

Ma Checklist Anti-Achats Impulsifs

Pour des courses plus sereines et économiques !

(Utilisez cette checklist pour vous préparer avant d'aller faire les courses et pour vous guider une fois en magasin. Cochez chaque point pour rester concentré(e) sur l'essentiel.)

Avant de Partir (À la maison)

- J'ai mangé (ne jamais faire les courses le ventre vide !).
- J'ai ma **liste de courses** (planifiée avec mes menus).
- J'ai vérifié mon stock (garde-manger, frigo, congélateur).
- J'ai mon budget en tête.
- Je sais quels **repas** je vais préparer cette semaine.

Au Magasin : Questions à se poser avant chaque achat non listé

Avant de mettre un article dans mon chariot qui ne figure PAS sur ma liste :

- Est-ce que j'en ai **VRAIMENT besoin** ? (Pour une utilisation immédiate et nécessaire)
- Est-ce que je l'ai déjà à la maison ? (Un double emploi ?)
- Est-ce que je l'ai prévu dans un repas de la semaine ?
- Est-ce une **affaire ou une simple tentation** ? (Promotion réelle ou juste un piège marketing ?)
- Est-ce que ça correspond à mon **budget actuel** ? (Est-ce que je peux me le permettre sans dépasser ?)
- Est-ce que c'est **sain et équilibré** pour mon alimentation ?
- **Ai-je comparé le prix au kilo/litre** ? (Un rapide coup d'œil à l'étiquette suffit !)
- **Est-ce une "fausse" promotion** ? (Le prix initial était-il gonflé ? Cette offre correspond-elle à un besoin réel et à ma consommation avant péremption ?)

Bonus : Astuces Rapides pour Éviter les Pièges

- Évitez les **têtes de gondole** (souvent des produits à marge élevée ou des placements impulsifs).
- Ne cédez pas aux promotions si ce n'est pas sur votre liste et que vous n'en avez pas un besoin réel.
- **Comparez systématiquement les prix au kilo/litre** : C'est le vrai indicateur de la bonne affaire, même en dehors des promotions affichées.
- **Défiez les offres en lot** : Un pack de plusieurs produits est parfois plus cher à l'unité que des articles vendus séparément. Ne le prenez que si vous en avez réellement besoin et que vous le consommerez avant péremption.
- Privilégiez les marques distributeurs.
- Limitez le nombre de fois où vous faites les courses par semaine.
- Faites les courses **seul(e)** si vous êtes facilement influençable.

Objectif : Des courses maîtrisées, un budget respecté, moins de gaspillage !