

ACHETER ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. La

2. Faire ses ACHATS

isometrics/lettering: truc bern

Incidations, tentations et guerre des nerfs ...
 Vous pouvez faire de votre mieux pour planifier vos achats, il y aura presque toujours un grain de sable pour dérégler la machine. Mais si vous êtes conscient(e) des facteurs susceptibles de vous influencer, vous maîtriserez mieux la situation. Essayez donc, lors de vos prochains achats, d'analyser les nombreuses tentations auxquelles vous êtes soumis(e). Récapitulez ensuite : vous êtes-vous laissé influencer, avez-vous acheté autrement, moins, davantage ? Ces facteurs de sollicitation peuvent être rangés dans plusieurs catégories :

- **Consommateur** : C'est vous ! Êtes-vous fatigué(e), tendu(e), enrhumé(e) ? Avez-vous faim ? Êtes-vous pressé(e) ? Acheter est-il un plaisir pour vous ? etc.
- **Produit** : Y a-t-il une réduction de prix sur un produit, ou pouvez-vous en avoir trois pour deux ? Où se situe le produit sur le rayon ? Ne le trouvez-vous pas ? Est-il en rupture de stock ? Se trouve-t-il à proximité immédiate des caisses, à hauteur des yeux des enfants ? Le produit fait-il l'objet d'une campagne de promotion particulière ? A-t-il un nouvel emballage, une nouvelle composition ? etc.
- **Situation** : faites-vous vos achats seul(e) ou avec un enfant pleurnichard ? Y a-t-il des queues interminables aux caisses ? N'y a-t-il plus un chariot ni un panier de libre ? Pleut-il à torrents ? Votre voiture est-elle au garage ? etc.

RUBRIQUES
Saviez vous, que ...

- ... les aliments biologiques ne représentent en Suisse que 5% du marché des denrées alimentaires bien que 12% des exploitations agricoles pratiquent l'agriculture biologique ?
 (Source : Bio-Suisse, 2009)
- ... le Suisse est un acheteur très conventionnel ? Seuls 0,5% des achats sont effectués sur internet. (Source : Office fédéral de la statistique, 2008)
- ... le prix des denrées alimentaires doit toujours être indiqué pour une unité donnée de poids ou de volume (p. ex. pour 100 g ou pour 1 litre) ? Cette obligation est destinée à faciliter la comparaison des prix et à repérer les augmentations cachées.
 (Source : SECO & METAS 2008)

CE QU'IL FAUT RETENIR !

- >> Achetez les produits surgelés et réfrigérés en dernier !
- >> Lisez attentivement les indications figurant sur l'emballage des aliments. Comparez les poids et les prix !
- >> Soyez conscient(e) des nombreuses incitations, sollicitations et tentations auxquelles vous êtes exposé(e) et conservez ainsi la maîtrise de vos achats.
- >> Vérifiez votre ticket de caisse.

L'embaras du choix

Les rayons sont pleins, le choix immense. Pas facile, dans ces conditions, de choisir les articles. Pourtant, les étiquettes des denrées alimentaires contiennent de nombreuses informations qui peuvent vous simplifier la vie. Pour connaître la composition d'un produit, lisez surtout la liste des ingrédients et la déclaration relative à la valeur nutritionnelle. Si, en plus, vous voulez faire une bonne action en faveur de la nature et de l'environnement, vous devriez privilégier les produits de saison, régionaux et obtenus par des méthodes de production durable.

De nombreux produits sont identifiés par un ou plusieurs labels. Toutefois, tous les labels ne sont pas forcément recommandables. Vous trouverez une liste de labels synonymes de qualité à l'adresse www.labelinfo.ch et l'évaluation de certains produits sur www.wwf.ch et www.greenpeace.ch.

Dans quel ordre faire ses achats ?

Il vaut la peine, en particulier lorsqu'on fait de "gros" achats, de réfléchir à l'ordre dans lequel on va faire son marché. En effet, pour éviter que des aliments surgelés ne commencent à décongeler ou que des produits frais ne se réchauffent, il vaut mieux choisir ceux-ci en dernier, juste avant de passer en caisse. Si vous allez dans plusieurs magasins, faites d'abord les autres achats et gardez l'alimentaire pour la fin.

