



## Cadre général

Ce cours a été créé par la Fédération romande des consommateurs avec le soutien des Cantons romands et de Promotion Santé Suisse. Il a été réalisé par des spécialistes, testé et évalué.

Il est adressé à l'ensemble de la population. Une responsable de la FRC l'anime seule ou avec le soutien d'une autre personne (professeur de français, animateur, membre FRC, etc).

Les sujets abordés lors du cours peuvent ensuite être approfondis à l'aide des documents distribués.

## Contenu du cours

Cette formation permet à tout un chacun de concilier les recommandations nutritionnelles, le plaisir de bien manger et les contraintes budgétaires au quotidien. Lors des cours et ateliers *Bien manger à petit prix*, les consommateurs trouvent des conseils, des trucs et des astuces pour bien manger sans assécher le budget du ménage.

Deux thèmes sont notamment traités:

### L'équilibre alimentaire

**Boissons (1)**

- Boire 1 à 2 litres par jour
- L'eau est la seule boisson indispensable!
- Attention à l'excès de sucre et caféine

**Et les enfants?**

- Jusqu'à 6 ans
- De 7 à 9 ans
- De 10 à 14 ans
- De 14 ans à adulte

La quantité de féculents sera proportionnellement plus importante et adaptée à l'activité physique des enfants

**Assiette idéale**

- Un produit céréalier ou des pommes de terre
- Un ou deux légumes riches en fibres et en éléments protecteurs
- Et éventuellement un fruit au dessert

De l'eau à volonté

Un aliment riche en protéines

### Comment dépenser peu?

**Lire une étiquette alimentaire (1)**

- Marque du produit
- Nom du produit
- Photo (souvent enjolivée)
- Numéro de lot (pour la traçabilité)
- Date limite de consommation

**Produits laitiers (3)**

2 dl de lait 23 ct	180 g de yogourt nature 45 ct	200 g de séré nature 60 ct	60 g de tomate 1.14 fr.	30 g de gruyère 54 ct
-----------------------	----------------------------------	-------------------------------	----------------------------	--------------------------

Cinq fois une portion pour un prix différent

Prix indicatifs

**Etre attentif au marketing (1)**

- Les actions: profiter ou laisser?
- Rechercher les produits dans les rayons du haut et du bas
- Ne pas se sentir obligé d'acheter un produit d'une dégustation offerte
- Montrer aux enfants comment bien acheter
- Préférer les produits bruts
- Eviter les produits pour enfants, généralement chers
- Comparer les prix au kilo
- Les friandises aux caisses: une tentation qui coûte

## Modalités d'organisation

N'importe quelle association, commune ou ONG peut demander à organiser ce cours à l'attention de sa communauté.

Le cours dure environ deux heures. Le lieu et la date du cours sont définis d'entente entre les partenaires. La salle doit être adaptée au nombre de participants et équipée d'un beamer et d'une surface où projeter les diapositives. Si le cours inclut une partie pratique sous forme d'atelier, la salle doit être équipée en conséquence ou, idéalement, disposer d'une cuisine équipée.

Le nombre de participants est fixé comme suit :

- De 8 à 12 participants (communauté non francophone ou atelier pratique),
- De 10 à 25 participants (communauté francophone).

Prix du cours : 240 fr. pour deux heures de cours ; prix du dossier pour les participants en sus

## Deux guides pratiques *Bien manger pour ma santé*

Les deux guides *Bien manger pour ma santé* (printemps-été et automne-hiver) qui conjuguent alimentation équilibrée et plaisir sont le fruit d'un travail d'équipe. L'Antenne des diététiciens genevois (ADiGe) et la FRC proposent de nombreuses recettes de saison, agrémentés de conseils nutritionnels et d'astuces en matière de consommation durable, mais abordable.

Leur contenu est la prolongation des nombreux cours *Bien manger à petit prix* déjà dispensés par la FRC. Ils approfondissent les thèmes préférés des participants et abordent les nombreuses questions posées par les consommateurs suisses romands.

Prix : 22 fr., prix préférentiel de 17 fr. en cas de commande en gros par l'organisateur du cours  
Frais d'envoi en sus



## Adresse de contact:

Fédération romande des consommateurs (FRC)

Tél : 021 331 00 90

Mail : [info@frc.ch](mailto:info@frc.ch)