

# OFFRE BLACK FRIDAY

**PROFITEZ DU RENDEZ-VOUS PROMOTIONNEL DE L'ANNÉE  
POUR DYNAMISER VOS VENTES**

du 17 au 27 novembre 2023

**366**

#COMMUNITIES

# OFFRE BLACK FRIDAY

## ACCOMPAGNEZ LES FRANÇAIS DANS LEURS ACHATS EN INTÉGRANT LEUR QUOTIDIEN

### PRINT

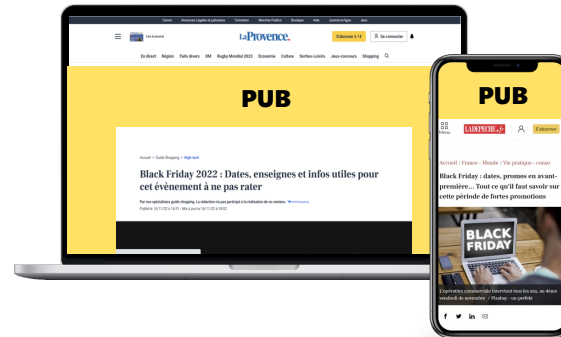
1 page recto-verso vendue en **exclusivité par parution**, diffusée à 3,2M exemplaires



**Inédit au sein des titres de PQR**, le format recto-verso émerge par sa singularité et peut être directement emporté par les lecteurs en points de vente

### DIGITAL

3,5M habillages diffusés *en fil rouge du 17 au 27.11*



Événementiel, l'habillage desktop & mobile garantit une puissance d'inventaire et une visibilité maximum :  
**contexte informations locales + ciblage sémantique good deals & pouvoir d'achat**

**+ de 30 M**  
de contacts publicitaires  
générés

# DES LECTEURS DE PQR À L'AFFÛT DES BONNES AFFAIRES

**EN AVANT LES  
PROMOS !**

**10.5M**

**DE LECTEURS PQR**

choisissent leurs grandes surfaces  
en fonction des promotions ou  
offres spéciales

**LES ASTUCES  
ANTI-CRISE**

**77%**

DES FRANÇAIS QUI  
S'INTÉRESSENT  
AUX BONS PLANS  
ET BONNES ADRESSES

sont lecteurs de PQR

**SE RENSEIGNER  
POUR MIEUX ACHETER**

**1.9M**

DES LECTEURS DE PQR  
se renseignent sur les offres  
promotionnelles dans les  
journaux ou quotidiens

## Budget alimentaire : comment réduire la facture ?

Anais Taqourt donne quelques astuces pour manger moins cher sans pour autant rogner sur la qualité et tout en prenant soin de votre santé et de la planète.

A l'heure où l'inflation ne fait que progresser, le prix du chariot de courses s'enivale. Et vous êtes nombreux à vous demander comment réduire votre budget alimentaire. Anais Taqourt vous donne quelques astuces pour manger moins cher sans pour autant rogner sur la qualité et tout en prenant soin de votre santé et de la planète.

La première chose à faire c'est de se remettre aux fourneaux. En achetant des produits bruts et en les transformant soi-même, on économise déjà beaucoup. Cela permet également de savoir ce que vous mangez et d'éviter les produits industriels, bourrés d'additifs et d'ingrédients bas de gamme.

Mangez de saison ! Parce que c'est nettement moins cher, bien meilleur au goût et écolo. Vous trouverez une multitude de calendriers de fruits et légumes selon les mois de l'année sur internet.

Rendez-vous aux marchés. En plus d'y trouver des produits de saison de qualité, ultra-frais à petits prix, vous favorisez le circuit court et les petits producteurs. En fin de marché, les prix sont souvent revus à la baisse !

**Liste de courses**  
Faites une liste de courses et n'achetez que ce qu'il y a dessus. De cette façon, vous ne

succomberez pas à la méga promo qui vous fera dépenser plus.

Faites les courses après-midi et seul pour éviter les achats impulsifs ou utilisez les drives.

Limitez votre nombre de visites au supermarché. En y allant deux à trois fois par mois plutôt que trois fois par semaine, vous diminuez considérablement votre budget.

Comparez les prix au kilo ou au litre. C'est la seule façon de savoir qui est le moins cher. Vous serez parfois surpris des promos qui n'en sont pas réellement.

Préférez les marques premières, prix ou distributeurs pour les produits bruts. De même qualité, ils sont nettement moins chers.

**Zéro gaspi**  
Achetez en vrac vous permettra de ne prendre que la quantité dont vous avez besoin et souvent un prix plus intéressant que la version emballée.

Traquez les rayons zéro gaspi qui proposent des produits avec des dates courtes mais avec une belle réduction à la clé. Attention cependant à n'acheter que ce dont vous avez besoin. Dans la même idée de réduction du gaspillage alimentaire, triez régulièrement votre frigo, congélateur et placards afin d'éviter de jeter. Beaucoup de produits peuvent être consommés après leur date de péremption, c'est le cas de tous les produits secs (des amandes) mais aussi des produits fermentés comme les yaourts ou fromages (quelques jours).

Ne jetez plus les restes, agrémentez-les de façon différente

pour en faire un plat savoureux le lendemain ou congelez-les.

Végétalisez votre assiette. Parce que la viande et le poisson sont de loin les aliments les plus onéreux, réduisez votre consommation en adoptant davantage de repas végétaliens. Mixez sur les légumes, le soja ou même les œufs pour conserver un bon apport protéique. Mangez végétal le soir, les protéines animales étant plus difficiles à digérer, vous digérezz mieux.

**Batch-cooking**  
Anticipez et essayez le batch-cooking. Ultra-tenace, cela consiste à planifier ses menus à l'avance et à cuisiner plusieurs jours de repas en seulement quelques heures. La liste des courses est faite en fonction des besoins : pas d'achats inutiles, moins de gaspillage avec de surcroît un gain de temps considérable et une charge mentale diminuée. Une activité qui peut très bien se pratiquer en famille le dimanche.

Misez sur la gamelle au travail, c'est environ 3 000 euros d'économisés par an. De même, pensez à apporter une petite collation sur votre lieu de travail, cela évite de passer par la boulangerie.

Utilisez les applications « To go » ou « P'tit coin » qui proposent des paniers inventés à prix réduits par les supermarchés, restaurateurs ou encore boulangeries. Seul hic, c'est la surprise du contenu.

**Anais Taqourt est diététicienne nutritionniste à Morlaix.**  
Tel. 06 83 85 52 09.  
Site web : www.dieticienne-nutritionniste-pau.fr  
Page Facebook : Anais Taqourt.

**Midi Libre**

Rentrée scolaire : kits, seconde main, drive... nos bons plans pour faire des économies sur l'achat de vos fournitures

**ouest france**

Shopping Bons Plans Guides d'achat Codes Promo Comparateur High tech

En ce moment Offres spéciales Samsung iPhone 14 en promo Réductions Nike

Accueil > Économie > Consommation

**Trois astuces pour payer moins cher ses courses**

Pour la majorité d'entre nous, les achats alimentaires représentent une partie non négligeable de notre budget. Qui plus est à l'heure actuelle, où l'inflation monte en flèche. Il y a donc tout intérêt à mettre en place quelques techniques pour réduire le montant de la note. On vous partage trois astuces ci-dessous.

**1. Traquez les rayons zéro gaspi**  
Mangez de saison ! Parce que c'est nettement moins cher, bien meilleur au goût et écolo. Vous trouverez une multitude de calendriers de fruits et légumes selon les mois de l'année sur internet.

**2. Rendez-vous aux marchés**  
En plus d'y trouver des produits de saison de qualité, ultra-frais à petits prix, vous favorisez le circuit court et les petits producteurs. En fin de marché, les prix sont souvent revus à la baisse !

**3. Liste de courses**  
Faites une liste de courses et n'achetez que ce qu'il y a dessus. De cette façon, vous ne succomberez pas à la méga promo qui vous fera dépenser plus.

**4. Batch-cooking**  
Anticipez et essayez le batch-cooking. Ultra-tenace, cela consiste à planifier ses menus à l'avance et à cuisiner plusieurs jours de repas en seulement quelques heures. La liste des courses est faite en fonction des besoins : pas d'achats inutiles, moins de gaspillage avec de surcroît un gain de temps considérable et une charge mentale diminuée. Une activité qui peut très bien se pratiquer en famille le dimanche.

**5. Utilisez les applications « To go » ou « P'tit coin »**  
qui proposent des paniers inventés à prix réduits par les supermarchés, restaurateurs ou encore boulangeries. Seul hic, c'est la surprise du contenu.

**Anais Taqourt est diététicienne nutritionniste à Morlaix.**  
Tel. 06 83 85 52 09.  
Site web : www.dieticienne-nutritionniste-pau.fr  
Page Facebook : Anais Taqourt.

3 astuces pour payer moins cher ses courses | P'XABAY

# LE POUVOIR D'ACHAT EN PQR, UN TRAITEMENT ÉDITORIAL MASSIF

**+ 35 000**

**ARTICLES CITANT LE POUVOIR D'ACHAT en PQR depuis début 2023.**

BONS PLANS | CONSEILS | VIDE GRENIERS  
PROMOS | COMPARATEURS

**La Voix du Nord**

**Pénurie d'essence: nos astuces pour économiser du carburant**

Dans votre itinéraire, vérifiez votre qualité des stations de services pour économiser du carburant. Des conseils faciles à mettre en œuvre pour

**PÉNURIE D'ESSENCE** hier 14:18

Voici la liste des stations réservant des pompes aux professionnels dans le Nord - Pas-de-Calais

**Les Hauts**

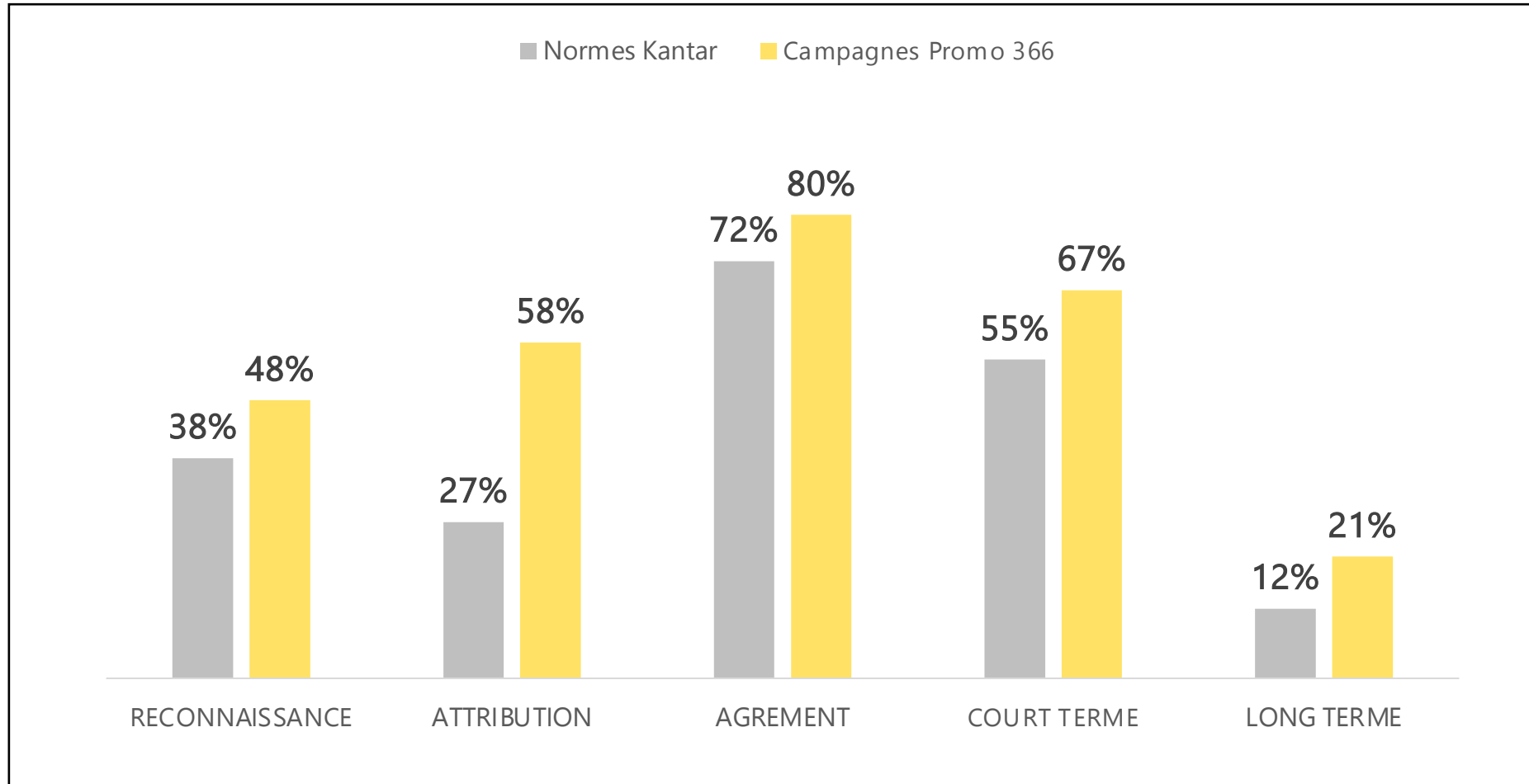
**LE BON PLAN POUVOIR D'ACHAT**

**COMPARER LES FOURNISSEURS D'É**

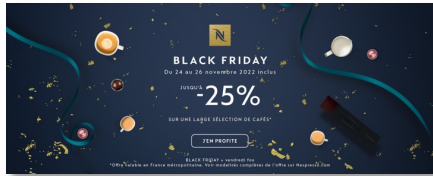
**POUVOIR D'ACHAT**

**UNE SECONDE VIE POUR WOODY**

# DES CAMPAGNES PROMOTIONNELLES PARTICULIÈREMENT EFFICACES



# ILS NOUS UTILISENT POUR MÉDIATISER LEURS PROMOTIONS



A person with a tattooed arm is using a card reader at a counter. The card reader is white and has a square logo on it. The person is holding a dark card with the word 'VISA' visible. The background is dark and out of focus, showing a person's face and some items on the counter.

# **Offre Black Friday**

**Pour réserver votre emplacement,  
contactez nous.**

**366**  
#COMMUNITIES