

TOP 50 BONS PLANS

Réductions vérifiées + cashback + alertes

Bienvenue sur Le Supermarket

Réduire ton budget courses de 100€/mois sans sacrifier la qualité. On te donne les méthodes que les enseignes préfèrent que tu ignores.

Tu reçois ce guide parce que tu fais confiance à Le Supermarket pour t'aider. On te livre une méthode concrète, sans bullshit, sans marketing déguisé.

Sommaire

- 1. Top 10 apps cashback / réductions
- 2. Comment lire un catalogue (vrais vs faux promos)
- 3. Stratégie courses : drive, seconde marque, marque distributeur
- 4. 5 pièges à éviter
- 5. FAQ

1. Top 10 apps cashback / bons plans 2026

Cumuls réels constatés sur 1 an :

#	App	Type	Gain typique/an
1	iGraal	Cashback achats	100-300€
2	Joko	Cashback supermarché	150-400€
3	Poulpeo	Cashback ecommerce	100-250€
4	Shopmium	Promo grande conso	100-250€
5	Coupon Network	Coupons drive	50-150€
6	Quoty	Bons plans alimentaires	80-200€
7	BonsPlansEco	Discount global	Variable
8	TooGoodToGo	Anti-gaspi resto	300-600€
9	Phenix	Anti-gaspi alim	200-400€
10	GeoPro	Carte fidélité multi-enseignes	Variable

2. Stratégie courses 100€/mois économisés

Étape 1 — 80% MDD (marques distributeurs)

Qualité = marques nationales. Prix -30%.

Étape 2 — Drive vs magasin

Drive = -50% achats impulsifs. Économie 100€/mois.

Étape 3 — Liste avant courses (jamais magasin sans liste)

Évite les achats émotionnels.

Étape 4 — Promotions ciblées (50% Carrefour fid)

Écran cumul à 200-400€/an.

3. Les 5 erreurs à éviter

Voici les pièges que la majorité tombent dedans. En les évitant, tu gagnes 6 mois.

Erreur #1 — Trop de promotions empilées

Tu achètes ce dont tu n'as pas besoin parce que c'est en promo.

Erreur #2 — Confondre 1+1 avec -50%

Mathématiquement équivalent. Marketing fait croire mieux.

Erreur #3 — Acheter en gros sans anticipation

Si tu jettes 30% : zéro économie.

Erreur #4 — Magasins multiples = perte de temps

1 enseigne principale + 1 pour produits spécifiques. Pas plus.

Erreur #5 — Ne pas comparer prix au kilo

Prix unitaire trompe. Toujours vérifier €/kg ou €/litre.

4. FAQ — questions qu'on nous pose le plus

Q : MDD : qualité vraiment ?

R : Souvent fabriqué dans la même usine que la marque, juste packaging différent. Tester pour valider.

Q : Acheter en vrac : économie réelle ?

R : 10-20% en moyenne. Plus si tu maîtrises la rotation.

Q : Hard discount (Lidl, Aldi) vraiment moins cher ?

R : Oui sur les basiques. Égal sur les marques nationales.

Q : Cartes fidélité : ça vaut le coup ?

R : Si tu vas régulièrement : oui. Sinon : tu gardes pour les promos partagées.

Et maintenant ?

Tu as les clés. Tu sais quoi faire et quoi éviter.

Voici ce que tu reçois dans les semaines qui viennent :

- **Dans 3 jours** : Mon menu hebdo à 35€ (4 personnes)
- **Dans 7 jours** : Top 10 produits à acheter en vrac (économie max)
- **Dans 14 jours** : Comment optimiser ton drive (gain 30 min + 50€)

Une question ? Un sujet à traiter ?

Réponds simplement à n'importe quel email de Le Supermarket. On te lit personnellement.

À très vite,

L'équipe Le Supermarket

<https://lesupermarket.be>