



Courses: ayez les bons réflexes pour réduire le montant du ticket de caisse

information fournie par Le Particulier pour Conso•17/03/2023 à 08:30 Temps de lecture: 5 min



Courses: ayez les bons réflexes pour réduire le montant du ticket de caisse
information fournie par **Le Particulier pour Conso**•17/03/2023 à 08:30
Temps de lecture: **5 min**

Les réflexes à avoir avant les courses pour réduire le montant du ticket. (crédit photo : Getty Images)

Les prix des biens de consommation courante et de l'alimentation s'envolent. Cela impacte directement le budget des ménages. Rassurez-vous, il est possible d'économiser plusieurs dizaines, voire centaines d'euros par an sur le montant de vos courses en adoptant ces habitudes simples avant de partir pour le supermarché. Faites une liste détaillée... et respectez-la

Pour réduire votre budget courses, commencez par préparer votre liste. Dans un premier temps, faites un point sur votre stock. Cela vous évitera de racheter des choses en pensant qu'il n'y en a plus, et donc de dépenser de l'argent inutilement. Réfléchissez à la manière d'utiliser ce qu'il reste dans votre réfrigérateur, votre congélateur et votre garde-manger. Essayez de composer des menus à l'avance pour chaque jour de la semaine pour acheter seulement ce dont vous avez besoin.

D'après le baromètre Shopper d'Ipsos réalisé en 2021, 79% des Français dressent une liste de courses, mais seuls 15% s'y tiennent strictement. Les principales raisons? L'envie de bénéficier d'une promotion en magasin, ou un changement d'avis (ou d'envie) une fois sur place. Si profiter des bons plans est évidemment une bonne idée (à condition toutefois que le produit ou l'aliment corresponde à un vrai besoin), céder aux multiples tentations placées en tête de gondole alourdit le ticket de caisse. Imaginez: plus de **500 euros** économisés chaque année en évitant **10 euros** d'achats



compulsifs par semaine.

Si vous avez l'habitude de vous rendre dans la même enseigne, vous avez fini par la connaître comme votre poche. Préparez votre liste en suivant la progression dans le magasin, et en regroupant les produits par rayon. Vous gagnerez un temps précieux et cela vous évitera de passer dans le fameux rayon des bonbons ou des confiseries par exemple.

Ciblez l'enseigne la moins chère pour économiser sur le ticket de caisse

Pour réduire votre budget alimentation, il est judicieux de bien choisir le supermarché où vous allez faire le plein de courses. En effet, les écarts de prix peuvent être importants d'un magasin à l'autre, comme en témoigne le palmarès réalisé par l'association de consommateurs UFC-Que Choisir.

En septembre 2021, des enquêteurs ont relevé le prix de 98 produits de marques nationales et distributeurs (frais non laitiers, laitages, épicerie sucrée, épicerie salée, boissons, surgelés, hygiène) dans 1.006 magasins des huit principales enseignes de la grande distribution (Auchan, Carrefour, Casino, Cora, Colruyt, E. Leclerc, Intermarché et Système U) ainsi que 4.885 sites drive de ces chaînes.

E. Leclerc remporte la palme de l'enseigne la moins chère avec un caddie à **348 euros**. Intermarché (**356 euros**) et l'enseigne belge Colruyt (**363 euros**) complètent le podium. Viennent ensuite Système U, Cora, Carrefour et Auchan. Casino ferme la marche avec un caddie à **408 euros**, soit **60 euros** de plus que E. Leclerc (+17%).

Ce classement peut légitimement orienter votre choix. Pour autant, d'autres critères sont à prendre en compte, notamment la distance à parcourir pour accéder à l'enseigne: E. Leclerc est certes moins cher, mais est-ce que cela vaut le coup de faire plusieurs dizaines de kilomètres, et donc de dépenser davantage de carburant et de perdre du temps, pour vous rendre dans le magasin le plus proche? Pas forcément.

Par ailleurs, les magasins de grande taille proposent souvent des prix plus intéressants. Dans la mesure du possible, il vaut mieux privilégier les hypers plutôt que les supermarchés. Autre point important: si plusieurs magasins sont implantés dans la même zone de chalandise, ils auront tendance à pratiquer des prix plus bas, concurrence oblige.

Tirez pleinement profit des promotions

Pour ne rater aucun bon plan une fois sur place, scrutez les catalogues avant de vous rendre dans votre magasin. Ils sont disponibles en ligne sur des sites comme anti-crise.fr, bonial.fr ou tiendeo.fr. Tenez compte des promotions repérées dans le catalogue pour préparer votre liste de courses.

Utilisez les bons de réduction. Si l'on vous en distribue au moment de passer en caisse, conservez soigneusement ceux qui peuvent vous intéresser (produit, date de validité, panier minimal). S'il est contre-productif d'acheter un produit dont vous n'aurez pas l'utilité sous prétexte qu'il est en promotion, cela peut être intéressant de changer ses habitudes en optant momentanément pour une autre marque de yaourts ou de dentifrice. Toutefois, cela peut vous revenir plus cher, même avec la réduction: prenez le temps de comparer avec le produit que vous achetez habituellement en examinant le prix ramené au kilo, au cas où les conditionnements différeraient. D'autres coupons sont disponibles en rayon, voire directement sur les produits (sticker détachable en caisse): ouvrez l'œil.

Des dizaines de sites proposent des bons de réduction à imprimer. Coupon Network, Ma vie en couleurs, Envie de bien manger, La belle adresse, Envie de plus... Prenez un moment avant d'aller faire vos courses pour faire votre sélection. Des applications comme Shopmium et Coupon Network permettent de bénéficier d'offres promotionnelles directement sur votre smartphone. Contrairement aux bons de réduction, dont le



montant est déduit en caisse, les applications fonctionnent par remboursement *a posteriori* .

Les montants de ces coupons peuvent paraître dérisoires (**0,50 euro, 1 euro** ...) mais, mis bout à bout, cela peut représenter **5 ou 10 euros** sur un plein hebdomadaire, soit **plusieurs centaines d'euros** par an. Cela contribuera également à vous faire plaisir avec un produit ou une marque que vous trouvez trop cher normalement.

Aller faire les courses seul et le ventre plein

Petit conseil d'organisation pour réduire le montant de votre ticket de caisse: laissez vos enfants à la maison, dans la mesure du possible. Les supermarchés sont conçus pour vendre: tout y est pensé pour pousser les consommateurs à acheter, des affiches fluo en tête de gondole aux produits stratégiquement placés à hauteur des yeux. Faire les courses en famille multiplie les risques d'écart: vos enfants risquent de vous réclamer un paquet de bonbons ou de gâteaux (qui n'est généralement pas le plus économique), voire un petit jouet au moment de passer en caisse. Pour éviter de céder - et être plus efficace, il vaut mieux aller au supermarché seul.

Par ailleurs, le moment auquel vous faites vos courses n'est pas anodin. Selon une étude menée par des chercheurs de l'université de Cornell, aux États-Unis, faire ses courses à jeun augmenterait l'envie d'acheter des aliments gras et sucrés. Les individus ayant le ventre vide ont acheté davantage de choses que ceux ayant mangé avant et leur choix s'est porté sur des produits beaucoup plus caloriques. "Si vous vous précipitez dans les magasins le soir après une grosse journée de travail, la fatigue vous incitera à choisir des aliments «refuge», des aliments «doudou», des produits industriels plus gras et plus sucrés", explique le Dr Arnaud Cocaul, nutritionniste. Pour votre santé comme pour votre porte-monnaie, mieux vaut choisir le bon moment pour aller faire vos courses.

À lire aussi:

Faites vos courses en ligne pour faire des économies

Consommer malin: coup de projecteur sur les offres anti-inflation des grandes enseignes

Des repas végétariens pour une alimentation saine et économique

6 idées concrètes pour faire des économies en réduisant le gaspillage alimentaire

