

Gestion domestique

Achats alimentaires et produits pour le ménage

Dans le tableau ci-dessous, déterminez-vous quant à la gestion de votre ménage. Quels sont vos besoins, quelles sont vos envies? Où vous situez-vous? Corref vous a préparé un bel outil de mise en situation.

	Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Toujours	Commentaires
A. Je planifie les menus de la semaine et je fais mes achats en fonction.					
B. Je fais une liste des commissions et je m'y tiens!					
C. J'achète les produits style «M-budget» ou «Prix-garantie». Je profite des actions.					
D. Je compare les prix à l'unité, au kilo, au litre, etc.					
E. J'achète des plats tout prêts, des salades coupées et pré lavées.					
F. Je préfère les produits de marque.					
G. Pour des produits comme la poudre à lessive ou les mouchoirs en papier, je planifie mes achats en fonction des offres spéciales.					
H. J'achète des chips, des barres chocolatées, des sodas et autres boissons sucrées.					
I. Quand je fais mes achats, je pense à ce qui est bon pour la santé, à l'équilibre alimentaire.					
J. Je m'intéresse à la composition et à la provenance des aliments.					
K. Il m'arrive de devoir jeter des denrées alimentaires car la date de consommation est dépassée.					
L. J'achète des fruits et légumes de saison (par ex.: pas de fraises en hiver).					
M. J'évite les produits qui ont trop d'emballages.					
N. Pour faire mes commissions, j'utilise un caddie ou un sac à commissions ou j'utilise plusieurs fois le même sac en plastique ou en papier.					
O. J'achète si possible des produits en papier recyclé.					

Achats alimentaires et produits pour le ménage

Calculez votre résultat!

	Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Toujours
A. Je planifie les menus de la semaine et je fais mes achats en fonction.	0	1	2	3
B. Je fais une liste des commissions et je m'y tiens!	0	1	2	3
C. J'achète les produits style «M-budget» ou «Prix-garantie». Je profite des actions.	0	1	2	3
D. Je compare les prix à l'unité, au kilo, au litre, etc.	0	1	2	3
E. J'achète des plats tout prêts, des salades coupées et pré lavées.	3	2	1	0
F. Je préfère les produits de marque.	3	2	1	0
G. Pour des produits comme la poudre à lessive ou les mouchoirs en papier, je planifie mes achats en fonction des offres spéciales.	0	1	2	3
H. J'achète des chips, des barres chocolatées, des sodas et autres boissons sucrées.	3	2	1	0
I. Quand je fais mes achats, je pense à ce qui est bon pour la santé, à l'équilibre alimentaire.	0	1	2	3
J. Je m'intéresse à la composition et à la provenance des aliments.	0	1	2	3
K. Il m'arrive de devoir jeter des denrées alimentaires car la date de consommation est dépassée.	3	2	1	0
L. J'achète des fruits et légumes de saison (par ex.: pas de fraises en hiver).	0	1	2	3
M. J'évite les produits qui ont trop d'emballages.	0	1	2	3
N. Pour faire mes commissions, j'utilise un caddie ou un sac à commissions ou j'utilise plusieurs fois le même sac en plastique ou en papier.	0	1	2	3
O. J'achète si possible des produits en papier recyclé.	0	1	2	3
Total colonne				

Total:.....

Attention! Les cases bleues concernent particulièrement (mais pas uniquement) la sensibilité écologique

0 – 14: Pour votre santé et pour votre porte-monnaie, il faudrait revoir votre manière de faire les achats ...

15 – 25: Vous faites déjà des efforts mais vous pouvez améliorer votre manière de faire les achats.

25 – 35: Vous êtes un consommateur plutôt attentif.

35 – 45: BRAVO!

Visitez notre site Internet www.corref.ch pour en savoir plus sur nos cours

«**Mieux gérer son budget**», «**Mieux gérer ses papiers**» et

«**Mieux compter pour moins dépenser**»