Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

COMBIEN MARIE GAGNERA-T-ELLE EN ÉCO-CONSOMMANT?

ARTICLES
[*mise à jour : 05/2018*]

Marie, maman célibataire, a décidé de jouer à Green For Life. Elle a découvert chaque semaine un nouveau geste. Et éco-consommer s'est avéré payant pour elle !

Marie vit avec son fils Nicolas, 14 ans, dans un quartier proche du centre-ville. Avec son interim, en 4/5e, c'est un challenge d'arriver à boucler la fin du mois sans (trop) priver son grand garçon. Car à cet âge-là, un ado, ça bouffe, ça devient difficile pour s'habiller et ça commence à avoir des loisirs coûteux… Surtout qu'elle a aussi envie d'activités à elle. Séparée depuis 6 ans, elle ne tient pas à rester célibataire toute sa vie !

Marie et son fils pourraient-ils vivre mieux tout en préservant l'environnement ? écoconso parie que oui, grâce à sa campagne 2018 Green For Life - Éco-consommer pour économiser. On découvre un nouveau geste chaque semaine.

Combien Marie a-t-elle économisé grâce à l'éco-consommation ?

Marie a gagné **5420 €** en jouant à Green For Life !

Comment ?

Énergie & eau

- **Baisser le thermostat de 4°C la nuit et quand ils ne sont pas à la maison.**
  > Plus d'infos sur ce geste et d'autres conseils pour économiser l'énergie.
  Gain : 59 € / an.

- **Dégivrer leur congélateur.**
  > Plus d'infos sur ce geste et d'autres astuces pour bien utiliser son frigo / congélateur.
  Gain : 10 € / an.

- **Changer de fournisseur d'énergie et opter pour de l'électricité verte.**
  > Voir comment comparer et changer de fournisseur.
  Gain : 200 € / an (80 € pour l'électricité et 120 € pour le gaz).

- **Remplacer un bain par une douche une fois par semaine.**
  > Plus d'infos sur ce geste.
  Gain : 40 € / an

- **Éteindre les appareils en veille.**
  > Voir quels appareils consomment le plus en veille.
  Dans le salon, Marie a branché la télé, le décodeur, le modem et la console de jeu sur un mutiprise à interrupteur. Ainsi, elle et Nicolas peuvent tout éteindre en un geste le soir avant d'aller se coucher. Fini le gaspillage d'électricité la nuit et quand ils sont au travail ou en cours.
  Gain : 30 € / an

- **Faire leur lessive à 40°C au lieu de 90°C**
  > Voir 6 astuces pour économiser l'énergie et l'eau de son lave-linge
  Après avoir fait l'essai, Marie s'est rendue compte qu'à 30 ou 40°C, le linge ressort tout aussi propre que lavé plus chaud. Et c'est plus économique, plus écologique et en plus on évite le calcaire, qui se forme seulement à partir de 50°C. Du coup, fini la petite machine à 90°C qu'elle faisait tourner tous les 10 jours.
  Gain : 10 € / an

- **Installer un pommeau de douche économe en eau**
  > Voir plus d'infos sur les douchettes économiques
  Marie a remplacé son pommeau de douche classique par un modèle économique. Ça ne lui a coûté que 20€ et vu l'eau et l'énergie épargnés, il sera remboursé en même pas 2 mois. Elle est déjà du genre rapide sous la douche. Mais pour faire encore plus d'économies, elle essaye de sensibiliser son fils Nicolas, qui aime prendre de longues douches après ses entraînements de foot. Après d'intenses négociations (!), il a accepté de brancher la minuterie de son téléphone. Et il a été très surpris de découvrir combien de temps il passait réelement dans la douche, comparé à sa mère. Depuis, il branche lui-même le chrono. Et le défi s'est transformé en petit jeu : lequel arrivera à prendre la douche la plus courte ?
  Gain : 132 € par an

- **Mettre un couvercle sur sa casserole quand elle cuisine**
  > Voir d'autres astuces pour économiser l'électricité
  Voilà un petit geste tout simple qui permet d'épargner 12,5% de l'énergie nécessaire à la cuisson. La chaleur reste dans la casserole au lieu se perdre dans la cuisine. C'est d'autant plus intéressant que la cuisinière de Marie est électrique. Or, l'électricité coûte plus cher que le gaz.

Gain : 10 € / an

- **Placer un panneau réflecteur derrière les radiateurs**
  > En savoir plus sur l'intérêt de ces paneaux isolants
  Avec ce simple petit geste, la famille a économisé 7€/m² de radiateur. Le prix des réflecteurs est très vite amorti !
  Gain : 21 € / an

- **Baisser la température au thermostat de 1°C**
  > Voir comment bien régler le thermostat et les radiateurs
  Marie règle désormais le thermostat sur 19°C au lieu de 20 quand elle ou Nicolas est à la maison et sur 15°C au lieu de 16 pour la nuit et quand ils sont sortis. Finalement, ça ne change pas grand chose...
  Gain : 34 € / an

- **Bien régler les vannes des radiateurs**
  > Voir comment bien régler le thermostat et les radiateurs
  Au lieu d'ouvrir à fond les vannes en rentrant puis de les fermer quand il commence à faire trop chaud, Marie et Nicolas ont appris à bien programmer le thermostat et à mettre les vannes sur la bonne température : 3 (=20°C) pour le salon et 2 (=16°C) pour leurs chambres la nuit.
  Gain : 35 € / an

- **Isoler les tuyaux d'eau chaude**
  > Voir comment isoler les tuyaux d'eau chaude
  3 mètres de tuyaux passaient par la cave avant d'arriver dans la maison. Les entourer d'isolant évite des pertes de chaleur.
  Gain : 22,5 € / an

Alimentation

- **Préparer des repas flexitariens et manger moins de viande.**
  > Voir 7 astuces pour manger bio et pas cher.
  Moins de viande, plus de protéines végétales et moins d'aliments transformés gras, sucrés et salés, voilà comment Marie a réduit le prix de ses repas de 21%. En plus, les menus sont plus équilibrés et plus écologiques (38% d'empreinte carbone en moins !). Au lieu de mettre cette économie en poche, elle pense l'utiliser pour acheter désormais plus d'aliments bio sans que ça lui coûte plus qu'avant.
  Gain : 1200 € / an

- **Boire l'eau du robinet plutôt que celle en bouteille.**
  > Plus d'infos sur la qualité de l'eau du robinet.
  Fini les bouteilles d'eau, tant les grandes à la maison que les petites à emmener au boulot et au foot !
  Gain : 200 € / an

- **Éviter de gaspiller de la nourriture.**
  > Voir 12 conseils pour réduire le gaspillage alimentaire.
  On jette beaucoup trop de nourriture chez soi : 15 à 20 kg par personne et par an ! Un sacré

gaspillage, qui a aussi un coût. Mais avec un peu d'organisation et de bonne volonté, Marie et Nicolas l'ont réduit à presque rien.
Gain : 300 € / an

Entretien

- **Aérer sa maison et oublier les parfums d'intérieur.**
  > Voir d'autres idées pour améliorer la qualité de l'air dans sa maison.
  Exit le diffuseur de parfum dans le salon ou le pschit "brise d'été" dans la toilette. À la place, Marie aère efficacement son logement : elle ouvre les fenêtres 10 minutes le matin et 10 minutes le soir. Gratuit et bien meilleur pour la santé !
  Gain : 28 € / an

- **Remplacer les lingettes jetables par une microfibre pour faire le ménage**
  > Voir plus d'info sur les microfibres et les produits d'entretien naturels
  Marie a cessé d'acheter des lingettes jetables pré-imprégnées de produit d'entretien. À la place, elle nettoie avec une lavette en microfibre. Efficace, sain, écologique, zéro déchet et beaucoup moins cher !
  Gain : 38 € / an

- **Fabriquer ses produits d'entretien naturels**
  > Voir les recettes
  Préparer son produit de lessive, son assouplissant, un nettoyant multi-usage et un gel WC, ça rapporte. En version maison, à partir d'ingrédients naturels, ces produits sont efficaces, économiques, écologiques et plus sains que les produits d'entretien que Marie achetait avant. Elle pensait que ça demanderai trop de temps de préparation mais en fait les recettes sont simples et très rapides !
  Gain : 77 € par an.

- **Fabriquer et utiliser un tawashi au lieu d'éponges jetables**
  > Voir en vidéo comment fabriquer un tawashi
  Marie en avait marre de racheter des éponges sans arrêt. Elles s'abîment trop vite ! En cherchant une solution plus solide, elle a découvert le tawashi. Elle a suivi le tutoriel d'écoconso pour fabriquer elle-même cette éponge à partir de vieux vêtements. Une solution gratuite, récup' et lavable !
  Gain : 12 € par an.

Hygiène & cosmétiques

- **Utiliser un savon solide au lieu de gel douche**
  > Comment bien choisir son savon ?
  Marie et Nicolas ont troqué leurs gels douche respectifs contre un bon savon saponifié à froid surgras, à la composition simple. Il est meilleur pour la peau et plus écologique (moins de déchets d'emballage, moins de CO_2...). Et comme il dure beaucoup plus longtemps, il coûte même moins cher !
  Gain : 69 € / an

- **Hydrater sa peau avec de l'huile d'amande douce au lieu d'une crème pour le corps**
  > Voir plus d'infos pour bien choisir ses cosmétiques
  Ces dernières années, Marie a testé toutes sortes de crèmes mais très peu convenaient à sa peau fragile. Finalement, son choix s'est arrêté sur une simple huile d'amande douce. Un seul

ingrédient, naturel, qu'elle applique dès qu'elle sort de sa douche, pour une peau douce et hydratée. Et en plus, c'est moins cher ! En été, elle fait moitié huile et moitié Aloe Vera pour un bon hydrantant après-soleil.
Gain : 18 € par an.

- **Se démaquiller avec des lingettes lavables au lieu de cotons jetables**
  > Voir d'autres idées pour économiser tout en réduisant les déchets dans sa salle de bain
  Marie a acheté quelques lingettes lavables dans un magasin de vrac et de zéro déchet. Depuis, elle n'utilise plus aucun coton jetable pour se démaquiller. C'est économique et ça fait moins de déchets !
  Gain : 40 € par an

- **Utiliser une coupe menstruelle au lieu de tampons jetables**
  > Voir plus d'infos sur les protections hygiéniques alternatives
  Marie en avait marre que les protections hygiéniques pèsent chaque mois sur son budget. Une amie lui a parlé de la coupe menstruelle. D'abord très surprise, elle a ensuite décidé de tester pour se faire son avis. Et elle l'a rapidement adoptée. Elle lui a coûté à peine 5 mois de tampons et va lui durer des années. Et puis ainsi, Marie produit une belle quantité de déchets en moins.
  Gain : 40 € par an.

Loisirs & autres

- **Louer plutôt qu'acheter du matériel qu'ils n'utilisent pas souvent ou pas longtemps.**
  > Voir ce qu'il est possible de louer et où.
  Marie a ainsi loué un skate articulé pour son fils qui voulait en essayer un et un lecteur de carte d'identité électronique pour faire sa déclaration d'impôt en ligne. Mais sa plus grosse économie, elle la fait en se passant de voiture. Comme elle vit en ville, c'est facile. Mais parfois, elle doit conduire Nicolas à des matchs de foot loin de tout ou ils font une excursion. Son abonnement Cambio pour moins de 3500 km par an lui coûte beaucoup moins cher qu'une voiture et son assurance !
  Gain : 2121 € / an.

- **Louer quelques livres ou BD au lieu de les acheter**
  > On peut aussi louer du matériel qu'on utilise peu. Voir plus d'infos.
  Marie dévore les romans et Nicolas aime lire une BD de temps à autre. Grâce à la bibliothèque, ils peuvent se faire plaisir pour seulement 0,20 à 0,50€ par ouvrage. Une chance pour cette famille au budget serré ! Même si Marie continue à acheter les livres de son auteur favori dès qu'ils sortent ;-)
  Gain : 139 € par an.

- **Acheter leurs vêtements en seconde main**
  > Voir plus d'infos sur l'achat en seconde main
  La garde-robe de Marie est plutôt composée de quelques basiques, qu'elle accessoirise pour les occasions. Elle a commencé à fréquenter les boutiques de seconde main parce qu'elle y trouve de jolies pièces colorées à petit prix. Parfait pour rester coquette quand elle sort. Sinon, l'essentiel de son budget vêtements est consacré à son ado. Pas facile de négocier et de lui faire comprendre que les marques, ça n'est pas si important. Heureusement, pour les tenues

d’entraînement de foot, elle trouve tout en seconde main et Nicolas ne pinaille pas trop…
Gain : 124 € par an.

- **Réutiliser le matériel scolaire**
  > Voir plus d’idées pour une rentrée scolaire économique et écologique
  L’année passée, Marie a investi dans un bon sac à dos garanti 30 ans pour la rentrée scolaire de Nicolas. Il était un peu plus cher à l’achat mais contrairement aux précédents, il a fini l’année dans un état presque parfait. Un petit coup de nettoyage et c’est reparti pour un an. Un bon calcul en fait ! Elle fait aussi le tri pour réutiliser au maximum les plumier, stylo, équerre, rapporteur, classeur, intercalaires, pochettes en plastique, fardes à rabats, surligneur fluo… Elle réduit ainsi pas mal le coût de la rentrée. Et puis pour sensibiliser Nicolas à prendre mieux soin de ses affaires, elle l’a averti que maintenant qu’il est grand, ce qu’il perdrait ou casserait en cours d’année, il devrait le remplacer avec son argent de poche. Radical mais rudement efficace ;-)
  Gain : 98 € par an.

- **Acheter du mobilier de seconde main**
  > Voir plus d’infos sur l’achat en seconde main
  Nicolas avait vraiment besoin d'un nouveau bureau, celui de ses jeunes années n'était plus adapté à ses études. Au lieu de l'acheter dans le célèbre magasin de meubles suédois, Marie a trouvé le même modèle en seconde main via une petite annonce sur un réseau social.
  Gain : 120 € / an

- **Participer à "Je cours pour ma forme" au lieu de prendre un abonnement dans une salle de sport**
  Marie s'est concentrée sur Nicolas depuis son divorce mais elle veut désormais prendre à plus soin d'elle. Première étape : se remettre en forme. Une copine lui a proposé de faire du sport ensemble mais l'abonnement à la salle est trop élevé. Alors elles ont décidé de rejoindre un groupe de jogging "Je cours pour ma forme" pour trois fois rien.
  Gain : 240 € / an

- **Fabriquer leur sapin de Noël**
  > Plus d'infos sur le choix du sapin et des idées pour le fabriquer maison
  Fini le sapin naturel, racheté chaque année. Marie avait très envie de tester le sapin DIY (Do It Yourself). ET à sa grande surprise, Nicolas s'est pris au jeu et l'a aidée à faire un superbe sapin en matériaux de récup qu'ils pourront réutiliser chaque année.
  Gain : 50 € / an

Rendez-vous sur la page de Green For Life pour plus d''infos !

Vous pouvez aussi **rejoindre le groupe** Green For Life - Éco-consommer pour économiser sur Facebook pour échanger vos idées et expériences et poser vos questions.

Liens

[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/combien-marie-gagnera-t-elle-en-eco-consommant
[2] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/eco-consommation
[3] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/greenforlife
[4] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[5] http://www.ecoconso.be/fr/content/green-life-eco-consommer-pour-economiser
[6] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-economiser-le-chauffage-cet-hiver#_Toc496967593
[7] http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-bien-conserver-les-aliments-frais-au-frigo#_Toc500953422
[8] http://www.ecoconso.be/fr/Changer-fournisseur-d-energie
[9] http://www.ecoconso.be/fr/content/9-conseils-pour-economiser-leau-la-maison#douche
[10] http://www.ecoconso.be/fr/content/sante-leau-du-robinet-est-elle-vraiment-potable#_Toc485288131
[11] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-economiser-leau-et-lenergie-de-sa-machine-laver
[12] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-economiser-leau-et-lenergie-sous-sa-douche
[13] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-diminuer-sa-facture-delectricite
[14] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-economiser-le-chauffage-cet-hiver#_Toc496967599
[15] http://www.ecoconso.be/fr/content/chauffage-comment-regler-le-thermostat-et-les-radiateurs
[16] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-economiser-le-chauffage-cet-hiver#_Toc496967605
[17] http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-manger-bio-et-pas-cher
[18] http://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire
[19] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-vivre-dans-une-maison-saine
[20] http://www.ecoconso.be/fr/content/les-7-produits-dentretien-naturels-indispensables-la-maison#microfibre
[21] http://www.ecoconso.be/fr/content/les-7-produits-dentretien-naturels-indispensables-la-maison#_Les_recettes_%C3%A

0
[22] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-fabriquer-une-eponge-tawashi-diy
[23] http://www.ecoconso.be/fr/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel
[24] http://www.ecoconso.be/fr/content/quels-produits-cosmetiques-sains-et-ecologiques-acheter
[25] http://www.ecoconso.be/fr/content/les-produits-cosmetiques-essentiels-choisir-pour-lete#_Un_hydratant
[26] http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-dans-la-salle-de-bain
[27] http://www.ecoconso.be/fr/content/magasins-de-vrac-et-zero-dechet-de-wallonie-et-bruxelles
[28] http://www.ecoconso.be/fr/content/par-quoi-remplacer-les-tampons-et-serviettes-hygieniques
[29] http://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-et-ou-louer-des-objets-et-appareils-quon-utilise-peu
[30] http://www.ecoconso.be/fr/content/la-location-de-materiel-pour-eviter-de-depenser-et-de-sencombrer
[31] http://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-acheter-en-seconde-main
[32] http://www.ecoconso.be/fr/content/4-conseils-pour-du-materiel-scolaire-ecologique-et-pas-cher
[33] http://www.jecourspourmaforme.com/fr/
[34] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-preparer-un-noel-durable-et-abordable#_Toc531775201
[35] https://www.facebook.com/groups/greenforlife.ecoconso/

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons