



Magasiner judicieusement

Aperçu de la trousse

Pour cuisiner et manger sainement, il faut magasiner judicieusement. Si vous n'achetez pas d'aliments riches en calories et en matières grasses, vous ne vous en servirez donc pas pour préparer vos repas. En ayant toujours des aliments sains à la maison, vous réduirez aussi la tentation de manger à l'extérieur et le risque de faire des excès. De plus, il coûte moins cher de manger à la maison qu'à l'extérieur.

Si un autre membre de la famille est responsable de préparer les repas que vous prenez à la maison, demandez-lui de lire cette trousse. De plus, envisagez de l'aider avec l'épicerie. Ce coup de main additionnel sera sûrement apprécié. Toute la famille bénéficiera de vos nouvelles habitudes alimentaires en ayant l'occasion de déguster des repas sains et savoureux. La présente trousse porte sur les deux étapes suivantes :

Étape n° 1. Évaluer ses habitudes de magasinage

Étape n° 2. Modifier ses habitudes de magasinage

Étape n° 1

Évaluer ses habitudes de magasinage

Répondez aux questions qui suivent pour évaluer vos habitudes de magasinage. Si vous répondez « non » à une question, essayez quelques-unes des stratégies proposées sous chaque question.

Faites-vous une liste détaillée avant d'aller faire l'épicerie? *Oui* *Non*

- Planifiez vos repas et vos collations pour plusieurs jours à la fois, de préférence pour toute une semaine. Suivez le plan de repas préparé par votre conseiller.
- Une fois que vous avez composé votre menu pour la semaine, dressez une liste détaillée des aliments à acheter. Gardez une liste dans la cuisine sur laquelle vous pourrez noter les aliments dont vous avez besoin au fur et à mesure. Vous pouvez fixer votre liste sur le réfrigérateur à l'aide d'un aimant. Il vous sera difficile de suivre votre plan de repas si vous ne disposez pas des aliments nécessaires, prêts à utiliser.
- Vérifiez les recettes que vous prévoyez faire pour vous assurer que vous avez tous les ingrédients requis *avant* d'en commencer la préparation.
- N'oubliez pas votre liste à la maison. Consultez l'exemple de liste présenté un peu plus loin. Il s'agit d'un bon exemple à suivre pour vous aider à faire des choix sains et judicieux. Faites-en des copies pour un usage ultérieur.

Évitez-vous de faire l'épicerie lorsque vous avez faim? *Oui* *Non*

- Les personnes qui font l'épicerie lorsqu'elles ont faim sont plus susceptibles d'acheter des aliments dont elles n'ont pas besoin. De plus, il y a de fortes chances que ceux-ci soient riches en calories ou en matières grasses.

Faites-vous la plupart de vos achats au même endroit? *Oui* *Non*

- Choisissez une épicerie qui offre un bon choix d'aliments frais – fruits et légumes, pains, viandes, volailles et poissons. Les autres aliments ne varient pas beaucoup d'une épicerie à l'autre.
- Évitez de faire vos achats à un dépanneur. Le coût des aliments est beaucoup plus élevé et le choix est limité.
- Apprenez à connaître le personnel de l'épicerie. N'hésitez pas à lui poser des questions ou à lui demander de commander un article dont vous avez besoin.

- Essayez les produits de marque maison. Ils peuvent coûter jusqu'à 50 % moins cher que les produits de marque nationale. De plus, ils sont souvent préparés par les fabricants de marques nationales.

Évitez-vous de faire des achats impulsifs?

Oui

Non

- Lorsque vous allez à l'épicerie, évitez les allées où vous n'avez besoin de rien, pour limiter les tentations et les achats impulsifs. Méfiez-vous des étalages au bout des allées ou près de la caisse qui pourraient vous mener à faire des achats impulsifs.
- Commencez par les allées extérieures. Vous y trouverez les aliments frais et « complets » qui contiennent peu de matières grasses, de sucre ou de sodium ajoutés.
- Évitez les dégustations gratuites offertes à l'épicerie. Vous n'avez pas besoin de ces calories supplémentaires. D'ailleurs, ces aliments sont souvent riches en matières grasses et en calories et ne se trouvent pas sur votre liste ou dans votre plan de repas.
- Si vos enfants font l'épicerie avec vous, profitez-en pour leur apprendre à faire des choix santé.

Achetez-vous seulement les quantités d'aliments nécessaires?

Oui

Non

- Si vous surveillez votre poids, évitez d'acheter des aliments en vrac. En ayant sous la main de gros contenants d'aliments, il pourrait être difficile de maîtriser vos portions. Par exemple, il pourrait être préférable d'acheter des contenants individuels de yogourt glacé plutôt qu'un contenant d'un litre. Lorsque vous êtes certain de pouvoir maîtriser la quantité que vous mangez, achetez les formats les plus gros pour économiser.
- Les aliments préparés coûtent souvent plus chers, mais s'ils peuvent vous aider à respecter votre plan de repas, ils en valent la peine. Recherchez des aliments pratiques qui vous aideront à manger sainement. Par exemple, il est facile d'inclure des légumes frais à vos repas et à vos collations si vous n'avez pas besoin de les laver et de les peler. Les emballages de salade préparée sont une option pratique.

Lisez-vous les étiquettes de tous les aliments que vous achetez?

Oui

Non

- Lisez toujours les étiquettes pour connaître l'information nutritionnelle et le nombre de grammes de matières grasses. Vérifiez aussi la date de péremption pour savoir combien de temps le produit restera frais et propre à la consommation.
- Il peut être tentant d'utiliser un bon de réduction pour acheter un nouveau produit. Toutefois, évitez d'acheter un produit dont vous ne voulez pas ou n'avez pas besoin pour économiser quelques sous. Si vous l'achetez, lisez attentivement l'étiquette.

- Apprenez à reconnaître les sources cachées de calories et de matières grasses dans les aliments transformés. Passez en revue la liste de termes qui suit et recherchez-les sur les étiquettes.

Sources cachées de matières grasses et de sucre

Sources de sucre

Sucrose (sucre de table)
 Cassonade
 Fructose
 Édulcorants à base de maïs
 Sirop de maïs
 Sirop de glucose à haute teneur en fructose
 Dextrose
 Miel
 Sucre inverti
 Lévulose
 Édulcorants naturels
 Sucre brut
 Mélasse
 Sucre de canne
 Sucre de betterave
 Sucre à glacer
 Sucre en poudre
 Poudre de caroube

Sources de matières grasses

Shortening
 Saindoux
 Huile
 Huile hydrogénée
 Acides gras polyinsaturés
 Monoglycérides
 Diglycérides
 Triglycérides

Succédanés du sucre et substituts de matières grasses

En règle générale, lorsqu'on supprime le sucre et les matières grasses d'un produit, on les remplace par d'autres ingrédients. Ainsi, les succédanés du sucre servent à donner un goût sucré aux aliments, comme les boissons gazeuses hypocaloriques et la gelée sans sucre, tandis que les substituts de matières grasses servent à donner une texture onctueuse aux vinaigrettes sans matières grasses et aux grignotines salées. L'utilisation des substituts de matières grasses est permise aux États-Unis, mais interdite au Canada. Les aliments contenant des succédanés du sucre ou des substituts de matières grasses contiennent parfois moins de calories que leur version ordinaire, mais ce n'est pas toujours le cas.

Dans l'ensemble, les succédanés du sucre et les substituts de matières grasses ne posent aucun danger pour la santé, surtout si on les consomme avec modération. Ces produits doivent être soumis à des tests rigoureux avant de pouvoir être utilisés par les fabricants de produits alimentaires, conformément aux règlements établis par la Direction générale des produits de santé et des aliments de Santé Canada. Vous trouverez ci-dessous une liste de succédanés du sucre et de substituts de matières grasses ainsi que certains des produits qui les contiennent.

Succédanés du sucre

<i>Nom sur la liste d'ingrédients</i>	<i>Produits susceptibles d'en contenir</i>
acésulfame K (Sunett ^{MC}) aspartame (NutraSweet ^{MC}) maltodextrine polydextrose saccharine sucralose alcools de sucre (polyols), tels que érythritol, hydrolysate d'amidon hydrogéné, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, sorbitol et xylitol	bonbons crème glacée sirop gomme à mâcher gelées pastilles boissons gazeuses hypocaloriques boissons en poudre yogourt gelée crème-dessert édulcorants de table, tels que Equal ^{MC} , NatraTaste ^{MC} , Splenda ^{MC} , Sweet One ^{MC} , Sweet 'N Low ^{MC} , Sweetmate ^{MC} ou Sugar Twin ^{MC}

Substituts de matières grasses

<i>Nom sur la liste d'ingrédients</i>	<i>Produits susceptibles d'en contenir</i>
Faits à partir de glucides : carraghénine, carboxyméthylcellulose, gomme de cellulose, sirop de glucose déshydraté, dextrine, gomme de guar, amidon de maïs hydrolysé, maltodextrine, amidon modifié d'usage alimentaire, pectine, polydextrose, fibre ou poudre de betteravier, dextrine de tapioca, gomme xanthane	produits de boulangerie et pâtisseries, bonbons, fromage, gomme à mâcher, vinaigrettes, desserts glacés, gelée, produits à base de viande, crème-dessert, sauces, crème sure, yogourt
Faits à partir de protéines : protéines de lait et du blanc d'œuf, lactosérum, concentré de protéines	beurre, fromage, crème sure, mayonnaise, tartinades, produits de boulangerie et pâtisseries, vinaigrettes
Faits à partir de matières grasses : (<i>aux États-Unis seulement</i>) Caprenin ^{MC} , olestra (Olean ^{MC}), salatrim (Benefat ^{MC}), autres substituts en cours de conception	bonbons mous, enrobage de bonbons, croustilles, craquelins

Voici trois stratégies que je vais essayer lors de ma prochaine visite à l'épicerie.

Je vais :

- 1.
- 2.
- 3.

Étape n° 2

Changer ses habitudes de magasinage

Pour chacun des aliments dans la colonne de gauche, pensez à un autre aliment que vous pourriez acheter pour réduire le nombre de matières grasses ou de calories. Demandez à votre conseiller de vérifier vos choix.

<i>Au lieu de :</i>	<i>Je vais acheter :</i>
Bacon	
Beignes	
Beurre	
Bifteck d'ailoyau	
Biscuits riches	
Boissons gazeuses ordinaires	
Bonbons	
Céréales sucrées	
Crème glacée	
Croustilles	
Fromage cheddar	
Fruits en conserve dans le sirop	
Hamburger	
Hot dog	
Lait entier	
Légumes congelés en sauce	
Mayonnaise ordinaire	
Potage crème	
Trempepette au fromage	

Liste d'épicerie santé

Cochez (✓) les aliments dont vous avez besoin et ajoutez-en d'autres sous chaque catégorie.

Pains/Produits de boulangerie	✓	Fruits et légumes	✓
Pains, petits pains, pains pitas ou tortillas de blé entier		Légumes :	
Bagels de blé entier		Pommes de terre au four	
Pains multigrains et autres pains complets		Carottes pelées	
Muffins faibles en matières grasses		Emballage de salade prélavée	
Muffins anglais		Autres légumes (de saison) :	
Aliments congelés			
Yogourt glacé faible en matières grasses		Fruits :	
Fruits et légumes congelés (sans sucre, sel ou sauces)		Bananes	
		Melon ou ananas en morceaux	
		Citrons	
		Autres fruits (de saison) :	
		Produits laitiers/aliments réfrigérés	
Viandes/volailles/fruits de mer		Lait écrémé ou à 1 % M.G.	
Dinde hachée		Yogourt faible en matières grasses	
Poitrine de poulet (sans peau)		Succédané d'œuf	
Bœuf haché extra maigre		Margarine liquide	
Rosbif de ronde		Fromage faible en matières grasses (20 % M.G. ou moins)	
Filet (bœuf ou porc)		Fromage cottage faible en matières grasses	
Surlonge		Fromage ferme (comme le parmesan)	
Bifteck de flan		Fromage Neufchatel	
Viandes froides maigres (dinde ou poulet)		Tortillas au maïs souples	
Saucisses fumées à la dinde		Biscuits réfrigérés (moins de 1 g de matières grasses par biscuit)	
Filets de poisson		Jus de fruits	
Autres articles			
Lait concentré en conserve à 1 % M.G.		Fruits/légumes en conserve	
Lait écrémé en poudre		(sans sucre ou sel ajoutés)	
Huile végétale ou huile d'olive		Fruits conservés dans l'eau ou le jus	
Enduit anticollant en vaporisateur		Jus de fruits non sucrés	
Thon conservé dans l'eau		Compote de pommes non sucrée	
Sauce à spaghetti faible en matières grasses			
Margarine non hydrogénée			
Pâtes alimentaires, de formes et de tailles différentes			
Riz brun			
Haricots ou pois secs		Haricots en conserve	

Céréales complètes/non sucrées		Tomates, pâte de tomates, sauce tomate en conserve	
Gruau d'avoine, autres céréales chaudes			
Épices, fines herbes			
Granules aromatisées au beurre		Collations	
Bouillon, consommé		Biscuits en forme d'animaux ou biscuits Graham	
Mayonnaise ou vinaigrettes faibles en matières grasses		Maïs à éclater au micro-ondes faible en matières grasses	
Boissons gazeuses hypocaloriques		Bretzels	
		Biscuits aux figues	
		Croustilles au maïs cuites au four avec de la salsa ou trempette aux haricots	

Magasiner judicieusement

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Répondez aux questions qui suivent pour évaluer vos habitudes de magasinage.

Faites-vous une liste détaillée avant d'aller faire l'épicerie? *Oui* *Non*

Évitez-vous de faire l'épicerie lorsque vous avez faim? *Oui* *Non*

Faites-vous la plupart de vos achats au même endroit? *Oui* *Non*

Évitez-vous de faire des achats impulsifs? *Oui* *Non*

Achetez-vous seulement les quantités d'aliments nécessaires? *Oui* *Non*

Lisez-vous les étiquettes de tous les aliments que vous achetez? *Oui* *Non*

- Énumérez trois stratégies que vous prévoyez essayer lors de votre prochaine visite à l'épicerie.

Je vais :

1.

2.

3.

- Demandez à votre conseiller de vérifier vos choix à l'Étape n°2 – « Modifier ses habitudes de magasinage ».

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

