



Mangeons bien, Mangeons Santé

-Madeleine T. Nutritionniste-Chef en Cuisine santé

72 Utilisations de Produits Naturels Pour Économiser et Éviter les Produits Chimiques.

Que diriez d'économiser de l'argent tout en évitant les produits chimiques ? Et bien c'est possible ! Il suffit de connaître les bons produits naturels et leurs utilisations.

Pour vous y retrouver facilement, nous vous avons préparé un tableau récapitulatif. Découvrez ce tableau dès maintenant pour commencer les économies et dire adieu aux produits toxiques :

de P'tits Trucs : comment-economiser.fr	Pour la maison	Soins pour le corps	Alimentaire / remède
Jus de citron	- nettoie verres et miroirs - éclaircit le linge blanc - désinfecte votre planche à découper - nettoie la cuvette des toilettes	- élimine les taches de soleil sur la peau - éclaircit vos cheveux - diminue les rides - resserre les pores de la peau	- détox - facilite la digestion - soulage les maux de gorge - renforce vos défenses immunitaires
Huile de coco	- lustre les meubles en bois - sert de dégrissant - enlève les traces d'eau dans la douche	- hydrate le cuir chevelu - sert de baume à lèvres - remplace les déodorants - évite les rides	- améliore le fonctionnement de la thyroïde - réduit les migraines
Vinaigre de cidre	- fait fuir les mouches - nettoie votre micro-ondes - désodorise la maison	- soulage coups de soleil - lave les cheveux - soigne l'acné - sert d'après-rasage	- aide à maigrir / détox - contrôle l'hypertension - soigne les infections urinaires - prévient les rhumes
Vinaigre blanc	- fait briller l'argent - nettoie les vitres - neutralise les odeurs - débouche canalisations	- soigne les maux d'estomac - soulage piqûres abeilles - adoucit vos cheveux	- attendrit la viande - empêche oeufs de casser - élimine les odeurs d'ail - conserve les légumes
Bicarbonate de soude	- éteint une poêle en feu - nettoie WC et robinets - nettoie votre four	- sert de déodorant - sert de dentifrice - pour les fesses irritées bébé - soigne brûlures d'estomac	- sert de levain - pour faire des omelettes plus onctueuses - pour faire du poulet plus croustillant
Savon de Marseille	- nettoyant multi-usages - sert de liquide vaisselle - nettoie les sols	- pour se laver le corps - pour laver les animaux - sert de dentifrice - lutte contre l'eczéma	- soigne le psoriasis - atténue l'acné - soigne l'eczéma
Huile de ricin	- fait fuir les rongeurs - lubrifiant pour ciseaux de cuisine - améliore la santé de vos plantes	- fortifie les cils - soigne les talons secs et crevassés - assouplit les cuticules	- remède pour la peau sèche qui gratte - sert de laxatif - aide à déclencher un accouchement - soigne les crampes d'estomac pdt les règles

Économiser tout en mangeant

Avec le temps froid qui perdure ici au Canada, les sorties à l'épicerie sont compliquées (neige, froid et glace). On souhaite se réchauffer, ne pas trop dépenser tout en mangeant santé. Il est parfois difficile de bien s'alimenter lorsque notre budget ne nous permet pas beaucoup d'alternative. Je vous présente ici certains de mes trucs pour économiser sur mon épicerie tout en mangeant santé.

Coupons

Le couponing et le régime économie minimaliste est une bonne méthode pour économiser sur presque tout en épicerie et produits ménagers. Pour ceux qui ne connaissent pas le couponing, Il s'agit d'un mouvement qui provient des États-Unis utilisant des coupons rabais lors d'achats de produits d'épicerie, produits ménagers, produits de beauté, etc.

Circulaires et comparer

Avant même de me rendre à l'épicerie, je consulte les circulaires de la semaine pour découvrir ce qui est en solde, à quel endroit et si plusieurs magasin ont les même soldes (parfois une différence de près de 0.50\$ d'un magasin à l'autre). Prenez note que certains magasins offrent des prix imbattable ce qui veut dire que si vous trouvez le même produit moins cher chez un autre détaillant, le magasin vous le vendra au plus bas prix (il faut présenter le circulaire comme preuve du prix).

Afin de faire ma liste, comparer les prix et récolter des imbattables, j'utilise l'application iOS **Flipp**. Il est ensuite facile pour moi de Faire mon épicerie et d'organiser mes achats en fonction de mon trajet.

Produits frais ou surgelés

On entend beaucoup que les produits frais et non-transformés sont meilleur pour la santé, mais question pratique, repas rapide et économique, les fruits et légumes congelés sont également une bonne option.

Applications ios

Profitez des applications mobiles qui vous offrent de l'argent ou des points pour vos achats. Ça ne coûte rien pour s'inscrire et vous pouvez utiliser en combinaison avec des coupons papier et électronique.

1. Pour ceux qui magasine souvent chez Nofrills ou Superstore, télécharger l'application **PC plus**
2. **Ebates** vous offre une remise en argent pour magasiner en ligne. Ils ont une liste de tous les magasins disponible et le pourcentage de remise en argent applicable pour chacun.
3. **Checkout 51**. Cette application est géniale et facile à utiliser et s'applique sur à peu près n'importe quel produit.

À chaque jeudi, leur liste de produits disponible pour remise en argent se rafraîchi. Vous pouvez sélectionner les produits qui vous intéressent et mettre dans votre liste de favori.

4. **Groupon**

Je vous réfère ici à l'article complet que j'ai fait à ce sujet (lien).

5. **Swagbuck**

Une manière d'accumuler des points et les échanger contre des cartes cadeaux. Vous pouvez compléter un sondage, regarder des vidéos ou naviguer des sites afin d'obtenir des points. Vous pouvez accéder à votre compte sur l'application cellulaire ou leur site internet.

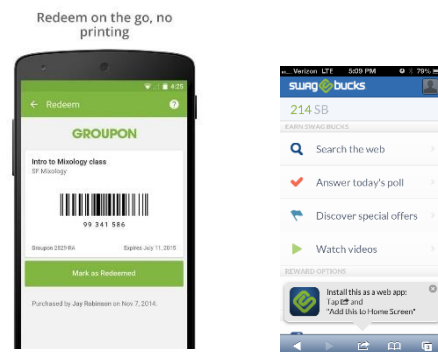
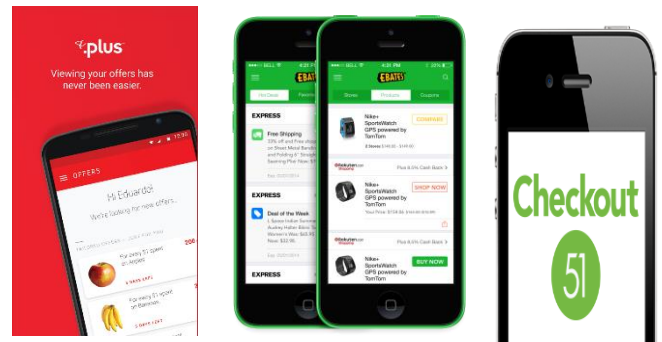
Planification repas

Ce n'est pas toujours évident, mais faire un plan de repas pour la semaine ou même le mois aide à manger santé, éviter le gaspillage et économiser sur les restaurants. De plus, si vous planifiez faire une grosse recette (lasagne) et que vous vivez seul, prenez une quantité pour des lunches et congeler le reste pour plus tard ou pour des soirées où vous n'avez pas envie de cuisiner. (Article précédent)

Congeler le surplus

S'il vous est possible, faite une recette pour trois ou quatre repas. Ainsi, vous aurez des lunches pour la semaine, mais en cuisinant de cette façon pour deux ou trois recettes vous aurez de la variété et vous pouvez mettre au congélateur l'extra pour la semaine suivante ou le moment où vous ne voulez pas cuisiner au lieu d'appeler le restaurant.

Bref, **il y a beaucoup d'alternative pour économiser tout en mangeant santé et éviter le gaspillage alimentaire**. Un magasiner dans nos armoires permet également de trouver des choses qu'on a oubliées et qui peuvent nous dépanner. Chercher, planifier, organiser et vous aurez une combinaison gagnante pour manger santé tout en respectant votre budget d'épicerie.



Texte tiré pour le Centre culturel CEREFrac

Financé par
Ontario Trillium Foundation
Fondation Trillium de l'Ontario
An agency of the Government of Ontario
Un organisme du gouvernement de l'Ontario

En partenariat avec
Popote Santé
Nutrition & Cuisine Santé