

Fausse croyances et préjugés alimentaires

Je suis diabétique, faire mes courses coûte plus cher que pour une personne non diabétique ?

FAUX

Très souvent on entend que « les régimes coûtent cher », que « manger équilibré est un luxe », que « les produits dits pour diabétiques sont plus chers que les autres ». Le Conseil diététique vous propose quelques astuces pour faire des repas équilibrés à petit prix et vous démontre que **oui, manger sainement est un luxe accessible à tout le monde.**

Pour suivre au mieux les recommandations

- **Manger au moins 2 fruits et 3 portions de légumes par jour**

Privilégier évidemment les fruits et légumes de saison et de production locale, ils sont moins chers et plus savoureux. Si possible faire ses courses sur les marchés qui proposent des fruits et des légumes frais bon marché. Si on est obligé d'acheter des grandes quantités pour bénéficier de prix intéressants et pour ne pas devoir jeter, penser à faire des potages ou à cuisiner les légumes et à les surgeler par portion. Pour les fruits en surplus, penser à en faire des compotes et à les surgeler.



Les fruits et les légumes surgelés du commerce non préparés sont parfois une bonne alternative aux légumes frais et reviennent souvent moins chers au kilo.

- **Les bonnes sources de protéines les plus économiques**

Le poulet, les abats, les œufs, le lait apportent des bonnes protéines et sont moins chers que la viande. Le poisson est une bonne alternative à la viande. Le poisson frais est cher certes, mais le poisson surgelé est nettement meilleur marché et sa qualité bactériologique est garantie puisque

le poisson est surgelé sur les bateaux (attention, les fish sticks et autres poissons panés sont des préparations trop grasses !). Les poissons en conserve (thon, saumon, sardines), sous vide (maquereau fumé, elbot, truite fumée), ou en bocal (moules ou hareng au vinaigre) sont abordables et restent une bonne alternative au poisson frais. Les protéines animales peuvent être de temps en temps avantageusement remplacées par des protéines végétales : penser aux lentilles associées avec du riz, les pois chiches avec de la semoule.

- **Les produits laitiers les plus économiques :**

les produits « blancs » ou « marques de distributeur » sont plus économiques que les produits de marque.

- **L'eau est la seule boisson indispensable** et l'eau du robinet est très bien contrôlée sur le plan microbiologique. Les boissons alcoolisées, les limonades, les jus sont chers et n'ont pas d'intérêt nutritionnel.

- **Les édulcorants**

À nouveau, certaines « marques » sont plus chères que d'autres et à composition égale, ce n'est souvent que la différence de couleur de l'emballage qui fait la différence de prix ! Éviter les édulcorants à base de cyclamates et de saccharine dont la DJA (dose

journalière admissible) est plus rapidement atteinte que celle du sucralose, stévia ou aspartame.

- **Les produits dits « pour diabétiques » ou « de régime »**

Ceux-ci sont effectivement plus chers que leur correspondant ordinaire, mais leur achat est-il nécessaire ? Il vaut mieux savourer un morceau de chocolat classique que d'avaler une tablette de chocolat « de régime » qui ne vous laissera pas la même saveur en bouche.

D'autres astuces

- Faire une liste de courses et s'y tenir.
- Faire ses courses une fois par semaine, fréquenter les grandes surfaces ne fait qu'augmenter les tentations d'acheter.

- Faire ses courses en n'ayant pas faim.
- Cuisiner soi-même est toujours moins cher que d'acheter des plats cuisinés du commerce qui sont de plus toujours trop salés et trop gras. Si le temps manque, cuisiner de plus grandes quantités et surgeler.
- Regarder le prix au kilo.
- Utiliser des herbes, des épices qui, sur base d'une même viande bon marché (le poulet par exemple), donnent l'impression de manger chaque fois différemment (ex : poulet à l'orientale, poulet au wok, poulet à l'indienne, poulet compote, ...)
- Accommoder les restes : des salades de pâtes froides avec des légumes, des gratins de légumes, etc. ■