

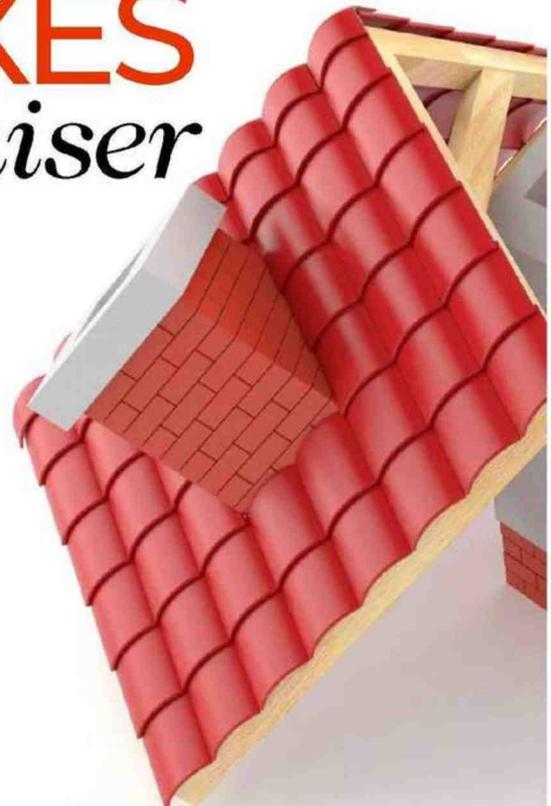
CONSO DOSSIER

14 RÉFLEXES pour économiser au quotidien

Grâce à ces astuces antigaspi, il est possible de se créer, euro après euro, une jolie petite cagnotte à la fin du mois. **Par Olivia Renaudin**

Chaque Français dépense en moyenne 385 € par mois pour son alimentation et 129 € pour l'énergie de son logement (chauffage, électricité)*. Des budgets incompressibles ? Pas sûr. A la maison, on adopte les gestes qui font la différence sur la facture. Et lorsque l'on fait les courses, on traque les bons plans sans céder aux sirènes de la surconsommation. Nos conseils.

*Source : OpinionWay/Sofinco et ministère de la Transition écologique.



1 Je limite les bains

Prendre une douche plutôt qu'un bain permet d'économiser 140 litres d'eau ou 180 € par an et par personne. Vous pouvez aussi vous équiper d'un pommeau à débit réduit. Avec ce dernier, une famille de 4 personnes peut économiser chaque année 90 € en eau et 60 € en électricité ou gaz, selon le magazine *60 Millions de consommateurs*.

L'astuce en plus. Coupez le robinet dès que vous vous savonnez.

Dans ma maison

2 Je fabrique mes produits ménagers

En moins de 10 minutes, on fabrique sa lessive ou son spray à vitres, en suivant des recettes faciles (tutos vidéo sur Femmeactuelle.fr). Économiques, les ingrédients de base se trouvent au supermarché (vinaigre blanc, savon de Marseille, bicarbonate de soude, etc.). Le budget annuel consacré aux produits d'entretien passe alors de 315 à 45 €.

A savoir. Souvent ajoutées aux recettes, les huiles essentielles sont optionnelles. Pour réduire la note, on s'en dispense.





3 J'entretiens la chaudière

Que vous soyez propriétaire ou locataire, faites réviser votre chaudière une fois par an par un pro (tous les 2 ans pour une pompe à chaleur). Les réglages seront alors optimisés et le conduit ramoné. La facture d'énergie s'en trouvera allégée de 8 à 12%.

Et aussi. Une fois par an, dépoussiérez vos radiateurs et purgez-les, afin qu'ils consomment moins.

4 Je baisse le chauffage

Dans le séjour, 19°C suffisent. Dans les chambres, ainsi que la nuit, maintenez la température à 16 ou 17°C. Réglez la salle de bains entre 18 et 22°C. Équipez chaudière et radiateurs d'un thermostat programmable. A la clé, 15% (ou 270 €) d'économie par an.

L'info. Baisser la température de 1°C permet de diminuer les dépenses de 7%.



5 Je coupe les veilles

Box internet, télé, imprimante, machine à café... Même lorsqu'ils ne sont pas utilisés, ces appareils consomment de l'électricité, alourdissant la facture annuelle de 30 à 50 €. Pensez à les éteindre ou à les débrancher le soir. Mieux, regroupez-les sur une multiprise dotée d'un interrupteur.

A savoir. La consommation des chargeurs de téléphone, ordinateur et brosse à dents électrique est infime.



6 Lave-linge, j'ose la basse température

En réduisant la température de 60 à 40°C, on utilise deux fois moins d'énergie. Et en passant à 30°C, on baisse encore la note de 35%. Résultat, on empoche plus de 30 € par an. Laver à 30°C suffit à assurer une bonne hygiène, même pour le linge de maison. Seule condition, opter pour une lessive performante à basse température.

Le conseil. Réservez le programme de lavage à 60°C au linge vraiment sale.

Energie : pas de petites économies

- Cuisiner avec un couvercle. On dépense quatre fois moins d'énergie.
- Fermer les volets la nuit. On gagne 1°C de chaleur, soit 7% sur la facture.
- Faire tourner le lave-vaisselle en mode « éco ». En chauffant l'eau de façon progressive jusqu'à 50°C max, on dépense 40% d'énergie en moins.
- Sécher le linge à l'air libre. Le sèche-linge coûte cher, 34 € par an en classe A, 110 € en classe B.
- Dégivrer le congélateur. Dès que la couche de givre atteint 3 mm, pour éviter la surconsommation.
- Dépoussiérer les ampoules. Pour gagner 40% d'éclairage. De ce fait, on en allume moins.

ISTOCK/GETTY IMAGES



CONSO DOSSIER

En faisant mes courses



7 Je me fais rembourser

Shopmium, iGraal Market : avec les applis de cashback (remboursement, en anglais), on peut gagner 47 € par semaine, selon iGraal. Le remboursement ne concerne qu'une sélection de produits et dépasse rarement 50% du prix d'achat. Pour en profiter, repérez sur l'appli les offres qui vous intéressent et payez à la caisse normalement. Envoyez ensuite la photo des produits et la preuve d'achat pour être créditée sous 48 heures.

Et aussi. Les banques LCL, Société Générale et Crédit Agricole ont mis en place une offre de cashback en cas de paiement par carte dans une enseigne partenaire.

LE VRAC, UNE BONNE AFFAIRE ?
 En moyenne, les produits vendus en vrac sont 6% moins cher que leurs équivalents emballés. Mais, si légumineuses et fruits secs sont jusqu'à 21% moins onéreux, les céréales du petit déj' valent 9% plus cher. Ouvrez l'œil au moment d'acheter!

8 Je mise sur les écorecharges

Poches et berlingots en plastique souple réduisent le volume de nos déchets. Liquide vaisselle, lessive, gel douche ou chocolat en poudre: une fois à la maison, il suffit de les transvaser dans un bidon ou un flacon de récup'. Ecologique, ce type de packaging est aussi économique, car il est moins cher à produire et à transporter.

L'astuce. Comparez les prix au litre (ou au kilo), il y a parfois des surprises...



9 Je prépare une liste

Pour ne pas céder aux achats inutiles, établissez les menus de la semaine, puis dressez la liste des ingrédients. Pour une organisation au top, aidez-vous d'une appli comme Bring! ou Listonic, qui classe les produits par catégories, enregistre les listes et les partage avec les autres membres du foyer.

Le bon réflexe. Jetez un coup d'œil au réfrigérateur avant de partir, pour éviter les doublons.



HORS-SÉRIE CONSO
 Alimentation, logement, santé, transports, loisirs...
 Tous nos conseils pour alléger votre budget.
En kiosques.



10 Je profite des bons de réduction

A imprimer depuis un site comme Coupon-network.fr, ils offrent jusqu'à 3 € de remise immédiate ou à valoir sur un prochain achat. Si on s'organise bien, on peut gagner une dizaine d'euros par mois.

Le conseil. Attention aux réductions à valoir sur l'achat d'au moins deux produits identiques: à limiter aux essentiels.



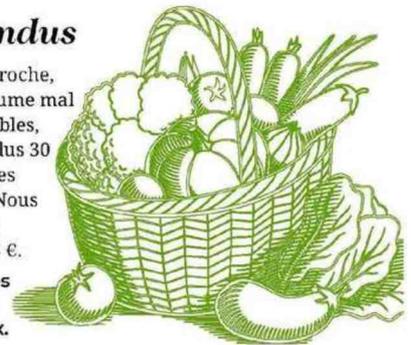
11 JE CONGÈLE LES RESTES

Chaque Français jette l'équivalent d'un repas par semaine. Un gaspillage qui coûte entre 100 et 160 € par personne et par an. La parade? Cuisiner les restes (vive les quiches et les gratins!), transformer les fruits et légumes abîmés en soupes, coulis ou compotes. Et congeler les plats cuisinés ou dont la date limite de consommation approche. Divisez les plats en portions et placez-les dans des sacs de congélation.

12 Je traque les invendus

Date limite de consommation proche, emballage cabossé, fruit ou légume mal calibré... Parfaitement comestibles, les aliments déclassés sont vendus 30 à 50 % moins cher. On les trouve au rayon antigaspi des magasins Auchan ou dans l'un des 18 supermarchés Nous Antigaspi. Chez Carrefour, la cagette de 2 kg de fruits et légumes estampillée Panier zéro gaspi est vendue 3 €.

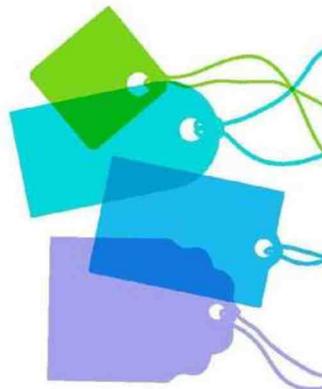
Le bon plan. Récupérez chez les commerçants des paniers à petits prix (-50 % en moyenne) composés d'invendus, via les applis Too Good To Go et Phenix.



13 J'utilise ma carte de fidélité

Avec elle, on gagne jusqu'à 50 % du prix de certains produits, sous forme de cagnotte ou de bons d'achat. Même si la ristourne moyenne est plutôt de 10 %, on parvient à économiser plusieurs dizaines d'euros par an.

A savoir. Les cartes payantes offrent des remises immédiates, mais ne sont intéressantes que si l'on dépense beaucoup.



14 Je résiste aux promos

Gare à l'achat impulsif, source de gaspillage. Avant de craquer, interrogez-vous sur l'utilité d'une dépense. Et regardez le prix au kilo ou au litre. Les promos concernent des produits de marque, donc plus chers.

A faire. Si vous êtes à la recherche d'un article, téléchargez l'appli Bonial, qui recense les promos des magasins alentour, et activez une alerte. Vous serez prévenue dès qu'une affaire se présente.