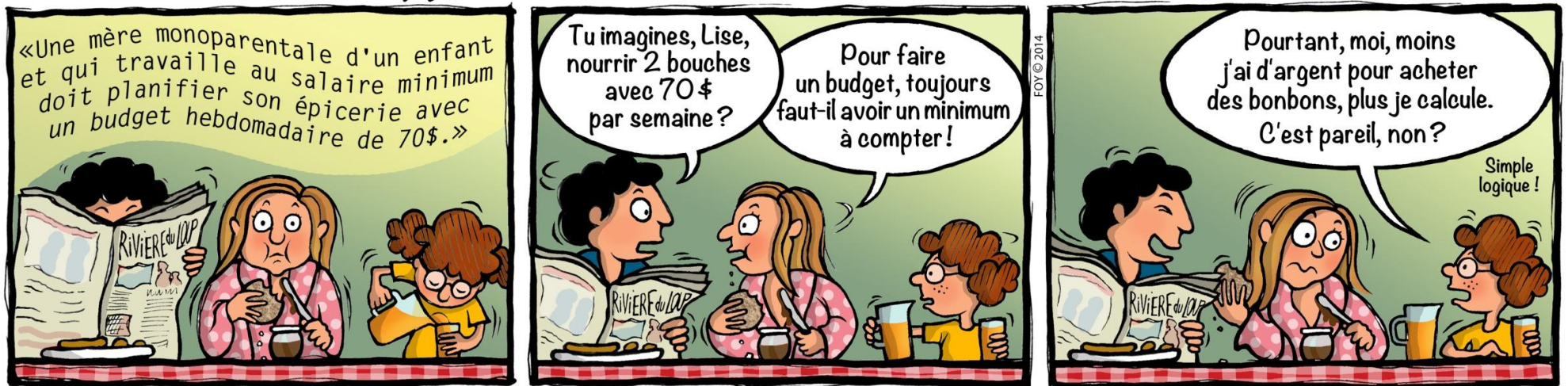


LE BUDGET: COMPTER, ÇA VAUT LE COUP!



Autrefois, on produisait en famille presque tout ce qu'on mangeait, sinon, on allait voir notre cousin à la campagne. Aujourd'hui, on vit de plus en plus en ville et on achète presque tout ce qu'on mange; ça prend des sous pour nourrir sa famille.

Quand nos revenus sont moins élevés, c'est encore plus important de planifier nos achats. Il faut faire des choix, des sacrifices, mais on développe aussi des qualités importantes, de la débrouillardise, de la rigueur, de l'imagination, pour réussir à boucler notre semaine ou notre mois.

Planifier, calculer son budget, utiliser des ressources alternatives (jardin, cuisine collective, recettes économiques, etc.) permet de reprendre un contrôle sur notre alimentation! Que l'on soit fortuné ou à faible revenu, on peut devenir maître de la façon dont on choisit de garnir notre assiette.