

## Conseils pour vous aider à acheter „des produits bons, sains et avantageux“

- Faites toujours une liste de courses.
- Achetez seulement ce dont vous avez vraiment besoin.
- Utilisez les restes et complétez-les pour former des menus complets.
- Ne faites pas vos courses quand vous avez faim.
- Attention: les grands chariots incitent à acheter plus que prévu.
- Achetez des produits de longue conservation en grands emballages.
- Achetez des produits frais ou peu transformés.
- N'achetez pas du tout fait.
- Les produits non transformés ou peu transformés de lignes à prix avantageux représentent souvent de bonnes alternatives avantageuses.
- Renoncez à acheter des aliments spéciaux chers pour vos enfants.
- Conservez les aliments à un endroit approprié.
- Tenez également compte des produits qui se trouvent tout en haut ou tout en bas sur les étagères: les produits bon marché s'y trouvent le plus souvent. Les produits plus chers se trouvent à la hauteur des yeux.
- Faites attention à l'emballage: comparez toujours les informations sur le prix de base par kilo, par 100 g ou par litre.
- Refermez bien les emballages entamés ou transvasez le contenu dans un récipient (pas en aluminium). Il ne faut jamais laisser des restes d'aliment dans une boîte de conserve ouverte.
- Ne confondez pas la date limite de consommation et la date de durabilité minimale!  
La date limite de consommation indique jusqu'à quand le produit doit être consommé. Ces produits frais sont à stocker dans un endroit frais.  
La date de durabilité minimale indique jusqu'à quand un produit est irréprochable sur le plan qualitatif et gustatif (une sorte de garantie du fabricant). Après cette date, le produit peut être encore consommé longtemps, voire pendant des mois sans aucun problème.

Informations complémentaires:

Achats et alimentation sous [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

En matière de consommation sous [www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch)

Questions de budget sous [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) [www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch) [www.skos.ch](http://www.skos.ch)

Comparateur de prix sous [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch) [www.preisvergleich.ch](http://www.preisvergleich.ch) [www.toppreise.ch](http://www.toppreise.ch) [www.heschnocash.ch](http://www.heschnocash.ch)

En matière de promotion de la santé [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

Informations sur la santé en plusieurs langues [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)