

Comment constituer une liste de courses ?

1. Listez les repas que vous allez préparer dans la semaine

Faites la liste des menus (petit déjeuner, déjeuner, dîner) pour les 7 jours de la semaine et **listez ce qui vous manque** : faites un inventaire des aliments et boissons que vous n'avez pas/plus dans le réfrigérateur, le congélateur et vos placards à provisions.

Privilégiez des repas qui tiennent compte de la saison, surtout pour les légumes et les fruits. Ils vous coûteront moins chers pendant la saison de production (faites référence au tableau « faire ses courses avec les saisons »).

2. Vérifiez les produits d'entretien et d'hygiène

Regardez les **produits d'entretien** (papier absorbant, papier toilette, coton démaquillant, mouchoirs, lingettes, produit vaisselle, produits de nettoyage, etc.) et les **produits d'hygiène** (shampoing, savon, dentifrice, brosse à dent, serviettes hygiéniques, etc.) que vous avez.

Vérifiez ce qu'il vous manque ou ce dont vous risquez de manquer dans les 7 jours à venir. Notez-les sur la liste de course.

3. Faites la liste de course

Préparez la liste de course pour la semaine, correspondant aux différents rayons du supermarché :

- boissons
- produits d'hygiène
- produits d'entretien et ménagers
- féculents
- conserves - boîtes
- condiments - épices
- sucrerie - snack
- produits de base
- produits frais
- surgelés
- légumes frais
- fruits frais
- divers – à ne pas oublier

Prévoyez un tableau ou une liste où vous noterez au fur et à mesure les produits que vous terminez, ou toute idée de course à laquelle vous pensez.

L'élaboration d'une liste de course vous permettra de gagner du temps dans les rayons.

Si vous faites les courses à plusieurs, vous pourrez vous partager le travail.

Faire les courses au supermarché

Quelques astuces et mises en garde

- Regardez les dates de péremption, surtout pour les produits frais et périssables.
- Ne commencez pas à remplir votre caddie avec les œufs, les fruits et légumes ou les chips pour ne pas les écraser avec les boissons par exemple. Commencez plutôt avec les boissons et les produits d'entretien, ménagers et d'hygiène.
- Si vous achetez des surgelés ou des produits frais, prenez-les à la fin afin qu'ils ne décongèlent pas ou ne refroidissent pas pendant que vous faites vos courses.
- Comparez attentivement les prix au kilo, au litre ou à l'unité des différents produits que vous achetez. Attention, les promotions ne sont pas toujours moins chères !
- Privilégiez l'achat de fruits et légumes de saison (faites référence au tableau « faire ses courses avec les saisons »).

Gestion des denrées à la maison

- Rangez prioritairement les produits surgelés pour ne pas rompre la chaîne du froid.
- Les denrées périssables et fraîches doivent être stockées dans la partie « froide » du réfrigérateur.
- Les denrées périssables comme le poisson ou la viande doivent être consommées rapidement après leur achat (jusqu'à la date limite de consommation).
- Certaines denrées comme la crème fraîche, le lait ou la mayonnaise sont à consommer rapidement après leur ouverture.
- Ne stockez pas de denrées fraîches et périssables en trop grande quantité car il faut les manger rapidement (la quantité doit être adaptée au nombre de personnes).