

Maîtrisez votre budget courses : les réflexes pour traquer les meilleures affaires

Avant de partir : la préparation stratégique

- Faites l'inventaire de vos placards et de votre frigo pour éviter le surstockage et le gaspillage.
- Ne faites jamais vos courses en ayant faim : cela réduit drastiquement le risque d'achats impulsifs et de produits transformés non prévus.
- Consultez les catalogues promotionnels numériques via des applications agrégatrices pour cibler les produits dont vous avez besoin, comme vos boissons ou produits favoris, avant de vous déplacer.

En rayon : les réflexes d'expert pour comparer

- Comparez systématiquement le prix au litre ou au kilo (affiché en petit sur l'étiquette) plutôt que le prix facial pour identifier le véritable meilleur rapport qualité-prix.
- Privilégiez les marques de distributeur : elles offrent souvent une qualité équivalente aux grandes marques nationales pour un prix inférieur de 20 à 30 %.
- Distinguez la DLC (Date Limite de Consommation, impérative) de la DDM (Date de Durabilité Minimale, après laquelle le produit reste consommable).

Maximiser vos économies au quotidien

- Surveillez les rayons des produits en fin de date limite de consommation, souvent identifiés par des étiquettes de démarque de -30% à -50%.
- Privilégiez l'achat en gros ou en grands formats pour les produits non périssables après avoir vérifié que le prix au litre ou au kilo est réellement avantageux.
- Utilisez les programmes de fidélité pour cumuler des euros sur votre cagnotte, tout en restant vigilant pour ne pas laisser ces avantages influencer vos achats non essentiels.