Max Paradox

UN PROBLÈME ? DÉTENDS-TOI. TU VAS Y ARRIVER !

Je paie pour la livraison, le côté pratique et l'absence de plan

Comment calculer mes dépenses de repas livrés et mettre en place des alternatives réellement adaptées à mon quotidien



Je paie pour la livraison, le côté pratique et l'absence de plan

Comment calculer mes dépenses de repas livrés et mettre en place des alternatives réellement adaptées à mon quotidien

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384908754

ALL-IN Rafał Płonkowski



TABLE DES MATIÈRES

INTRO 5

Chapitre 1 - La facture qui dépasse le prix de la commande 11

Chapitre 2 - Faim, fatigue et absence de plan : pourquoi commandez-vous précisément à ce moment-là ? 21

Chapitre 3 - Économiser sur la nourriture et finir avec une facture encore plus élevée 34

Chapitre 4 - Un budget alimentaire sans autopunition financière 45

Chapitre 5 - Des courses qui finissent en repas, pas en facture supplémentaire 56

Chapitre 6 - Une cuisine qui vous facilite la vie au lieu de vous mettre des bâtons dans les roues 68

Chapitre 7 - Un menu qui ne s'effondre pas dès le mardi 81

Chapitre 8 - Le confort n'est pas l'ennemi des économies 91

Chapitre 9 - Cinq repas qui sauvent votre budget sans exiger de devenir un héros des fourneaux 102

Chapitre 10 - Commander intelligemment : comment éviter de payer trop cher lorsque vous choisissez la livraison 113

Chapitre 11 - Calculez le coût par portion, pas seulement le prix des courses 125

Chapitre 12 - Un système budgétaire hebdomadaire qui ne nécessite pas de contrôle quotidien 135

Chapitre 13 - Remplacez vos habitudes les plus coûteuses par des solutions concrètes 147

Chapitre 14 - Gardez l'argent économisé avant qu'il ne disparaisse dans d'autres dépenses 158

Chapitre 15 - Quand la vie ne respecte pas votre programme alimentaire 170

Chapitre 16 - Lorsque vous recommencez à commander, ne jetez pas tout votre programme à la poubelle 183

Chapitre 17 - Quand les économies cessent d'être rentables 195

Chapitre 18 - Maintenez les résultats sans transformer l'alimentation en deuxième emploi 206

Chapitre 19 - Fêtes, vacances et semaines coûteuses : prévoir un budget pour les repas qui ne rentrent pas dans le programme habituel 218

Chapitre 20 - Vous n'avez plus besoin d'un guide pour chaque déjeuner 231

INTRO

Il est 19 h 12. Vous rentrez chez vous avec l'intention de préparer quelque chose de correct à manger. Vous ouvrez le réfrigérateur. À l'intérieur, trois ingrédients vous attendent. Chacun semble prometteur pris séparément, mais ensemble, ils ressemblent au début d'une expérience que personne ne voudrait voir inspectée par les services sanitaires. Dans le placard, il y a des pâtes, mais préparer une sauce nécessiterait de prendre une décision. Dans le congélateur, quelque chose traîne, mais vous ne vous souvenez plus de quoi il s'agit. Quant à la décongélation, elle ressemble à une mission réservée à quelqu'un qui aurait aujourd'hui davantage d'énergie que vous. Votre téléphone est à portée de main. L'application se souvient de votre dernière commande, connaît votre adresse et vous suggère, avec une assurance admirable, ce que vous pourriez manger dans quarante minutes. Quelques clics plus tard, le problème du dîner est réglé. Du moins jusqu'à l'arrivée de la facture.

Commander des repas n'est pas en soi une catastrophe financière ni la preuve d'une incapacité à se débrouiller. Parfois, cela sauve une soirée, permet de manger quelque chose qu'on n'a aucune envie de préparer ou procure tout simplement du plaisir. Le problème commence lorsque la solution de secours devient la manière habituelle de se nourrir et que les dépenses augmentent discrètement, dissimulées derrière de petites sommes prises individuellement. Vingt et quelques euros par-ci, quarante et quelques par-là, auxquels s'ajoutent les frais de livraison, les frais de service, le supplément pour les petites commandes et cette chose qui devait être « juste un petit extra ». Aucune

de ces commandes ne semble nécessairement inquiétante. Ensemble, elles peuvent pourtant former un poste de dépenses que vous n'aviez pas prévu, que vous ne maîtrisez pas et que vous avez du mal à expliquer.

Le plus trompeur, c'est que vous ne payez généralement pas uniquement pour la nourriture. Vous payez pour ne pas avoir à planifier, faire les courses, couper les aliments, cuisiner et faire la vaisselle. Vous payez pour que quelqu'un d'autre prenne à votre place toute une série de petites décisions que vous n'avez plus envie de prendre aujourd'hui. Parfois, vous payez également pour la prévisibilité : vous savez ce que vous allez recevoir, à peu près quand et avec quel niveau d'effort de votre part. Ce sont de véritables avantages. Si vous souhaitez réduire vos dépenses, vous devez les reconnaître au lieu de prétendre qu'il suffit d'acheter du riz moins cher et de devenir dès demain une personne qui prépare avec enthousiasme cinq boîtes-repas chaque dimanche.

C'est précisément pour cette raison que ce livre ne commence pas par une interdiction de commander. Les interdictions ont fière allure, surtout lorsqu'on les proclame le dimanche soir, alors que le réfrigérateur est plein, que l'agenda est vide et que la semaine à venir ressemble à un magnifique programme parfaitement organisé. Puis arrive le mercredi. La journée s'éternise, les projets tombent à l'eau et vous découvrez que votre ambitieux système alimentaire supposait l'existence d'une deuxième personne, plus reposée, vivant dans le même appartement et qui, de toute évidence, ne répond jamais au téléphone. Un plan raisonnable doit fonctionner un jour ordinaire, pas seulement lorsque tout se déroule conformément au calendrier.

La première étape consistera donc à découvrir combien vous coûte réellement votre manière actuelle de vous alimenter. Il ne suffit pas de multiplier le prix de vos deux plats préférés par le nombre de commandes, car le montant affiché à l'écran avant le paiement ne représente pas toujours le coût total. Il faut prendre en compte les frais, les pourboires, les suppléments, les boissons, le montant minimum de commande et les décisions spontanées prises parce qu'il manque quelques euros pour obtenir la livraison gratuite. Il est également utile de distinguer le coût de la nourriture du prix de la commodité. Ce n'est pas un exercice universitaire destiné à vous transformer en comptable. C'est une façon de comprendre ce pour quoi vous payez et quels éléments méritent réellement leur prix à vos yeux.

Nous examinerons vos dépenses sans vous culpabiliser et sans recourir à des astuces destinées à faire passer chaque euro dépensé à l'extérieur pour un échec moral. Nous rassemblerons les commandes sur une période suffisamment représentative de votre rythme de vie habituel, et non sur une semaine exceptionnellement économe qui aurait suivi une grande résolution de changement. Nous étudierons la fréquence, le montant moyen des commandes, les frais supplémentaires et les variations de dépenses selon le jour, l'humeur ou la charge de vos obligations. Vous découvrirez si le problème vient de nombreuses petites commandes, de quelques soirées particulièrement coûteuses, du manque de produits à la maison ou peut-être d'une situation qui se répète : vous ne réfléchissez au dîner qu'au moment où vous avez déjà faim et où vous êtes épuisé.

Mais un chiffre ne raconte pas toute l'histoire. Deux personnes peuvent dépenser une somme similaire tout en

ayant des raisons et des possibilités de changement complètement différentes. L'une commande parce qu'elle travaille tard et n'a pas le temps de cuisiner. L'autre a des produits chez elle, mais aucune idée de la manière de les transformer en repas. Quelqu'un d'autre commande les jours où les obligations familiales occupent toute la soirée, tandis qu'une autre personne aime simplement découvrir de nouvelles adresses et ne souhaite pas renoncer à ce plaisir. Dans chaque situation, la solution sera différente. Nous ne considérerons donc pas toutes les commandes comme un problème unique et identique qu'il suffirait de supprimer d'un tableau.

Nous allons plutôt décomposer le mécanisme. Nous distinguerons les situations dans lesquelles la livraison est un choix conscient de celles où elle devient une réaction automatique à l'absence de plan. Nous déterminerons quelles commandes vous apportent le plus de satisfaction et lesquelles apparaissent principalement parce que vous n'avez préparé aucune autre possibilité. Nous verrons si vous pouvez économiser en commandant moins souvent, en simplifiant vos courses, en prévoyant quelques repas de secours, en modifiant la taille de votre panier ou en utilisant mieux ce que vous possédez déjà. L'objectif ne sera pas de créer un menu idéal nécessitant son propre tableur et une discipline digne d'une expédition polaire. Il s'agira de trouver quelques solutions réellement compatibles avec votre emploi du temps, votre budget, vos compétences et les conditions de votre foyer.

Une alternative réalisable ne signifie pas nécessairement cuisiner entièrement à partir de produits bruts. Elle peut prendre la forme d'un repas rapide composé de quelques ingrédients, d'une utilisation intelligente des produits

surgelés, d'un plat préparé auquel vous ajoutez quelque chose de simple ou de courses organisées de manière à ce qu'une partie de vos provisions vous attende pour les jours où vous n'avez plus d'énergie. L'essentiel est que cette possibilité soit disponible au moment où vous en avez besoin. Si elle exige douze ingrédients qui ne se trouvent jamais dans vos placards, trente minutes de préparation et un ustensile dont le nettoyage prendra encore une demi-heure, ce n'est pas une alternative. C'est un projet qui perdra contre le bouton « Commander à nouveau » avant même la première réunion de son comité d'organisation.

Nous ne partirons pas non plus du principe que toutes les économies valent la peine d'être réalisées à n'importe quel prix. Le temps a une valeur, la fatigue est bien réelle et l'argent est censé servir à vivre, pas seulement à afficher un joli résultat dans le bilan mensuel. Après avoir calculé vos dépenses, vous déciderez peut-être que vous souhaitez conserver une partie de vos commandes. Vous choisirez éventuellement de les limiter à certains jours, d'opter pour un retrait moins coûteux ou de ne plus payer pour des suppléments que vous n'aimez même pas. Vous découvrirez peut-être que la plus grande différence vient de deux solutions préparées à l'avance, plutôt que d'une révolution dans toute votre cuisine. C'est aussi une réussite : décider consciemment de ce pour quoi vous souhaitez dépenser votre argent, au lieu de le découvrir uniquement en consultant votre historique de transactions.

Un bon changement doit être visible dans votre budget, mais aussi perceptible dans votre quotidien. Économiser quelques dizaines d'euros n'a aucun intérêt si, en contrepartie, vous subissez une frustration permanente, gaspillez de la nourriture ou passez vos soirées à vous

forcer à suivre un programme que vous détestez. Nous chercherons donc le bon équilibre : combien vous pouvez économiser, à quel prix et quelles solutions sont suffisamment pratiques pour survivre au-delà de la première semaine d'enthousiasme. Avec le temps, vous apprendrez à reconnaître le moment où commander constitue une décision raisonnable et celui où vous payez surtout parce que personne n'a pensé au dîner à l'avance.

Vous n'avez pas besoin d'arrêter de commander des repas pour reprendre le contrôle de vos dépenses. Vous devez savoir combien vous dépensez, comprendre ce que vous achetez en plus du repas lui-même et disposer d'alternatives à portée de main qui ne nécessitent pas une organisation surhumaine. À partir de là, l'application de livraison pourra redevenir ce qu'elle devrait être : une possibilité parmi d'autres, et non un programme alimentaire établi par accident. Et la prochaine fois que vous ouvrirez votre réfrigérateur à 19 h 12, espérons que vous aurez davantage de deux options : commander ou regarder fixement trois ingrédients en attendant qu'ils finissent par s'assembler tout seuls.

Chapitre 1 - La facture qui dépasse le prix de la commande

La première confrontation avec le véritable coût des repas livrés est rarement agréable. Non pas parce que vous découvrez une facture particulièrement élevée pour un repas exceptionnellement cher. Ce genre de dépense se justifie facilement. Il y avait une promotion, vous avez commandé davantage, le restaurant était plus cher que d'habitude et, après tout, cela faisait longtemps que vous n'aviez pas mangé quelque chose de vraiment bon. Le problème apparaît lorsque vous rassemblez toutes les commandes du mois et que vous découvrez un montant qui donne l'impression que quelqu'un a confondu votre compte bancaire avec le budget d'un petit restaurant. Chaque transaction, prise séparément, semblait raisonnable. L'ensemble, beaucoup moins.

Le principal piège consiste à évaluer ses dépenses à partir de décisions individuelles. Quarante-cinq zlotys pour un déjeuner ne semblent pas forcément inquiétants. Pas davantage que soixante zlotys pour un dîner à deux ou une trentaine de zlotys pour une commande rapide au milieu d'une semaine chargée. Le problème, c'est que votre budget ne se souvient pas des circonstances dans lesquelles vous avez dépensé cet argent. Il ne s'intéresse pas à votre fatigue, à la pluie qui tombait dehors, à votre journée particulièrement difficile ou au simple fait que vous n'aviez aucune envie de cuisiner. Il additionne les transactions et présente le résultat sans le moindre commentaire. Sur ce point, il fait preuve d'un manque d'empathie assez remarquable.

Avant de considérer ce montant comme la preuve que vous faites quelque chose de travers, il faut toutefois déterminer ce que vous comptez exactement. Les repas livrés comportent plusieurs couches de dépenses qu'il est facile de confondre. Le prix du plat n'en constitue qu'une partie. Il faut également prendre en compte les frais de livraison, les frais de service, les éventuels suppléments pour les petites commandes, les pourboires, les boissons, les accompagnements et les produits ajoutés simplement pour atteindre le montant minimum du panier. Il existe parfois aussi un coût qui n'apparaît pas à l'écran : la nourriture qui n'a pas été consommée parce que vous avez commandé trop, ou, à l'inverse, une nouvelle dépense parce que la portion s'est révélée insuffisante.

Concrètement, il est utile de distinguer trois montants. Le premier correspond à la valeur des produits alimentaires eux-mêmes. Le deuxième représente la somme totale payée pour la commande. Le troisième correspond au coût réel des repas que vous avez effectivement obtenus grâce à cet achat. Ces trois valeurs ne sont pas toujours identiques. Imaginons que vous commandiez un plat à 38 zł, une boisson à 9 zł et un dessert à 14 zł, puis que vous payiez 7 zł de livraison et 3 zł de frais de service. Votre dépense totale s'élève à 71 zł. Mais si le dessert était un ajout spontané que vous n'auriez normalement pas acheté, il est important de savoir qu'il ne constituait pas une dépense indispensable pour votre déjeuner. Et si la moitié du plat vous reste pour le lendemain, votre commande vous aura fourni davantage qu'un seul repas, même si le paiement a été effectué en une seule fois.

Cette distinction ne sert pas à justifier vos dépenses. Elle permet d'éviter de tirer de mauvaises conclusions. Vous

pourriez, par exemple, penser que vos déjeuners commandés sont trop chers alors que la plus grande partie des dépenses supplémentaires provient des boissons et des petites collations. Vous pourriez également conclure que les commandes pour deux personnes ne sont pas intéressantes financièrement, alors qu'une fois le nombre de portions pris en compte, elles se révèlent plus raisonnables que deux achats séparés. Sans distinguer ces différents éléments, vous risquez de chercher à économiser au mauvais endroit.

Commencez par l'historique, pas par votre mémoire

La mémoire financière humaine est particulièrement sélective. Nous nous souvenons parfaitement de cette commande à 80 zł qui nous avait semblé exceptionnellement chère. En revanche, nous avons beaucoup plus de mal à nous rappeler quatre petites transactions effectuées la semaine précédente. Nous oublions également facilement les achats réalisés par une autre personne sur le budget du foyer, les commandes payées avec une carte enregistrée dans une application ou les petites collations spontanées qui ne ressemblaient pas vraiment à une commande complète.

C'est pourquoi vous ne devriez pas essayer de reconstituer vos dépenses de mémoire. Consultez plutôt l'historique de votre compte bancaire, les paiements par carte, les applications de livraison et les messages de confirmation de vos achats. Rassemblez les données sur une période couvrant idéalement quatre semaines complètes. Si vos dépenses varient fortement d'une semaine à l'autre, il sera plus pertinent d'analyser deux ou trois mois. Un seul mois peut être atypique en raison d'un déplacement, d'une maladie, d'une charge de travail inhabituelle ou de plusieurs rencontres avec des proches.

Vous n'avez pas besoin de construire immédiatement un tableur compliqué. Pour commencer, un tableau indiquant la date, le lieu de commande, le montant et une courte description suffira. Pour chaque achat, précisez s'il concernait une personne ou plusieurs, et s'il a fourni une seule portion ou davantage. Indiquez également s'il s'agissait d'un repas complet, d'une collation, d'une boisson ou d'un achat complémentaire. Ces informations vous permettront ensuite de distinguer les dépenses alimentaires habituelles de celles qui apparaissent simplement à l'occasion d'une commande.

Imaginons que vous ayez effectué les achats suivants au cours d'un mois :

- Lundi : déjeuner à 42 zł, avec 8 zł de livraison et de frais.
- Mercredi : dîner à 56 zł, avec 9 zł de livraison et de frais.
- Vendredi : commande à 78 zł, boissons supplémentaires et frais compris.
- Dimanche : déjeuner à 49 zł, avec 7 zł de livraison.

Dans cet exemple simplifié, vous dépensez 249 zł en une semaine. Multipliez ce montant par quatre et vous obtenez 996 zł. Voilà une somme qu'il devient difficile de présenter comme quelques petites envies sans conséquence. Et encore, cet exemple ne prend en compte ni les achats effectués en dehors des applications ni les petites collations occasionnelles. Il ne s'agit pas de prétendre que chaque famille commande exactement autant. L'objectif est de montrer le mécanisme : des transactions régulières, apparemment modestes, peuvent constituer un poste de dépenses important.

Remarquez également un autre détail : ne limitez pas votre relevé aux paiements que vous identifiez

immédiatement comme des livraisons de repas. Si vous achetez un plat préparé dans un magasin, récupérez personnellement une commande ou commandez directement sur le site d'un restaurant, cette dépense peut également appartenir à la catégorie que vous analysez. À l'inverse, ne classez pas automatiquement tous vos achats alimentaires dans les repas à emporter. Votre objectif est d'obtenir une vision cohérente de la situation, pas de faire apparaître le chiffre le plus élevé possible.

Le prix du panier n'est pas toujours celui du repas

L'un des éléments les plus insidieux des applications est le montant minimum de commande. Il vous manque quelques zlotys, alors vous ajoutez un produit. Parfois, il s'agit d'une sauce supplémentaire, parfois d'un dessert, parfois de quelque chose qui vous semble soudainement très attirant simplement parce que l'application l'a placé juste avant le bouton de paiement. Résultat : vous achetez davantage que prévu pour éviter des frais que vous ne souhaitiez pas non plus payer.

Sur le plan mathématique, cette décision peut sembler avantageuse. Si la livraison coûte 12 zł et qu'il vous manque 10 zł pour bénéficier de la livraison gratuite, ajouter un produit à 10 zł paraît préférable au paiement des frais. Pourtant, le véritable choix n'est pas entre 10 zł et 12 zł. Il est entre dépenser 10 zł pour un produit supplémentaire que vous n'aviez pas prévu d'acheter et payer 12 zł pour un service dont vous souhaitez profiter. Si vous n'avez pas besoin de ce produit, son achat ne constitue pas une économie. C'est une dépense supplémentaire de 10 zł, effectuée en réaction à un message marketing.

Pour ce type de commande, prenez l'habitude de noter le montant des produits ajoutés. Après quelques semaines,

vous découvrirez peut-être qu'une partie importante de vos dépenses ne provient pas du plat principal, mais de petites décisions prises au moment de finaliser le panier. C'est particulièrement intéressant, car ces éléments sont souvent les plus faciles à réduire sans renoncer au confort de la livraison elle-même.

Traitez les promotions de la même manière. Une réduction n'est pas automatiquement une économie. Si vous achetez quelque chose à 55 zł au lieu de 70 zł, alors que vous n'aviez absolument pas prévu cet achat, vous avez dépensé 55 zł. Vous n'avez pas économisé 15 zł. Le point de comparaison n'est pas le prix normal hypothétique, mais la somme qui serait restée sur votre compte si vous n'aviez rien acheté. Une promotion a du sens lorsqu'elle concerne un achat dont vous avez réellement besoin ou lorsqu'elle vous permet d'obtenir moins cher un repas que vous aviez déjà prévu.

Lors de l'analyse de vos commandes, il est également utile de distinguer les frais fixes des frais variables. La livraison et les frais de service peuvent dépendre de la plateforme, du restaurant, de la distance ou de la taille du panier. Vous n'avez pas besoin de connaître tous les mécanismes de calcul. Il suffit de noter les montants réellement payés. Vous pourrez ainsi constater si ces frais représentent un petit supplément ou s'ils augmentent régulièrement votre facture de plusieurs dizaines de pour cent.

Une commande, plusieurs portions, des conclusions différentes

Une autre erreur fréquente consiste à considérer chaque commande comme un seul repas. Si vous achetez un grand plat qui suffit pour deux déjeuners, son coût doit être évalué

différemment de celui de deux commandes séparées. De la même manière, une commande destinée à toute la famille ne devrait pas être comparée directement au prix d'une portion individuelle préparée à la maison.

Supposons qu'une commande coûte 90 zł et fournisse trois portions complètes. Le coût moyen par portion est alors de 30 zł. Si vous comparez les 90 zł au prix d'un déjeuner fait maison pour une seule personne, vous obtiendrez un résultat absurde. En revanche, si vous comparez trois portions à trois repas préparés à la maison, votre analyse devient pertinente.

Cela ne signifie pas que les grosses commandes sont toujours plus économiques. Vous devez vérifier si toutes les portions ont réellement été utilisées. Si une partie de la nourriture a fini à la poubelle, vous ne pouvez pas la considérer comme un repas à part entière. Si elle a été consommée le lendemain, elle doit être incluse dans le nombre de portions. L'essentiel est de tenir compte honnêtement de l'utilisation réelle des aliments achetés.

Vous pouvez utiliser un indicateur simple :

Coût d'une portion effectivement consommée = coût total de la commande / nombre de portions réellement consommées.

Cette méthode n'est pas parfaite pour évaluer chaque produit, notamment lorsque la commande comprend plusieurs plats différents, mais elle permet de comparer des achats similaires. Si vous souhaitez analyser plus précisément les commandes familiales, vous pouvez noter séparément le nombre de portions destinées à chaque personne. Il n'est toutefois pas nécessaire de créer un système comptable dans lequel chaque frite disposerait de

sa propre ligne de suivi. La précision doit vous aider à prendre des décisions, pas devenir une nouvelle occupation pour vos soirées.

Comparez des choses comparables

Lorsque vous connaissez le montant total de vos dépenses, votre réflexe naturel sera probablement de le comparer au coût de la cuisine à domicile. Là encore, une erreur est facile à commettre. Ne comparez pas le prix total d'une commande familiale au prix des seules pâtes achetées en magasin. Pour préparer un repas à la maison, vous devez prendre en compte tous les ingrédients utilisés : viande, légumes, sauce, épices, matières grasses et accompagnements. Si vous avez acheté un produit dans un grand conditionnement, ne comptez que la quantité réellement utilisée et non le prix de l'emballage entier.

À l'inverse, vous n'avez pas besoin de calculer le coût d'un repas fait maison avec une précision pharmaceutique. Si vous préparez un plat avec des produits que vous possédez déjà, vous pouvez estimer leur coût à partir du prix d'achat et de la quantité utilisée. L'objectif est d'obtenir une comparaison raisonnable, pas de réaliser un audit de chaque cuillère d'huile d'olive.

Il faut également se rappeler que cuisiner à la maison comporte des coûts organisationnels et temporels. Vous n'êtes pas obligé de les convertir artificiellement en montants financiers si vous ne le souhaitez pas. Vous pouvez simplement les prendre en compte au moment de choisir. Si un déjeuner fait maison coûte 14 zł, mais nécessite une longue préparation après une journée particulièrement éprouvante, il ne constituera pas nécessairement la meilleure alternative à une livraison. En revanche, si vous disposez d'un repas tout aussi rassasiant,

coûtant entre 12 et 18 zł et préparé en une quinzaine de minutes, la différence financière peut mériter votre attention.

Lorsque vous comparez les solutions, examinez plusieurs éléments : le nombre de portions, la taille du repas, la qualité et le type de produits, le temps de préparation et les frais supplémentaires. Évitez également de comparer uniquement la solution maison la moins chère avec la commande la plus coûteuse. Ce ne serait pas un test équitable. Si vous aimez bien manger au quotidien, comparez la livraison avec une alternative que vous auriez réellement envie de consommer.

Que doit contenir votre facture finale ?

Après avoir rassemblé les données, calculez le montant total consacré aux repas livrés pendant la période analysée. Répartissez ensuite les dépenses en différentes catégories : plats principaux, accompagnements, boissons, desserts et frais liés aux commandes. Vous pouvez également distinguer les achats planifiés des achats spontanés, ainsi que les commandes individuelles des commandes familiales.

Pour terminer, calculez votre dépense hebdomadaire et mensuelle moyenne. Si vous analysez quatre semaines, diviser le total par quatre vous donnera une moyenne hebdomadaire simple. Si vous examinez un mois civil complet, vous pouvez aussi calculer le coût quotidien moyen en divisant le total par le nombre de jours. Ne considérez toutefois pas cette dernière valeur comme une indication de ce que vous devriez dépenser chaque jour. Elle sert uniquement à représenter l'ampleur de vos dépenses.

Par exemple, si vos dépenses mensuelles atteignent 1 200 zł, votre moyenne hebdomadaire est d'environ 277 zł et votre moyenne quotidienne d'environ 40 zł pour un mois de trente jours. Le montant quotidien peut sembler relativement

faible, mais le total mensuel montre déjà combien d'argent vous consacrez régulièrement à cette catégorie. Il est intéressant de le comparer à l'ensemble du budget du foyer plutôt que de l'évaluer indépendamment de vos autres dépenses.

La question la plus importante est la suivante : cette somme correspond-elle à ce que vous obtenez en échange ? Vous dépensez peut-être beaucoup, mais vous choisissez consciemment un confort qui compte réellement pour vous. Il est également possible qu'une partie importante de votre argent disparaisse dans des suppléments, des frais et des achats dont vous ne vous souvenez même plus. Dans les deux cas, votre facture vous apporte quelque chose de précieux : un point de départ pour prendre des décisions.

Vous n'avez encore rien besoin de réduire. Ne changez pas immédiatement toutes vos habitudes, ne supprimez pas vos applications et ne prêtez pas serment solennel devant votre réfrigérateur. Commencez par connaître votre propre chiffre. Ce n'est qu'une fois que vous savez combien vous coûte votre manière actuelle de vous alimenter que vous pouvez décider consciemment quelle partie de ces dépenses mérite votre argent et quelle partie résulte simplement des circonstances.

Chapitre 2 - Faim, fatigue et absence de plan : pourquoi commandez-vous précisément à ce moment-là ?

Deux personnes peuvent disposer du même budget, avoir des revenus similaires, accéder aux mêmes magasins et bénéficier de possibilités presque identiques pour préparer leurs repas, tout en dépensant leur argent de manière radicalement différente pour se nourrir. L'une commande une fois par semaine, l'autre plusieurs fois par jour. Cette différence ne provient pas nécessairement de leurs revenus, de leurs compétences culinaires ou même de leur goût pour la cuisine. Bien souvent, elle s'explique par de petits éléments de la vie quotidienne : l'heure, le niveau de fatigue, la prévisibilité des obligations et le fait d'avoir ou non une idée de repas au bon moment.

Une commande de nourriture commence rarement au moment où vous ouvrez l'application. Sa véritable cause apparaît généralement bien avant. Cela peut être la précipitation du matin qui vous a empêché de faire les courses. Cela peut être l'absence d'idée pour le déjeuner, alors même que votre réfrigérateur est plein. Il peut s'agir d'une succession d'obligations qui repousse votre repas tard dans la soirée. Parfois, le problème commence dès la veille, lorsque vous terminez la dernière portion d'un plat préparé sans penser à renouveler vos provisions.

Cette différence est importante, car si vous vous concentrez uniquement sur la commande elle-même, vous vous attaquerez au dernier maillon de toute une chaîne. Vous pouvez décider qu'à partir de demain vous n'utiliserez

plus les services de livraison, mais si rien ne change dans la situation qui vous conduit à ouvrir l'application, vous risquez fort de retrouver votre comportement précédent. Non pas parce que vous manquez de volonté, mais parce que le problème sera toujours là et que l'ancienne solution restera la plus facile d'accès.

Toutes les livraisons ne répondent pas au même besoin

La première étape consiste à distinguer les différentes raisons qui vous poussent à commander. À première vue, toutes les transactions se ressemblent : vous choisissez un restaurant, ajoutez des produits, payez et attendez. Pourtant, les décisions qui conduisent à ces achats peuvent être complètement différentes.

Imaginez quatre situations.

Dans la première, vous rentrez tard du travail, vous êtes épuisé et préparer un déjeuner nécessiterait encore de faire des courses. La commande constitue alors une manière de résoudre un véritable problème d'organisation. Dans la deuxième, vous disposez d'une soirée libre, votre réfrigérateur contient des produits et vous pourriez cuisiner, mais vous ne savez pas ce dont vous avez envie. Vous parcourez l'application jusqu'à trouver quelque chose qui vous attire. Dans la troisième, vous commandez parce qu'un membre de votre foyer souhaite manger un plat particulier et que préparer un repas commun nécessiterait de négocier plusieurs préférences. Dans la quatrième, vous recevez simplement une notification concernant une promotion, ouvrez l'application et terminez par un achat que vous n'aviez absolument pas prévu.

Ces quatre situations se terminent par un paiement, mais elles ne devraient pas être résolues de la même manière.

Dans le premier cas, vous avez besoin d'un repas simple, disponible après une longue journée. Dans le deuxième, quelques idées précises pour utiliser les produits que vous possédez seraient utiles. Dans le troisième, il faut trouver une solution qui convienne à plusieurs personnes. Dans le quatrième, le problème peut venir de votre manière d'utiliser l'application et de réagir aux promotions.

Si vous ne faites pas cette distinction, vous risquez d'essayer de corriger le mauvais problème. Vous achèterez davantage de produits alimentaires alors que votre véritable difficulté est le manque de temps pour les préparer. Vous établirez un menu pour sept jours alors que vous commandez principalement parce que les membres du foyer ne parviennent pas à se mettre d'accord sur un repas commun. Vous bloquerez les notifications alors que la principale source de dépenses restera constituée par vos retours tardifs à la maison.

Il est donc utile de noter, pendant quelque temps, non seulement les montants dépensés, mais également les circonstances dans lesquelles chaque commande a été passée. Vous n'avez pas besoin de tenir un journal détaillé. Une seule phrase suffit : « Je suis rentré tard », « Je n'avais aucune idée », « Tout le monde voulait quelque chose de différent », « Il manquait des produits » ou « J'ai vu une promotion ». Si plusieurs raisons ont contribué à votre décision, notez la plus importante. Après une quinzaine de jours, vous commencerez à reconnaître des répétitions qu'il serait difficile de découvrir en consultant uniquement votre historique de transactions.

Le moment le plus coûteux pour prendre une décision

L'un des mécanismes les plus fréquents consiste à décider de ce que vous allez manger uniquement lorsque

vous avez déjà faim. En théorie, cela semble logique : vous avez faim, donc vous réfléchissez à ce que vous pourriez manger. En pratique, c'est précisément le moment où vous avez le moins de patience pour examiner les différentes possibilités.

Rappelez-vous cette situation : vous rentrez chez vous et commencez seulement à ce moment-là à réfléchir à votre déjeuner. Vous ouvrez d'abord le réfrigérateur. Puis le placard. Ensuite, vous essayez de déterminer si les produits disponibles peuvent donner quelque chose de convenable. Pendant ce temps, vous vous souvenez qu'il faudra laver les légumes, faire cuire un accompagnement, préparer une sauce et nettoyer après tout cela. Votre esprit commence alors à effectuer un calcul qui ne concerne pas uniquement l'argent, mais aussi le temps et les efforts nécessaires. La livraison l'emporte parce qu'elle offre une solution sans vous obliger à accomplir toutes ces tâches supplémentaires.

Le problème, c'est que vous comparez deux possibilités dans des conditions inégales. La commande est un produit déjà défini : vous connaissez son prix, vous choisissez un plat et vous payez. La cuisine est encore un ensemble de tâches qui ne sont pas organisées. Vous ne savez pas ce que vous allez préparer, combien de temps cela prendra ni si vous possédez tous les ingrédients. Il n'est donc pas étonnant que la première option vous paraisse plus simple.

La solution ne consiste pas nécessairement à préparer chaque repas à l'avance. Parfois, il suffit de prendre la décision plus tôt. Si vous savez que vous déjeunez habituellement vers 17 heures, déterminer ce que vous allez manger à 10 heures peut être beaucoup plus facile que de prendre cette décision à 17 heures. Vous avez alors le temps

de vérifier vos réserves, de choisir un repas et, si nécessaire, d'acheter les produits manquants.

Il ne s'agit pas de planifier chaque détail plusieurs jours à l'avance. L'objectif est d'éliminer le moment de décision le plus coûteux : celui où la faim rencontre l'absence de préparation. Vous pouvez même décider d'un seul repas précis pour la journée. Cela suffit déjà à modifier la situation, car au lieu de commencer par la question « Qu'est-ce que je vais manger aujourd'hui ? », vous commencez par mettre en œuvre une décision que vous avez déjà prise.

La fatigue a un prix

Les dépenses liées aux livraisons augmentent souvent pendant les journées où vous êtes le plus sollicité. Cela peut être la fin de semaine, une journée remplie de réunions, une période de travail intense ou un moment où les obligations domestiques occupent la majeure partie de votre temps libre. Dans ces circonstances, cuisiner peut sembler être une tâche supplémentaire que vous n'avez tout simplement pas envie d'accomplir.

Il ne sert à rien de prétendre que la fatigue peut disparaître grâce à un état d'esprit approprié. Si vous avez eu une journée exigeante, la perspective de préparer un repas compliqué ne deviendra pas soudainement séduisante simplement parce que vous avez lu un guide consacré aux économies. Vous pouvez parfaitement savoir que la cuisine maison coûte moins cher tout en n'ayant aucune envie d'assumer une nouvelle obligation.

C'est précisément pour cette raison qu'il est intéressant de vérifier si vos commandes se concentrent sur certains jours. Si la majorité de vos dépenses tombe le vendredi et le samedi, vous découvrirez peut-être que vous n'avez pas