



Comment bien gérer vos courses?

Malgré toutes vos bonnes résolutions, il est parfois difficile de résister aux tentations du supermarché. Déjà, votre caddie est plein de choses dont vous n'avez, en réalité, pas besoin. Voici quelques conseils pour ne pas tomber dans les pièges du supermarché.



- Ne vous laissez pas influencer par les actions. Achetez ce dont vous avez vraiment besoin et respectez votre liste de courses.
- De préférence, optez pour des aliments peu transformés. Vous évitez ainsi d'ingérer inutilement des sucres cachés et des mauvaises graisses, notamment des graisses hydrogénées.
- Choisissez des produits de qualité, en donnant la préférence aux aliments de saison, produits près de chez vous. Les denrées cultivées dans votre région ont eu le temps de mûrir, ont plus de goût et sont en plus écologiques, car la distance de transport est réduite.
- Ne partez pas la faim au ventre, vous risqueriez d'acheter bien plus que prévu.
- Planifiez vos menus pour plusieurs jours et faites une liste de courses.
- Faites le gros de vos courses une fois par semaine. Un autre soir, passez au magasin pour acheter fruits et légumes frais. Pour parer aux imprévus, ayez toujours des légumes surgelés.
- Scrutez les emballages et lisez les listes d'ingrédients: si le sucre apparaît en première ou deuxième position, choisissez un autre article.
- Ne conservez pas de sodas au garde-manger; achetez-en à titre exceptionnel seulement. Ne faites pas non plus de réserves de sucreries, mais achetez-les en très petites quantités.

À quoi allez-vous faire attention?
