



## **Votre Guide Annuaire Du Consommateur Averti Et Responsable**

**Pour mieux vivre en économisant et en sauvegardant votre  
environnement.**

## A LIRE – TRÈS IMPORTANT

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau aux visiteurs de votre site, et à qui vous le souhaitez.

Dans ce cas, vous devez respecter ces 4 conditions:

1- Ne pas faire de spam. Le spam est un courrier commercial, non sollicité adressé à une ou des personnes qui ne vous connaissent pas. \*

2 - Ne pas l'intégrer à une chaîne d'argent. \*

3 – Le garder intact comme vous l'avez reçu et respecter son copyright. \*

4 – Ne pas faire de promesses mensongères du genre «Triplez votre salaire» punies par la loi.

**\* Bien sûr, si vous ne respectez pas une seule de ces conditions, ce droit vous sera immédiatement retiré. Et l'auteur se réserve le droit légitime de vous réclamer des dommages et intérêts. Vous ne disposez pas des droits de revente.**

## TABLE DES MATIÈRES

SERVICES INTERNET GRATUITS .....	6
PENSE-MALIN.COM.....	6
RADIN.COM.....	6
ACHATS DE BIENS DE CONSOMMATION.....	6
ACHATS PAR INTERNET POUR ACHETER MOINS CHER	
LE COIN DES BONNES AFFAIRES .....	7
DÉTENTE ET LOISIRS .....	7
SPORT.....	7
BALADO.....	8
BILLETREDUC.....	8
CADOMANIA .....	8
COMMENT GAGNER SUR LE NET .....	8
VACANCES TOURISME ET VOYAGES .....	9
VOYAGE BON PLANS SNCF .....	9
PARIS BALI.....	9
ANTOINE ET AMÉLIE.....	9
VOYAGES ET TOURISME ÉQUITABLE.....	10
FORMATIONS .....	12
INFORMATIQUE ET INTERNET.....	13
TÉLÉCOMMUNICATION .....	14
SKYPE .....	15
MSN WEB MESSENGER .....	15
GIZMO .....	16
WEBCAM.....	16
VOITURE .....	16
Avez-vous pensez au covoiturage ? .....	17
Pour économiser de l'eau en lavant votre voiture .....	17
ÉCONOMIES DOMESTIQUES .....	18
ÉCONOMIE ET ÉCOLOGIE .....	18
Économisez les énergies en ayant une démarche écologique.....	19

Voici une série de sites d'informations, de conseils et d'échanges:.....	20
Pensez en priorité Isolation .....	21
Rénovation écologiques .....	22
Maison performance.....	23
Trucs et astuces pour consommer mieux en économisant et sauvegardant.....	23
Une plate-forme si vous êtes porteur d'un projet .....	23
Nouveaux Consommateur est partenaire de : .....	24
D'autres sites d'informations à découvrir : .....	24
Pour éviter le piège du «greenwashing».....	25
Des produits d'entretiens ménagers .....	25
Des adresses pour acheter avec une démarche écologique et faire des économies .....	27
Des jeux pour toutes les générations .....	28
Des boutiques virtuelles équitables : .....	29
Des boutiques éthiques éco-produits :.....	30
Des boutiques vêtements et accessoires pour petits et grands : .....	30
Des produits de cosmétique bio et de bien être :.....	31
Pour votre jardin : .....	32
Du bois de chauffage : .....	32
Pour une épargne solidaire : .....	32

**L**e but de ce guide-annuaire est de vous faire gagner du temps. À notre époque, le temps est une valeur à lui tout seul. Gagner du temps vous fera également gagner de l'argent.

Ensuite, il peut vous aider à devenir un consommateur informé et responsable, soucieux de votre santé et de votre bien-être, mais en totale harmonie avec votre environnement. Vous découvrirez que c'est aussi une très bonne manière de faire des économies.

Les différents liens contenus dans ce guide vous mènent vers des sites qui proposent des solutions pour dépenser moins et donc faire des économies.

Vous trouverez, classés par chapitre, les différents postes de dépense dans lesquels vous pouvez envisager de faire des économies.

Avec un choix de liens vers des sites d'information et/ou de service.

Vous pourrez également télécharger un dossier cadeau au chapitre «Informatique et Internet».

Vous aurez également accès à une présentation détaillée relative à un ouvrage qui contiennent des informations et des conseils utiles en cette période de crise pour faire des économies avec un comportement éco-citoyen.

L'intérêt est dans la démarche, pour faire évoluer nos mentalités, adopter les bonnes habitudes et les bons réflexes. Pour devenir un consommateur responsable.

Vous trouverez dans le chapitre « Économie et Écologie » un choix d'adresses, qui traitent précisément de ce sujet.

## **SERVICES INTERNET GRATUITS**

### **PENSE-MALIN.COM**

Le Club Pense Malin propose de nombreux services gratuits d'information :

Agenda, aide-mémoire, fêtes et anniversaires.

Des informations sur la météo, les voyages, et les services administratifs.

Pour vos loisirs, le cinéma, les fêtes, les loisirs créatifs.

Pour votre santé, des adresses utiles et pratiques.

Son service de parrainage vous permet de recevoir des cadeaux.

<http://www.pense-malin.com/>

### **RADIN.COM**

Véritable plate-forme d'informations et d'échanges qui propose des trucs et astuces, des bons plans, enfin tous les moyens pour acheter malin et faire des économies.

À votre disposition un moteur de recherche, un forum et beaucoup d'autres services...

<http://www.radins.com/>

## **ACHATS DE BIENS DE CONSOMMATION**

### **ACHATS PAR INTERNET POUR ACHETER MOINS CHER**

Plus de 12 000 marchands, plus de 10 000 000 de produits :

- en mode et accessoires, santé et beauté,
- livres, musique, films, voyages, sport et loisirs, maison et jardin,
- électroménager, Hi-fi, photo, vidéo, consoles de jeux et informatique,
- auto et moto.

<http://www.leguide.com/>

## LE COIN DES BONNES AFFAIRES

Bagagerie, beauté et bien-être, High Tech, livres, musique, maison et déco, sport et loisirs, vêtements...  
<http://www.lecoindesbonnesaffaires.com/boutique/index.php>

Des grandes marques à prix discount.  
Électro ménager, image et son, climatisation :  
<http://www.privilege-discount.fr/>

Prix imbattables sur le High Tech DVD, mode, jouets :  
<http://www.pixmania.com/>

Un guide de la vente discount sur internet :  
<http://www.vente-discount.com/>

Comment acheter des vêtements de marques avec de grosses remises.  
Ce sont des soldes privées qui vous permettent d'acquérir des vêtements de grandes marques pour des prix avec de grosses remises.  
<http://www.lephemere.com>

## DÉTENTE ET LOISIRS

### SPORT

De nombreuses réductions sur plus de 4000 articles de sport jusqu'à -50% :  
<http://www.sportmoinscher.com/?mod=catalog&action=catalog&viewCat=1>

Un site qui vous permet de comparer les prix sur beaucoup de produits :  
<http://www.quedespromos.com/>

## **BALADO**

C'est une communauté pour les passionnés de loisirs et ballades. Sur BaLaDO.fr, vous pouvez trouver des milliers d'idées originales de sorties et de loisirs gratuits, dénichés et testés par les enquêteurs du site, partout en France.

<http://www.balado.fr/>

Abonnement à une Newsletter pour recevoir toutes les informations en direct.

## **BILLETREDUC**

<http://www.billetreduc.com/>

Vous trouverez par département tous les spectacles à prix raisonnables ou réduits.

Un moteur de recherche, des idées de sorties et une inscription gratuite à une alerte mail, un accès à un espace personnel avec la possibilité de faire vos réservations de spectacles.

## **CADOMANIA**

C'est un portail permettant de participer et de gagner à des jeux-concours gratuits. Les webmasters de ce site cherchent pour vous, et vous donnent accès aux meilleurs concours gratuits sur le web. Ils vérifient les règlements pour vous éviter les pièges éventuels :

<http://www.cadomania.com/>

## **COMMENT GAGNER SUR LE NET**

Vous trouverez sur ce site un répertoire et les accès vers de nombreux concours possibles.

Également, des informations et de nombreux liens vers des produits gratuits, avec réduction, de bonnes affaires dans tous les domaines.

Ainsi qu'une rubrique «Voyager moins cher» :

<http://toutgagner.com/>



## **VACANCES TOURISME ET VOYAGES**

### **VOYAGE BON PLANS SNCF**

Bons plans vacances, voyages, séjours, tourisme et culture (réservations possibles) :

<http://www.voyages-sncf.com/>

Abonnement à une Newsletter pour recevoir toutes les informations en direct :

[bonsplans@newsletter.voyages-sncf.com](mailto:bonsplans@newsletter.voyages-sncf.com)

### **PARIS BALI**

Site de jeux pour gagner des voyages.

Sur Paris Bali, le site des amoureux du voyage, vous trouverez du rêve avec de très belles photos du monde, de l'info-pratique avec des astuces pour voyager malin et des cadeaux, avec chaque jour de nouveaux voyages à gagner. Réservations possibles.

Échanges d'informations avec les abonnés :

<http://www.paris-bali.fr/>

Abonnement à une Newsletter pour recevoir toutes les informations en direct :

[contact@newsletter.paris-bali.fr](mailto:contact@newsletter.paris-bali.fr)

### **ANTOINE ET AMÉLIE**

Un site bien sympathique, sur lequel vous trouverez toutes les informations sur les compagnies aériennes, les bonnes adresses, par destination, pour trouver les vols les moins chers :

<http://www.antoineamelie.com/avion.shtml>

## **VOYAGES ET TOURISME ÉQUITABLE**

Si vous êtes un voyageur et que, pour vous, les vacances signifient la découverte des pays lointains, vous pouvez faire le choix du tourisme équitable.

Le tourisme équitable est un ensemble d'activités et de services, proposé par des opérateurs touristiques à des voyageurs responsables. Ils sont élaborés par les communautés d'accueil, autochtones.

Pour être un touriste respectueux des pays d'accueils. Pour permettre aux populations des pays d'accueil de valoriser leur culture et de contribuer durablement à leur développement. Pour ne plus être un simple touriste consommateur.

### **Voici quelques sites qui ont retenu notre attention**

Créer en 1992, cet organisme propose des stages, des missions de volontariat en Afrique, en Amérique Latine et en Europe de l'Est.

<http://www.projects-abroad.fr/?gclid=CKHe8MqIjJsCFU0B4wod7GSUoA>

Ce site propose des voyages équitables et solidaires en Amérique latine

<http://www.ecotours.fr/?gclid=CLiMqNSJjJsCFUEA4wodCEAv0A>

Ce site propose des voyages équitables et solidaires vers le Niger, l'Algérie, la Mauritanie, le Mali, Le Maroc et le Sénégal

<http://www.croqnature.com/tourismeequitable.htm>

Ce site vous propose des voyages dans certains pays d'Afrique, d'Amérique du Sud, d'Amérique Centrale, d'Asie et d'Europe.

<http://www.tourismesolidaire.org/>

Ce site propose de nombreuses destinations et l'organisation de voyages à la carte pour des scolaires, comités d'entreprise, associations, groupes d'amis, familles, groupes de personnes en situation de handicap

<http://www.visiondumonde.org/>

Le très célèbre guide du routard a aussi son site pour le tourisme et le commerce équitable.

[http://www.routard.com/mag\\_dossiers/id\\_dm/19/tourisme\\_et\\_commerce\\_equitables.htm](http://www.routard.com/mag_dossiers/id_dm/19/tourisme_et_commerce_equitables.htm)

Un site qui propose actualités, informations et éditions sur le tourisme équitable. Il propose, comme beaucoup un abonnement gratuit à une newsletter.

<http://tourisme-solidaire.uniterre.com/>

Ce site propose 5 formules de tourisme équitable en Équateur

<http://www.sosenfants.com/tourisme-equitable.php>

Cette association loi 1901 propose des voyages solidaires et associés aux projets de développement géré par les communautés villageoises.

<http://www.laroutedessens.org/>

## **FORMATIONS**

### **Apprendre pour pas cher :**

Pour apprendre différentes matières gratuitement, cours de français, anglais, histoire, géographie, art, culture et sciences humaines.

Avec des cours en ligne, des quiz pour vérifier ses connaissances, des examens et leur corrigé.

Vous trouverez également des aides aux devoirs du CP à la classe de 3<sup>ème</sup>.

<http://www.foad-spirit.net>

Pour pouvoir suivre des leçons d'anglais chaque semaine:

<http://url-ok.com/0e4605>

Sur le site éditeur, vous trouverez énormément de ressources pour apprendre toutes les langues étrangères.

<http://www.anglaisfacile.com/>

Sur ce site vous trouverez des cours universitaires

<http://www.librecours.org>

Pour dépenser le moins possible dans la préparation et l'examen de votre permis de conduire. Vous trouverez sur ce site des questions, tests et des processus d'examen.

<http://www.permisauto.com>.

## **INFORMATIQUE ET INTERNET**

### **Pour équiper votre ordinateur à moindre coût**

Vous pouvez choisir le système d'exploitation LINUX, que vous pouvez télécharger gratuitement ici :

<http://www.zdnet.fr/telecharger/linux/fiche/0,39022531,11009389s,00.htm>

Vous pouvez utiliser une suite bureautique très complète d'Open Office.

Téléchargement gratuit ici :

<http://fr.openoffice.org/>

Vous y trouverez les logiciels suivants :

Word Writer, un éditeur de texte semblable à Word

Calc, un tableur semblable à Excel

Base, un logiciel de base de données semblable à Access

Draw, un logiciel de dessin semblable à Paint

Impress, un logiciel de présentation semblable à PowerPoint

Vous pouvez également obtenir un logiciel de gestion de projet très complet dans le style du logiciel Project, mais en plus simple et plus pratique ici :

<http://ganttproject.sourceforge.net/>

Pour votre courrier électronique vous pouvez utiliser Outlook Express Que vous pourrez installer dans votre ordinateur.

Téléchargement gratuit ici :

<http://www.softonic.fr/s/outlook-express-7>



Informations détaillées et complètes dans ce dossier «Votre ordinateur et vous, astuces et trucs bons pour votre ordinateur et votre budget.» Comment faire des économies de temps et d'argent.

**Téléchargez ici ce dossier cadeau gratuit :** <http://url-ok.com/602f9e>

Gmail simplifie la messagerie, tout en la rendant plus efficace et peut-être aussi plus divertissante.

En allant sur cette page vous trouverez tous les services en ligne, gratuits, que propose GOOGLE: <http://www.google.fr/>

Vous avez également la possibilité de télécharger de nombreux logiciels gratuitement ici:

<http://www.01net.com/telecharger/>

<http://www.gratuiciel.com/>

<http://www.lelogicielgratuit.com/>

<http://www.wilwebmaster.com/>

<http://www.commentcamarche.net/telecharger/>


<http://www.microsoft.com/france/etudiants/telecharger/logiciels-gratuits/default.aspx>

## **TÉLÉCOMMUNICATION**

### **Téléphoner moins cher grâce aux hypers**

En matière de téléphonie mobile, les offres des grandes surfaces occupent le terrain avec des formules très souvent moins coûteuses et plus souples. Il ne s'agit pas de nouveaux opérateurs à proprement parler, car elles utilisent, via des accords commerciaux, le réseau SFR (pour Auchan et Leclerc) ou Orange (pour Carrefour).

Si vous arrivez en fin de période d'engagement, c'est le moment de vous interroger sur l'opportunité de changer d'opérateur. Même chose, si vous êtes adepte des cartes prépayées sans abonnement.

 Vous trouverez également sur ce site de bons conseils pour économiser sur votre facture de mobile.

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

Si vous utilisez internet, pensez également aux outils de communication gratuits comme :

### **SKYPE**

Il vous permet de passer des appels gratuits sur Internet vers d'autres utilisateurs Skype, où qu'ils se trouvent, et de parler aussi longtemps que vous le voulez.

**Vous pouvez même faire une mini réunion et appeler en même temps 4 personnes.**

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

### **MSN WEB MESSENGER**

Il vous permet de discuter en ligne et en temps réel avec parents et amis en utilisant un simple navigateur Web.

<http://webmessenger.msn.com/?mkt=fr-fr>

Outre les échanges par votre clavier, vous pouvez donc communiquer en audio.

Il suffit que vous ayez un micro que vous branchez sur votre PC et une carte son, bien entendu.

Si vous avez une Webcam branchée sur votre ordinateur, vous pouvez même communiquer en audio et vidéo avec des interlocuteurs qui sont également équipés.

Outre les communications illimitées, vous pouvez également en cours de conversation envoyer des fichiers dossiers, images...

Vous pouvez également pour des prix modiques utiliser Skype (si vous êtes équipé d'une carte son et d'un micro pour téléphoner partout dans le monde et appeler les téléphones de vos interlocuteurs.

## **GIZMO**

### **Il vous offre également les mêmes services.**

C'est une messagerie instantanée très évoluée et en de nombreux points comparable à Windows Live Messenger. Elle permet d'appeler n'importe qui gratuitement via le protocole VOIP (avec un micro et une carte son sur votre PC), de chatter avec vos amis Gizmo5, MSN, AIM, Yahoo!, de partager facilement vos photos, vidéos et tout autre fichier, de lancer une conférence vidéo et même d'envoyer des SMS (depuis votre compte Gizmo5)

Téléchargement et installation comme Skype d'un logiciel gratuit :

<http://www.gizmo5.fr/>

## **WEBCAM**

Vous pouvez trouver des webcams à partir de 16€.

Voici un site qui propose des petits prix :

[http://www.topachat.com/pages/produits\\_cat\\_est\\_micro\\_puis\\_rubrique\\_est\\_w\\_cam.html](http://www.topachat.com/pages/produits_cat_est_micro_puis_rubrique_est_w_cam.html)

Vous y trouverez également des micros, ainsi que sur ce site qui vous propose une large gamme et vous guide pour acheter moins cher :

[http://www.leguide.com/sb/ri\\_2042000\\_0\\_1.htm](http://www.leguide.com/sb/ri_2042000_0_1.htm)

## **VOITURE**

Des conseils plein de bon sens. Vous trouverez sur ce site 1001 trucs et astuces pour réduire votre budget voiture. Tout ce que vous devez savoir pour que votre véhicule ne soit pas un gouffre et pollue le moins possible.

Un site plein de ressources et participatif, si vous voulez rédiger un article sur le sujet, c'est possible :

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



Vous pouvez avoir une pratique de conduite économique. Découvrez l'art de bien conduire pour gagner de l'argent et préserver l'environnement. Vous trouverez sur ce site, des informations complètes sur de nombreuses astuces pour conduire mieux et économiquement.

<http://www.conduite-economique.images-en-france.fr/astuces-eco-conduite.php>

### **Avez-vous pensé au covoiturage ?**

Tous ces sites vous proposent une inscription gratuite :

<http://www.envoiuresimone.com>

Ce site de covoiturage a été créé en mars 2006. C'est le seul site de covoiturage à vous proposer des outils comme le calcul automatique des prix, un billet de covoiturage et un système d'échange d'argent intégré.

<http://covoiturage.roulezmalin.com/>

Spécialisée dans les solutions de covoiturage, la société roulez malin propose ses services aux collectivités, entreprises et particuliers.

<http://www.covoiturage.fr/>

N°1 du covoiturage

<http://www.covoiturage.com/>

Plus de 227 000 inscrits


<http://www.123envoiure.com/>

Plus de 332600 inscrits et plus de 121 000 trajets proposés


### **Pour économiser de l'eau en lavant votre voiture**

Cette société crée des produits de lavage utilisable avec peu d'eau (2L contre en moyenne 150L utilisés dans 1 lavage traditionnel) à base d'huile essentielles. Ce produit est issu de la chimie végétale. Il est 100% biodégradable. <http://www.sineo.fr/>

## **ÉCONOMIES DOMESTIQUES**

 Vous trouverez également sur le site «Éco-malin» plein de conseils malins pour votre logement. De nombreux articles pour mieux vivre votre quotidien en dépensant moins.


<http://www.eco-malin.com/la-maison.php>

 Des conseils pour bien manger avec plaisir sans gâcher.


<http://www.eco-malin.com/l-alimentation.php>

## **ÉCONOMIE ET ÉCOLOGIE**


On peut vivre bien, faire des économies, et mieux consommer tout en ayant une démarche de respect de l'environnement. De nombreux sites nous y encouragent, nous informent et nous conseillent.

 Vous trouverez sur cette page, à travers plusieurs articles, les gestes écologiques qui vous permettront de vivre mieux en dépensant moins et en polluant moins... tout simplement.

<http://www.eco-malin.com/gestes-ecologiques.php>

 Pour progresser dans la voie du développement durable, améliorer le monde et la société, tout en faisant des économies d'argent. Des informations précieuses ici :

<http://www.eco-malin.com/le-developpement-durable.php>

 Si vous voulez tout savoir sur l'entretien de la maison et sur les produits écologiques que vous pouvez utiliser pour faire également des économies. Vous trouverez sur ce site une richesse d'informations, de conseils, et de nombreux articles.

Sur ce site également des recettes pour faire vos produits de nettoyage, d'hygiène de soins et d'entretien. Comment entretenir

vosre maison et vosre personne sans agresser l'environnement et en faisant des économies. Les recettes proposées sont classées par thèmes et bien expliquées.


C'est également un site d'échange et d'informations, les composants à éviter. Des livres, un forum, un annuaire vous sont proposés.

<http://raffa.grandmenage.info/category/Perdu>

**Sont également offerts sur cette page, 4 livrets à télécharger gratuitement :**

[http://raffa.grandmenage.info/post/2006/01/12/Livret\\_Le\\_Grand\\_M%C3%A9nage\\_Versions\\_finales](http://raffa.grandmenage.info/post/2006/01/12/Livret_Le_Grand_M%C3%A9nage_Versions_finales)

**Économisez les énergies en ayant une démarche écologique**

 Site créé par l'agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie. Être «éco-citoyen», c'est limiter son impact au quotidien sur l'environnement.

Sur ce site vous pouvez tester l'impact que vous avez sur votre environnement. Vous y trouvez des informations et conseils, de nombreuses réponses avec à la clé : confort, économies et environnement préservé.

- Comment vivre dans un habitat confortable et peu utilisateur d'énergie.
- Comment se déplacer en adoptant l'éco-conduite.
- Comment mieux consommer sans gaspiller, en utilisant mieux vos produits et en sélectionnant ceux qui sont plus respectueux de l'environnement.
- Comment reconnaître un écoproduit et qu'est ce que le commerce équitable.
- Tout savoir sur les éco-prêts

Vous disposez d'une réelle marge de manœuvre pour réaliser des économies d'énergie, limiter vos émissions de gaz à effet de serre, réduire vos déchets en consommant moins et différemment. Changer quelques habitudes, mieux équiper votre maison, changer vos manières de vous déplacer, autant de domaines dans lesquels vous

pouvez vous investir et faire des économies.  
<http://ecocitoyens.ademe.fr/>

Voici une série de sites d'informations, de conseils et d'échanges:

Pour en savoir un peu plus sur toutes les économies d'énergie possibles. Faire un geste pour votre planète, préserver l'eau et alléger vos factures :  
[http://www.ecologierimeavececonomie.com/bon\\_geste6.html](http://www.ecologierimeavececonomie.com/bon_geste6.html)

Vous y trouverez beaucoup d'informations sur le développement durable et la bonne manière de consommer, toutes les ressources en faisant des économies.  
<http://www.vedura.fr/environnement/energie/consommation-energie-europe>


Vous trouverez sur ce site une sélection de vos trucs et astuces pour limiter votre consommation d'eau.  
<http://www.linternaute.com/acheter/eau/temoignages.shtml>


Un site rigolo, très ludique que vous pouvez découvrir avec vos enfants. Vous pourrez y télécharger de nombreux documents au format PDF. Vous y trouverez des fiches pédagogiques. Tout en animations et en images (dessins, photos), vous aborderez tous les sujets qui concernent les économies, les bons usages et habitudes qui permettent de mieux vivre en économisant et en sauvegardant notre planète.  
<http://www.energie-environnement.ch/>


Vous pourrez vous inscrire à leur newsletter. Vous y trouverez des conseils pour faire des économies sur vos dépenses courantes.

**Avec votre inscription vous recevrez un dossier cadeau gratuit contenant:**

20 astuces pour économiser 100 € par mois  
10 façons d'économiser en vous amusant !  
<http://www.art-economiser.com/>

 Un site sympathique en voie de développement  
[http://www.ecologierimeavececonomie.com/bon\\_geste6.html](http://www.ecologierimeavececonomie.com/bon_geste6.html)

 Un site interactif qui encourage le développement durable, les économies d'énergie, la protection de l'environnement et qui propose, dans sa boutique, des articles sélectionnés pour leur qualité, leur fabrication ou leur utilisation écologique.  
<http://www.eco-conseils.com/100-conseils-ecologiques.html>

 L'idée de ce site est toute simple, faire partager ses petits trucs à tout le monde et ainsi faire ensemble un gros geste pour la nature et préserver au maximum les ressources de notre planète.  
<http://www.ecomeo.com/>

### Pensez en priorité « isolation »

Que vous optiez pour le gaz, le fioul, l'électricité, ou les énergies renouvelables, le plus important, c'est, tout d'abord, de vous occuper de l'isolation de votre maison ou de votre appartement. Car la meilleure énergie pour le chauffage est celle que l'on ne consomme pas.

C'est possible avec des bâtiments qui réduisent les surfaces d'échanges thermiques. Ils ont une isolation ultra performante et une excellente étanchéité à l'air. Tout en ayant une ventilation efficace, mais sans perte thermique.

De telles maisons sont construites dans les pays scandinaves et en Allemagne.

3 labels coexistent maintenant dans la zone francophone européenne :

\* Les maisons labellisées MINERGIE (Suisse et France)  
<http://www.minergie.ch/>

\* Le label allemand PASSIVHAUS

\* L'association française EFFINERGIE

<http://www.effinergie.org/site/Main/>

Ils ont mis au point un label officiel pour la construction de maisons «Basse Consommation»

On peut parvenir avec ce type de construction à consommer moins de 50 KWh/m<sup>2</sup>/an. La moyenne actuelle des logements français étant de 210 à 250 KWh/m<sup>2</sup>/an, pour le seul chauffage.

Il est possible de puis le 1<sup>er</sup> 11 2007 de faire faire un diagnostic officiel et certifié par un organisme accrédité et d'étudier votre dossier de prêt : [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

Vous pouvez aussi vous adresser pour faire faire votre étude thermique à : <http://www.camif-habitat.fr/>

Ou à un professionnel agréé : <http://www.cofrac.fr/>

**Cela pourra devenir un critère de qualité en cas de vente, achat et location d'une maison ou d'un appartement.**

Pour obtenir un résultat «basse consommation», il faut donc améliorer l'isolation de votre logement. Isoler les murs, les combles, les portes et fenêtres. Isoler également les tuyaux et canalisations et en parallèle tenir compte de votre chauffage.

Il est alors intéressant d'investir dans un chauffage solaire thermique ou avec pompe à chaleur. De penser également à un chauffe-eau solaire.

Plus d'informations sur ces sites :

<http://www.actu-environnement.com/>

<http://www.notre-planete.info/>

<http://www.energies-renouvelables.org>

<http://www.ecosources.info>

## Rénovation écologiques


Les amis de la terre ont édité un site dédié à la rénovation thermique et écologique des logements. Le but est de vous fournir des informations sur les outils efficaces pour vos travaux d'économie d'énergie :

<http://www.renovation-ecologique.org/>


## Maison performance

Cette marque du groupe Maison France Confort propose des maisons à ossature acier basse consommation à moins de 100.000€. Une maison de 80M2 peut être livrée en 4 mois : <http://www.maisons-performances.fr/>

## Trucs et astuces pour consommer mieux en économisant et sauvegardant.

 Voici un site qui propose des trucs et des astuces pour économiser, en les utilisant réellement au quotidien. Vous lirez comment évitez de payer des produits inutiles, polluants et parfois toxiques. Vous découvrirez leurs équivalents naturels, ou recyclables.

Plus de 200 moyens de ne pas dépenser, ou de payer moins cher pour des résultats aussi efficaces et parfois bien meilleurs! <http://www.moins-depenser.com/trucs-astuces/>

 Ce site cible plus l'organisation qui permet de faire les bons gestes et de gagner du temps et donc de l'argent. : <http://www.arret-stop.ca/trucs/>

## Une plate-forme si vous êtes porteur d'un projet

Vous êtes porteur de projets, bénévole ou susceptible de le devenir pour mener une action citoyenne ? Ce site met à votre disposition tous les moyens pour rencontrer les acteurs qui vous intéressent, travailler avec eux et présenter vos actions sur le terrain. <http://www.generation-responsable.com/>

Des associations, fondations et journaux à connaître  
L'association «Bio Consom' Acteurs» œuvre pour renforcer le pouvoir et l'action des citoyens dans le choix d'une consommation Bio et harmonieuse  
<http://www.bioconsomacteurs.org/>

La revue «Nouveau Consommateur» s'adresse à un lectorat qui prend connaissance du changement de nos modes de vie tous les deux mois.

C'est aussi une référence éditoriale et la marque pionnière de la consommation responsable en France et dans le monde.

<http://www.nouveauconsommateur.com/>

Nouveaux Consommateur est partenaire de :

<http://www.fondation-nicolas-hulot.org/>

<http://www.clcv.org/>

<http://www.avsf.org/>

D'autres sites d'informations à découvrir :

<http://www.greenpeace.org/france/>

<http://www.agrocarb.fr/>

<http://www.robindestoits.org/>

<http://www.mjaquet.com/>

<http://www.fondationensemble.org/>

<http://www.economiesolidaire.com/>

<http://www.toluna-group.com/fr/les-panels-thematiques/consommateur-ecologique/>

<http://alliancepec.free.fr/7ex.htm>

<http://www.crioc.be/FR/doc/dcdc/consommationdurable/document-4291.html>

<http://www.actionconsommation.org/publication/Ecologie.html>



## Pour éviter le piège du «greenwashing»

Pour ne pas vous laisser prendre par des procédés marketing qui n'ont d'écologiquement correct que leur message publicitaire, plus d'informations ici :

<http://www.activis.ca/fr/blogue/index.php?2009/01/15/70-parce-que-marketing-vert-et-billets-verts-vont-de-paires-certains-vautours-abusent>

## Des produits d'entretiens ménagers

Pour une écologie active et responsable ECODOO s'engage pour l'homme et l'environnement. Ce site boutique propose 22 produits d'entretien contrôlé par ECOVERT à base de matières actives végétales ou minérales. Les matières premières utilisées sont biodégradables.

Les produits ne sont pas testés sur les animaux et les emballages sont recyclables et adaptés avec recharges.

<http://www.ecodoo.fr/ecodoo/ecodoo.html>

## 2 produits d'hygiène et d'entretien à redécouvrir

Pour dépenser moins dans votre vie quotidienne, vous pouvez découvrir ou redécouvrir des produits d'hygiène et d'entretien qui peuvent remplacer efficacement des dizaines de produits, qui souvent sont polluants et qui grèvent votre budget.

Vous pouvez penser recyclage également. Vous ferez des économies, ces nouvelles habitudes seront bonnes pour votre porte monnaie, votre santé et votre environnement.

**Voici 2 exemples** de produits qui sont à utiliser pour faire de la place dans vos placards, alléger votre budget hygiène entretien et faire du bien à votre santé et à votre environnement.

### **Le bicarbonate de soude et le vinaigre :**

#### **Le Bicarbonate de Soude**

Le nombre d'usages possibles du bicarbonate de soude est incroyable. On n'en finit plus de lui trouver des applications. On l'utilise pour soigner, cuisiner, nettoyer, jardiner, voire même comme

pesticide. Rares sont les autres produits domestiques qui peuvent en faire autant.

**Voici quelques sites qui vous en parlent et vous transmettent toutes les utilisations possibles :**

<http://fr.wikipedia.org/wiki/NaHCO3>

<http://www.trucmania.com/Entretien/Le-bicarbonate-de-soude.html>

<http://www.developpementdurable.com/conso/2009/05/A1672/le-bicarbonate-de-soude-le-produit-polyvalent-et-ecologique.html>

<http://www.consoglobe.com/zp-2975-bicarbonate-soude-proprete-ecolo.html>

<http://www.radins.com/conseils/astuces,bicarbonate-soude.htm>

<http://www.reporters-associes.ca/Panoramarticles/bicarbonate.htm>

**Voici un petit livre très bien fait sur toutes les utilisations possibles du bicarbonate de soude :**  
**« Les incroyables vertus du bicarbonate de soude » de Alessandra Moro Buronzo aux éditions Jouvence.**  
<http://www.editions-jouvence.com/>

## **Le Vinaigre**

On redécouvre désormais ses merveilleux pouvoirs, que connaissaient déjà les romains. Ils attribuaient au vinaigre des propriétés médicinales. Ils s'en servaient pour purifier leur eau. Le vinaigre blanc avec le bicarbonate de soude constitue le produit

écologique idéal. Ils peuvent remplacer détergents, dégraissants et autres désherbants chimiques dans la maison et dans le jardin.

**Pour découvrir et partager toutes ces utilisations possibles, voici des sites qui en parlent :**

- [http://www.conseils-gratuit.com/vinaigre\\_blanc\\_nettoyage.html](http://www.conseils-gratuit.com/vinaigre_blanc_nettoyage.html)
- <http://hisaux.free.fr/dotclear/index.php/2008/09/07/1454-conseil-ecolo-du-dimanche-le-vinaigre-blanc-pour-laver-plus-blanc-que-blanc>
- <http://www.astuces-trucs.com/post/2007/03/15/Le-vinaigre-blanc>
- <http://www.vinaigreblanc.com/>
- <http://bionature.e-monsite.com/rubrique,vinaigre-blanc,1005112.html>
- <http://www.consoglobe.com/mr-vinaigre-blanc.html>
- <http://assannoucy.unblog.fr/2009/04/09/le-vinaigre-blanc-un-nettoyant-efficace-et-ecologique/>

**Des adresses pour acheter avec une démarche écologique et faire des économies**

La liste des sites proposés n'est pas exhaustive.

Les sociétés et associations ont été sélectionnées pour l'originalité de leurs offres et leurs investissements positifs dans une démarche écologique d'économie durable.

En achetant par internet, vous économisez temps, fatigue et énergie. Cela vous évite de chercher dans les rayons des grandes surfaces ou boutiques BIO de votre région.

La navigation sur ces sites y est simple et rapide, les prix très compétitifs, les promotions régulières, les paiements sécurisés. La plupart de ses sites vous offrent en plus beaucoup d'informations de qualité et de services gratuits.

### **Pour vos cadeaux**

Plutôt que d'utiliser des emballages traditionnels, vous pouvez utiliser des conditionnements qui puissent servir eux aussi. Par exemple une boîte de rangement, un sac, un foulard.....

Pensez aussi aux cadeaux non matériels : une invitation à un spectacle, visite guidée, excursion, restaurant, cinéma. Un bon valable pour une excursion, un stage une formation, une conférence, un soin de beauté. Un abonnement offert pour une revue, magazine, un cours, dans une salle de sport...

### **Des jouets qui cartonnent**

Les jouets ont une durée de vie limitée, alors autant qu'ils soient écologiques. Vous trouverez des jouets qui sont réalisés uniquement en carton et papier. Ils sont créés par une société française, en France le carton est recyclé et recyclable ou provient de forêts gérées.

<http://www.cartonchic.fr/>

### **Des jeux pour toutes les générations**

**La marque BIOVIVA** intègre la certification «PEFC» (<http://www.pefc-france.org/>) dans l'éco-conception de ses jeux de société.

<http://www.bioviva.com/>

### **Des jeux d'éveil pour les enfants**

Dans la rubrique «jeux et jouets» de cette société, vous trouverez des jouets 1<sup>er</sup> âge en bois, en laine et en coton Bio.

<http://www.bebe-au-naturel.com/>

### **Des créateurs pour les tout petits**

Des jouets et toute sorte de produit éthiques pour que les petits fassent dodo, jouent, décoorent leur chambre. Tout ce qui est proposé est issu d'une démarche Bio et du commerce équitable.

<http://www.pucethique.com/>

### **Des jeux et mobiliers pour les enfants**

Vous trouverez sur ce site des jeux éducatifs et éthiques, des mobiles, tapis, portemanteaux, luminaires, des cadeaux à personnaliser, (sac à dos, protège carnet de santé...), fabriqué en France dans le respect du savoir-faire artisanal et/ou d'une démarche éthique.

<http://www.jeujouethique.com/>

### **Des doudous équitables**

Une collection tout en douceur de doudous, ludiques, esthétiques et solidaires, 100% équitable.

<http://www.papili.org/>

### **Des cartes de vœux**

La société Clairfontaine propose des cartes de vœux avec le label «FEPC». Le papier certifié apporte la garantie que les fibres de bois qui ont servi à le fabriquer proviennent de forêts gérées durablement.

<http://www.clairfontaine.com/>

### **Des boutiques virtuelles équitables :**

Vous trouverez dans cette boutique virtuelle, une offre très étendue de plus de 1500 produits issus du commerce équitable. En épicerie, art de la table, objets de décoration, bijoux, produits de bien être, cosmétique, vêtements et accessoires de mode.

<http://www.ekitabl.com/>

Plusieurs rubriques sont à votre disposition dans cette boutique. De la mode aux arts de la table, vous trouverez également des objets de décoration pour la maison et dans la rubrique saveurs du monde des coffrets gourmands.

<http://www.comptoir-ethique.com/>

Dans cette boutique design et éthique, vous trouverez une collection de mobiliers et de divers objets de décoration originaux et contemporains créés par des artisans de plusieurs pays et notamment du Burkina Faso.

<http://www.autrecomptoir.com/>

Vous pourrez découvrir dans la rubrique «maison» une belle série d'articles esthétiques et équitables pour la décoration, la salle de bain, la table, pour le bureau pour les grands et l'école pour les petits.

<http://www.voice-tm.com/>

Vous pourrez choisir des articles de décoration issus du commerce équitable qui proviennent d'Afrique, d'Amérique et d'Asie sur ce site.

<http://www.evaneo.net/>

Vous aurez le choix parmi 3 univers sur ce site : l'intérieur de la maison, les accessoires de mode pour elle et lui, et des peluches et doudous pour les enfants.

<http://www.equivalence.fr/>

#### Des boutiques éthiques écoproduits :

La navigation sur ce site vous peut se faire par catégorie, label écologique, marque ou designer, parmi une large gamme d'articles proposés naturels et recyclés, avec une réflexion environnementale.

<http://www.neomansland.fr/>

Une boutique vêtements pour hommes et femmes en chanvre et coton «Écoline» propose un choix de vêtements en chanvre. Le chanvre est une plante 100% écolo, sa culture ne nécessitant ni herbicide, ni pesticide, ni engrais chimique.

<http://www.ecoline.fr/>

#### Des boutiques vêtements et accessoires pour petits et grands :

##### **La mode labellisée bio et recyclée**

Vous pouvez aussi trouver des vêtements, chaussures, sacs et bijoux créés par de jeunes créateurs, bios, chics et éthiques.

<http://www.voice-tm.com/>

<http://www.made-in-ethic.com/>

<http://www.modetic.com/>

<http://www.nusdansleschanvres.com/>

<http://www.bebe-au-naturel.com/>

<http://www.eco-sapiens.com/index.php>

### **Des boutiques pour les bébés et petits**

Ce premier fabricant français de couches lavables utilise son expérience et son savoir-faire au service du bien-être de bébé et du respect de l'environnement. Ces couches lavables sont conçues, fabriquées, transportées avec un souci constant de développement durable.

P'tits Dessous, propose aussi une gamme complète de produits doux pour bébé, doux pour l'environnement, pratiques pour les mamans.

<http://www.ptitsdessous.com/>

Un site de mode bio et équitable pour bébés et enfants

<http://www.lejardindebebe.com/>

Un site spécialisé puériculture.

<http://www.lemondedelea.fr/>

Pour une alimentation naturelle.

Avec une gamme étendue spécifique pour les bébés

<http://www.graine-de-bonne-sante.com/>

### **Des produits de cosmétique bio et de bien-être :**

Voici une sélection parmi les sites qui vous proposent des produits bios et éthiques pour femmes, hommes et bébés.

<http://www.mademoiselle-bio.com/>

<http://www.evydemmentbio.com/>

<http://www.biotissime.com/>

<http://www.noisettecosmethic.com/>

<http://www.oriflamefrance.com/>

Des compléments alimentaires et cosmétiques.

Là encore beaucoup d'informations et la possibilité de consulter leur BLOG.

<http://www.biofficine.com/>

Des produits d'hygiène et pour la santé.

Beaucoup de rubriques et d'informations, avec une gamme de produits très étendue concernant l'hygiène, la santé pour toute la famille ou l'entretien de la maison.

<http://www.bivea.fr/>

### Pour votre jardin :

Ce site propose des produits 100% naturels pour le jardinage ainsi que du bois de chauffage.

<http://www.boutique.ecosys.fr/>

### Du bois de chauffage :

Il existe également du bois de chauffage avec le label «FEPC». Vous pouvez trouver une large gamme de produits certifiés : bois d'allumage, granulés, bois densifié...

[www.woodyflam.com](http://www.woodyflam.com)

### Pour une épargne solidaire :

La CARAC, mutuelle d'épargne et de retraite, s'est engagée depuis plusieurs années en faveur de l'épargne solidaire. Elle a créé une garantie d'assurance vie labellisée FINANSOL (Sécurité, Solidarité, et performance Financière).

1% des versements de chaque adhérent est reversé à une association humanitaire.

<http://www.carac.fr/>

<http://www.epargnonssolidaire.fr/>

**Si le sujet vous intéresse et pour aller plus loin, voici des sites incitant à une démarche de consommateur responsable:**

<http://www.naturelle-attitude.com/presse-42/nouveau-consommateur-ecologique-et-responsable-1146.html>

<http://www.toluna-group.com/fr/les-panels-thematiques/consommateur-ecologique/>

<http://alliancepec.free.fr/7ex.htm>  
[http://monargent.lecho.be/famille\\_et\\_argent/budget/Le\\_petit\\_guide\\_d\\_u\\_parfait\\_consommateur\\_ecologique.8192771-1782.art](http://monargent.lecho.be/famille_et_argent/budget/Le_petit_guide_d_u_parfait_consommateur_ecologique.8192771-1782.art)





<http://www.crioc.be/FR/doc/dcdc/consommationdurable/document-4291.html>



<http://www.actionconsommation.org/publication/Ecologie.html>



<http://www.quefaire.be/le-consommateur-ecologique-147034.shtml>



<http://www.zetika.com/>



<http://abo.quechoisir.org/WebloggiaUFC/ufcAccess.do?f=85&r=09&qclid=CIXe1v6GjJsCFaYA4wodeU3lpA>



[http://www.terrafemina.com/?option=com\\_emissions&eid=600&qclid=C12vs-GGjJsCFaYA4wodeU3lpA](http://www.terrafemina.com/?option=com_emissions&eid=600&qclid=C12vs-GGjJsCFaYA4wodeU3lpA)



<http://ecorev.org/spip.php?article167>

## Rappel

**La liste d'adresses proposée dans ce guide-annuaire n'est pas exhaustive.**

**Au fil de vos recherches et de votre navigation, vous trouverez sans doute encore d'autres opportunités intéressantes.**

**Les sites proposés peuvent également évoluer**

Pour en savoir plus :

**Lien vers votre page de vente**