ggg
essen
.ch
gut, gesund & günstig essen

KONSUMENTEN SCHUTZ

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

- Faites 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.
- 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 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).

Informations complémentaires:

Achats et alimentation sous www.sge-ssn.ch
En matière de consommation sous www.konsumentenschutz.ch www.frc.ch
Questions de budget sous www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch
Comparateur de prix sous www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch
En matière de promotion de la santé www.promotionsante.ch
Informations sur la santé en plusieurs langues www.migesplus.ch

Croix-Rouge suisse
migesplus.ch

Cette feuille d'information a été réalisée avec le soutien technique et financier de Promotion Santé Suisse, de la Stiftung für Konsumentenschutz, de Femmes-Tische Suisse et de www.migesplus.ch - la plate-forme Internet multilingue d'informations sur la santé. Bern/Zürich 2026

Französisch