Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 11

Rubrik: Pro Senectute

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pro Senectute

Par Bernadette Pidoux

Manger bien et pas cher

Les Ligues de la Santé proposent un nouveau cours sur l'alimentation petit budget. Le plein de bonnes idées pour porte-monnaie modestes.

Mireille Péclard, diététicienne au Centre de Prévention des Ligues de la Santé de Nyon, commence son cours par quelques chiffres éloquents: le budget alimentaire représente le deuxième poste de dépenses des ménages en Suisse. Le budget nourriture minimal d'une personne seule, qui veut maintenir une alimentation équilibrée, s'élève à 13 fr. 60 par jour, soit 414 fr. 80 par mois. Cette somme mensuelle pour un couple se monte à environ 700 fr. Mais il s'agit vraiment de montants minimaux, qui impliquent qu'on ne craque jamais sur un bon gâteau acheté chez le pâtissier ou sur une viande de choix...

Choisir ses produits

Les ligues ont mené une petite enquête sur une liste de produits de base. Le panier test contenait: 1 l d'eau, 1 l de jus d'orange, 1 kg de pommes, 1 kg de carottes, 500 g de haricots verts en conserve, 1 kg de riz, 1 kg de spaghettis, 6 œufs, 200 gr de fromage à pâte dure, 200 g de jambon, 6 yoghourts de 180 g, 2 l de lait, de l'huile et du chocolat au lait. Dans la gamme M-Budget, le panier revient à 23 fr. 10, tandis qu'avec des produits Migros standard, il coûte 46 fr. 30, soit le double. Cette comparaison met en lumière des économies que l'on ne soupçonnerait pas forcément en faisant ses courses.

La question se pose immédiatement, lorsqu'on prend conscience de ces différences de prix: peut-on vraiment avoir une alimentation équilibrée avec une gamme de produits à petits prix? «La qualité des produits est identique, à quelques exceptions près, répond Mireille Péclard. Les légumes sont moins beaux d'aspect, mais sans différence qualitative. Il y a moins de fruits dans les confitures, plus d'eau dans certaines sauces.»

Savoir ruser

Acheter des produits en action est un moyen sûr de payer moins cher, mais pour une personne seule ou un couple, les articles en promotion sont souvent vendus en trop grosse quantité. L'astuce, c'est de bien utiliser le congélateur, en préparant légumes ou viandes en portions prêtes à l'emploi.

Pour faire ses courses aussi, il faut savoir ruser: se rendre dans un supermarché l'estomac plein est une bonne stratégie, qui évite les achats inutiles. Mireille Péclard préconise d'établir une liste de courses en constituant des menus pour la semaine. Comparer systématiquement les prix au kilo permet aussi de démasquer les grandes différences de prix. Pour dépenser moins, il vaut mieux éviter les plats précuisinés. Des carottes en salade toute prête reviennent à 8 fr. le kilo (16 fr. quand il s'agit de carottes bio), tandis que des carottes achetées au kilo en vrac coûtent entre 1 fr. 70 et 2 fr. 50 le kilo! Tous les plats cuisinés sont généralement onéreux quand on détaille les ingrédients, la palme revenant peut-être aux pâtes cuisinées ou aux riz style cantonais. Oui, mais alors si l'on veut manger pour peu d'argent, il faut avoir beaucoup de temps pour cuisiner et aussi envie de le faire! Eh oui, il n'y a guère d'alternative... En panne d'idées? A force de cuisiner chaque jour, c'est bien compréhensible! Mireille Péclard rappelle quelques recettes simples: les crêpes, par exemple, permettent de recycler toutes sortes de préparations, une ratatouille, un reste d'épinards, du fromage, etc. Les tartes salées ne reviennent pas cher, à condition d'utiliser des légumes.

Les légumineuses sont un peu oubliées, alors qu'elles sont extrêmement saines et battent tous les records de prix bas au kilo: lentilles, pois chiches, haricots secs, à apprêter en salades, soupes, etc.

Il y a un domaine où la diététicienne des Ligues de la Santé ne recommande pas de choisir les prix les plus bas: c'est celui des huiles et matières grasses. «Je conseille de privilégier l'huile de colza pour les préparations qui ne cuisent pas, et l'huile d'olive dans les autres cas. Colza et olive se marient parfaitement sur le plan nutritionnel pour la sauce à salade. Les huiles bon marché sont souvent des assemblages de produits à proscrire.»

Finalement, le bon sens l'emporte. Pour manger bien et à moindre coût, il faut suivre les saisons, renoncer aux produits excentriques, aux fraises en décembre ou au raisin qui a traversé le globe pour échouer chez nous. Acheter des produits locaux, éviter de gaspiller, opter pour des denrées brutes, ne pas céder aux modes engendrées par la publicité, bref avoir une attitude écologique!

Les cours donnés par les diététiciennes des Ligues de la Santé sont ouverts à chacun. Etudiants, personnes seules plus ou moins âgées, familles à faible revenu peuvent y trouver quelques bons tuyaux pour éviter les fins de mois difficiles. A noter que les groupes ou associations intéressés peuvent contacter les ligues (tél. 021 623 37 22), pour qu'une diététicienne vienne leur donner ce cours. ■

Prochains cours «Alimentation et budget»: 5 novembre à Vevey, tél. 0844 555 500; 7 et 21 novembre à Lausanne, tél. 021 644 04 24; 22 janvier à Morges, 6 mars à Nyon, tél. 0844 04 66 44; 3 avril dans le Nord vaudois, tél. 0844 811 721. A consulter: www.liguesdelasante.ch

D.R.

Des conférences à dévorer

Connaissance 3 propose des conférences passionnantes sur des sujets variés dans le canton de Vaud. Sur le thème de l'alimentation, l'Université du 3e âge n'est pas en reste: le 22 novembre, le professeur Eric Jequier, spécialiste en physiologie à l'Université de Lausanne, parlera des «Besoins nutritionnels des personnes âgées», à Moudon, Salle du Poyet, 14 h 30 (autres dates: 13 novembre, à la Vallée de Joux, 14 nov. à Echallens). Le Prof Jequier donne également une conférence sur «L'obésité est-elle une fatalité?» dans le cadre de Connaissance 3 Riviera. Isabelle Raboud, directrice du Musée gruérien de Bulle, s'intéressera à nos traditions et présentera «Du patrimoine culturel dans nos assiettes», le 26 novembre, à Lausanne, Casino de Montbenon, 14 h 30.

Rens. Connaissance 3, Pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87.

PRO SENECTUTE

Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**
Quai du Bas 92, c.p. 1263
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Fribourg**
Ch. de la Redoute 9 ,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute **Genève**
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **Valais**
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16