

BIEN VIVRE en faisant des ÉCONOMIES



par
Martine & Alphonse Remy

NOTE JURIDIQUE

L'auteur et l'éditeur de cet ebook et des éventuelles annexes l'accompagnant ont tenu à apporter le plus grand soin à sa préparation.

Ils ne peuvent être tenus pour responsables d'une mauvaise interprétation de son contenu ni d'erreurs ou d'omissions totalement involontaires de leur part, ni d'une mauvaise utilisation qui pourrait en être faite par des tiers. Ce livre électronique est à but exclusivement informatif.

La responsabilité de l'auteur ou de l'éditeur ne saurait en aucun cas être retenue en cas de dommages directs ou indirects quels qu'ils soient.

L'auteur ou l'éditeur ne peuvent donc être tenus pour responsables d'une mauvaise interprétation des propos contenus dans cet ebook, qui est fourni "tel quel" et ne peut donner lieu à des garanties quelles qu'elles soient.

Pour plus d'amples informations, veuillez prendre contact avec les autorités légales compétentes. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas l'exactitude des propos des sites listés à titre informatif dans cet ebook.

TABLE DES MATIÈRES

<u>PRÉAMBULE.....</u>	<u>7</u>
<u>Les prix de l'énergie.....</u>	<u>7</u>
<u>Laminage du marché chinois ... vertigineux plongeon!</u>	<u>8</u>
<u>CRISE POUR COMBIEN DE TEMPS?.....</u>	<u>12</u>
<u>L'ombre du chômage</u>	<u>13</u>
<u>PREMIER OBJECTIF:</u>	<u>15</u>
<u>ÉCONOMISER</u>	<u>15</u>
<u>Double avantage</u>	<u>15</u>
<u>LE CHAUFFAGE.....</u>	<u>16</u>
<u>Ce que vous devez savoir:</u>	<u>16</u>
<u>Températures conseillées.....</u>	<u>16</u>
<u>Autres moyens d'intervention.....</u>	<u>17</u>
<u>La chasse aux «gaspis».....</u>	<u>18</u>
<u>Le bois.....</u>	<u>19</u>
<u>L'ÉLECTRICITÉ.....</u>	<u>20</u>
<u>Ce que vous devez savoir:.....</u>	<u>20</u>
<u>Compteur bi-horaire?.....</u>	<u>21</u>
<u>L'éclairage.....</u>	<u>21</u>
<u>Les consommations cachées.....</u>	<u>22</u>

Bien vivre en faisant des économies
par Martine et Alphonse Remy

<u>L'électroménager.....</u>	<u>23</u>
<u>Dans la cuisine.....</u>	<u>25</u>
<u>L'EAU.....</u>	<u>27</u>
<u>Ce que vous devez savoir:.....</u>	<u>27</u>
<u>Eau dans la cuisine.....</u>	<u>27</u>
<u>Eau dans la salle de bains.....</u>	<u>28</u>
<u>Les toilettes.....</u>	<u>28</u>
<u>L'eau dans la buanderie.....</u>	<u>29</u>
<u>Vie courante.....</u>	<u>29</u>
<u>Au jardin et au potager.....</u>	<u>29</u>
<u>LA TÉLÉPHONIE.....</u>	<u>32</u>
<u>Ce que vous devez savoir:.....</u>	<u>32</u>
<u>Skype.....</u>	<u>32</u>
<u>Réprimer ses envies.....</u>	<u>32</u>
<u>L'AUTOMOBILE.....</u>	<u>34</u>
<u>Ce que vous devez savoir:.....</u>	<u>34</u>
<u>Un grand malade.....</u>	<u>34</u>
<u>Conseils élémentaires.....</u>	<u>35</u>
<u>Et si vous êtes à l'achat</u>	<u>36</u>
<u>Profiter des promotions.....</u>	<u>37</u>
<u>Si vous optez pour une voiture d'occasion</u>	<u>38</u>
<u>LES DÉTERGENTS.....</u>	<u>39</u>
<u>SANS OUBLIER LE</u>	<u>40</u>

<u>«M'AS-TU VU»!</u>	<u>40</u>
<u>MIEUX VOUS NOURRIR EN DÉPENSANT MOINS</u>	<u>41</u>
<u>Ce que vous devez savoir</u>	<u>41</u>
<u>Faire coup double</u>	<u>41</u>
<u>Les viandes</u>	<u>42</u>
<u>Le pain, les pommes de terre et les pâtes</u>	<u>42</u>
<u>Les poissons, les laitages et les fromages</u>	<u>43</u>
<u>Les précieuses légumineuses</u>	<u>43</u>
<u>Et l' excès de poids!</u>	<u>45</u>

NOTE DE L'ÉDITEUR

Nous vous recommandons de lire cet eBook avec la dernière version d'ACROBAT READER que vous pouvez télécharger gratuitement en cliquant sur ce lien:

<http://www.adobe.fr/products/acrobat/readstep.html/>

Vous aurez ainsi accès à la bande verticale noire à gauche de la fenêtre du PDF ainsi qu'aux liens cliquables de la table des matières. Vous pourrez également visualiser toutes les pages de cet eBook.

En effet, grâce au logiciel gratuit Acrobat Reader, votre lecture peut devenir interactive. Ce programme vous offre, en effet, une multitude d'outils tels que: recherche de mots, liens hypertextes, zooms, etc... A travers Acrobat Reader, vous entrez dans l'ère du numérique!

Exemple: le simple fait de cliquer sur un numéro de page de la Table des matières, vous permettra d'être conduit, directement, au passage correspondant. Il n'est plus nécessaire, ainsi, de «feuilleter» l'ouvrage pour retrouver le texte que vous recherchez. Un simple clic suffit!

De nombreux liens vous permettront d'atteindre, d'un seul clic, bon nombre de sites qui complètent votre information. Tous les mots et noms marqués d'un *, précise qu'un chapitre leur est destiné dans le dossier.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

PRÉAMBULE

Il faut être conscient de deux choses et il est inutile de se voiler la face: nous sommes en crise

Et pour longtemps!

Deux indicateurs en témoignent largement.

Les prix de l'énergie

Les cours du pétrole ont, à l'évidence, augmenté ces derniers temps ! Notre portefeuille en sait pour combien

Par ailleurs, nul ne peut présager de ce que fera l'OPEP dans les mois à venir: une décision éventuelle de baisser fortement sa production pourrait, à nouveau, voir flamber les prix.

Au delà, et en ces temps de marché déboussolé, nous ne sommes pas, non plus, à l'abri d'une nouvelle, et folle, vague de spéculation.

Il ne faut pas se leurrer! Des spéculateurs peu scrupuleux sont, en effet, quelque part dans le monde, aux aguets et prêts à bondir à la moindre étincelle.

L'électricité, le gaz y emboîteraient le pas!

Il faut, dès lors, renoncer, définitivement à une énergie au ras des pâquerettes.

Plusieurs gouvernements l'ont compris en prônant, par le biais de diverses aides, ou autres crédits d'impôts, toutes les énergies alternatives: panneaux solaires, parcs éoliens,

géothermie, ... tout en favorisant, également, l'amélioration de l'isolation de l'habitat.

De telles actions présentent deux avantages:

- ✓ d'une part, possibilité de réduire sa facture énergétique
- ✓ et, d'autre part, participer à de la création d'emplois (*ce n'est pas à dédaigner en cette période de fortes turbulences dans ce secteur*).

Laminage du marché chinois ... vertigineux plongeon!

Alors que les athlètes chinois ont conquis un grand nombre de médailles d'or aux derniers jeux olympiques, la bourse chinoise occupe, elle aussi, une bonne place sur les podiums ...

Alors que l'indice du CHINA-Shanghai Comp. se situait encore, à la fin de 2009, à l'indice de 3741 points, celui-ci n'est plus qu'à 2706,66 points en janvier 2011.

- ✓ <http://www.zonebourse.com/CHINA-SHANGHAI-COMP-7384/actualite-analyse/Signal-de-vente-ou-simple-frayeur-22229/>

Quant à l'inflation, le National Bureau of Statistics, par la voix de son chef économiste, Yao Jingyuan, estime de manière fort optimiste que la Chine sera en mesure de maintenir un indice des prix à la consommation voisin de 4% en 2011.

Ainsi, d'après ce spécialiste, la Chine devrait éviter une inflation trop sévère cette année, notamment en matière de produits agricoles et industriels. L'inflation officielle en Chine était de 5,1 % en novembre 2010.

Ne s'agit-il pas là, cependant, de propagande comme ce pays nous en a habitué ?

Car beaucoup de phénomènes sont alarmants. En cause, de fortes hausses des produits alimentaires (*auxquelles s'ajoutent les scandales, du lait contaminé par exemple*) et, surtout, une forte augmentation des coûts salariaux.

Un nouveau scandale encore vient d'éclater fin 2010, celui des nouilles :

- ✓ <http://www.rfi.fr/asi-pacifique/20101231-scandales-recurrents-industrie-agro-alimentaire-chine>

Dans le même temps donc, on parle d'une hausse de 20 % du salaire minimum. **C'est inquiétant!**

Et de nombreux experts estiment, pour leur part, que cette hausse devrait faire tache d'huile, d'entreprises en entreprises, de secteurs en secteurs.

Une telle progression va, plus que certainement, affecter le niveau de l'inflation dans le monde.

Ce mouvement de hausse du salaire minimum est la conséquence des pressions qui s'exercent sur l'ensemble de l'échelle des rémunérations en Chine.

Pendant des décennies, la production de produits manufacturés à bas prix dans ce pays a été un élément clé de la limitation de l'inflation dans le monde.

Et, hélas, l'actuelle envolée des coûts pousse indubitablement les prix planétaires dans l'autre, et mauvaise, direction.

Autrement dit, les salaires entre les niveaux chinois et les niveaux occidentaux vont s'amenuiser (*à tout le moins, par rapport aux salaires pratiqués dans les pays de l'est*).

- ✓ http://www.marianne2.fr/Chine-les-salaires-augmentent-enfin-la-poudre-aux-yeux-aussi_a193851.html

Fini donc, d'utiliser, bientôt, le marché chinois pour faire fabriquer notre marchandise à moindre coût et grossir ainsi nos marges.

Le chômage, d'ailleurs, s'y installe : 22 % de la population active !!!!

- ✓ http://www.lepoint.fr/monde/chomage-de-masse-en-chine-22-de-la-population-active-sans-emploi-10-09-2010-1234861_24.php

Conséquence logique, pour nous: prix de fabrication en hausse = prix de vente, inévitablement, en hausse également!

Il faut enfin faire état de la flambée des prix de plusieurs produits agricoles de base dont plusieurs sont le résultat des catastrophes climatiques.

Nous ne pouvons pas les contrôler et ces augmentations pourraient conduire vers une nouvelle crise alimentaire, dès lors vers de fortes hausses de prix de nos besoins courants.

Il y a ainsi eu la canicule en Russie, les pluies trop fortes au Canada, plus récemment les inondations en Australie, les coulées de boue au Brésil, et aujourd'hui, la sécheresse en Argentine et dans bon nombre d'autres pays.

Nous parlons donc ici : du prix du blé, du maïs et du soja qui ont augmenté de plus de 50% depuis cet été.

Le sucre qui a atteint également un niveau record vieux de trente ans.

L'huile de palme qui subit aussi une forte inflation, au point que la Malaisie, l'Indonésie et la Thaïlande, qui sont de grands producteurs, ont été contraints de mettre en place des mesures pour protéger leur marché intérieur d'une trop forte hausse des prix.

Selon les derniers chiffres de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), les prix alimentaires mondiaux ont battu, en décembre 2010, tous les records de hausse.

- ✓ <http://www.reussirbusiness.com/12077-ECONOMIE-AGRICULTURE-Flambee-des.html>

Dernier exemple, les inondations catastrophiques qui ont frappé l'Australie ont immobilisé l'activité des mines de charbon.

On s'attend, encore, à ce que la hausse des prix annoncée se traduirait par une augmentation de l'ordre de 21% des prix de l'acier. Or, selon le Steel Index, les prix du minerai de fer ont déjà plus que doublé sur un an à 155 dollars par tonne métrique.

Enfin, signalons les différents conflits à travers le monde!

Exemple : au Sénégal (le Pays aux deux présidents), un embargo vient d'être instauré sur l'exportation du café et du cacao. S'il devait perdurer, il n'y a nul doute que les prix de ces deux ingrédients alimentaires flamberaient eux aussi.

CRISE POUR COMBIEN DE TEMPS?

On vous l'a dit, redit et on vous le dira encore longtemps.

Nous sommes donc en période de crise et nul ne sait, non seulement combien de temps elle va pouvoir durer, ni quelle sera, finalement, son ampleur. Les indices boursiers en témoignent à suffisance !

Déboussolé par la crise financière mondiale de 2008, le CAC 40 (France) a affiché des pertes record au 1er janvier 2009. Au second trimestre, la confiance revient et le cours du CAC 40 se redresse. Sa valeur a fortement varié au cours des dix dernières années. 2008 a été sa pire année avec 42% de chute.

Du côté de la Belgique, le BEL 20 qui était encore à 3800 points au début de 2008 est tombé à 2600 points en ce début de 2010.

Tout remonte, et on le sait, à la crise américaine des "subprimes".

Dès ce moment, nous avons assisté, au niveau mondial, donc également en France, comme en Belgique et autres pays européens, à une dégringolade de tout notre secteur bancaire *(des centaines de milliards de dollars engloutis pour sauver l'emploi et préserver, dans le même temps, les avoirs des épargnants)*.

Pour ceux qui veulent se remémorer ces événements, ils peuvent lire les deux articles suivants:

- ✓ http://fr.wikipedia.org/wiki/Crise_des_subprimes

ou

- ✓ <http://www.rue89.com/explicateur/2008/09/03/crise-des-subprimes-si-vous-navez-toujours-rien-compris>

On vient de le voir, même les pays asiatiques sont dans une terrible tourmente (*des chutes vertigineuses frisant l'apocalypse*) et là n'est pas le moindre des dangers pour l'économie mondiale.

L'ombre du chômage

Enfin, l'ombre du chômage se profile et, dans cas, prévenir vaut mieux que guérir!

Il est vrai qu'en période de récession, bon nombre d'entreprises sont acculées à mettre la clé sous le paillason où, à tout le moins, à procéder à des licenciements.

Les exemples dans nos pays occidentaux (*et ailleurs*) sont éloquents à cet égard et il n'est nul besoin de s'étendre sur le sujet!

Si ce n'est pour dire, à ce niveau, et raisonnablement, que cela va se poursuivre dans les mois et années à venir. Or, qui dit chômage dit aussi rentrées financières en baisse!

D'où découle l'impossibilité, pour les personnes touchées, de parfois même faire face à des engagements pris en période d'abondance ou à d'autres dépenses imprévues et ceci malgré des indemnités d'éviction.

On le sait, celles-ci sont souvent insuffisantes : diminution fréquente de revenus frisant les 30 ou 35 %, voire davantage.

Il n'est pas inopportun, dans ces perspectives de séisme mondial, dont on ne peut deviner quel sera le degré sur l'échelle de notre pouvoir d'achats, d'entrevoir quelques moyens pour tenter de tirer, au mieux, son épingle du jeu.

D'éviter, à tout le moins, de prendre des risques inutiles, sinon hasardeux.

PREMIER OBJECTIF: ÉCONOMISER ...

Le meilleur conseil à donner, dès l'abord, est de n'acheter que selon vos besoins!

Il est, il est vrai, tentant de succomber à des offres alléchantes au profit de produits dont nous n'avons nul besoin et qui ne nous serviront que deux fois par an! ... Ou qui iront grossir une liste déjà longue d'objets totalement inutiles. Nous sommes tous ainsi faits!

Double avantage ...

Cela dit, il est important de constater, d'entrée de jeu, que la mise en œuvre, par chacun, d'un réel plan d'économie présente un double avantage:

√ diminuer nos dépenses

√ mais aussi contribuer à laisser à nos enfants une terre où ils auront bon vivre. Ce n'est pas à dédaigner!

Pointons, entre autres, le réchauffement climatique et les pénuries qui se profilent à l'horizon. Pour combien de temps aurons-nous encore du pétrole?

Maintenant, et pour mémoire uniquement, citons, tout d'abord, les petites économies qui sautent aux yeux.

LE CHAUFFAGE

Ce que vous devez savoir:

Pour se chauffer, pour s'éclairer et pour alimenter ses appareils électroménagers, une famille moyenne dépense, environ, 2.450 € par an! Avec quelques gestes élémentaires, il est possible de réduire ce coût de 350 à 500 €.

En règle générale, nous surchauffons!

Selon le code des bonnes pratiques, la température moyenne des pièces d'une habitation, durant leur occupation, doit être de 19°C.

Lorsqu'elles sont inoccupées durant plus de 24 heures, il faut compter 16°C et, durant plus de 48 heures: 8°C (*taux de la position «gel»*).

Températures conseillées

De manière générale, voici quelques températures conseillées par pièce:

√ **séjour/salon/cuisine** = 19°C; chambres = 18°C la journée et 16°C la nuit. Ne chauffez que les pièces où vous vivez et baissez-y la température la nuit.

√ **Salle de bains**: 21°C-22°C. Cette pièce est une pièce particulière. Certes, on n'y passe pas sa journée mais la nécessité d'avoir une bonne température lors de son utilisation est primordiale. Elle doit donc être traitée à part par rapport aux autres pièces de l'habitation.

√ Elle doit pouvoir augmenter rapidement de température tout en étant maintenue fraîche le reste du temps. Un radiateur d'appoint peut constituer une solution acceptable.

En cas d'absence de plus de 2 heures, baissez le thermostat de 3 à 4°C.

En outre, il faut savoir que 1°C supplémentaire de chauffage augmente la consommation d'énergie de 7 à 11% (*selon l'isolation de l'habitation*).

Ainsi, une température moyenne de 21°C au lieu des 19°C recommandés augmente votre facture de chauffage de 18%, soit de 450 euros!

Autres moyens d'intervention

D'autres éléments peuvent, également, être prépondérants dans la recherche d'économie de chauffage:

√ les vannes thermostatiques (*et mieux encore les thermostats couplés à un programmeur*), peuvent, aisément, vous permettre de réguler votre chauffage en fonction des différents moments de la journée (*ne pas oublier de dépoussiérer vos radiateurs avant l'hiver*). Une telle attitude peut vous faire économiser 110 à 120 euros par an.

√ ne pas oublier, par contre, qu'un entretien régulier de votre chaudière par un spécialiste (*entretien, réglage, nettoyage*) diminue de 10% la consommation d'énergie (*outré que cela permet, aussi, de réduire les risques d'incendie ou d'intoxication par le monoxyde de carbone, combustibles fossiles ou bois*).

√ Le ramonage des cheminées (*d'ailleurs obligatoire une à deux fois par an selon les pays et les exigences des assurances*) est, également un facteur important.

La chasse aux «gaspis»

Par de simples fissures, bas de portes, fenêtres mal calfeutrées, vous pouvez perdre jusqu'à 30 % de la chaleur de votre maison.

Si un double vitrage reste le champion des économies, pas besoin, néanmoins, de grands frais! Il suffit, parfois, d'équiper les bas de portes de coupe-vent, les fenêtres d'un joint de caoutchouc à coller, dont le coût est, d'ailleurs, dérisoire par rapport aux économies réalisées. Il faut savoir qu'une fenêtre perd jusqu'à 10 fois plus de chaleur que la même surface d'un mur en briques traditionnel.

On peut, facilement, détecter ces fuites au moyen d'une bougie ou d'un bâton d'encens. Promenez-les tout au long des fenêtres et portes et voyez si la fumée (*ou la flamme*) est repoussée vers l'intérieur.

Rappelez-vous, quoi qu'il en soit, qu'un bon calfeutrement de vos fenêtres peut vous permettre d'économiser un bon 8 % sur vos dépenses d'énergie.

D'autres petites habitudes vous aideront encore: fermer les volets et les rideaux à la tombée de la nuit (*les vitrages peuvent représenter 50 % des déperditions nocturnes*).

Par contre, pendant la journée, et au sud, il vous faudra, tout au contraire, laisser vos stores totalement ouverts pour capter le maximum de l'énergie solaire.

En bref, bien isoler ses portes et fenêtres est le meilleur moyen d'obtenir des économies conséquentes.

Dernier gaspillage qui peut être important: le transport de la chaleur de votre chaudière à vos radiateurs. Il est nécessaire de bien calfeutrer, en zone froide, vos tuyaux. Utiliser, pour ce faire, des manchons souples en mousse.

Dans le même ordre d'idées, veillez à purger vos radiateurs dès qu'ils commencent à «gargouiller». Ne mettez aucune tenture devant. Placer derrière ceux-ci des feuilles isolantes vous permettra de renvoyer la chaleur vers l'intérieur plutôt que de chauffer vos murs et fenêtres.

Le bois

Un **insert bois** en complément de votre chauffage vous permettra, aussi, de gagner quelque 175 euros sur votre facture chauffage.

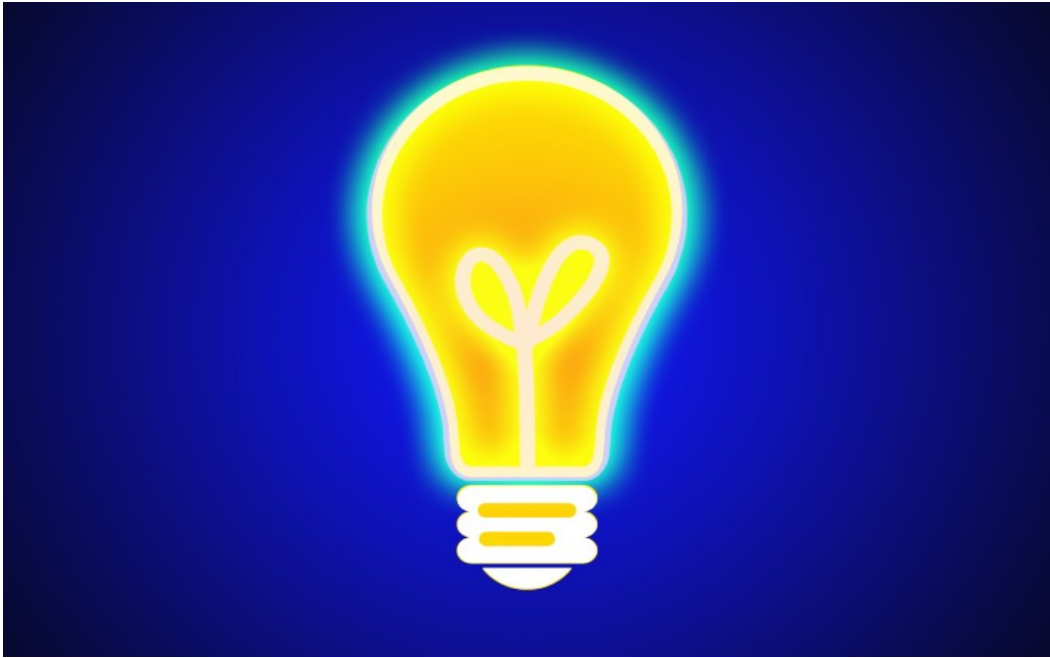
On veillera, cependant, à bien stocker les réserves de bois de manière telle qu'il puisse sécher convenablement avant utilisation: un bois fraîchement coupé est deux fois moins calorifique qu'un bois bien sec.

La raison, dans le premier cas, provient du fait de son humidité puisque «son énergie» servira, tout d'abord, à l'évaporation de la sève qu'il contient au détriment de la maison.

Pour en savoir plus, deux sites à visiter:

- ✓ http://www.ecologierimeavececonomie.com/bon_geste6.html
- ✓ <http://www.reussirici.com/20080114111/Vivre/comment-economiser-15-pour-cent-de-sa-facture-de-chauffage.html>

L'ÉLECTRICITÉ



Économisons les énergies, nous ferons des économies!

Ce que vous devez savoir:

L'électricité est vitale aujourd'hui ... il suffit d'une bonne panne de courant pour nous en convaincre!

Elle nous sert à nous chauffer, à nous éclairer, à faire fonctionner tous nos appareils ménagers tout autant que nos appareils dits «de confort» (*TV, ordinateur, etc...*), voire même à tondre notre pelouse!

Comme cette énergie contribue très largement à la dégradation de l'environnement, on nous demande, aujourd'hui, de l'économiser. C'est d'ailleurs tout bon pour notre portefeuille.

Compteur bi-horaire?

Premier point: si cela n'est fait, et que cela est possible chez vous, pensez au compteur bi-horaire jour/nuit qui vous permettra, à tarif réduit, de faire fonctionner, de nuit, soit durant une dizaine d'heure, votre lave-vaisselle ou autre machine à laver (+ *tous les autres gros appareils consommateurs d'énergie: chauffage, frigo, etc*).

Ceci dit, si l'on considère qu'un ménage type comporte 2 ou 3 personnes, celui-ci consomme, chaque année, et en moyenne, entre 3000 et 4000 kWh d'électricité (*non compris l'électricité pour l'eau chaude sanitaire et le chauffage*).

Passons les différents postes en détail.

L'éclairage

Un cinquième de l'électricité consommée en Europe l'est au profit de l'éclairage.

Certes, il ne nous est pas demandé de vivre dans l'obscurité. Cependant, nous avons de fâcheuses habitudes qui font de nous de terribles «énergivores».

Que peut-on faire?

Éteindre les lumières quand nous quittons une pièce et que nous la laissons inoccupée. Opter pour l'éclairage naturel et direct, en lieu et place de l'éclairage indirect.

Pensez aussi aux ampoules à basse consommation (*aussi appelées 'fluocompactes'*) qui consomment jusqu'à 30 fois moins qu'un halogène et quatre fois moins qu'une ampoule classique.

Même si elles sont un peu plus chères à l'achat, ces ampoules sont donc un investissement très rentable, d'autant plus qu'elles ont une durée de vie largement supérieure.

Pour dire bref, n'hésitez pas à en équiper les lampes les plus utilisées de votre domicile (*celles qui fonctionnent au moins 2 heures d'affilée par jour*).

Pour un éclairage comparable:

√ une lampe halogène de 500 watts coûte 5,37 centimes d'euros par heure (*hors abonnement*),

√ une lampe classique de 75 watts, 0,81 centimes d'euro,

√ et une lampe basse consommation de 15 watts (*soit 75 watts d'une lampe classique*), 0,16 centimes d'euro!

Sans commentaires

Ajoutons que, très prochainement, sans doute, les LED's, la génération du futur déjà adaptée aux solutions d'éclairages extérieurs, feront leur apparition dans nos foyers. Ces petits voyants multicolores se trouvent déjà, et un peu partout, sur nos appareils électroniques (*et feux arrières de voitures*).

Ils ont une très longue durée de vie. On évoque en général jusqu'à 100.000 heures et ils sont insensibles aux chocs et vibrations ainsi qu'aux allumages répétés. Restera à voir le coût de ces ampoules! A suivre

Les consommations cachées

Les consommations cachées sont vicieuses! Si on n'y prend pas garde, la télévision, le magnétoscope, le lecteur de DVD, la chaîne Hi-Fi, le décodeur TV, le four à micro-ondes, la

machine à café, l'ordinateur,... et autres imprimantes, restent en veille ou en stand-by en permanence et finissent par consommer davantage «éteints» qu'allumés!

A titre d'exemple, la consommation d'un magnétoscope (*qui ne fonctionne généralement que très peu*) atteint les 90 % de sa consommation annuelle **lorsqu'il ne marche pas** (*en raison de sa mise permanente en veille*).

Coupez aussi la TV qui, chez certains, reste allumée continuellement même quand ils vaquent à d'autres occupations. Mieux encore D'autres personnes s'endorment devant la télévision ou en écoutant la radio!

Bonjour la consommation en bout de compte. Le «réveil» risque d'être très brutal!

L'électroménager

Un appareil électroménager acheté aujourd'hui consomme beaucoup moins d'électricité qu'un modèle ancien.

Cependant, il faut savoir, aussi, que des équipements de même génération peuvent être plus ou moins gourmands.

En 1994, la Commission européenne, a mis en place un système de classification (*obligatoire pour les réfrigérateurs, congélateurs, combinés, lave-linge, sèche-linge et lave-vaisselle mais aussi pour les lampes, les fours électriques et les climatiseurs*) fixant les catégories de consommation des appareils. La classe A étant composée des appareils les plus économes.

Cette étiquette énergie comporte, en fait, un classement de la lettre A à la lettre G, A++ caractérisant les appareils les plus économes et G les moins économes.

L'étiquette énergie indique:

- √ le classement de A à G en fonction de la [consommation d'énergie](#) de l'appareil
- √ la consommation réelle d'énergie mesurée en kilowatt/heure par an (*kWh/an*) ou par cycle
- √ le volume utile ou la capacité
- √ la [consommation d'eau](#) pour les lave-linge et lave-vaisselle mesurée en litres par cycle
- √ l'efficacité de lavage et l'efficacité de séchage pour les lave-linge, sèche-linge et lave-vaisselle
- √ le nombre de couverts pour les lave-vaisselle
- √ et, enfin, le niveau sonore mesuré en décibels (*dB*).

Hélas, ne sont pas encore porteurs d'étiquettes énergie: les magnétoscopes, les lecteurs de DVD, les décodeurs, les paraboles, les chaînes HiFi, les ordinateurs.

Pour les choisir, il faut donc se soucier des caractéristiques techniques des appareils en comparant la consommation totale et la consommation en veille de chaque appareil.

Sur un plan plus général, pour le congélateur et le réfrigérateur, vous éviterez de laisser la porte ouverte trop longtemps et de n'y placer aucun aliment encore chaud, voire tiède.

Pour le lave-vaisselle et le lave-linge, utilisez de préférence les programmes dits de basse température et faites en sorte que l'appareil soit bien rempli pour le mettre en marche (*pour la machine à laver, votre remplissage doit vous permettre*

d'introduire la main au dessus du linge – n'utilisez pas de trop hautes températures; les produits de lavage actuels sont conçus pour être efficaces à 30°C).

Enfin, pour tous ces appareils, un bon entretien est nécessaire pour éviter d'augmenter leur consommation d'électricité.

Quoi qu'il en soit, il faut s'attarder, aussi, à une pièce particulière: la cuisine.

Dans la cuisine

Un four à micro-ondes consomme 5 fois moins qu'un four classique. Utilisez-le de préférence pour réchauffer des plats lorsque vos préparations le permettent.

Les plaques à induction sont plus chères à l'achat mais sont les plus économes à l'utilisation.

Les plaques en fonte et vitrocéramiques se valent en consommation d'électricité, malgré une importante différence de prix à l'achat. Un bon choix, à ce niveau, peut vous permettre d'économiser 50 euros.

Petite astuce: cuisiner avec les couvercles sur les casseroles vous permettra de diminuer de 70 % (!!!) votre consommation d'énergie et de temps!

Le réfrigérateur (et/ou congélateur) représente 30 % de votre consommation annuelle! Il faut donc y attacher une attention toute particulière!

Ne l'installez pas dans une pièce surchauffée: à 23 °C, il consomme 40 % de plus qu'à 18 °C! Ni, cela va de soi, tout près d'un four, d'une cuisinière ou d'un point de chauffage.

Dégivrez-le tous les six mois: 3 cm de givre en doublent la consommation électrique!

Enfin, évitez les modèles américains (*avec distributeur de glaçons*), qui sont trois fois plus gourmands en électricité que les autres.

Ces bonnes habitudes peuvent vous faire économiser 85 euros par an.

L'EAU

Ce que vous devez savoir:

L'homme consomme de 20 à 50 litres d'eau par jour (*par personne donc*).

Nous pouvons, cependant, réaliser 40% d'économie par an en respectant certains principes.

De la cuisine en passant par le jardin, de la machine à laver à la récupération des eaux de pluie voici quelques astuces qui diminueront le montant de votre facture.

Premier souci: je contrôle mes robinets et ma chasse d'eau.

On ne s'en rend pas compte: une chasse d'eau qui coule, c'est 1000 litres d'eau qui s'envolent **par jour!**

Et 100 litres pour un robinet qui goutte.

Ces fuites peuvent représenter 20 % de la consommation d'un foyer.

Eau dans la cuisine

Laver la vaisselle au lave-vaisselle est 5 fois plus économique qu'une vaisselle faite à la main (*pour autant, bien évidemment, que ce lave-vaisselle soit bien rempli et, surtout, si, pour votre vaisselle à la main, vous laissez le robinet couler comme eau de rinçage!*).

Une vaisselle au lave-vaisselle consomme ainsi de 5 à 19 litres d'eau au lieu de 30 à 80 litres pour une vaisselle à la main.

Eau dans la salle de bains

Arrêtez le robinet (*ou ralentissez-le très fortement*) le temps de vous brosser les dents ou de vous raser (*si vous vous rasez au rabet*).

De préférence, vous prendrez des douches (*60 litres à 80 litres d'eau*) au lieu de bains (*150 litres à 200 litres, soit près de trois fois plus*).

Ainsi, en remplaçant un bain quotidien par une douche de 10 minutes on économisera presque 20m³ d'eau en un an!

Je puis encore augmenter l'économie en utilisant des robinets mitigeurs qui permettent d'avoir, instantanément, la bonne température (*économie de 15 % de l'eau d'une douche*).

Installer une pomme de douche avec aérateur est également intéressant: les bulles d'air injectées donnent le sentiment d'utiliser la même quantité d'eau alors que l'on en consomme 30 à 40 % de moins.

Les toilettes

Les toilettes consomment environ 40 l d'eau par jour et par personne.

Il est donc conseillé d'installer une chasse d'eau double commande (*de 3 à 6 litres à chaque utilisation*) alors qu'une chasse d'eau "normale" consomme de 6 à 12 litres chaque fois que l'on s'en sert.

Un système D pour les anciennes installations: placez une bouteille fermée et remplie d'eau au fond du réservoir (*voire même une brique*).

L'eau dans la buanderie

On l'a vu, il convient de choisir un lave-linge et un lave-vaisselle économes en eau en s'aidant de l'étiquette énergie: en effet, leur niveau de consommation peut varier, pour un lave-vaisselle de 15 à 40 litres et pour un lave-linge de 60 à 130 litres.

Bien évidemment, il faut remplir toujours complètement le lave-linge et le lave-vaisselle avant de les mettre en route.

Utilisez, si elle existe, la touche «éco» et sachez qu'il n'est pas obligatoire de tout laver à 60°C (*30/40°C peuvent parfois suffire*).

Vie courante

Et petite astuce Il est possible de réutiliser l'eau de lavage de ses légumes pour arroser les plantes de la maison (*pas d'eau de cuisson de pommes de terre, qui, chaude, constitue un puissant désherbant naturel – bon à savoir*).

Au jardin et au potager

Si vous n'avez pas de potager, c'est peut-être le moment de tenter l'aventure. Vous mangerez de façon plus saine (*des produits bio*) et à meilleur compte. Qui plus est, leur saveur sera infiniment plus grande que les produits forcés que l'on trouve dans le commerce (*un balcon suffit déjà pour quelques plantes aromatiques*).

Cela dit, il faut arroser toujours le soir pour éviter l'évaporation trop rapide de l'eau (*pertes dues à l'évaporation réduites de 5 à 10 %*).

Si possible, je remue la terre ce qui revient à remplacer deux arrosages (*surtout pour le potager*).

Ne pas perdre de vue que votre pelouse présentera des racines moins profondes si vous l'arrosez tous les jours (*vous lui permettez de ne pas devoir aller chercher l'eau dans les profondeurs de la terre*).

Il suffit d'un arrosage tous les 3 à 5 jours.

Retenir aussi, qu'une pelouse présentant une coupe de 6 à 7 cms retiendra mieux l'humidité.

L'investissement dans un système d'arrosage à micro-gouttes (*tuyaux poreux*) s'avère également payant.

Ce système a le mérite d'utiliser moins d'eau que les tuyaux d'arrosage, lesquels consomment de 15 à 20 litres d'eau au m².

Il est utile encore (*afin d'éviter l'utilisation d'eau potable*) de récolter l'eau de pluie.

Cette eau n'est ni calcaire, ni chlorée, ni trop froide, une qualité appréciée des plantes du jardin.

Vous vous en servirez pour l'arrosage des fleurs, et des pelouses, voir même pour laver votre voiture.

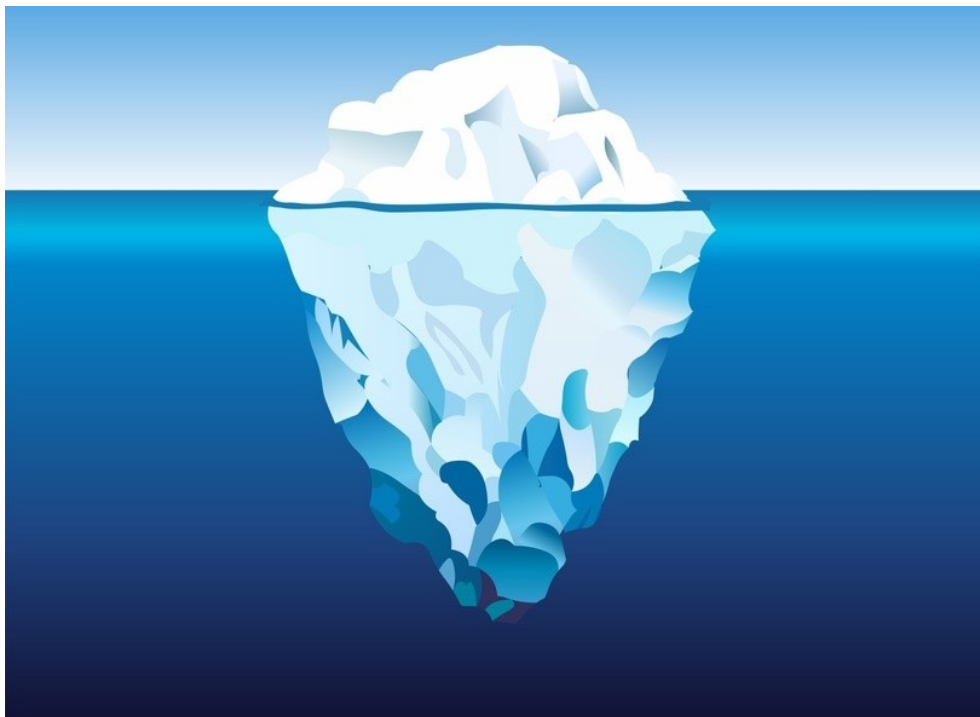
Sur ce dernier point, ayez recours aux stations de lavage: elles consomment moins avec leurs lances (*60 litres d'eau*) qu'avec un tuyau d'arrosage classique (*200 litres*) et la facture ne sera pas pour vous!

On vient de le dire un bon binage vaut deux arrosages, (*cela revient à casser la croûte sèche qui se forme suite à l'alternance de pluies et de fortes chaleurs*).

Utilement, vous pouvez recouvrir la terre de compost ou de paille broyée. Ce paillis empêchera l'évaporation et gardera l'humidité dans le sol. Une terre trop dense absorbe plus difficilement l'eau.

Vous pouvez lire aussi:

- ✓ <http://www.art-economiser.com/Economiser-electricite-gestes.htm>
- ✓ http://www.notre-planete.info/actualites/actu_1108_consommation_electricite_menages_hausse_2006.php
- ✓ <http://www.notre-planete.info/ecologie/devdurable/ecocitoyen.php>



L'eau précieuse ressource naturelle!

LA TÉLÉPHONIE

Ce que vous devez savoir:

Bon nombre d'opérateurs offrent des conditions spéciales lorsque vous téléphonez entre 17 heures jusqu'à six heures le matin (*également lorsque vous téléphonez le WE*).

Afin de dégager les heures de pointe, certains même vont jusqu'à la gratuité!

Refaites donc un tour de piste et réorganisez-vous pour modifier vos appels téléphoniques.

Skype

Si vous disposez d'un ordinateur, pensez aussi à SKYPE.

Ce logiciel vous permet, via internet, de téléphoner gratuitement, et de façon illimitée, en France et à l'étranger aux autres abonnés SKYPE.

Les tarifs pratiqués pour des communications sur des postes fixes sont également avantageux ...

Pratique si un membre de votre famille vit à l'autre bout du monde. Dites-lui donc de s'abonner à SKYPE ... C'est gratuit!

Réprimer ses envies

C'est essentiel encore Comme certains ont la gâchette facile, il en est qui ont le clavier de leur portable qui leur chatouille en permanence les doigts!

La première économie est donc à ce niveau. La tentation est grande, en effet, de téléphoner à n'importe qui pour n'importe quoi, et n'importe quand

Sans parler de la longueur de ce genre de communications.

Vous pouvez utilement voir:

- ✓ <http://www.skype.com/intl/fr/welcomeback/>

Ce n'est pas tout Voir aussi:

- ✓ <http://www.art-economiser.com/Economiser-facture-telephone-portable.htm>



Gérez au mieux votre budget téléphone

L'AUTOMOBILE

Ce que vous devez savoir:

Tout d'abord que, de nos jours, il n'est plus nécessaire de faire chauffer le moteur avant tout démarrage à froid.

Auparavant, en effet, les huiles (*qu'il fallait mettre à bonne température*) étaient nettement moins fluides qu'elles ne le sont de nos jours. Il suffit, tout simplement, de démarrer et de rouler, lentement, les cinq premières minutes et le tour est joué.

Sachez aussi qu'en entretenant votre moteur vous diminuerez votre consommation de 3 %. Remplacez donc régulièrement vos bougies et le filtre à air.

Tenir à l'œil, également, l'injection si vous constatez que le démarrage à froid et les reprises sont plus difficiles.

Un grand malade

On l'a dit souvent: une voiture est un grand malade dans la maison!

En adoptant quelques règles de conduite, il est possible, néanmoins, d'en atténuer la consommation. En outre, en appliquant les quelques règles ci-dessous, vous en augmenterez, également, la durée de vie.

Conseils élémentaires

Ne l'utiliser qu'à bon escient! Si votre boulanger ou votre marchand de journaux est à deux pas, la marche est bonne pour la santé! ... Et pour la couche d'ozone responsable du réchauffement climatique!

Pas de conduite agressive: elle peut augmenter de 20 à 40% votre consommation. En ville pas de démarrage «à l'arraché».

Ne pas trop rétrograder et ne pas appuyer sur l'accélérateur pour un démarrage sur les chapeaux de roues. Préférez, par ailleurs, et tout au contraire, les rapports supérieurs en toutes circonstances.

De cette manière vous exploiterez au mieux la souplesse de votre moteur (*surtout si vous roulez au diesel*). Quoi qu'il en soit, vos reprises seront suffisantes si vous roulez à bas régime.

Prévoyez les ralentissements: en ville, ne ralentissez pas au tout dernier moment. Profitez de votre élan pour arriver tranquillement aux stops et aux feux de signalisation. Vos plaquettes de freins vous en seront reconnaissantes.

Respectez les limitations de vitesse: outre que cela vous permet de vous moquer des radars, vous consommerez moins en passant de 50 à 70 km/h que de 120 à 140 km/h.

Vérifiez la pression de vos pneus: des pneus correctement gonflés limitent la résistance au roulement dans le même temps que leur usure diminue.

Ainsi, n'hésitez pas à augmenter la pression de 0,2 bar par pneu, même si votre véhicule n'est pas chargé.

Soyez avare de votre climatisation: sachez que son compresseur exige un litre d'essence aux 100 kilomètres (*ne réglez pas votre température intérieure à moins de 4°C du niveau de la température extérieure*).

C'est pour cette raison, d'ailleurs, que de nombreux constructeurs automobiles installent, aujourd'hui, des directions assistées électriques sur les voitures, la pompe hydraulique utilisée précédemment consommant trop d'énergie.

Aérodynamisme: la résistance à l'avancement augmente fortement si vous roulez les vitres ouvertes. De même celle-ci est considérablement influencée si vous installez des coffres de toit (*si vous possédez une attache-remorque, préférez-leur une remorque*).

Le cruise control (*régulateur de vitesse*): en programmant une vitesse déterminée, vous évitez donc de jouer avec l'accélérateur. Il est, en effet, évident qu'une conduite sans régulateur est toujours plus saccadée ce qui entraîne une consommation plus élevée.

Et si vous êtes à l'achat ...

Il s'agit, ici, d'un budget important! Il mérite que l'on s'y attarde! Il vous faut déterminer, tout d'abord, vos besoins (*hors «m'as-tu vu?» - voir plus loin*):

√ déterminez-en la taille

√ en fonction de vos trajets habituels (*nombre de kilomètres annuels*), posez-vous la question de savoir s'il est préférable de prendre une voiture diesel ou, tout au contraire, une version essence.

Dès que vous aurez arrêté vos critères, il vous restera à choisir votre moment (*les périodes «salon» sont souvent les plus favorables*) ainsi qu'à entamer vos négociations (*ne pas hésiter à faire le tour de quelques concessionnaires jusqu'à obtenir un prix «imbattable»*).

Profiter des promotions

En fonction de votre budget, vous devrez, peut-être, opter pour une voiture d'occasion (*un paragraphe lui est consacrée plus loin*).

Au niveau du «neuf», néanmoins, voyez si vous ne trouvez pas de «voiture de direction» (*soit avec quelques kilomètres compteur effectués par le garage*).

Cela dit, l'une ou l'autre astuce peut vous mettre en position de force!

Les «soldes»: il n'y a pas que pour l'habillement que l'on fait des soldes! En fonction de divers impératifs (*changement de modèles et fins de série, obligation pour les concessionnaires d'atteindre leurs quotas de ventes,...*), on peut aussi, pour les voitures, faire «de bonnes affaires». Parfois même les promotions peuvent être importantes.

Les objectifs: dans le même ordre d'idées, il est parfois opportun d'attendre les fins de mois! En effet, les vendeurs ont, eux-aussi, leurs objectifs à tenir et sont, parfois, plus enclins à brader légèrement leurs commissions pour effectuer une vente supplémentaire.

Si vous avez un véhicule à reprendre, tachez d'en obtenir le prix le plus juste.

Si vous optez pour une voiture d'occasion ...

Une fois, votre véhicule choisi, voyez quelle est sa cotation à l'argus. De même, étudiez toutes les petites annonces pour déterminer la moyenne du prix demandé, habituellement, pour votre véhicule.

ATTENTION: votre revendeur n'aura pas nécessairement le véhicule souhaité. Examinez donc quelques marques de même catégorie.

Au-delà, il est préférable d'acheter votre véhicule auprès d'une entreprise dont vous connaissez l'honnêteté (*éventuellement par «bouche-à-oreille»*)! Vous n'en obtiendrez qu'un meilleur service après-vente, voire même un «prix d'ami». De toutes manières, examinez bien l'état du véhicule et essayez-le.

Si vous constatez quelques petites anomalies aisément réparables, négociez la remise en état ... ou, si le problème n'est pas très grave, renégociez le prix!

Si vous avez un véhicule à reprendre, même remarque que pour les véhicules neufs.

Les firmes de location: ne pas perdre de vue que les «loueurs» renouvellent fréquemment leur parc automobile et revendent, à des prix surcompressés, leur flotte ancienne.

Ventes sur faillites: là aussi, il peut y avoir de bonnes affaires à faire (*ventes publiques*)!

En savoir plus:

- <http://www.eco-malin.com/economiser-sa-voiture.php>

LES DÉTERGENTS

Les produits d'entretien, les savons, les détergents coûtent relativement chers (*si vous les transposez en litres ou en kilos, vous serez parfois, ébahis*). Cela n'est pas anormal: emballages onéreux, frais de conditionnements, etc ...

Nous ne nous étendrons pas davantage sur ce sujet, mais nous vous invitons à visiter les sites ci-dessous.

Outre qu'il n'y a pas de difficultés particulières à confectionner vous-même ces produits, vous découvrirez qu'il y a, ici, de grandes économies à faire.

Quatre livrets intéressants (*gratuits*) à l'adresse suivante ainsi que deux autres adresses intéressantes:

- ✓ http://raffa.grandmenage.info/post/2006/01/12/Livret_Le_Grand_Ménage_Versions_finales
- ✓ <http://www.maviebio.com/-Toutes-les-recettes->

SANS OUBLIER LE «M'AS-TU VU»!

Enfin, la franchise étant souvent bonne conseillère: il faut faire la chasse au **«m'as-tu vu»!**

Qu'importe si votre voisin a une plus grosse voiture que la vôtre. Qu'importe si **«tout le monde»** va en vacances.

L'heure n'est plus à ce comportement social où beaucoup de décisions d'achats sont prises au nom du «paraître». Le paraître est ce que l'on n'est pas, c'est souvent le contraire de «l'être»!

Viser une situation ou un niveau social trop élevé pour ses compétences ou ses capacités (*notamment financières*) est commode mais peut s'avérer, également, très coûteux!

Acheter à crédit est à la portée de tout le monde Mais après, il faut payer!

A ce petit jeu, et en ces temps de crise plus particulièrement, vouloir tenir son budget sans regarder à rien relèver, indubitablement, d'une attitude kamikaze!

MIEUX VOUS NOURRIR EN DÉPENSANT MOINS

Ce que vous devez savoir

Selon l'[INSEE](#) (*Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques*), 73,9 % des aliments consommés chez nous concernent les viandes et les poissons (56,8 pour la viande et 16,9 % pour les poissons). Or les prix de ces produits sont devenus exorbitants.

Le reliquat (26,1 %) est composé comme suit:

√ Œufs: 2,0 %.

√ Plats d'origine végétale: 24,1 % dont légumes frais: 6,5 %; préparations de conserves de légumes et de pommes de terre: 11,7 % et féculents; 5,9 % (*potatoes de terre: 2,9 %; Pâtes: 2 %; riz: 0,7 % et légumes secs/légumineuses: 0,3 %!*).

Faire coup double

Un vieil adage affirme, bien sûr, que l'on peut vivre d'amour et d'eau fraîche! Un peu juste quand même

Le but est de repenser votre alimentation de telle façon que vous rencontriez, avec des produits meilleurs marchés, tous vos besoins nutritionnels journaliers (*en k/cal, en nutriments, vitamines, protéines et minéraux*).

Il est possible, en effet, de revoir son alimentation en faisant coup double:

√ d'une part, alléger son portefeuille

√ et, d'autre part, préserver sa santé.

Les viandes

Contrairement aux idées reçues, il n'est pas nécessaire de manger de la viande tous les jours (*surtout pas trop de viandes rouges qui favorisent l'apparition de certains cancers*). Trois fois la semaine est une dose suffisante. Incorporez des viandes blanches.

Quoi qu'il en soit, on peut la remplacer par du poisson ou des oeufs qui apportent, comme la viande, du fer et des protéines (*100g de viande = 100g de poisson = 2 oeufs moyens*).

Le pain, les pommes de terre et les pâtes

De même, le pain, les pommes de terre et les pâtes ne font pas grossir alors qu'ils vous apportent bon nombre de nutriments! Il s'agit encore d'une idée fortement ancrée dans nos esprits! Or, ce sont des éléments abordables pour tous portefeuilles.

√ **Le pain**: il est source de [fibres](#). Le pain complet et le pain au son sont encore plus riches. Les pains ont des quantités notables de [vitamines](#), en particulier les vitamines du groupe B, et il y a 3 vitamines qui sont extrêmement présentes dans le pain: la vitamine [B3](#), [B6](#) et [B9](#). Il y a aussi des [minéraux](#) dans le pain, du [fer](#) en particulier. Le pain a également un [oligo-élément](#): le [manganèse](#).

√ **La pomme de terre:** elle est riche en [glucides](#); elle contient, aussi, des [protéines](#), des minéraux -en particulier du [potassium](#) et du [calcium](#)- et de la [vitamine C](#) (*davantage dans les pommes de terre qui viennent d'être récoltées*). Elle est peu calorique -moins de 80 kilocalories pour 100 grammes du légume-, sous réserve, bien évidemment, d'être accommodée sans excès de matière grasse (*100 g de pommes de terre chips peuvent apporter plus de 500 calories contre 80 pour 100 g de pommes de terre cuites à l'eau*).

√ **Les pâtes:** suspectées de faire grossir, les pâtes sont souvent bannies de nos assiettes (*comme toutes les céréales, les pâtes apportent, cependant, des glucides complexes*). Les pâtes représentent également une source intéressante de protéines végétales, de minéraux et de fibres. Celles-ci jouent un rôle majeur dans le contrôle du transit intestinal: un plat de pâtes complètes couvre environ 20% des besoins quotidiens en fibres, soit le double des pâtes blanches.

Les poissons, les laitages et les fromages

Enfin, il est recommandé de manger du poisson au moins deux fois par semaine et des fruits et légumes tous les jours.

Quotidiennement, encore, les laitages: un laitage à chacun des repas est la seule façon de garantir la couverture des besoins calciques d'environ 1 g par jour.

Les précieuses légumineuses

Sans oublier les légumineuses (*haricots secs, lentilles, pois secs, fèves, pois chiches*) qui contiennent autant -sinon plus- de protéines que la viande, les œufs ou le poisson. Elles sont, pourtant, beaucoup plus légères pour votre portefeuille!

Il faut se rappeler, quoi qu'il en soit, que la viande représente à peu près 57% du budget alimentaire des Français (*voir source INSEE*).

Même si ce luxe reste encore accessible pour quelques-uns, les légumineuses permettent de se nourrir plus sainement et, en effet, à bien meilleur compte.

Les protéines de nos légumes secs coûtent 5 à 6 fois moins que celles du camembert et près de 10 fois moins que celles d'un bifteck.

Elles possèdent, enfin, des qualités qui méritent d'être mises en valeur.

Alors que l'on en consomme que 0,3 % (*voir plus haut*), il faut savoir que:

√ 250 ml (*1 tasse*) de légumineuses cuites coûtent entre 0,06 euros et 0,12 euros lorsqu'on les achète sèches;

√ que cette même portion contient autant de protéines que 60 à 90 grammes de viande, de volaille ou de poisson cuits;

√ et qu'en plus son contenu en fibres vaut celui de six tranches de pain de blé entier ou de trois pommes.

Et l' excès de poids!

Bien équilibrées, et repensées, vos assiettes constitueront, très vite, une véritable tirelire et, en outre, elles deviendront un frein à votre éventuel excès de poids.

Vous avez aimé ce rapport gratuit.

Savez-vous que vous pouvez apprendre encore plus sur le sujet, grâce à un tout nouveau Guide de 96 pages.

[Modifier vos modes de vie pour plus d'efficacité](#)



Réalisez de formidables économies dans votre vie courante et professionnelle!

[Cliquez ici](#) Maintenant !