les repas de la semaine en tenant compte des rabais en épicerie.
- En utilisant les coupons-rabais, tu peux économiser de 5 à 10 \$ par semaine.
- Une fois à l'épicerie, repère les soldes non annoncés dans la publicité. Beaucoup d'articles peuvent être en réduction pour vente rapide.
- Vérifie les dates sur le produit.
- Attention ! Certains produits semblables à ceux annoncés dans le feuillet publicitaire sont parfois placés bien à la vue, mais ne sont pas réduits. Vérifie, lors de ton passage à la caisse, le prix des produits.
- Évite de faire l'épicerie le ventre vide. Tu as faim, tu achètes plus : tout a l'air bon.
- Achète les marques maison ou les rabais de la circulaire.
- Utilise les bons de réduction.

## Trucs et astuces pour économiser

- Lave à l'eau froide autant que possible pour économiser sur l'électricité.
- Utilise la corde à linge ou un support à linge pour sécher tes vêtements, c'est bon pour l'environnement et ton portefeuille.
- Diminue le chauffage de deux ou trois degrés pendant la nuit ou quand tu pars pour plusieurs heures.
- Cours les ventes de garage pour faire de belles trouvailles dans l'élaboration de ta trousse de départ.

## Trucs et astuces en cuisine

- Cuisine avec un ami ou une amie peut t'encourager à préparer tes repas.
- Lorsque tu as le temps, prépare une plus grande quantité de nourriture pour d'autres repas de la semaine ou pour en congeler pour plus tard.
- Le site [www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com) propose des recettes à partir des spéciaux de la semaine et avec ton budget (ex. : en tenant compte des allergies).
- La revue 5-15 disponible en épicerie (\$) et sur Internet [www.pratico-pratiques.com](http://www.pratico-pratiques.com) (recettes-express-5-15) présente des recettes avec peu d'ingrédients et nécessitant peu de temps de préparation.
- Un classique : [www.kraftcanada.com](http://www.kraftcanada.com).