

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 54

**Artikel:** Alimentation : pas de cadeau pour les célibataires  
**Autor:** J.-M.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831229>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Alimentation: pas de cadeau pour les célibataires

Dans les supermarchés, les bonnes affaires riment trop souvent avec les grosses quantités. Et ça ne risque pas de changer. Un groupe de consommateurs sont partis faire le test dans

Au moment de faire ses courses, la personne seule n'y trouve que rarement son compte. une Migros à Morges (VD).

« Le rabais de masse constitue une pratique commerciale vieille comme le monde, mais qui – semble-t-il – a trouvé son apogée en Suisse », relève et déplore à la fois Mathieu Fleury, secrétaire général de la Fédération romande des consommateurs (FRC). Effectivement, il n'y a qu'à compulsuler les publicités faites par les grands distributeurs ou se promener dans les rayons des géants de l'alimentation suisse pour constater le mécanisme. Pour profiter de prix bas, il faut le plus souvent acheter par grosses quantités. Pizzas par emballage de quatre, spätzli frais vendus par trois fois 500 grammes, viande hachée «soldée» au kilo, clémentines à moins 33% par paquet de 2 kilos, les

« Notre combat porte sur des prix justes, basés sur la réalité, et donc des baisses durables... »



Mathieu Fleury  
secrétaire général de la FRC

promotions sont destinées aux familles, et encore. Les personnes seules sont contraintes d'avoir les yeux plus gros que le ventre.

La situation a-t-elle une chance d'évoluer? Mathieu Fleury est plutôt pessimiste: «Au niveau politique, il n'y a pas grand-chose à faire. Notre combat porte, en revanche, sur des prix justes, basés sur la réalité des coûts, et donc des baisses durables pour tous les produits, et qu'on arrête avec toutes ces promotions auxquelles personne ne comprend rien.» Mais là aussi, le combat est loin d'être gagné. Une récente étude de Credit Suisse montre pourtant que, en moyenne, les prix suisses en matière d'alimentation sont de 37% plus élevés que dans les pays voisins. Certes, les taxes, les coûts de personnel et autres ne sont pas les mêmes, mais cela n'explique

Une fois sa liste établie à la maison, il faut prendre son temps dans les rayons pour comparer les prix. Le jeu en vaut souvent la chandelle.

pas tout. Faut-il pour autant aller faire ses courses à l'étranger, en France voisine? Sans le déconseiller, Laurence Margot, diététicienne des Ligues de la santé, recommande de bien faire ses calculs. Outre le fait que cela prend du temps, il faut tenir compte des frais de déplacement. Et des limites d'importation légales.



En attendant, pour en revenir au sujet des grosses quantités imposées aux consommateurs, on relève le non-intérêt des deux grands distributeurs suisses. Porte-parole de Migros Suisse, Martina Bosshard reconnaît que «les promotions se concentrent souvent sur les volumes. Mais elles existent aussi pour la vente en vrac des fruits et

légumes ou dans la vente de poisson au comptoir. Des fois, on peut aussi trouver des produits moins cher quand ils doivent être consommés bientôt.» De fait, en se promenant dans les rayons en fin de journée, on remarque en effet un certain nombre de clients guettant l'arrivée du boucher et du poissonnier qui viennent étiqueter des rabais conséquents



sur des produits, dont la date de consommation touche à sa fin. Reste que, là encore, le plus souvent, la barquette de poisson ou de viande renferme rarement une monodose. Et pas question de demander à un vendeur d'ouvrir l'emballage, afin de prendre une plus petite quantité, comme l'explique Raymond Gander, porte-parole, lui, de Coop Suisse: «Pour des raisons d'assurance qualité, il n'est pas possible d'ouvrir des produits préemballés et d'en vendre des composantes.»

**Pas le choix, on congèle**

Le consommateur est donc obligé de recourir au congélateur. Au final, et à moins de disposer d'un gros bahut, l'armoire de réfrigération se remplit donc très vite, surtout si l'on dispose juste d'un

minicongélateur intégré au frigo. Pas vraiment la solution idéale, donc, même si certains produits (lire ci-contre) se conservent ainsi très bien.

A ce chapitre, les produits bruts congelés ne sont pas inintéressants. Souvent moins chers, ils gardent la plupart de leurs atouts nutritionnels et ne contiennent pas les agents conservateurs et le sel qu'on trouve dans les boîtes. Les gastronomes reloveront, eux, que ces aliments n'ont jamais la saveur des produits frais.

**Capital de bien s'alimenter**

On en revient à la question de base: comment faire pour bien s'alimenter sans péjorer par trop son budget quand on est célibataire? Il serait en tout cas faux, pour une question d'argent, de renoncer

à certains produits: manger correctement est capital pour la santé, à tout âge. Ainsi, à la retraite, les seniors se doivent de maintenir un régime varié diversifié comprenant aussi des fruits et des légumes. «Il ne s'agit pas de vivre plus longtemps, mais de maintenir la qualité de vie», insiste Laurence Margot. Or, à partir de 75 ans, le message nutritionnel se modifie légèrement et porte sur l'importance des protéines. Là, il devient primordial de continuer à en consommer suffisamment, afin de conserver sa musculature. Se contenter d'une simple soupe ou d'une tartine constitue une erreur de poids. Si, avec les années, l'envie de viande diminue pour diverses raisons, on peut trouver des protéines dans les œufs, le fromage ou encore le poisson, voire le tofu. Même le célibataire doit tenir compte de ces conseils nutri-

tionnels. Reste à utiliser au maximum les bons trucs (lire encadré) au moment de ses achats. Et peut-être à s'entendre avec des voisins pour des achats groupés afin de bénéficier ainsi des actions de quantité. Essayez, cela en vaut la peine!  
J.-M. R.

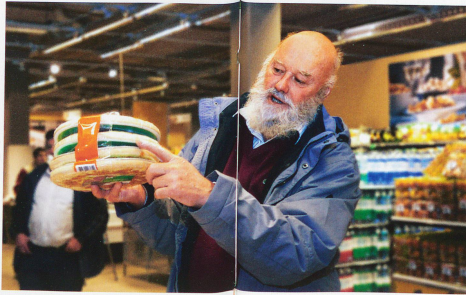
## «Des viandes qui mijotent longtemps»

Tous retraités, Christiane, Catherine, Mary, Michel et Carmelo ont découvert, dans les rayons de Migros Morges, les petits trucs qui font la différence à la fin du mois.

«Regardez, la carotte M-Budget coûte 1 fr. 25 le kilo, soit moitié moins qu'un paquet normal sans même parler du bio, voire de la salade déjà râpée, où le prix s'élève alors à 6 fr. 60!» La diététicienne Laurence Margot est heureuse: elle a réussi à capter l'attention du petit groupe de retraités de la région morgienne. Tous ont répondu présent pour cette visite dans les rayons de Migros, organisée dans le cadre du programme cantonal «Pas de retraite pour ma santé». But avoué des uns et des autres: apprendre à mieux gérer le budget des courses.

«Ca, c'est l'illustration même du problème!» Au rayon promotions de la semaine, Michel Vauthey, 72 ans, ancien ingénieur civil, soupire en soulevant un emballage de quatre pizzas prêtes à être glissées au four. Juste à côté, les chips paprika avec réduction de prix de 40% ont un emballage trois plus gros que de coutume. Bref, parfait pour une famille, mais tout sauf idéal pour une personne seule. «C'est un des principes de base, note Laurence Margot. Bien réflé-

chir face aux actions et les comparer avec la gamme budget ou garantie, selon que l'on se trouve chez l'un ou l'autre des géants de la distribution suisse.» A noter toutefois que dénicher ces produits nécessite souvent «une certaine gymnastique», parce que souvent mal placés. Et ils se vendent souvent en grosse quantité eux aussi. Il est donc recommandé de veiller à choisir des fruits ou légumes qui se conservent bien. Et locaux pour des questions de prix: «Pas de problème, j'adore le gâteau aux pommes», lâche Christiane Tavil-Michaud, 67 ans, qui reconnaît dépenser toujours un peu trop pour se nourrir. Un avis que partage Carmelo Zerbo, 69 ans, qui se dit prêt à y regarder de plus près: «Disons que si on peut se nourrir à moindres frais, pourquoi pas?» Et pour cela, on l'a vu, il importe de prendre son temps et de regarder le prix au kilo des aliments. Tout en se rappelant que «du point de vue nutritionnel, il n'y a aucune preuve scientifique que le bio est meilleur que des légumes moins chers», insiste la diététicienne.



Pour Michel Vauthey, ce lot de quatre pizzas illustre à merveille la difficulté pour une personne seule à profiter des promotions.

Reste qu'il faut effectivement disposer de temps pour faire ses courses, mais aussi pour cuisiner si on suit le précepte de la viande à moins de 30 fr. le kilo. Autrement dit, du poulet, du porc ou alors des morceaux de viande qui doivent être mijotés longtemps. «Mais ce n'est pas un souci. Du temps justement, on en a à la retraite!» re-

connait Michel. «Et un pot-au-feu, c'est délicieux», renchérit Christiane Tavil-Michaud.  
J.-M. R.

**Pour en savoir plus**  
www.frc.ch, le site incontournable de la Fédération romande des consommateurs  
www.liguesdelasante.ch, le site des Ligues de la santé

## Les 10 règles d'or

- 1 Prendre son temps et comparer les prix. Ne pas hésiter à lire les journaux des grands distributeurs et les publicités des *hard-discounters*. Il y a parfois de bonnes affaires, même pour les personnes seules. Discuter avec d'autres personnes. Le bouche-à-oreille permet parfois de dénicher de «petits» commerçants qui offrent des prix.
- 2 Essayer de s'entendre avec les voisins ou des membres de sa famille pour faire des achats groupés.
- 3 Etablir une liste de menus pour la semaine, afin d'éviter les achats compulsifs. Avec une bonne gestion, une famille de quatre personnes peut économiser jusqu'à 2000 fr. par an.
- 4 S'en tenir à sa liste et à son budget. Pour une personne seule, à en croire la FRC, le coût minimal pour une alimentation équilibrée s'élève à 414 fr. par mois pour un adulte seul, à 319 fr. pour un adulte vivant en famille et à 700 fr. pour un couple.
- 5 Pour respecter le point 4, il est recommandé d'acheter local et de ne pas dépasser un prix plafond, tel que 5 fr. le kilo pour les fruits et légumes; 3 à 5 fr. pour les laitages et yogourts; 25 fr. pour les fromages; 30 fr. pour les viandes et poissons.
- 6 Boire de l'eau du robinet. Cela dit, un verre de vin quotidien (deux pour un homme) est un facteur de protection pour le système cardio-vasculaire. Et pour le moral aussi!
- 7 Aller faire ses courses en fin de journée. C'est là qu'on fait de bonnes affaires, avec les baisses (souvent moitié prix) sur des produits frais, dont la date de péremption est imminente.
- 8 Ne pas se fier sans autre aux dates de péremption. Si un yogourt a dépassé la date de deux, trois jours et qu'il n'est pas gonflé, ont peut tout à fait le manger.
- 9 Congeler ce qui est en trop. Le beurre, par exemple, peut être conservé six à huit mois; la viande cuisinée, cinq mois et le pain, trois mois.
- 10 Utiliser ce qui est dans son congélateur, afin de gagner de la place pour les achats suivants et éviter de perdre de la nourriture.