

GUIDE FAMILIAL Observatoire DES PRIX



Equilibre, Plaisir, Economie

Equilibre Budgétaire, Alimentaire, Familial



Initiative de l'UDAF, du REAAP, et du PIF
Pour la défense des Intérêts Matériels et Moraux des Familles Martiniquaises

OBSERVATOIRE DES PRIX :

Equilibre, Plaisir & Economie !

Si les autres années nous avons accentué notre enquête sur les prix, nous avons décidé d'aller encore plus loin cette année en essayant de faire rimer équilibre alimentaire, plaisir gustatif et bien évidemment économies. Pari réussi puisque nous vous proposons en plus d'une liste de course et de son prix, son utilisation quotidienne pour préparer des bons petits plats pour toute la famille ...

Nos Menus

En concertation avec les Conseillères en Economie Sociale et Familiale nous avons imaginé la composition de repas pour une semaine, pour une famille de 4 personnes composée de deux adultes et de deux enfants. Ces menus ne sont pas des repas diététiques conçus par des nutritionnistes, mais tendent au maximum vers l'équilibre alimentaire et le plaisir gustatif.

Partant du principe qu'en semaine on mange rarement à la maison entre midi et deux (les enfants à la cantine, les parents au travail), nous optons pour 5 diners en semaine. 2 Repas le samedi et le dimanche et bien évidemment 7 petits déjeuner.

C'est en fonction de ces menus que nous avons établi une liste de produits alimentaires correspondant à la consommation d'une famille sur une semaine.

Notre Méthode

Pour cet observatoire des prix nous nous sommes donc basés sur un caddie hebdomadaire type correspondant à l'élaboration de nos menus.

Nous avons choisi d'opérer sur les hypermarchés les plus fréquentés de l'île, à savoir : Carrefour Dillon, E. Leclerc Lamentin, Géant la Batelière, Hyper U La Galerie, Hyper U le Rond Point et Cora. Pour ces enseignes, nous avons relevé les prix sur 2 types de caddies : 1 caddie premier prix et 1 caddie composé uniquement de grande marque. Afin d'être complet nous complétons notre enquête avec trois "hard Discounter " : Leader Price, Ecomax et ED.

Trois agents agréés par loi du 5 janvier 1988 (qui confère aux associations familiales le statut d'associations de consommateurs agréées) ont relevé les prix dans les hypermarchés le 19 et 20 avril 2011.

Restons Objectif

Nous tenons à préciser que cet observatoire ne se base que sur les produits de notre liste de 35 produits. Il ne reflète pas forcément la réalité des enseignes sur toutes leurs références.

De plus notre liste contient un large éventail de fruits et légumes dont le prix varie beaucoup d'un jour à l'autre. Nous vous conseillons de toujours privilégier les fruits et légumes de saisons et si possible produits localement.

Nous vous invitons à toujours comparer et à rester vigilant.

OBSERVATOIRE DES PRIX :

Equilibre, Plaisir & Economie !

Nos Dîners du Lundi au jeudi

MENU Lundi

Comme à l'Honneur

Laitue Pommée

Laitue fraîche accompagnée de dés de Pommes pour un instant sucré salé. Pour le croquant on peut même rajouter quelques croûtons de pain et pourquoi pas des dés d'Emmental, avec son assaisonnement

Hachis Parmentier

Viande Hachée de bœuf revenue avec des petits oignons. Sur lit de purée de pomme de terre.
Petite astuce : ajouter du lait à vos pommes de terres pour plus d'onctuosité, et une pincée de muscade.

Pomme en Pâtée

Compote de Pomme

MENU Mardi

Fraicheur Printanière

Insalata di Riso

Quoi de plus frais qu'une bonne salade de riz. Faire du riz, le laisser refroidir et y incorporer tous les ingrédients qui vous font envie : Mais, Tomates, thon, etc...

Omelette con Jambon

Battez vos œufs, incorporez de l'oignon rapé, de l'ail, des fines herbes, du fromage rapé, assaisonnez. Pendant la cuisson déposez une belle tranche de jambon. Notre omelette s'accompagne à merveille de pâtes.

Yaourt

Yaourt en pot au parfum de son choix.

MENU Mercredi

Grillades d'Été

Rapé de Carottes

Rapez vos carottes finement
Petite Astuce : Assaisonnement à base de jus de citron, de persil et d'huile d'olive

Côtes de Porc Grillées

Assaisonnez le matin vos côtes de porc. Faites les griller et accompagner de Pommes Sautées et d'Haricots verts
Petite Astuce : Batigeonner vos côtes de porc de moutarde et d'herbes de provence pendant la cuisson

Pomme en Pâtée

Compote de Pomme

MENU Jeudi

Tavola Italiana

Tomates à l'Italienne

Coupez vos tomates en tranches et accompagnez les de fines tranches de fromage façon tomate à la mozzarella, assaisonnez.

Spaguetti Bolognaise

Faites cuire les spaguetti al dente et accompagnez les de votre bolognaise : Viande hachée, oignons, ail, sauce tomate, tomate fraîche.
Petite Astuce : rapez votre fromage et laissez le fondre sur votre bolognaise.

Melon

Coupez votre melon et dégustez le nature.
Astuce : Servi avec du jambon votre Melon se transforme en entrée. Avec un trait de porto il devient encore plus gourmand.

... OBSERVATOIRE DES PRIX ...

OBSERVATOIRE DES PRIX :

Equilibre, Plaisir & Economie !

Nos Menus du Week End

MENU Vendredi

Aux Dons de la Mer

Thon Mayonnaise

Préparez une mayonnaise (jaune d'oeuf, moutarde huile, sel) et mélangez la avec votre thon émietté. Servir avec des carottes rapées.
Petite Astuce : rajouter dans votre mayonnaise un filet de jus de citron et de l'ail.

Fourné de Poisson

Assaisonnez votre poisson le matin. Mettez le au four avec son assaisonnement tout en gardant un peu pour l'arroser pendant la cuisson.
Servez le poisson avec du riz.

Yaourt

Yaourt en pot au parfum de son choix.

MENU Samedi

Salades Fréoles
Panure de Poisson

Assaisonnez votre poisson, coupez le en petits cubes. Paniez les cubes et faites les cuire dans de l'huile.
Servez avec de la laitue. Petite Astuce : Pour une bonne panure, tremper votre poisson dans de la farine, puis dans de l'oeuf et enfin dans la chapelure.

Lardons aux Ti-nains

Épluchez les ti-nains. Coupez-les en grosses rondelles. Pendant ce temps, faites blanchir les lardons, puis le faire revenir dans une poêle ajoutez l'oignon Ajoutez les rondelles de banane, poivrez. Mélangez bien le tout. Parsemez avec du persil

Ananas Caramélisé

Coupez votre ananas en tranche et faite le revenir dans une poêle avec du sucre. Lorsque le caramel a pris servez immédiatement.

Pour le Dîner : Soirée Frêpes
Crêpes salées (jambon fromage) et crêpes sucrées (avec de la confiture ou du sucre)

MENU Dimanche

Menu Gastronomique

Deufs Mimosa

Faites cuire vos oeufs afin qu'ils deviennent durs Couper les en deux et retirer le jaune. A la Place du jaune incorporer une mayonnaise et souppoudrer le tout du jaune émietté. Servir avec tous les restes de crudités de la semaine.

Volaille en Fricasé

Assaisonnez votre poulet et faites le cuire en fricassé. Servir le avec un gratin de christophine.
Petite Astuce : pour éviter que votre gratin ne soit trop liquide, passé votre christophine au "torchon" ..

Tarte aux Pommes

Préparez une pate brisée ou feuilleté selon vos envies et déposez des tranches de pommes.
petites astuces : mettre les tranches de pommes sur un lit de compote de pomme, et souppoudre le tout de sucre pour que la tarte soit caramélisée.

Pour le Dîner : Soirée Soupe
Préparez un potage avec vos légumes à soupe.
Et terminer par un yaourt.

MENU Lundi

Petits Déjeuner Equilibrés

Laitage

Un Bon bol de lait chaud ou froid accompagné ou non de chocolat en poudre.

Céréales

Des Corn Flakes ainsi qu'une tranche de pain avec de la confiture par exemple.

Fruits

Variez à plaisir : Pommes, Bananes, Melon et fruits de saison (Mangue, Goyave, etc...)

Hydratation

Un Jus d'orange et/ou un Café

Ce petit déjeuner sera servi tous les matins.

... OBSERVATOIRE DES PRIX ...

OBSERVATOIRE DES PRIX :

Equilibre, Plaisir & Economie !

Notre Liste des Courses

Ma Liste de Courses

Laitue (1tête)	1 kilo de ti-nain
Pomme de terre (2,5kg)	1 sachet de lardons
10 Steak Hachés	1 kg de Farine
16 Yaourts	4 tranches de jambon
8 compotes	1 tranche de fromage 250g
1 kg de carottes	1 ananas
1 kg de riz	1 kg de poulet
12 œufs	2 kg de christophine
500g courgettes	Légumes a soupe
1 kg côtes de porc	6 litres de lait
1 boîte de Haricots Verts	Du café
1 kg de tomates	1 kg de bananes fruits
1 boîte de sauce tomate	1 kg de pommes
500 g de spaguetti	1 boîte de corn flakes
1 melon	2 litres de jus d'orange
1 boîte de thon	1 kg oignons
1 kilo de filet de panga	1 kg de sucre
	3 têtes d'ail

... OBSERVATOIRE DES PRIX ...

OBSERVATOIRE DES PRIX :

Equilibre, Plaisir & Economie !

Nos Résultats

GRANDES MARQUES

111,70 €

Prix du panier grande marque
en moyenne sur nos 6 hypermarchés

PREMIERS PRIX

79,90 €

Prix du panier premier prix
en moyenne sur nos 6 hypermarchés
et nos 3 discounters

Notre Analyse

Moins de 80 € par semaine. C'est le chiffre que nous souhaitons retenir pour notre enquête. A la Martinique une famille composée de 2 adultes et de 2 enfants, peut se nourrir correctement de façon équilibrée tout en se faisant plaisir pour moins de 80 € par semaine, soit 1,25 € par personne et par repas, petits déjeuner compris.

Ramené au mois cela représente un budget d'environ 320 €. Lorsque l'on sait que le revenu moyen d'une famille martiniquaise composée de 4 personnes est de 2066 € net par mois, cela signifie que le budget alimentaire représente ici 15,49 %.

Certes ce budget concerne les premiers prix. Libre aux consommateurs en fonction de leurs envies et de leurs moyens de s'orienter vers des produits de grandes marques.

Nous avons également remarqué que les écarts qui existaient entre les enseignes ont tendance à se réduire, certains restent néanmoins encore chers par rapport aux concurrents.

A vous de jouer

Dans la lutte contre la vie chère, le premier acteur c'est vous, le consommateur. En effet la législation autorise les hypermarchés à mettre les articles au prix qu'ils le souhaitent, c'est ce l'on appelle la liberté des prix.

Mais si votre hyper peut fixer librement son prix, vous êtes tout aussi libre de ne pas l'acheter. Rien n'est vraiment indispensable : les tomates sont trop chères, tant pis on mangera des carottes.

Si vous souhaitez acheter malin, ne pensez pas qu'au prix. Faites attention aux emballages (plus il y en a plus il pollue). Faites attention à la provenance (un produit fabriqué localement est bon pour l'emploi de l'île et pollue nettement moins qu'un produit qui a pris le bateau). Faites attention aux dates (ne vous jetez pas sur les promo DLC ou les dates de péremption ont presque expirées).

Bref soyez vigilant et n'oubliez pas que vous avez des droits en tant que consommateur.

OBSERVATOIRE DES PRIX :

Equilibre, Plaisir & Economie !

ANNEXES : Pyramide Alimentaire

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



ANNEXES : Importance du Repas en Famille

Le repas est un temps important dans la vie familiale et dans la vie de l'enfant. Le repas familial est constructif et fédérateur pour les enfants et la cellule familiale. Cela est d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit de familles recomposées. La vie moderne n'est pas toujours propice aux repas en famille qui sont pourtant indispensables à l'équilibre et la l'évolution de l'enfant. Les repas sont extrêmement structurants pour eux, sur tous les plans. Si les repas en famille sont un vrai casse-tête il est toujours possible d'organiser de vrais repas pris tous ensemble les week-ends. Ils sont un véritable temps de fête pour les enfants et sont un temps d'éducation informel permettant de construire la relation parent-enfant et les relations au sein de la fratrie

Les études montrent que 74 % des adolescents aiment manger avec les membres de leur famille et que pour presque tous les parents d'adolescents (98 %), les repas familiaux sont importants. En outre, manger en famille comporte de nombreux avantages nutritionnels. Les études montrent que les enfants qui mangent avec leur famille consomment davantage de légumes, de fruits et de produits laitiers, aliments que, bien souvent, nous ne consommons pas en quantité suffisante. Les études montrent aussi que les ados qui mangent en famille cinq fois par semaine ont 45 % moins de risques de consommer de l'alcool et 66 % moins de risques de faire usage de drogues.