



## **Fiche conseils Bien organiser ses courses**

### **Comment bien s'organiser pour faire ses courses ?**

#### **1. Prévoir ses repas à l'avance**

Etablir des menus à la semaine vous permettra de préparer votre liste de courses. Celle-ci vous évitera d'être tenté(e) dans les rayons et ainsi, vous épargnerez votre ligne et votre porte-monnaie.

#### **2. Classer les aliments par rayons**

Sur votre liste de courses, classez les aliments par rayons afin de gagner du temps sur place et être sûr(e) de ne rien oublier. Cela vous évitera de faire tous les rayons.

#### **3. Ne pas avoir faim au moment de faire ses courses**

Quand nous avons faim, il nous est plus difficile de faire des choix alimentaires raisonnables et de résister aux tentations. Faire ses courses après le repas, évitera donc les achats compulsifs et sera plus économique.

#### **4. Commencer par**

- Les rayons non alimentaires (Hygiène, animalerie, droguerie etc...)
- Le rayon diététique
- L'épicerie salée (pâtes, riz, légumineuses, conserves, cornichons, moutarde, huile, vinaigre, épices etc...)
- L'épicerie sucrée (Farine, Levure etc...)
- Produits biologiques
- Lait / Crèmerie / Fromage / Œufs



## **Fiche conseils Bien organiser ses courses**

### **Comment bien s'organiser pour faire ses courses ?**

#### **5. Terminer par**

- Les Fruits et Légumes frais
- Le rayon Charcuterie (Jambon blanc, rôtis de dinde, de poulet etc...)
- Le rayon Boucherie / Poissonnerie (à la coupe)
- Le rayon Surgelé
- L'eau

#### **6. Les rayons à éviter**

- Confiserie
- Traiteur
- Boulangerie / Pâtisserie
- Cave
- Fromage à la coupe