

Guide Pratique & Solidaire du

Vivre mieux ensemble en dépensant moins



Francis Karolewicz
Sté Human Smart Community
réédition mars 2014

www.monecocity.fr



A NOS LECTEURS

En accédant à cette page vous avez pris l'initiative de télécharger la nouvelle version de notre guide pratique et solidaire du "Vivre Mieux Ensemble en dépensant moins". La première parution a été lue par plus de quatre mille personnes. Nous espérons que la diffusion gratuite de la nouvelle version touchera des milliers de citoyens désireux d'adapter certaines de leurs habitudes de consommation tout en faisant des économies et en vivant mieux dans leur environnement.

N'hésitez pas à diffuser le lien du guide : <http://www.monecocity.fr/index.php/accueil/guide> à vos amis, dans votre réseau, via [Facebook](#) et [Twitter](#)...

Dans la continuité de ce guide, nous vous proposons également de [venir rejoindre la e-community de monECOCITY](#). C'est un réseau de Solidarité Sociale Économique et Écologique mettant à la disposition des adhérents un site dédié de partage d'idées, de moyens, de besoins, d'offres et d'échanges. monECOCITY est une plateforme web favorisant la dynamique économique et sociale locale en développant la consommation collaborative et les circuits courts locaux entre citoyens, professionnels et associations. [Ce territoire représente votre lieu de vie](#), celui où vous avez une grande partie de vos ami(e)s, où vous tissez vos liens sociaux et où vous dépensez 80% de votre budget familial. En participant à la dynamisation de votre périmètre de vie vous contribuerez également à ce mieux vivre ensemble.

Afin d'être le plus proche possible des local'acteurs, chaque plateforme locale est animée par une structure locale issue de l'Économie Sociale et Solidaire. Tous les sites locaux sont reliés entre eux afin de vous permettre d'échanger avec tous ceux engagés dans cette même démarche. A terme, nous espérons déployer une centaine de plateformes sur toute la France.

Si vous voulez participer à la dynamique économique, sociale et écologique de votre commune, nous vous invitons à [venir nombreux sur le site et à le faire vivre en déposant vos annonces](#), vos suggestions et en le faisant connaître autour de vous.

Nous avons besoin de vous, car ensemble nous sommes plus forts

Si vous voulez faire un don pour accompagner notre démarche vous pouvez le faire en cliquant [ici](#).

**Télécharger gratuitement
le guide**



Rejoignez-nous sur



Présentation de la plateforme collaborative locale www.monecocity.fr

monECOCITY (www.monecocity.fr) est la première plateforme web interactive et locale en France qui permet aux différents acteurs : particuliers, professionnels, associations et collectivités d'interagir ensemble pour renforcer les liens économiques et sociaux au sein d'un territoire. [Le guide vous informe, monECOCITY vous accompagne](#) dans cette nouvelle économie du partage.

Pourquoi "mon" ECOCITY ?

80% des interactions humaines se situent à 20 km autour du domicile familial. C'est dans ce périmètre local que monECOCITY propose aux citoyens d'agir pour faciliter le mieux vivre ensemble. Dans le terme ECOCITY le préfixe ECO signifie à la fois ECONomique, ECOlogique et ECOsystème. Nos actions peuvent influencer tous ces ECO au niveau d'une même localité.

En bref, monECOCITY est :

- Une plateforme locale d'échange de biens et services par un système de petites annonces,
- Une interface web interactive pour renforcer les liens économiques et sociaux de la commune, entre particuliers, professionnels, associations et municipalités,
- Un pilotage local de la plateforme adapté aux besoins des acteurs et du territoire
- Un modèle économique visant la construction de communautés humaines intelligentes, reliées entre elles, pour la croissance économique et le respect de l'écologie et de l'écosystème.

Grâce à monECOCITY, échanger, partager, donner, vendre, informer, interagir, découvrir, proposer, nous réunir...[et agir pour mieux vivre ensemble](#) devient possible en quelques clics

Les objectifs – Ils sont nombreux !

- [Démultiplier](#) au niveau local les innovations sociales, économiques et écologiques
- [Faciliter](#) la consommation collaborative,
- [Encourager](#) la solidarité et la coopération locale et nationale,
- [Favoriser](#) une meilleure communication entre les citoyens et leur municipalité,
- [Créer](#) un lien économique plus fort entre les commerçants, les professionnels de proximité et les consommateurs,
- [Dynamiser](#) la mise en œuvre de communautés humaines intelligentes au niveau local.

Participer au développement du réseau de monECOCITY

monECOCITY a pour vocation de se déployer sur toute la France via des structures associatives, coopératives et/ou entrepreneurs sociaux en lien avec l'ESS et désirant dynamiser leur territoire pour mieux vivre ensemble. Nous comptons déployer une centaine de plateformes en 5 ans.

L'état d'esprit : Favoriser la mise en place d'un réseau social et collaboratif

Chaque pilote a son autonomie de pilotage et peut intervenir sur 90 % des fonctionnalités de la plateforme. Elles sont inter-reliées entre elles afin de favoriser la capitalisation des annonces, des informations...

Notre société travaille avec les pilotes pour faire évoluer monECOCITY et répondre aux besoins du local. La communauté des pilotes deviendra un groupe de travail sur lequel notre société Human Smart Community s'appuiera pour développer les projets de l'année.

Des pilotes autonomes

L'objectif à terme, est de permettre à chaque association de s'auto-financer et de créer au moins un emploi. La synergie entre les plateformes permettra de capitaliser les bonnes pratiques et de partager des outils de communication.

Pour favoriser le lancement du pilote monECOCITY, nous proposons un package de lancement comprenant :

- Une aide à la recherche de financement territorial dans le cadre de l'ESS
- Un apport en matière de documents de communication
- Les statuts de l'association à adapter aux besoins locaux
- Un contrat d'engagement avec notre société Human Smart Community
- Une formation sur l'utilisation de la plateforme
- Un modèle économique cohérent pour financer l'association et à terme un emploi
- Un contact permanent pour développer la plateforme

En contre partie de ce package, l'association s'engage sur :

- La location de la plateforme sur une durée de trois ans renouvelable par tacite reconduction
- La dynamisation de la plateforme auprès des différentes parties prenantes
- Le financement d'un emploi à échéance de trois ans
- Sa participation active à l'évolution de la plateforme, de ses services et au positionnement de la maison mère éditrice HSC
- La contractualisation passée entre l'association et l'utilisation de la plateforme, dont le respect des interactions entre les différentes plateformes et l'ouverture des espaces publicitaires gérés par notre régie publicitaire
- La charte et les engagements de monECOCITY

Une vision optimiste, pourquoi pas !

Il y a plus de 5000 communautés de communes. Nous visons la création et la mise en place d'une centaine de structures pilotes sur les 5 ans avec la création de 200 emplois. Comme le dit Hugues de Jouvenel : transformons le souhaitable en possible. Je rajouterai : **transformons nos impossibles en force créatrice.**

Présentation des pilotes engagés au 01/03/14



monECOCITY Nantes anime et développe la plateforme www.monecocity.fr sur le territoire de Nantes Métropole depuis mi-octobre 2013.

Repéré comme un projet d'Innovation Economique et Sociale sur leur Territoire (la Région des Pays de la Loire vient de leur accorder une subvention d'aide au démarrage) et clairement identifié dans le champ de l'Economie Sociale et Solidaire (ESS), monECOCITY Nantes a pour objet de développer et de promouvoir la Consommation Collaborative et l'Economie Participative Locale.

Pour Gaëlle et Emilie, les deux responsables du développement monECOCITY Nantes, la plateforme est à la fois un lieu



de développement de la Consommation Collaborative marchande et non marchande, de l'achat de proximité, de découverte des productions et activités locales mais également un espace de partage d'informations aussi bien au niveau local que global, entre les différentes parties prenantes: particuliers, associations, professionnels et collectivités réunis.



monECOCITY pays du Villeneuvois

Hervé, Patrick, Lorraine tous les trois acteurs au sein de la plateforme du pays du Villeneuvois ont pour objectifs de Développer :

- L'Agriculture Bio Locale
- Mettre en œuvre l'agriculture paysanne de qualité
- Promouvoir une économie locale, collaborative, de multiservices et circulaire.
- Etre un lieu d'accueil, de vente, de dépôt de produits locaux mais aussi un lieu de rencontre des différents acteurs collaboratifs.

Au delà de l'outil web, les membres de la communauté, naissante mais chaque jour grandissante, sont invités à participer au projet grâce à des moments de regroupements, d'échanges, de rencontres, de travail en co-mmun, qui viendront ponctuée l'année.

monECOCITY c'est une réflexion sur ce qu'il est possible de faire différemment, juste en changeant nos habitudes de consommateurs.

L'association "les circuits courts" pose la question sur ce qui est vraiment important pour soi. Est ce vraiment la peine d'avoir un garage rempli d'objets que l'on utilise que quelques minutes par an ? Nous pouvons faire autrement et les avantages sont multiples : recréer du lien avec le voisinage en faisant un geste pour la planète tout en regonflant mon porte-monnaie!

A la différence de monECOCITY Nantes monECOCITY du pays de Villeneuvois est la première plateforme en zone rurale. Deux exemples de développement à suivre et à reproduire.

Appel à candidature

Nous recherchons des structures associatives, des coopératives sociales, des entrepreneurs sociaux et tout type de personnes désirant s'investir dans le développement collaboratif de son territoire.

Profil des candidats

Ci-dessous quelques critères pour poser sa candidature :

- Vivre sur un territoire dont la densité de la population dans un périmètre de 30 km autour de votre lieu de vie représente plus de 70 000 habitants,
- Bien connaître le tissu associatif, les collectivités et la vie locale de sa ville,
- Pouvoir consacrer un mi-temps quotidien dédié au développement de cette activité,
- Ne pas avoir besoin de rentrée financière durant au moins les 6 premiers mois,
- Avoir le sens de l'engagement, des compétences relationnelles et de l'autonomie,
- Avoir le sens commercial,
- Etre capable de fonctionner en équipe avec les autres membres du réseau

Pour plus d'informations : contact@monecoolty.fr

Inscrivez-vous



Rejoignez-nous sur 

Agir et mieux vivre ensemble

mon ECOCITY comment ça marche ?

→ Suivez le guide !



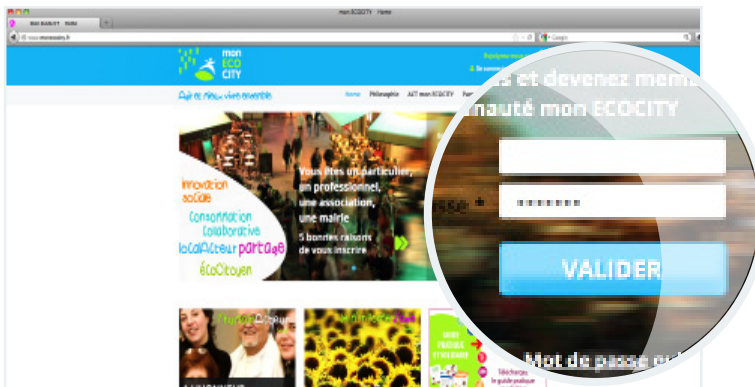
Par
ticulier

Pro

Asso

Collec
tivités

Vous êtes à la recherche d'un nouveau modèle économique et social, nous vous proposons d'adhérer à «mon ECOCITY».



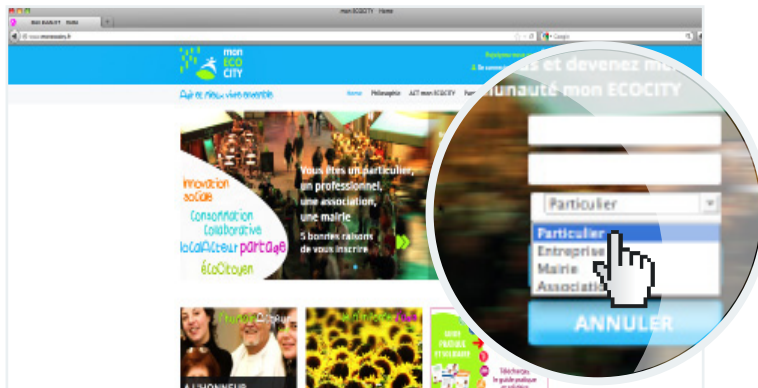
Je suis un **localActeur**,
je m'identifie avec mon
mail et mon mot de passe.

Inscrivez-vous



Rejoignez-nous sur 

Agir et mieux vivre ensemble



Je ne suis pas encore membre de la ecommunity mon **ECOCITY**, je m'enregistre et crée mon compte.

Je deviens un **localActeur**.



En un clic, je télécharge **gratuitement** le Guide pratique et solidaire du «Vivre mieux ensemble en dépensant moins»

J'agis en **localActeur**.

Inscrivez-vous



Rejoignez-nous sur 

Agir et mieux vivre ensemble

Particulier

Faites les bons choix et devenez un **localActeur**



Faites vivre la ecommunity mon **ECOCITY**.

Postez vos annonces, vos offres, vos attentes, vos informations, vos commentaires et suggestions.

J'agis en **localActeur**.

Pro

Développez votre activité et encouragez l'achat local



Créez un lien plus fort avec les consommateurs, proposez leur des promotions, de l'achat groupé, des événements.

Transformez vos consommateurs en locavore et favorisez l'achat local de qualité. Postez vos publicités sur la ecommunity mon **ECOCITY**.

Faites un Ecogeste et dynamisez la communauté ainsi que vos ventes.

J'agis en **localActeur**.



Agir et mieux vivre ensemble



Agissez et communiquez autrement auprès de vos concitoyens



Faites vous connaître auprès de la ecommunity **mon ECOCITY**, présentez votre association, proposez des actions et des événements sportifs, culturels et sociaux.
J'agis en **localActeur**.



Informez et multipliez les liens directs entre tous les LocalActeurs



Portez cette initiative, de communiquer via la ecommunity **mon ECOCITY** sur les événements locaux, créez un lien direct avec vos administrés.

Renforcez le développement économique et social de votre localité.
J'agis en **localActeur**.

Sommaire



Budget

- 1 Pourquoi gérer son budget ? p. 24
- 2 Construire un budget prévisionnel p. 25
- 3 Gérer collectivement le budget familial p. 26
- 4 Économiser en bonne intelligence p. 27
- 5 Intégrer les bonnes pratiques de la gestion budgétaire p. 28
- 6 Évaluer son potentiel d'économie et de ressources supplémentaires p. 30



Logement

1 Louer ou acheter ? p. 36

- Louer son logement principal
- Acheter un bien pour le louer
- Acheter votre bien à plusieurs

2 Emprunter pour acheter p. 39

- Profiter de prêts bancaires à taux réduit
- Négocier avec son banquier
- Négocier l'assurance du prêt immobilier

3 Diminuer le coût d'achat global p. 43

- Établir votre cahier des charges
- Préparer sa visite
- Négocier de particulier à particulier
- Bien négocier le prix de vente
- Mandater un chasseur immobilier
- Exclure les frais d'agence de l'acte notarié
- Séparer l'achat immobilier de l'achat mobilier
- Choisir son notaire

4 Renégocier ses prêts p. 46

- Regrouper ses prêts
- Renégocier son prêt immobilier
- Baisser ses mensualités

5 Trouver un logement étudiant p. 48

- Tenter une résidence universitaire
- Trouver une location meublée abordable
- Se loger chez un senior

- Se loger chez l'habitant
- Troquer sa chambre
- Choisir la colocation
- Demander les aides financières au logement

6 Rentabiliser son logement p. 55

- Louer une chambre
- Sous-louer pendant son absence
- Rentabiliser son parking
- Rentabiliser son espace en trop

7 Réduire ses charges fixes d'habitation p. 59

- Bien choisir son assurance habitation
- Réduire sa facture d'eau
- Baisser le coût de son chauffage
- Renouveler son installation de chauffage
- Réduire sa facture d'électricité
- Profiter des tarifs sociaux
- Faire ses travaux soi-même

Le rôle des villes et villages solidairement économiques et écologiques p. 70



Alimentation

1 Réduire le gaspillage alimentaire

p. 76

- Préparer ses courses
- Faire ses courses avec rigueur
- Bien organiser et ranger son frigo
- Congeler ses plats cuisinés ou les offrir
- Cuisiner ses restes
- Composter les derniers résidus

2 Bien réussir ses achats alimentaires

p. 80

- Acheter utile
- Comparer systématiquement les produits
- Regarder en haut et en bas du rayon
- Sélectionner les marques distributeurs
- Identifier les produits en fin de DLC
- Acheter en vrac
- Régler en espèces et vérifier son ticket de caisse

3 Choisir ses lieux d'approvisionnement

p. 83

- Découvrir les magasins de proximité
- Se rendre dans les grandes enseignes de super et hypermarchés
- Choisir le hard discount
- Repérer les destockeurs alimentaires
- Faire les marchés
- Utiliser les bons de réduction

4 Profiter des nouveaux réseaux de consommation collaborative

p. 88

- Se promener dans les jardins de Cocagne
- Découvrir les AMAP
- Acheter directement chez le producteur local
- Découvrir la riche qui dit oui !
- Pratiquer la cueillette
- Se rencontrer autour d'un repas

5 S'approvisionner gratuitement

p. 93

- Se rendre dans les réseaux sociaux de distribution gratuite
- Connaître l'A.N.D.E.S le réseau des épiceries solidaires
- Tester le glanage à la campagne
- Découvrir le glanage urbain

6 Cultiver son potager

p. 96

- Découvrir les jardins familiaux et solidaires
- Participer aux jardins communautaires
- Échanger jardin contre bons soins

Créer un jardin communautaire sur des friches urbaines

7 Manger sain sans se ruiner

p. 100

Acheter bio ou pas

Manger sain en achetant mieux

8 Cuisiner pour mieux se nourrir

p. 102

Cuisiner pour trois euros par personne

Faire ses conserves

Congeler ses produits frais et préparés

Le rôle des villes et villages solidaires économiquement et écologiquement p. 108



Transport

1 Réduire son budget voiture p. 113

- Posséder ou non une voiture
- Acheter une voiture neuve ou d'occasion
- Bien revendre sa voiture
- Bien acheter son carburant
- Négocier son assurance voiture
- Entretenir soi-même sa voiture

2 Pratiquer l'éco-conduite et l'éco-mobilité p. 120

- Connaître les règles de base de l'éco-conduite
- Se former à l'éco-conduite
- Pratiquer l'éco-mobilité

3 Favoriser le co-voiturage p. 123

4 Découvrir l'autopartage p. 125

5 Rentabiliser sa voiture p. 127

- Louer sa voiture
- Transformer sa voiture en support publicitaire
- Pratiquer le colis-voiturage

6 Privilégier les transports en commun p. 129

7 Pratiquer le vélo et la marche à pied p. 130

Le rôle des villes et villages solidairement économiques et écologiques p. 131



Voyages, vacances et loisirs

1 Voyager en France et à l'étranger à prix lowcost p. 134

- Voyager en train
- Se déplacer en avion
- Circuler en car

2 Règles à respecter pour sélectionner son logement de vacances p. 140

3 Choisir son type d'hébergement de vacances p. 142

- Dormir au camping
- Loger à l'hôtel
- Choisir la location meublée de particulier à particulier
- Tenter l'auberge de jeunesse
- Se regrouper pour voyager ensemble p. 146

4 Opter pour un séjour tout compris

- Choisir un séjour de dernière minute
- Sélectionner un séjour de première minute
- Respecter quelques règles dans l'achat d'un séjour

5 Prendre des vacances sans déboursier d'argent pour le logement p. 150

- Pratiquer le home sitting
- Découvrir le WWoofing: une démarche d'éco-volontariat
- Essayer le couch surfing
- Troquer sa maison
- Louer son logement
- Se faire inviter ou prêter un logement
- Faire garder gratuitement son animal de compagnie

6 S'offrir des loisirs et moments de détente p. 157

- Aller au cinéma et au théâtre
- Manger au restaurant
- Bénéficier de loisirs et détente gratuites
- Faire du bénévolat

Le rôle des villes et villages solidairement économiques et écologiques p. 162



Habillement, Mobilier et équipement

1 Rentabiliser ses produits non utilisés p. 165

- Trier ses vêtements
- Trier les équipements et mobiliers non utilisés
- Vendre ses vêtements et équipements

2 Optimiser ses achats de vêtements p. 167

- Acheter d'occasion
- Savoir acheter un article de seconde main
- échanger et troquer
- Acheter des vêtements neufs
- Bénéficier des codes promotions

3 Acheter ou louer des équipements et mobiliers sans se ruiner p. 172

- Acheter d'occasion
- Acheter des meubles & équipements neufs
- Louer plutôt qu'acheter

4 Entretien et réparer vos équipements p. 175

- Réparer ensemble

Le rôle des villes et villages solidaires économiques et écologiques p. 177



Santé

1 comprendre vos droits à la santé p. 180

- Bien connaître la sécurité sociale pour tous
- S'informer sur la protection sociale étudiants
- Se renseigner sur la CMU de base pour les plus démunis
- S'informer sur la CMU complémentaire
- Bénéficier de l'aide pour une complémentarité santé

2 Comprendre le fonctionnement du parcours de soins coordonnés p. 185

3 Utiliser davantage les génériques p. 186

4 Mieux connaître ses coûts de santé p. 187

- Se renseigner sur la franchise médicale
- Prendre en considération le ticket modérateur
- Avoir à l'esprit le forfait hospitalier
- Ne pas oublier le forfait de 18 euros supplémentaires

5 Bien choisir son assurance complémentaire santé p. 188

- Prendre en compte différents critères
- Conseils pour bien choisir son assurance complémentaire santé
- Comparer les garanties et les prix

6 arrêter de fumer p. 191

- Connaître les conséquences négatives du tabagisme
- Lutter contre le tabac et la dépendance
- Arrêter de fumer en quelques méthodes

7 Les soins gratuits p. 194

- Découvrir les dispensaires
- Se rendre dans un centre de protection maternelle et infantile
- Soigner ses dents
- Réaliser un check up complet et gratuit
- Effectuer un dépistage gratuit

8 Prendre soin de sa santé mentale p. 197

9 Prendre soin de sa santé physique p. 199

p. 202

Le rôle des villes et villages solidaires économiques et écologiques



Finance et travail

1 Devenir un investisseur solidaire et responsable p. 204

Être un investisseur solidaire

Connaître les dispositifs d'investissement solidaire

2 Trouver des fonds pour ses projets p. 206

Utiliser le microcrédit

Obtenir pour un financement participatif

Crowdfunding

Réaliser une tontine

Effectuer un prêt entre particuliers

Contacteur une société de capital-risque solidaire ou un fond d'investissement à impact social p. 212

3 Trouver un revenu de dépannage

Effectuer de la vente à domicile

Devenir testeur de produits médicaux

Se recycler en nounou pour toutou

Participer à des réunions de consommateurs

Devenir un client mystère

Devenir mamie au pair

Faire des petits boulots

Mettre son appartement en viager p. 219

4 Développer ses compétences par la formation

Accéder à la formation en tant que demandeur d'emploi indemnisé ou non

Accéder à la formation en tant que salarié

Se professionnaliser pour mieux s'insérer dans la vie professionnelle p. 225

5 Trouver un emploi

Se renseigner sur les métiers en forte demande

Appliquer une méthodologie pour trouver un emploi p. 230

6 Créer son emploi

Le rôle des villes et villages solidairement économiques et écologiques p. 232

Développer le système d'échange local (SEL)

Découvrir la monnaie locale complémentaire

Index des sites

INTRODUCTION

Depuis des années, les débats de société oscillent entre prospérité, crise, croissance, consommation, rigueur, écologie, liberté, et autres termes socio-économico-philosophico-écologico-psycholo... et j'en oublie sans doute.

Face à cette situation, il ne s'agit pas de dénigrer les apports du modernisme, mais d'en comprendre les dérives actuelles, pour en corriger les orientations et tendre vers un modèle de vie plus respectueux des uns des autres. Un modèle privilégiant l'être à l'avoir, protégeant notre planète contre les méfaits de la croissance actuelle en inventant collectivement de nouvelles solidarités et des formes de développement moins consuméristes et plus humaines.

Grâce à ce guide nous pouvons réduire notre consommation, modifier nos standards de vie, trouver d'autres sources d'épanouissement et de production de travail. Certains parlent de décroissance raisonnée, de sobriété heureuse. Qu'importe la formule, nous sommes à la fin d'une ère basée sur la destruction des ressources.

Que faire, me direz-vous ? Profiter de la vie dans l'ici et maintenant, développer cette philosophie du carpe diem, accumuler pour se préserver, prendre le meilleur, prier pour que cela n'arrive pas, demander à nos politiques de nous protéger, attendre l'explosion qui donnera naissance à un autre monde ! Toutes ces postures ont leur justification.

Une autre voie est possible, celle du Mieux vivre ensemble avec moins d'argent. Une étape préparatoire, un mouvement sociétal non violent et suffisamment fort pour faire bouger les lignes.

Pour rester pragmatiques, nous proposons ce guide pratique et solidaire permettant de mieux vivre ensemble avec moins d'argent et de pouvoir économiser, selon les situations, entre 5 et 10 % de nos dépenses annuelles, tout en créant du lien social favorisant cet aspect du mieux vivre.

Construisons ensemble une autre société tout en sauvegardant, dans les décennies à venir, le meilleur de celle qui s'achève.

Agissons ensemble et anticipons notre changement de vie en le co-créant. Soyons les porteurs de sens insufflant un nouvel art de vivre et les prémices d'un nouveau modèle de vie.

Francis Karolewicz

Fondateur de Human Smart Community



Quelques points de repères

Dans ce guide du “Vivre mieux ensemble en dépendant moins” vous rencontrerez des termes spécifiques à cette économie de transition portée par la consommation collaborative. Tous ces mots illustrant un mode d'échange et de consommation, comme don, troc, échange, collaboratif, partage... privilégient une économie de l'usage plus que de la propriété. Ces nouveaux modes de consommation agissent aux trois niveaux du Développement Durable : source d'économie pour les utilisateurs, écologique pour l'environnement et créateur de liens sociaux

A travers des exemples simples, illustrons chacun des actes construisant cette nouvelle économie du partage et tentons de les différencier ou tout du moins de les comprendre

Consommation collaborative

Le vocable consommation collaborative englobe pour de nombreux auteurs tout ce qui va permettre d'optimiser la durée de vie d'un produit, son usage via différents utilisateurs, sa propriété ainsi que ses différentes formes de distribution et d'acquisition. **Plus nous consommons sans chercher à posséder, plus nous partageons et/ou achetons nos biens avec d'autres utilisateurs, plus nous développons une attitude collaborative.** Nous distinguerons l'économie collaborative de l'économie du partage. La première est plutôt basée sur une consommation collaborative marchande. La seconde met en avant des échanges entre particuliers sans interface financière ni intermédiaires.

Economie collaborative

Celle-ci correspond à un échange de service entre des personnes propriétaires de leurs biens les proposant ponctuellement à d'autres citoyens sans que ceux-ci aient le besoin de les acheter. Dans ce cas, il y a une transaction marchande entre le propriétaire et le futur usager, souvent inférieure de 25 à 50% du prix du marché. C'est le principe du co-voiturage, de l'autopartage, de la location d'une chambre chez un particulier ou d'un outil. Le regroupement de consommateurs pour acheter les produits locaux auprès des réseaux AMAP et la ruche qui dit OUI font parti de cette économie dite collaborative.

La vente de produits d'occasion lors d'un vide-grenier ou d'un vide-dressing est à la fois une attitude collaborative, une posture anti-gaspillage et un moyen de récupérer de l'argent ou d'en dépenser moins.

Economie du partage

Il existe de nombreux modes de consommation collaborative sans monétarisation illustrant cette économie du partage consistant pour des particuliers à échanger des services et produits sans intermédiaires . Certaines personnes, propriétaire d'un véhicule, favorisent la gratuité en prenant des auto-stoppeurs. Elles développent une posture de partage comme le font les « couchsurfers » hébergeant gratuitement des voyageurs chez eux. Toujours dans cette notion de partage sans flux financier, nous trouvons de nombreuses pratiques et attitudes humaines et économiques. Prenons l'exemple de Paul et de son voisin Eric : ce dernier a besoin d'une remorque, Paul lui prête la sienne en toute sympathie. **Il pratique le prêt gratuit.** Quelques jours plus tard, la voiture de Paul tombe en panne, alors qu'il a un RDV important. Eric fait un détour pour le déposer. Il fait preuve **d'entraide.** La maison d'Eric brûle. La famille de Paul l'héberge le temps pour lui de trouver une solution et lui donne des vêtements. Elle fait preuve de **solidarité.**

Paul prête à Eric sa remorque, lequel, en retour, met sa tondeuse à la disposition de Paul. Ils font un **échange.** Paul offre sa remorque à une association humanitaire, il fait un **don.** Il échange sa remorque contre une tondeuse et pratique ainsi le troc.

Paul, Eric et leurs voisins décident ensemble d'acheter une tondeuse pour leur zone pavillonnaire ; ils développent une attitude « dite » **collectiviste** et deviennent tous propriétaires de la machine. Paul amène sa remorque, Eric sa tondeuse et Marc sa voiture, afin de tondre les différentes parcelles de jardin. Ils adoptent une posture **coopérative.**

Tous ces exemples font partis de cette économie du partage consistant pour des particuliers à échanger des services et produits sans intermédiaires.

Economie circulaire

L'économie circulaire désigne un concept économique qui s'inscrit dans le cadre du développement durable et dont l'objectif est de produire des biens et des services tout en limitant la consommation et le gaspillage des matières premières, de l'eau et des sources d'énergie. Il s'agit de déployer, une nouvelle économie, circulaire, et non plus linéaire, fondée sur le principe de « refermer le cycle de vie » des produits, des services, des déchets, des matériaux, de l'eau et de l'énergie. Dans ce type d'économie les flux sortant tels que déchets ou produits toxiques sont ré-intégrés dans le processus de production comme matières première industrielles ou agricoles.

Dans cette perspective, chaque produit est conçu en anticipant son recyclage avec des ordures intégralement valorisées... Le déchet d'un produit devient la matière de l'autre.

site : <http://www.developpement-durable.gouv.fr/Les-enjeux-de-l-economie.html>.

Economie de fonctionnalité

C' est un modèle de production, de distribution et de consommation de services qui repose sur le passage de la vente d'un bien à la vente de son usage. La valeur d'un produit réside désormais dans sa fonction. Cette logique encourage une conception adaptée des biens de consommation, leur mutualisation leur réutilisation, leur modularité et leur gestion en fin de vie par le fabricant. La durabilité des produits devient un facteur essentiel et évite l'obsolescence programmée.

Le fabricant de voiture va vendre l'usage de celle-ci (ex autolib) plutôt que le produit lui-même. Cela revient donc dans ce cas à utiliser et immobiliser moins de ressources naturelles, pour le même service rendu. de la même manière, un fabricant de moquette met ses produits à disposition de ses clients (soit à la vente soit en location) moyennant une condition de reprise au bout de x années et remplacement par du neuf! La matière ainsi récupérée est réintégrée dans le processus de fabrication.

Site : <http://www.institut-economie-circulaire.fr/>

Economie Sociale et Solidaire

L'économie sociale et solidaire (ESS) rassemble les entreprises qui cherchent à concilier activité économique et utilité sociale, donnant la primauté aux personnes sur la recherche de profits.

Se sont des entreprises la plupart du temps organisées sous forme de coopératives, mutuelles, associations, ou fondations, dont le fonctionnement interne et les activités sont fondés sur un principe de solidarité et d'utilité sociale.

Le terme d'économie sociale et solidaire regroupe des pratiques très différentes comme le commerce équitable, la finance éthique, le microcrédit, le tourisme solidaire, l'agriculture durable, les réseaux d'échange de savoirs, les services de proximité, les régies de quartier, les différentes formes entrepreneuriales collectives.

La recherche d'une utilité sociale, n'exclut pas pour autant la recherche d'un profit individuel ni d'une utilité collective. De fait, les pratiques de l'économie solidaire sont parfois très proches de la pratique de l'entreprise (par exemple les produits de commerce équitable qui passent par la grande distribution) et de la pratique du secteur public (par exemple les services de proximité ou les régies de quartier).

Local'acteur

Un local'acteur est un citoyen-consommateur qui part son action au quotidien contribue à la dynamique économique et sociale de son territoire. Plus il participe à cette consommation collaborative et partage avec les autres local'acteur, plus il développe l'économie locale, renforce les liens de solidarité et protège son environnement.

Plateforme collaborative locale et globale monECOCITY

monECOCITY est une plateforme internet dédiée à la consommation collaborative locale et animée par une structure locale. Elle s'adresse à toutes les acteurs locaux : particuliers, professionnels, associations et collectivités. **Ce site est local** car il présente les annonces de tous les adhérents dans un périmètre de 20 km autour de son domicile. En effet, nous partons du principe que 80% des interactions humaines et économiques d'une personne s'effectuent à 20 km autour de son domicile. C'est ce périmètre que monECOCITY veut dynamiser avec l'ensemble de ses adhérents.

Ce site est global car il propose une grande partie des offres de la consommation collaborative, marchandes et non marchandes, une vitrine commerciale pour les commerces de proximité, un annuaire local des adhérents, des actus locales et des dossiers pratiques...

Ce site est collaboratif car il vivra d'une part, grâce à la cotisation des utilisateurs permettant de financer l'association animatrice et d'autre part, par la participation de tous les local'acteurs qui posteront leurs annonces, leurs suggestions, leurs commentaires, leur j'aime, les infos locales.....et qui participeront à l'animation du site local.

Site : www.monecocity.fr

Le Guide pratique du consommateur Économique, Écologique et solidaire

L'objectif de ce guide pratique non exhaustif est de permettre à chaque personne d'économiser sur son budget de dépense actuel ou de l'optimiser en ayant une posture plus écologique et coopérative facilitant ainsi des liens d'échanges et de solidarité avec d'autres personnes.

Vous trouverez dans ce guide les grandes rubriques composant 95 % de vos dépenses annuelles. Nous les abordons par ordre d'importance dans un budget familial traditionnel.

Chaque fiche se veut détaillée, concrète, explicative, faisant ressortir les bonnes pratiques et les adresses de sites internet permettant d'approfondir les informations apportées.

Comme dans un guide de cuisine nous mettrons un logotype pour indiquer si la pratique proposée impacte :

l'économique 

l'écologie 

ou le social 

Mettre en œuvre une autre manière de consommer et de gérer son argent en fonction de sa situation nécessite de :

- modifier certaines de ses représentations comme celle de vouloir associer sa réussite personnelle à son niveau de consommation
- intégrer des changements de comportements dans sa manière de consommer, de gérer, de communiquer, de coopérer et de faire confiance
- partager ses ressources avec celles des autres pour les enrichir

Certains s'inscriront dans cette démarche par nécessité économique, d'autres par engagement et d'autres encore par anticipation. Quelle que soit votre motivation première, l'essentiel est de vous engager sur un chemin qui vous apporte un mieux-être, des liens solidaires et la participation à la création d'un modèle économique raisonnable et respectueux de notre planète et des générations à venir.

Dans nos propositions, vous trouverez de quoi faire des économies en gérant mieux votre budget sans pour autant vous sentir radin. Vous pourrez ainsi mieux vous nourrir sans dépenser plus. Vous participerez à une planète plus propre, sans coût supplémentaire. Vous ferez la connaissance de personnes avec lesquelles vous pourrez partager vos envies, vos goûts, vos motivations.

En revanche, **pour accéder à tous ces bénéfices, il vous faudra donner un peu de votre temps, vous organiser autrement et apprendre à vivre mieux tout en consommant moins.**

Voilà les défis qui vous sont proposés. À vous de les relever.



Budget



Pour 95 % des ménages, la gestion du budget familial est nécessaire pour optimiser au mieux son argent. **La visibilité sur ses recettes mensuelles** ainsi sur la manière dont elles sont dépensées mois par mois **est essentielle pour orienter ses économies et ses dépenses.**

Quels que soient les revenus ou la composition de notre famille, nous avons, pour la plupart, une relation spécifique avec l'argent. Certains sont des paniers percés, un peu comme la cigale, d'autres sont plus prévoyants, comme la fourmi. Notre gestion ne dépend pas uniquement de nos revenus, mais également de notre état de conscience, de notre état psychologique et de notre philosophie de vie. **La détresse est un facteur qui pousse à la consommation, à l'achat pulsionnel** qui va nous faire du bien, mais sur un temps très court. Elle risque de nous entraîner dans une dérive infernale de surendettement, renforçant notre misère psychologique et matérielle.

Tout le monde n'est pas doué pour gérer un budget. Dans un couple, il y en a un qui gère plus facilement les cordons de la bourse. Mais pour que cela fonctionne, il est important que le couple soit capable de communiquer sur son budget, sur la manière de le gérer et de le dépenser. Il faut donc commencer par le début, c'est-à-dire mettre en place une gestion budgétaire.

Pourquoi gérer son budget ?

Premièrement, cela permet à tout moment de connaître sa situation financière pour anticiper certaines périodes de l'année sans être pris au dépourvu. L'on pense au renouvellement des assurances, à la taxe d'habitation, à la rentrée d'école ou encore aux cadeaux de Noël...

Mieux gérer pour moins dépenser

Mieux gérer son budget permet également de gagner de l'argent en identifiant les domaines de dépenses trop onéreux, en négociant avec l'État des retards de paiement sans pénalité, en évitant de payer des agios, des taux d'intérêt trop élevés avec des crédits mal étudiés, en identifiant les dépenses à réduire, voire à bannir.

Le budget « cigarettes » pour un couple au sein duquel les deux individus fument peut atteindre jusqu'à 400 euros par mois. 400 euros qui partent ainsi en fumée tout en pesant sur leur santé. Je vous laisse imaginer ce que vous pourriez réaliser avec un budget annuel de 4800 euros d'économie.

Gérer son budget permet, par ailleurs, d'être prudent en faisant quelques économies bien utiles en cas d'imprévu ! A priori les Français possèdent un côté écureuil, qui fait de la France le pays européen pratiquant le plus l'épargne.

Se faire plaisir en gérant mieux

Au-delà des économies, la fourmi a aussi le droit de mieux gérer son budget pour se faire plaisir en planifiant un cadeau, des vacances en famille ou encore un vélo pour son enfant...

Il est donc essentiel pour rester maître de son destin et de son argent de mettre en place une méthode pour gérer et suivre son budget.

2

Construire son budget prévisionnel

La première étape dans l'établissement d'un budget prévisionnel est d'identifier l'ensemble de ses ressources nettes (salaires, aides d'État, petits boulots, mêmes ceux non déclarés...) et l'ensemble de ses charges fixes (loyer, taxes, assurances, mutuelle, électricité, gaz...), puis de les ventiler mois par mois, sachant que les sommes peuvent varier d'un mois à l'autre.

La différence donnera, dans le cas où vos ressources sont supérieures à vos dépenses, le montant à disposition pour vous nourrir, vous vêtir, vous faire plaisir sans vous endetter. Quand ce montant est trop faible pour subsister, voire négatif, la famille bascule dans la pauvreté et le surendettement. Il faut donc agir bien avant pour ne pas tomber dans cette extrémité.

À partir de ces chiffres, vous établissez ensuite un tableau annuel de vos dépenses et recettes prévisionnelles.

Les avantages du budget prévisionnel

Le budget prévisionnel permet ainsi de prendre véritablement conscience du poids des différents postes de dépense et de la nécessité de rechercher un équilibre entre recettes et dépenses.

Dans notre société qui nous pousse à vivre à crédit et qui vit à crédit, il y a toujours un moment où les créanciers viennent frapper à la porte pour nous demander des comptes. Cela génère du stress, une crise et une récession dans nos moyens d'action. Il faut donc prendre conscience que l'on ne peut pas tout faire ni tout acheter au risque de se mettre dans des situations périlleuses en précarisant son avenir.

À l'aide du questionnaire que vous trouverez dans cette partie et des bonnes pratiques du guide, vous identifierez les charges fixes susceptibles d'être réduites ainsi que la manière d'optimiser autrement vos charges variables.

3

Gérer collectivement le budget familial



C'est une affaire de couple, puis de famille, quand les enfants sont en âge de comprendre.

Il est important de ne pas avoir de tabou vis-à-vis de l'argent. Il n'y a pas de honte à en manquer, à en gagner beaucoup, à se trouver à découvert, à faire des choix de dépenses...

La gestion : une affaire de famille

Il est intéressant de bâtir ce budget prévisionnel en laissant chacun des membres de la famille exprimer ses nécessités et envies, en expliquant les recettes et les charges du foyer. Ce temps d'échange autour du budget familial est l'occasion de faire des arbitrages en toute transparence et de choisir des axes de dépenses et d'économies pour l'année à venir. Ce dialogue permet de s'assurer de la participation de tous aux efforts à mettre en place et de se fixer des objectifs réalistes de réduction, mais aussi de priorisation dans les dépenses.

Vous pouvez ensuite réaliser une réunion de famille trimestriellement pour échanger sur l'atteinte des objectifs, l'attribution des bons points et les actions prochaines à mettre en œuvre. Cette action ne doit pas être uniquement réalisée sous l'angle de la restriction. Chacun doit y gagner quelque chose, en retirer quelque chose de bénéfique.

Pour les parents, le plus difficile est souvent de restreindre le budget dévolu aux enfants. Il est donc nécessaire de les éduquer très précocement à la gestion et la réalité financière de votre famille.

Assumer son budget

Il faut prendre son argent en main, voir comment augmenter certaines recettes et diminuer certaines dépenses. Cela nécessite de modifier quelques comportements, qui peuvent toucher la honte, l'incapacité à demander de l'aide, le manque d'énergie et, parfois, de courage pour travailler.

Cela impacte également notre manière de percevoir la vie, de nous rassurer dans nos routines. Combien de personnes choisissent le chômage plutôt que d'accepter la délocalisation de leur emploi dans une autre région ? **Pas facile de quitter sa vie pour en reconstruire une autre!**

Tout cela fait partie de la gestion de sa vie et contribuera à l'évolution de son pouvoir d'achat.

Il est parfois nécessaire de diminuer ses dépenses pour équilibrer ses comptes, faire un achat imprévu, se faire plaisir... Cela peut s'effectuer sans se restreindre fortement, simplement en modifiant certaines de nos habitudes... : éteindre les lumières, préférer les douches aux bains, choisir des produits alimentaires sans marque, éviter la dernière innovation technologique... Le guide pratique vous apportera des bonnes pratiques, anciennes et récentes, pour faire des économies et mieux vivre, au moins avec autant.

Se fixer des objectifs

Il est important de se fixer un objectif d'économie, en mettant une certaine somme d'argent de côté chaque mois, un peu comme les anciens qui cachaient quelques billets dans une boîte en fer, ou nos enfants qui remplissent la tirelire de petites pièces. Chacun fera en fonction de ses moyens. Ainsi, 20 euros d'économie mensuelle vous garantissent 240 euros non dépensés à la fin de l'année. Afin de ne pas trop y penser, **il est préférable d'effectuer un virement automatique** en début de mois, de votre compte courant vers votre livret : les virements entre comptes au sein d'une même banque sont souvent gratuits. Cette formule permet de faire fructifier son argent grâce aux intérêts et de l'oublier jusqu'au moment où la situation exigera de puiser dans cette réserve.

Adopter les éco-gestes et la pratique de la consommation collaborative

La mise en oeuvre régulière de telles pratiques est réellement sources de pouvoir d'achat. L'estimation des économies possibles oscille entre 500 euros et 5000 euros par an. Imaginez que vous pratiquez l'auto-partage, proposez une chambre en collocation, achetez une partie de vos produits en vrac, diminuez votre consommation de cigarettes de moitié et vous arrivez largement à économiser 5000 euros sur votre budget annuel. Grâce à ces actions responsables et collaboratives vous agissez en faveur de la planète, vous développez des liens sociaux et vous pouvez investir une partie du budget récupérée pour faire des achats de proximité.

5 Intégrer les cinq bonnes pratiques de la gestion budgétaire €

Si gérer son budget peut paraître parfois laborieux, il s'agit néanmoins d'une habitude indispensable à prendre pour **connaître, à chaque instant, sa situation financière réelle**. Certains le font quotidiennement, d'autres chaque semaine, et les moins gestionnaires une fois par mois. C'est votre pouvoir d'achat et votre niveau d'endettement qui déterminent le rythme de votre gestion.

Pour réussir à maîtriser votre budget, nous vous rappelons les bonnes pratiques ci-dessous :

• Faire un bilan de vos revenus et dépenses

La première étape d'une gestion de budget consiste à reconstituer vos revenus et dépenses habituelles sur un mois et à les ventiler sur les différents mois de l'année.

• Etablir un budget prévisionnel

A partir de cette synthèse, vous établissez un budget prévisionnel précis pour une période souvent d'une année, en précisant mois par mois les différents postes de revenus et dépenses. Ce plan sera d'autant mieux suivi que toute la famille aura été associée à sa réalisation. Pensez à économiser, chaque mois, un peu d'argent que vous verserez sur un livret d'épargne.

• Suivre ses dépenses et respecter son budget

Vous devez ensuite garder vos factures et tickets de caisse, noter quotidiennement toutes vos dépenses et contrôler vos relevés bancaires. Chaque mois vous faites un bilan de vos revenus et dépenses et le comparez avec le prévisionnel. En cas de dérapage, il est important d'en parler avec les personnes concernées afin de corriger la tendance dès le mois suivant. Cela peut paraître fastidieux au démarrage, mais s'avère très rémunérateur au final.

• Faire un bilan et savoir se faire plaisir

A la fin de chaque mois et en fin d'année, vous réalisez un bilan global sur votre gestion. Il vous permettra de faire une nouvelle analyse de la situation et d'établir un budget prévisionnel plus juste pour l'année suivante. Il est important de réserver une petite part de votre budget aux loisirs, sorties et impondérables. Vous suivrez ainsi votre budget avec davantage d'entrain si vous constatez que votre meilleure gestion permet de générer quelques dépenses "plaisirs" supplémentaires.

• Régler vos courses en liquide

Avec les cartes de crédit l'argent s'est dématérialisé et, par la même, nous perdons parfois de vue le prix des choses et l'impact dans le budget. Nous avons tendance, notamment avec les cartes à prélèvement en fin mois, à vivre avec un crédit d'un mois d'avance. Les organismes financiers le savent fort bien et sont coresponsables du surendettement des ménages. Ils vendent les bienfaits de leurs cartes en mettant l'accent sur les réductions que nous pouvons obtenir sur des produits dont nous n'avons pas besoin. C'est tellement tentant de donner sa carte et de repartir avec son produit, sans même avoir eu à déboursier, en réel sur le moment, nos euros si durement gagnés.

Si vous ne voulez pas vous faire piéger, refuser toutes les cartes conso et prenez le stricte minimum en argent liquide pour ne pas dépenser plus que prévu. Grâce à cette méthode, vous serez à même de mieux gérer votre budget en évitant les achats impulsifs qui font les recettes des magasins, tout en vous appauvrissant davantage.

Site internet de référence



budgetfacile.com

Ce site propose la gestion gratuite et sécurisée de vos comptes en ligne en toute confidentialité.

Vous avez ainsi la possibilité de suivre quotidiennement vos comptes et de les analyser avec les tableaux et outils qui vous sont proposés.

6

Evaluer son potentiel d'économies et de ressources supplémentaires



Nous vous proposons de répondre par oui ou par non à chacune des questions proposées. Plus vous listerez de OUI, plus vous identifierez des sources d'économie, voire des gains potentiels.

Nous reprenons les domaines dans l'ordre dans lequel ils se situent dans le guide.

DOMAINES DE DÉPENSES	OUI	NON
BUDGET		
Mes dépenses sont supérieures à mes ressources	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je gère très approximativement mon budget	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'argent est un sujet tabou dans notre famille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
LOGEMENT		
Je suis propriétaire de mon logement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les taux d'intérêt de mes emprunts sont trop élevés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mes remboursements de prêts sont trop importants	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mon loyer représente plus de 35% de mes dépenses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je recherche un logement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai une ou plusieurs chambres non occupées	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai un espace de stockage non utilisé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai un parking inutilisé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je dois changer mon mode de chauffage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ma facture EDF au mètre carré est très importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai le même assureur pour mon habitation depuis le début	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mon logement est mal isolé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ALIMENTATION		
Je jette des denrées alimentaires à la poubelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du temps pour cuisiner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais cuisiner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange toujours la même chose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mon budget alimentation dépasse 25 % de mes ressources	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai des difficultés à me nourrir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai un endroit pour jardiner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'achète souvent des plats préparés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'aimerais manger davantage bio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je possède un jardin sans avoir le temps de faire un potager	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je fais la plupart de mes courses dans les grandes surfaces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je dépense plus que prévu quand je fais mes courses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis prêt(e) à faire des achats groupés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je règle mes courses avec une carte bancaire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je possède plusieurs cartes de magasins	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TRANSPORT	OUI	NON
Je possède une à plusieurs voitures	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai le même assureur depuis l'achat de ma voiture	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'utilise ma voiture uniquement le week-end	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'utilise ma voiture uniquement la semaine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'utilise peu ma voiture	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je possède un vélo que j'utilise peu ou pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai une voiture qui consomme beaucoup de carburant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai d'autres moyens de transport que la voiture pour aller au travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai des voisins/collègues qui peuvent me transporter jusqu'à mon travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis souvent seul dans ma voiture	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai une conduite nerveuse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je prends souvent le train	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis capable de faire les révisions basiques de ma voiture	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VOYAGES/VACANCES/LOISIRS		
Je suis prêt(e) à travailler un peu durant mes vacances pour financer le logement et les repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je recherche le mode de transport le moins cher	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'accepte d'échanger mon habitation contre une autre pour les vacances	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je peux décider à la dernière minute de mes vacances	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je peux réserver mes vacances plusieurs mois en avance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je peux louer mon logement pendant mes vacances	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je peux choisir facilement mes dates de voyages	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai peu d'argent pour partir en vacances	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'aime partir à l'aventure	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je vais souvent au restaurant, au cinéma et au théâtre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'aime lire, mais j'ai peu d'argent pour acheter des livres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
HABILEMENT/MOBILIER/ÉQUIPEMENT		
J'ai de nombreux vêtements en bon état que je n'utilise plus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je voudrais diminuer le budget vêtements de mes enfants tout en les habillant aussi bien, sinon mieux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais coudre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'apprécie le vintage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai un dépôt-vente de vêtements proche de chez moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ma mairie organise des vide-greniers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai beaucoup de copines	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'aimerais acheter davantage de vêtements dégriffés et soldés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'achète des vêtements non soldés au prix fort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'aime réparer les objets	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'accepte d'acheter des meubles d'occasion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je préfère acheter plutôt que louer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis prêt(e) à attendre les soldes pour acheter mon mobilier et mes équipements	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai beaucoup de gadgets dans ma cuisine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai beaucoup d'équipements et d'objets inutilisés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis prêt(e) à louer certains équipements onéreux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	OUI	NON
SANTÉ		
Je veux connaître mes droits à la santé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je ne suis plus assuré(e) social	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis trop démun(e) pour prendre une complémentaire santé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis prêt(e) à changer de mutuelle santé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis d'accord pour profiter des journées gratuites de dépistage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai besoin d'acheter des lunettes pour la famille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je change régulièrement de lunettes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai besoin de faire des interventions dentaires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je repousse des soins de santé par manque d'argent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis prêt(e) à me soigner parfois de manière naturelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je veux arrêter de fumer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je veux mieux prendre soin de moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
FINANCE ET TRAVAIL		
Je veux investir dans des fonds éthiques et solidaires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je recherche un financement pour lancer mon projet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je cherche un travail à temps plein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je cherche un travail d'appoint	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je n'ai pas de diplôme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis prêt(e) à étudier pour acquérir de nouvelles compétences	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai des compétences utiles pour les autres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis prêt(e) à créer mon activité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je peux garder d'autres enfants en plus des miens à la sortie de l'école	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis disponible pour garder plusieurs heures par semaine d'autres enfants	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis prêt(e) à faire garder mes enfants par des personnes retraitées	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je veux changer de métier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis manuel(le)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis d'accord pour faire des petits boulots	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis prêt(e) à changer de région	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

La proportion de OUI dans chaque domaine orientera votre recherche dans les bonnes pratiques et adresses qui vous sont proposées pour faire très rapidement des économies, modifier vos comportements d'achat, de consommation et d'échanges.

Rien ne se fera automatiquement et sans effort. Dans tout changement, il y a toujours la nécessité de désapprendre pour réapprendre. Le palier pour passer de l'un à l'autre oblige à réfléchir, à s'organiser autrement, à prendre plus de temps, à aller vers les autres, à faire des recherches... afin d'atteindre des automatismes qui rendront ces changements habituels.

Pour y parvenir, il est important de se fixer des objectifs atteignables, d'expérimenter quelques changements comme louer sa voiture le week-end, trier sa garde-robe pour identifier les vêtements à vendre, se faire une liste d'achats pour la semaine, etc.

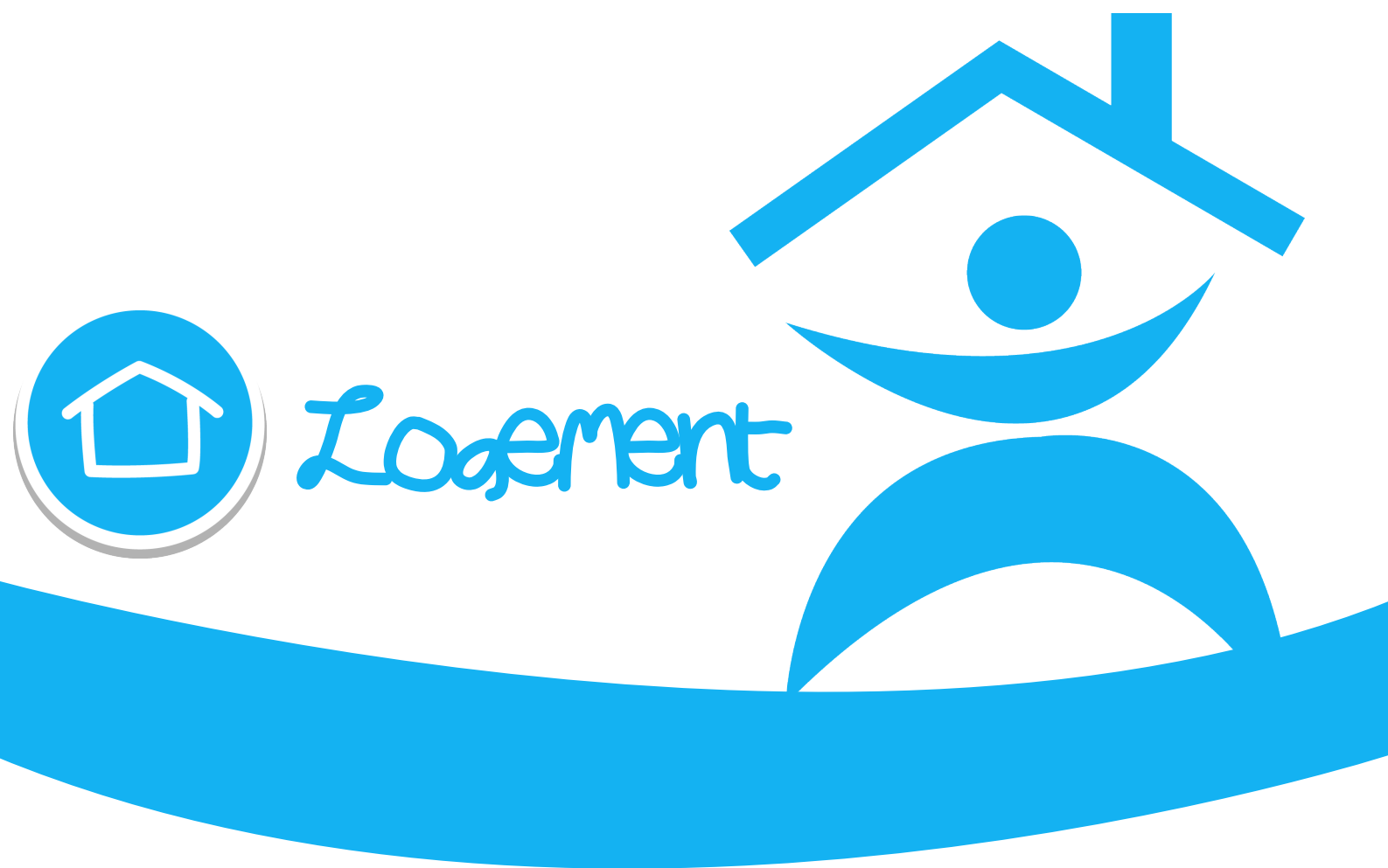
Certains diront que ces pratiques concernent les bas salaires, les plus démunis. En réalité, il s'agit pour tous de réfléchir à notre manière de consommer, de respecter notre environnement, de partager et de faire évoluer notre modèle de vie. Tout le monde est concerné par l'écologie, la solidarité et la déconsommation raisonnée. Nombreux sont ceux qui désirent plus d'équité, de partage, d'écologie, qui souhaitent donner du sens à leur vie, avoir une vie plus saine et équilibrée entre le professionnel et le personnel.

Le désirer c'est bien, en avoir conscience c'est mieux, agir, c'est le passage du fantasme à la réalité qui fait de nous des hommes libres.

Le principe de la déconsommation raisonnée ne s'oppose pas aux bienfaits du modernisme, mais veut en limiter les travers en nous rendant davantage responsables et conscients de notre manière de consommer et de l'impact que cela introduit dans notre environnement.

Pour finir ce chapitre sur une note pratique, je vous propose de répondre aux questions suivantes :

- Quels sont les domaines dans lesquels vous avez répondu le plus de OUI ?
- Quels objectifs d'économies et de recettes supplémentaires vous fixez-vous pour l'année en cours ?
- Que voulez-vous faire grâce à l'argent supplémentaire que vous obtiendrez par vos efforts ?



L'habitation reste la charge la plus lourde dans le budget de la plupart des ménages. Les loyers varient en fonction, notamment, de la situation géographique, de l'importance de la localité, de la taille du logement, de sa vétusté et de sa proximité avec les zones marchandes et scolaires.

Pour la location d'un studio de 12 m² à Paris, vous pouvez vivre avec le même budget dans un appartement de 70 m² à Poitiers ou dans une propriété de 5 hectares dans le Finistère nord. Le coût de location au mètre carré est largement supérieur à la différence de rémunération entre la capitale et la province. Il est souvent plus rentable d'avoir un salaire moyen en province qu'un salaire 50 % plus élevé à Paris et dans les grandes métropoles.

le choix du logement

Les critères de choix du lieu et du type de logement sont nombreux. Le lieu du travail est l'une des premières sources de déménagement. Ensuite, le futur locataire prend en compte des indicateurs tels que son budget disponible, le nombre de personnes dans la famille, ses moyens de transport, les distances pour se rendre au travail et accompagner les enfants à l'école, sa capacité à faire des travaux d'embellissement...

Le choix du logement entraîne d'autres dépenses à prendre en compte dans la gestion de son budget : celles de l'essence pour les déplacements, la taxe d'habitation qui peut varier de manière importante d'une commune à l'autre, ainsi que la taxe foncière qui devient la vache à lait des collectivités. Il y a aussi les dépenses en énergie qui représentent un montant significatif en fonction du niveau de vétusté des installations et de la qualité de l'isolement de l'habitation.

Il est important de regarder l'ensemble de ces rubriques et de ne pas considérer uniquement le prix du loyer comme critère de choix de votre logement.

Certains n'ont toutefois pas la possibilité de choisir et prennent des logements indécents et insalubres faute de logements sociaux, en étant à la merci de propriétaires peu scrupuleux et de vendeurs de sommeil.

Le logement et les charges annexes représentent presque plus de 40 % du budget annuel, il est donc indispensable de gérer au mieux ce budget en identifiant les économies potentielles, voire la manière de l'optimiser.



Chaque personne rêve d'accéder à la propriété en refusant de gaspiller son argent dans des loyers à fonds perdu et en voulant préparer par anticipation sa retraite.

L'accession à la propriété suscite également un sentiment de sécurité et la fierté d'acquérir son propre bien.

La crise immobilière de 2006 aux USA, qui a touché principalement les classes modestes et moyennes ayant acheté leur habitation à taux variable avec des prêts hypothécaires à risques, illustre que tant que votre bien n'est pas entièrement payé, il ne vous appartient pas.

La question qu'il faut se poser avant d'acheter, c'est celle de la pertinence de vouloir accéder à la propriété. La réponse est OUI, car la pierre reste une valeur sûre et chacun devrait pouvoir devenir, avec le temps, propriétaire ou copropriétaire d'un bien.

Est-ce rentable d'acheter son logement principal d'habitation ? La réponse est plus nuancée.

Pour ceux qui paient des impôts sur le revenu, il est plus intéressant d'acheter pour louer son bien en réduisant ses impôts grâce à une défiscalisation avantageuse. Cela soutient le marché de l'immobilier et augmente l'offre pour les locataires en régulant ainsi le prix des loyers.

Louer son logement principal

Pour ma part, il y a quatre raisons qui m'amènent à préférer louer mon logement principal et à acheter un bien pour le mettre en location :

- Pour le même budget, je peux louer un logement plus grand que si je choisissais l'option de l'achat. Ceci est d'autant plus vrai dans les localités au prix de vente du mètre carré élevé
- C'est plus rentable d'acheter pour louer et profiter de la défiscalisation
- Je peux plus facilement changer de lieu de vie, de région en tant que locataire que comme propriétaire d'un bien dans lequel je me serai investi
- Avec un taux de divorce de 42% l'achat pour construire le long terme et la retraite devient relatif

Acheter un bien pour le louer

Si chacun devenait propriétaire d'un bien à louer, cela dynamiserait le secteur de la construction et les métiers liés au développement écologique de l'habitat. En revanche, il y a plusieurs conditions pour que cela ne se transforme pas en drame :

- Construire dans des zones en manque d'habitation
 - Garantir les loyers en cas de non paiement pour les logements sociaux
 - Pratiquer des taux d'emprunt bas en adaptant la durée du remboursement au niveau de ressource du futur acheteur.
 - Faire un calcul pour que le différentiel entre le loyer perçu, le remboursement effectué, la défiscalisation, ne dépasse pas 5 à 10% du revenu global du ménage, sur les cinq premières années
 - Favoriser la défiscalisation de ce type de bien
 - Proposer des habitats de qualité à des prix abordables pour tout type de foyers
 - Construire des habitats BBC permettant de profiter des avantages liés à ce type de construction :
 - Prêt à taux zéro
 - Crédit d'impôts
 - Réduction de taxe foncière
 - Extension de COS (coefficient d'occupation des sols, déterminant la surface maximale de construction sur le terrain).
 - Subventions pour la mise en place d'énergies renouvelables (panneaux solaires...)
- De plus, en cas de revente ce type de biens garderait toute sa valeur.
Dernier conseil pour les futurs acheteurs : **toujours acheter un bien dans lequel vous aurez plaisir à vivre.**

Acheter votre bien principal ou secondaire à plusieurs

L'habitat participatif (aussi appelé cohabitat) permet à un groupe d'habitants de définir collectivement puis d'acheter ensemble un projet immobilier afin de réaliser des économies, d'améliorer les relations de voisinage et de personnaliser les logements.

En impliquant les futurs occupants dès le départ, l'habitat participatif renverse la chaîne de production immobilière. Il ouvre de nouvelles perspectives pour répondre à la crise du logement et du vivre-ensemble.

Représentant déjà 20% des logements neufs en Allemagne, il se développe depuis peu en France, pour des résidences principales neuves ou rénovées.

Les économies sont réalisées en négociant de meilleurs tarifs d'achat en groupe et en mutualisant des espaces, des services et des équipements trop chers ou peu utilisés (chambre d'amis, salle des fêtes, buanderie, jardin, terrasse, garde d'enfants, véhicules, etc).

L'agence COAB a créé une plateforme internet pour faciliter la formation des groupes d'habitants et trouver les immeubles et terrains correspondants.

Sites internet



coab.fr

De nombreux films et séries télévisées ont mis en avant le bonheur d'acheter à plusieurs sa maison secondaire, cette chaumière tant rêvée près du bord de mer ou perdue dans un environnement bucolique. D'autres ont imaginé acheter un immeuble à plusieurs dans un esprit collaboratif avec l'idée de construire un lieu vivant et collectif.

Acheter une maison de vacances ou de week-end à plusieurs reste toujours un projet entre (futurs) amis. C'est non seulement un choix économique, mais aussi une expérience humaine très riche et également à moindre risque si le projet est bien préparé et accompagné.

Sites internet



jerevedunemaison.com



Nous avons vu, dans la fiche précédente, qu'il fallait réfléchir au contexte de votre achat : est-ce pour se loger ou pour louer ? Ensuite, il faut évaluer votre capacité d'emprunt et, par conséquent, le montant d'achat que vous pouvez vous fixer. Celui-ci tient compte de votre apport personnel et du montant maximum que vous pouvez rembourser sur la base d'un remboursement ne dépassant pas 30 % des ressources de votre ménage. En fonction de votre besoin, vous pourrez jouer sur le taux d'emprunt et la durée pour définir le montant du crédit possible. Pour obtenir une première estimation, votre banque vous donnera les indications nécessaires afin de chiffrer votre potentiel d'emprunt et les différents types de prêts auxquels vous pouvez prétendre, notamment les prêts à taux réduit et prêts bonifiés.

Profiter des prêts bancaires à taux réduit



Malgré des taux d'emprunt actuels assez bas, il est intéressant de vérifier avec votre banquier et les organismes concernés les prêts bancaires à taux réduit auxquels vous avez droit et l'intérêt de les utiliser.

• Le 1 % logement

Si vous êtes salarié d'une entreprise de plus de 10 salariés (hors secteur agricole), celle-ci cotise au **1 % logement permettant l'octroi de prêts à des taux plus faibles**, allant jusqu'à 2 % (hors assurance et garantie). Ce prêt est réservé aux salariés et aux retraités (depuis moins de 5 ans), soit primo-accédants de leur résidence principale, soit en mobilité professionnelle.

La durée du prêt peut varier de 5 à 20 ans et ne s'interrompt pas dans le cas où le salarié quitterait l'entreprise.

Le prêt 1 % ne peut financer que 50 % du prix de l'acquisition (60 % si les ressources sont inférieures à celles du Prêt à l'Accession Sociale), il ne s'agit donc pas du prêt principal. L'employeur fixe librement le montant du prêt, dont le plafond maximum est défini par la zone géographique et le type d'acquisition.

En fonction du secteur d'activité de votre entreprise, vous pouvez vous adresser soit à la direction du personnel, soit à l'organisme collecteur de cette cotisation pour votre employeur.

- **Le Prêt à l'Accession Sociale (PAS)**

Le Prêt à l'Accession Sociale est destiné aux personnes à ressources limitées (montant défini par décret). Il ouvre droit aux Aides Personnalisées au Logement (APL), versées par la Caisse d'Allocations Familiales, à une réduction des frais de notaire, et à une assurance chômage permettant le report des mensualités en cas de licenciement. Très avantageux, il est soumis à de nombreuses conditions.

Il est uniquement valable pour l'acquisition d'une résidence principale et peut financer jusqu'à 100 % du prix de l'acquisition sur 5 à 30 ans. S'il ne permet pas de couvrir la somme à 100 %, il peut être cumulé à un prêt à taux zéro et/ou à un prêt 1 % logement également. Pour en bénéficier, **il faut assurer un apport personnel d'au moins 10 % du montant total de l'acquisition.**

Sites internet



pret-accession-sociale.com

- **Le prêt à taux zéro renforcé (PTZ+)**

Le prêt à taux zéro renforcé permet d'emprunter une certaine somme sans payer d'intérêts à l'organisme prêteur. Il est proposé de manière automatique par presque toutes les banques. **Il s'adresse uniquement aux primo-accédants** en quête de leur résidence principale et à quelques cas particuliers (carte d'invalidité, bénéficiaire de l'allocation d'adulte handicapé, personne victime d'une catastrophe rendant son logement inhabitable).

Ce prêt est néanmoins soumis à des plafonds de ressources qui varient en fonction de la taille du ménage et de la localisation de l'achat immobilier. Ce prêt permet de financer une partie de l'achat d'un logement neuf jusqu'à 18% en zone rurale et 33% à Paris. Il peut également être complété par d'autres prêts à taux réduit.

Négocier avec son banquier

Une fois le bien trouvé, vous pouvez trouver votre financement en vous adressant à des établissements bancaires traditionnels ou à des organismes spécialisés. Il est important de solliciter plusieurs prêteurs et de comparer les offres dans les moindres détails afin de les mettre en concurrence.

Pour comparer sur les mêmes bases les offres de prêt, il est indispensable de présenter un dossier identique à tous les établissements mis en concurrence. En effet, les éléments variables sont nombreux : mensualités, durée, assurance, garantie, etc.

Une fois toutes les offres en main, **il est conseillé de négocier avec son banquier habituel qui connaît votre dossier et le fonctionnement de votre compte courant.** Pour obtenir le meilleur prêt, faites preuve de persuasion et de qualité de négociateur en lui montrant les meilleures propositions et en expliquant que vous serez obligé de transférer votre compte chez le concurrent s'il n'ajuste pas son offre. Il est souvent préférable de garder sa banque, mais l'économie de milliers d'euros sur un prêt est une motivation réelle pour en changer.

Lors de la négociation et de la comparaison entre les différentes offres, **il faut se baser sur le TEG, c'est-à-dire le Taux Effectif Global.** Les frais de dossier peuvent également être négociés, voire être supprimés. Si vous ne savez pas négocier et ne connaissez pas les rouages d'un dossier de prêt, **vous pouvez opter pour un courtier soit en direct, soit en ligne.** Ces derniers ont passé des contrats avec certaines banques pour obtenir des taux avantageux et des réductions sur des frais de dossiers.

Sites internet 

meilleurtaux.com

cyberpret.com

cafpi.fr

Sites de courtage sur Internet. En dix minutes, vous remplissez votre dossier en ligne qui est ensuite transmis "anonymement" aux partenaires bancaires. Dans un délai de 48 heures, vous pourrez comparer les offres obtenues. Ce service est gratuit. Le courtier se rémunère ensuite de manière indirecte auprès de la banque si l'affaire est conclue par son intermédiaire.

Négocier l'assurance du prêt immobilier €

L'assurance de prêt immobilier, appelée aussi « assurance emprunteur » ou « assurance de crédit », est une garantie qui permet de prémunir l'organisme prêteur contre les risques, pour l'emprunteur, de se retrouver dans l'incapacité de pouvoir rembourser son crédit. Il s'agit donc d'un contrat temporaire limité par la durée du crédit et qui est généralement complété par des garanties d'assurances de personnes relatives au décès, à l'invalidité ou à la perte d'emploi.

Bien qu'elle ne fasse pas l'objet d'une obligation légale, cette assurance emprunteur fait souvent partie des conditions nécessaires à l'obtention d'un prêt immobilier. Les organismes de crédit demandent à leurs clients de souscrire une assurance collective qui présente des garanties à la fois pour l'emprunteur, mais également pour le prêteur.

Votre banquier vous décrira cette assurance comme étant obligatoire, sans vous informer de la possibilité de la choisir dans un autre organisme que le sien. Pourtant, le montant global de cette assurance peut se révéler important et sa négociation peut rapporter quelques milliers d'euros d'économies.

Il faut donc être attentif au choix de cette assurance et prendre en compte certains points critiques dans le contrat :

- les critères qui définissent l'incapacité de travail et l'invalidité
- le délai de franchise se situant juste au début de l'arrêt de travail ou après le licenciement, indiquant le moment où l'assureur commence à prendre en charge les remboursements
- l'âge limite au-delà duquel la garantie d'assurance de crédit ne s'appliquerait plus
- la période appelée aussi « durée de carence » qui vient juste après la souscription, et pendant laquelle les garanties de l'assurance ne s'appliquent pas encore
- le nombre maximal d'échéances remboursées au total pendant la durée du prêt, et pour chaque période d'invalidité
- les critères de remise en route des remboursements en cas de retour au chômage, après avoir déjà bénéficié d'une procédure d'indemnisation de la part de l'assurance

Il faut bien comparer les prestations offertes par les assureurs et choisir le contrat qui correspond le mieux à votre situation et aux garanties que vous souhaitez obtenir. Les comparaisons sont possibles, grâce notamment aux sites dédiés

Sites internet



assurance-de-pret.com

assurance.pret.kelassur.com

assurland.com

Etablir votre cahier des charges €

Pour bien acheter, il faut établir la liste de vos besoins et regarder toutes les rubriques.

- le prix d'achat maximum intégrant le prix de vente, frais d'agence et de notaire (comprenant votre emprunt et l'apport personnel)
- le budget disponible pour les travaux
- le budget maximum pour régler les charges annuelles (EDF, gaz, fioul, taxes, syndic...)
- le nombre de chambres souhaité
- maison ou appartement
- jardin ou non
- le temps de transport maximum acceptable
- les commodités (école, magasin, crèche, transports...)

Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle peut orienter votre recherche et celles des personnes que vous mandaterez.

De nombreux sites Internet vous permettent de lister vos critères de choix tout en vous offrant un premier tri des biens correspondant à votre recherche.

La patience et la persévérance sont deux atouts pour trouver le bien qu'il vous faut au juste prix.

Préparer sa visite

Le coup de cœur, un prix bas ne sont pas suffisants pour acheter à l'aveugle. Il faut préparer sa liste de questions et de documents à demander.

Demandez le dossier technique que le vendeur doit faire réaliser pour vendre son bien. Il comporte, entre autres, la recherche du plomb, de l'amiante, des termites, l'état des installations de gaz, des risques naturels, des performances énergétiques ainsi que l'état des installations électriques et d'assainissement non collectif de même que le métrage de la loi Carrez pour les appartements.

Regardez en détail les défauts de la maison pour en faire baisser le prix ou faire réaliser des travaux par le propriétaire.

Renseignez vous sur le voisinage, les moyens de transport...

Il faut également lister toutes les charges et regarder les factures d'EDF, gaz, fioul, taxe habitation et taxe foncière, frais de syndic...

Dans le cas d'une copropriété, lisez les deux derniers rapports du syndic pour vérifier les travaux de rénovation qui sont prévus dans les années à venir,

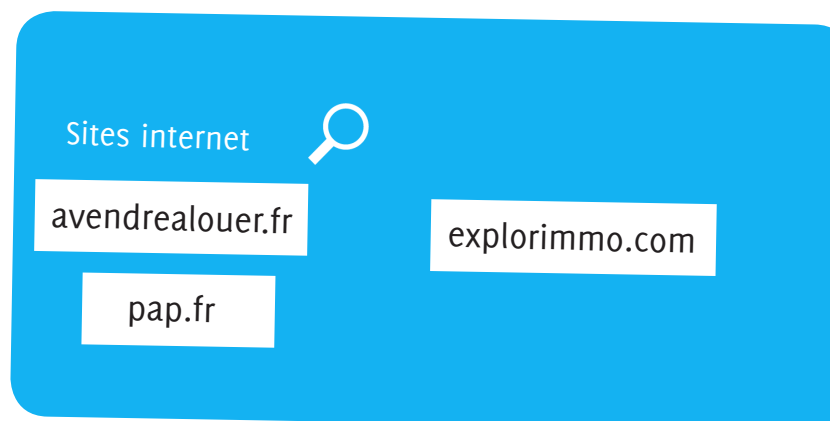
comme le ravalement, le changement de l'ascenseur...

Demandez les travaux qui ont été réalisés dans l'immeuble, l'appartement ou la maison durant ces dernières années.

Toutes ces informations sont précieuses pour, à la fois, évaluer la charge annuelle globale du bien que vous allez acheter, estimer les travaux à prévoir, négocier avec le vendeur le prix de vente et la prise en charge de certains travaux comme la mise aux normes du système d'assainissement ou le changement du chauffage...

Négocier de particulier à particulier €

En achetant de particulier à particulier, et en fonction du prix d'achat, vous économiserez entre 3 et 7 % de la somme à régler. Encore faut-il s'assurer que le prix de vente du particulier respecte le prix du marché et la réduction des frais d'agence. Il est indispensable de bien comparer les prix du marché de l'endroit où vous comptez acheter.



Bien négocier le prix de vente €

Il est important de questionner l'agence et le propriétaire sur le contexte de la vente. Est-ce que celle-ci s'effectue dans l'urgence suite à une séparation, une mutation ? Depuis combien de temps le bien est-il en vente ? Autant de questions qui vous permettront de découvrir votre marge de négociation dans le prix de vente. Pour vendre le bien, l'agence immobilière peut diminuer sa marge et faire baisser le prix net vendeur.

L'état global de la maison et la liste des travaux à réaliser feront également partie de la négociation.

Dans le cas où vous êtes vous-même en situation d'urgence pour trouver un logement, il est préférable de ne pas en parler à l'agence immobilière pour éviter de vous affaiblir dans la négociation.

Mandater un chasseur immobilier €

À la différence de l'agent immobilier, le chasseur immobilier part du cahier des charges que vous aurez établi concernant le bien à trouver pour le chercher à votre place. Les apports sont nombreux en gain de temps et d'argent :

- Il se charge de la prospection à votre place
- Vous ne visitez que des biens immobiliers qui correspondent vraiment à vos critères
- Vous avez accès à tous les biens du marché de votre secteur de recherche (particuliers et réseaux professionnels)
- Vous bénéficiez des conseils d'un chasseur immobilier personnel qui vous accompagne dans votre projet d'acquisition et organise vos rendez-vous
- Vous bénéficiez d'un conseil personnalisé
- Le chasseur immobilier négocie pour vous le meilleur prix pour atteindre au minimum le prix fixé dans votre cahier des charges

Sa rémunération est souvent inférieure à l'agent immobilier

Sites internet



flathunter.fr

monchasseurimmo.fr

Exclure les frais d'agence dans l'acte notarié

En achetant votre logement par l'intermédiaire d'une agence immobilière, vous devrez payer des frais d'agence. Nous vous conseillons de les régler séparément du montant total du prix de votre habitation afin que les frais de notaire ne portent que sur la somme nette vendeur. Par exemple, des frais notariés de 7 % et des coûts d'agence de 10 000 euros vous feront économiser 700 euros.

Séparer l'achat immobilier de l'achat de mobilier

Parfois, les logements vendus contiennent des équipements intérieurs récents comme une cuisine équipée, de l'électroménager, des meubles laissés sur place, des lustres, un abri de jardin, etc. Vous pouvez **déduire du prix de vente l'ensemble de ces équipements vendus avec la maison et vous ne paierez les frais notariés que sur la valeur immobilière.**

Dans ce cas, vous devez indiquer sur le compromis de vente le montant d'achat de la maison et le montant d'achat des équipements séparément. Seul le prix d'achat de la maison sera pris en compte par le notaire.

En revanche, l'estimation doit être faite sur la base des factures et de la date d'achat ou de rénovation, avec un coefficient de vétusté le cas échéant.

Choisir son notaire

La plupart du temps, le vendeur prend son notaire pour assurer la transaction. Néanmoins, en tant qu'acheteur, vous avez la possibilité de choisir également votre propre notaire pour vous conseiller, suivre et valider le contrat de vente. Dans ce cas, les frais de transaction restent à la charge du vendeur qui ne paiera pas davantage, car ceux-ci seront répartis entre les deux offices notariaux.

4

Renégocier ses prêts



Dans le cours d'une vie, nous sommes amenés à solliciter des prêts à la consommation et à l'achat immobilier, ceux-ci représentant un endettement significatif sur le budget familial.

Plusieurs raisons peuvent nous amener à renégocier nos prêts. Le plus positif se traduit par une baisse significative du taux d'emprunt en comparaison de celui contracté lors de votre achat.

Dans de nombreux cas, la perte d'un emploi transforme le poids de la dette familiale en un calvaire moral et financier que seule la renégociation peut alléger.

Regrouper les prêts



Dans le principe, cela consiste en une renégociation de tous vos crédits en un seul pour obtenir une seule et unique mensualité moins élevée que la somme des précédentes. Cela peut s'effectuer avec votre banque ou un autre organisme financier vous proposant une meilleure offre de reprise de vos prêts.

Le regroupement de prêts est une solution financière efficace pour diminuer vos charges mensuelles. Le banquier va agir sur le taux et la durée du prêt. En fonction des taux contractés ultérieurement et de vos besoins d'allègement de charges, il est possible que la durée du prêt global soit rallongée ainsi que le montant global du crédit à payer.

Renégocier son prêt immobilier



Lorsque l'on contracte un emprunt à long terme pour financer un bien immobilier, il est conseillé de choisir par sécurité un taux fixe dont la durée dépendra de votre capacité de remboursement. Ce taux est fixé par la banque en fonction du marché et de la durée de votre emprunt.

Ce rachat s'effectue principalement lorsque le différentiel entre le taux actuel et le taux de votre prêt actuel dépasse au minimum 1,5 point. Il peut être réalisé par votre banque ou un organisme financier concurrent. Cela permet de revoir les mensualités à la baisse en modifiant le taux, et ce, sans rallonger pour autant la durée du prêt, vous permettant ainsi de réaliser des économies substantielles.

Les frais de ce type de rachat sont importants puisque vous remboursez votre premier prêt avec le second :

- des pénalités de frais de remboursement (soit 6 mois d'intérêts dans la limite de 3% du capital restant dû)
- des frais de mainlevée
- des frais de garantie vis-à-vis du nouveau prêt
- des frais de dossier négociables

Pour espérer obtenir un meilleur taux, il est souvent indispensable de changer de banque. En effet, la banque dans laquelle vous avez effectué le prêt initial valide rarement cette démarche, car cela lui fait perdre de l'argent.

Pour que cette opération soit intéressante, il faut qu'elle se concrétise :

- avant la moitié de la durée de remboursement de votre prêt initial
- dès qu'il y a une différence de plus de 1,5 % entre le taux actuel et votre taux initial

Pour réaliser une opération rentable, les frais engendrés doivent être largement inférieurs à l'économie réalisée au final.

Baisser ses mensualités



Certaines banques proposent des taux fixes à option modulable permettant de modifier le montant de la mensualité de votre prêt immobilier à la hausse ou à la baisse en fonction de l'évolution de vos revenus. Chaque année, votre banque vous envoie une proposition de modulation à la hausse et à la baisse sur laquelle vous vous décidez en fonction de votre pouvoir d'achat. Cela permet notamment de revoir à la baisse votre mensualité qui sera compensée par un rallongement de la durée du prêt.

En cas de difficulté, vous pouvez négocier avec votre banque le paiement des intérêts avec un report du remboursement du capital pour une durée à fixer ensemble.



Chaque année, au moment de la rentrée, des milliers d'étudiants et de parents partent à la recherche d'un logement meublé. Les demandeurs sont plus nombreux que les loueurs, notamment pour les loyers abordables. La caution des parents ou d'un proche est un élément déterminant pour la signature du bail.

L'étudiant débrouillard devra naviguer entre les offres traditionnelles tout en cherchant des plans plus originaux.

Tenter une résidence universitaire

Les résidences universitaires présentent sur le marché le meilleur qualité/prix, et les demandes affluent en masse. Les étudiants boursiers et ceux n'ayant pas le soutien de leurs parents sont les premiers choisis pour accéder à ce type de logement. Encore faut-il que les dossiers administratifs soient remplis dans les temps impartis.

Il faut distinguer deux types de logements universitaires : les cités universitaires et les logements conventionnés.

Les cités universitaires

Chaque ville universitaire possède une résidence attitrée aux étudiants. Ces résidences sont administrées par le Crous, qui gère également les logements conventionnés. Pour faire une demande de logement, il suffit de remplir le dossier social étudiant avant le 30 avril de chaque année en mettant en avant votre manque réel de ressources.

Le niveau du loyer n'excède pas les 220 euros par mois, pour une petite chambre individuelle de 9 m carré avec cuisine et sanitaires collectifs. Vous pouvez y séjourner durant toute l'année scolaire, c'est-à-dire de septembre à juin.

Pour les étudiants démunis, il est possible d'obtenir une aide financière, l'ASL (Allocation logement à caractère social), qui peut prendre en charge une partie du loyer. La demande se fait auprès de la CAF (Caisses d'Allocations familiales), de même pour les APL (Aide Personnalisée au Logement).

Les logements conventionnés

Ils sont plus onéreux tout en étant raisonnables (400 euros par mois), pour un espace et des conditions de vie plus agréable : entre 21 à 31 m carré meublés, sanitaires et cuisine compris, et disponibles également de septembre à août.

Ces logements sont exonérés de taxe d'habitation. Grâce aux APL, vous pouvez réduire vos mensualités de moitié.

Sites internet



cnous.fr

caf.fr

Trouver une location meublée abordable €

Nombreux sont ceux qui n'accéderont pas aux résidences étudiantes et devront trouver par eux-mêmes un logement au loyer abordable.

Le fait d'avoir une voiture, notamment en province, ouvre des perspectives de location plus importantes et moins chères en périphérie de ville que les offres intra-muros. Il faut prendre également en considération les dépenses d'essence qui ne sont pas négligeables dans le budget global.

Les supports gratuits de petites annonces proposant des chambres et des logements d'étudiants sont nombreux. Vous trouverez également des annonces sur le tableau d'affichage des écoles supérieures et dans les commerces de proximité. **Le Crous reçoit également des annonces d'appartements à petit prix.**

Des sites de location entre particuliers proposent également régulièrement des logements étudiants. L'intérêt est d'économiser les frais d'agence. En tant qu'étudiant, vous avez également accès aux APL.

Il existe aussi des sites qui, moyennant un abonnement à l'année, vous donnent accès aux annonces de location de la ville que vous ciblez. Cela peut être utile, notamment pour ceux qui s'y prennent un peu tard dans leur recherche. Vous pouvez aussi partager le coût de l'abonnement à plusieurs.

De nombreux particuliers dans les villes universitaires ont pris un statut de loueur meublé professionnel sans avoir le même professionnalisme qu'une agence immobilière. Il est donc important de se prémunir contre tout abus en respectant les quelques règles ci-dessous.

Quelques règles importantes à respecter dans la location d'un meublé :

- signer un bail et faire un état des lieux précis
- faire l'inventaire du matériel et de son état de fonctionnement
- déterminer le montant et le contenu des charges
- vérifier que la taxe d'habitation reste à la charge du loueur
- prendre une assurance habitation
- négocier pour que le loueur n'encaisse qu'un mois de caution sur deux
- dès la première semaine de votre entrée dans les lieux, signalez tous les dysfonctionnements identifiés

Sites internet



seloger.com

adele.org

location-etudiant.fr

Se loger chez un séni€ 😊

Depuis 2004, **le logement intergénérationnel**, c'est-à-dire la cohabitation entre un séni€ et un étudiant, **se développe de plus en plus**. Dans ce cadre, une personne senior met à disposition d'un étudiant une chambre décente en contrepartie d'un peu de compagnie, d'une aide pour certaines tâches de la vie quotidienne (faire les courses, sortir le chien, tondre la pelouse, partager un repas...), et parfois d'une participation financière pour les charges d'eau, de gaz et d'électricité.

Ce concept a pour objectifs de lutter contre l'isolement des seniors, de répondre à la crise du logement étudiant et de renforcer la solidarité entre les générations.

Cette solution est plutôt dédiée aux étudiants studieux en manque de ressources, appréciant les personnes âgées et prêts à leur apporter un peu de leur temps.

De plus en plus courant, ce concept est désormais encadré par une charte de bonnes pratiques, qui a été rédigée pour fixer des règles de bonne conduite et encadrer la cohabitation entre le senior et l'étudiant.

Pour accéder à ce mode de logement vous pouvez passer par l'une des associations du réseau Cosi, ou faire appel à des associations en charge de cette mise en relation afin de former les binômes les plus adéquats. Par ailleurs, certaines d'entre elles peuvent aussi réclamer une compensation, sous forme de frais de dossier.

Sur le plan légal, le séni€ doit obligatoirement signer une convention d'hébergement et déclarer votre présence à son assurance.

A Paris, Le Pari Solidaire ouvre ses offres à tous les jeunes entre 18 et 30 ans . Pionnière dans le logement intergénérationnel, Le Pari Solidaire inaugure d'autres formes de "Mixité Intergénérationnelle".

Sites de référence 

leparisolidaire.fr

ensemble2generations.fr

logementintergeneration.org

esdes-intergenerations.net

reseau-cosi.com

Se loger chez l'habit€ 😊

Voilà une option moins onéreuse que la location d'un studio et ,pour les moins relationnels, plus facile à gérer que le logement intergénérationnel. De plus en plus de particuliers font des aménagements dans leur habitation afin de proposer des chambres indépendantes.

Sites de référence 

cohebergement.com

bedycasa.com

chambrealouer.com

Troquer sa chambre

Votre enfant libère sa chambre pour faire des études loin du domicile familial ? Il se peut que, dans le même temps, un autre enfant vienne dans votre ville pour faire ses études et libère également sa chambre dans la ville où votre enfant va étudier.

Pourquoi ne pas échanger les chambres de vos enfants et les confier aux bons soins de chaque famille ?

Cela correspond à l'idée de l'échange de correspondants, mais entre familles du même pays.

Sites internet 

switcharound.com

Choisir la colocation

La colocation consiste à partager un logement à plusieurs (au moins deux personnes) tout en étant chacun signataire d'un contrat de location avec le même propriétaire.

La colocation peut donner lieu :

- soit à plusieurs contrats de location (autant de baux que de locataires), chaque colocataire signant individuellement un contrat avec le bailleur : le propriétaire accorde à chacun un droit de jouissance exclusif sur certaines pièces de l'appartement, et un accès à usage commun pour certaines autres pièces, telles que la cuisine ou les sanitaires
- soit à un contrat de location (bail) unique, signé par tous les colocataires : dans ce cas, le bailleur signe un seul bail avec tous les colocataires, laissant ensuite ceux-ci organiser ensemble le partage de l'espace loué

La colocation n'est pas un régime juridique en soi. Elle est soumise au régime juridique dont relève le logement, soit logement vide, soit meublé.

Pour être colocataire, et donc avoir des droits et obligations vis-à-vis du bailleur, il faut être signataire d'un bail : les personnes qui occupent un logement sans lien juridique avec le locataire, qui a signé seul le bail, n'ont aucun droit sur le logement. Elles sont occupantes sans titre et dans une situation précaire, même si elles participent au paiement du loyer.

Principes pour réussir sa colocation

Le bon déroulement d'une colocation implique une entente correcte entre les colocataires. Ils doivent, en effet, s'organiser pour gérer les dépenses communes (loyers, charges, taxe d'habitation, abonnements divers : électricité, gaz, téléphone, internet...) en respectant un minimum de règles d'utilisation et d'entretien des parties ou équipements communs (cuisine, salle de bains, séjour, frigidaire...). **L'établissement par les colocataires d'un « règlement intérieur » à la colocation** peut être utile pour prévoir notamment la répartition des factures, savoir qui se chargera de leur règlement aux créanciers, connaître comment

sera réglée la question d'éventuelles dégradations des équipements ou parties communes du logement.

Cette forme d'hébergement commence à apparaître auprès des familles monoparentales qui peuvent y trouver une réduction de leurs charges, mais aussi un partage entre personnes vivant la même situation familiale.

Si la formule peut paraître avantageuse, elle n'est pas toujours facile à vivre en fonction des caractères des uns et des autres et de nos habitudes de vie. Cela reste néanmoins une bonne option pour obtenir un logement avec un prix correct et la possibilité de se faire des nouveaux amis.

Cette formule s'est fortement développée dans de nombreux pays et devrait prendre de l'ampleur, en France, dans les années à venir.

Sites de référence 

- kolocsolidaire.org
- colocation.fr
- anil.org
- parent-solo.fr
- smoovup.com

Demander des aides financières au logement

Il existe plusieurs formes d'aides financières au logement que vous pouvez solliciter en fonction de votre statut et situation économique.

APL (Aide personnalisée au logement)

Cette aide est attribuée qu'au titre de la résidence principale à toute personne :

- locataire d'un logement neuf ou ancien qui a fait l'objet d'une convention entre le propriétaire et l'État fixant, entre autres, l'évolution du loyer, la durée du bail, les conditions d'entretien et les normes de confort
- accédant à la propriété ou déjà propriétaire, ayant contracté un prêt à l'accession sociale (Pas), un prêt aidé à l'accession à la propriété (Pap) ou encore un prêt conventionné (Pc) pour l'acquisition d'un logement neuf ou ancien, avec ou sans améliorations, l'agrandissement ou l'aménagement du logement

L'APL est accordée aux personnes ne bénéficiant ni de l'allocation de logement social (ALS) ni de l'allocation de logement familial (ALF)

ALF (Allocation de logement familial)

L'allocation de logement à caractère familial concerne les personnes qui n'entrent pas dans le champ d'application de l'Apl et qui :

- ont des enfants (nés ou à naître) ou certaines autres personnes à charge
- forment un ménage marié depuis moins de 5 ans, le mariage ayant eu lieu avant les 40 ans de chacun des conjoints

ALS (Allocation logement social)

L'allocation de logement à caractère social s'adresse à ceux qui ne peuvent bénéficier ni de l'Apl, ni de l'Alf.

AFL (Aide financière au logement)

Pour les plus démunis, le Conseil Général propose l'AFL qui offre les services suivants :

- le financement du dépôt de garantie (sauf si déjà demandé en LOCA-PASS)
- la garantie de paiement au propriétaire des loyers et des charges en cas d'incapacité du locataire
- la prise en charge des dépenses liées à l'aménagement et au déménagement

Les conditions d'accès sont fixées selon un règlement propre à chaque département, dont le critère principal est le niveau de ressources du demandeur.

LOCA-PASS

Ce dispositif propose deux aides différentes :

- une avance LOCA-PASS : il s'agit d'un prêt à taux zéro permettant de régler le dépôt de garantie demandé au locataire à l'entrée dans le logement. D'un montant maximum de 500 euros, le remboursement minimum est de 20 euros par mois sur une durée maximum de 25 mois. En cas de départ anticipé, il faut s'acquitter de la somme dans les 3 mois.
- la garantie LOCA-PASS : en cas de défaut de paiement, l'État se substitue au locataire pour régler les charges et les loyers. En contrepartie, l'intéressé s'engage à rembourser, par la suite, les montants avancés. Cette garantie ne s'applique qu'aux logements gérés par une personne morale (HLM, etc.) et non par un particulier.

Peuvent y prétendre les salariés du privé, les retraités ayant quitté le monde du travail il y a moins de 5 ans, les jeunes (de moins de 30 ans) et les étudiants.

Sites de référence

caf.fr

actionlogement.fr

service-public.fr

6

Rentabiliser son logement



Louer une chambre



Vos enfants ont quitté la maison et vous vous retrouvez dans un logement trop grand pour vous ! Que faire ? Vendre pour acheter plus petit ? Ou rentabiliser les pièces non utilisées ?

La réponse dépend du lieu et de la qualité de votre habitation, de votre capacité à recevoir et à vivre avec une personne étrangère dans votre maison.

Ce nouveau marché fort connu du Bed and breakfast en Grande-Bretagne et dans nos zones touristiques se développe de plus en plus dans toute la France.

Location longue durée ou à la nuitée

Avec une chambre disponible, vous pouvez augmenter vos revenus en proposant une location longue durée à un étudiant, travailleur... et récupérer votre chambre pendant les grandes vacances pour la proposer sous forme de nuitées à des touristes, des voyageurs de passage...

Dans le cas d'une location longue durée, et lorsque la chambre ne dispose pas de cuisine ni d'équipements sanitaires privés, le propriétaire partage ceux de son logement avec le locataire. Cette mise à disposition des équipements communs doit être précisée par écrit dans une convention annexée au contrat de location de la chambre.

Dans le cadre d'une location à la nuitée, vous devez mettre à disposition les draps, les serviettes de bain et proposer le petit-déjeuner. La chambre doit être joliment décorée et équipée décemment : lit, meubles, lampes...

Calcul du loyer et règles administratives à respecter

Il faut penser également à faire les diagnostics obligatoires comme celui de la performance énergétique et celui des risques d'exposition au plomb. Les deux diagnostics doivent être remis au locataire.

Pour calculer le loyer et les charges à percevoir, il n'y a pas de règles précises : regardez un peu ce qui se fait dans votre région pour proposer des prix raisonnables.

Cette formule permet de s'enrichir de nouvelles rencontres, mais aussi d'augmenter avantageusement votre pouvoir d'achat, d'autant que la majeure partie de ce revenu complémentaire n'est pas soumis à imposition tel que le prévoit l'article 35 bis du CGI selon lequel **sont exonérées de l'impôt sur le revenu les personnes qui louent ou sous-louent une partie de leur habitation principale.**

Le plafond à ne pas dépasser sur une année pour ne pas payer d'impôts est de : 163 euros par m² loué en IDF et 118 euros par m² loué en province. En général, les chambres font 11 m² en moyenne. On peut estimer un gain sur un an de 1793 euros pour l'IDF et de 1298 euros pour la province net d'impôts. Ces plafonds sont à vérifier chaque année fiscale.

Il faut également penser à informer votre assureur de cette activité et vérifier que votre contrat d'habitation actuel peut la prendre en compte sans coût supplémentaire.

Dans le cadre de la loi, pour louer une chambre meublée qui devient la résidence principale du locataire, vous devez rédiger et signer un bail. La durée de ce bail est d'un an, reconduit automatiquement.

La plupart du temps, les charges sont partagées au prorata de la surface occupée et du nombre d'occupants. La répartition des charges (eau, électricité...) ne répond à aucune réglementation spécifique.

Rentabiliser son logement

Pour chaque paiement du loyer de la chambre à louer, le propriétaire doit fournir une quittance de loyer à son locataire s'il en fait la demande. Ce document est la preuve que les loyers ont été payés. La quittance doit faire apparaître la période correspondante à la somme versée, ainsi que les charges et la date du paiement.

Pour bénéficier d'une aide financière au logement le locataire ne doit pas avoir de liens de parenté directs avec le propriétaire.

Sites de référence



Cohebergement.com

airbnb.fr

bedycasa.com

chambrealouer.com

Sous-louer pendant son absence



La sous-location est autorisée si vous obtenez l'accord écrit du bailleur et si le prix de votre loyer n'excède pas celui que vous payez vous-même. Quand vous ne voulez pas rendre votre logement, la sous-location est une solution temporaire idéale, dans une société où la mobilité géographique est de plus en plus importante. Cela vous évite d'assumer un loyer dans un logement que vous n'occupez pas temporairement (stage à l'étranger, déplacement professionnel, etc.).

Il est recommandé d'établir un contrat écrit de sous-location. En cas de sous-location non autorisée, le bailleur, arrivant à démontrer une occupation illégale, peut demander la résiliation du bail principal. Il faut également vous assurer que le sous-locataire libérera votre logement le moment venu.

Sites de référence



sejourning.com

souslouer.com

e-sublet.fr

Rentabiliser son parking €

Vous avez décidé de revendre votre voiture, mais souhaitez profiter de votre parking nouvellement libre pour le louer. Voilà une occasion de gagner un peu d'argent à moindre coût.

Une place de parking bien située peut rapporter entre 800 euros à 2000 euros par an. Renseignez-vous sur les obligations fiscales inhérentes à ce type de location.

Sites de référence 🔍

monsieurparking.com

parkadom.com

Rentabiliser son espace en trop €

Vous avez un box, une cave, un garage, un parking ou tout autre espace de stockage non utilisé. Vous pouvez maintenant rentabiliser ces surfaces vides en les proposant sur des sites spécialisés. Ils vous mettront en contact avec des particuliers et professionnels à la recherche d'un garde-meuble ou d'une solution de selfstockage.

Sites de référence 🔍

jestocke.com

costockage.fr

7

Réduire ses charges fixes d'habitation

Au-delà du loyer mensuel que vous devez régler pour vous loger, différentes charges viennent s'ajouter et alourdir votre budget, notamment la taxe d'habitation, l'électricité, le fioul, le gaz, l'eau, l'assurance habitation. Chaque année, cela représente quelques milliers d'euros qui augmentent régulièrement avec les réajustements tarifaires de vos fournisseurs.

Chaque situation est différente, entre ceux qui vivent en copropriété en partageant les charges en fonction de la surface de leur logement et non leur consommation réelle et ceux qui disposent d'un compteur individuel leur permettant davantage d'agir sur leur consommation et, par conséquent, leurs charges.

Il est possible de réduire de 5 à 6 % ses charges fixes en suivant les conseils ci-dessous et en modifiant quelques habitudes de fonctionnement.

Bien choisir son assurance habitation

Avez-vous une assurance adaptée à vos besoins ? Toutes les clauses indiquées dans votre contrat sont-elles utiles ? Avez-vous comparé le coût de votre contrat d'assurance avec les tarifs proposés par la concurrence ? Voilà les questions utiles à se poser.

Locataire ou propriétaire, il est impératif d'assurer l'appartement ou la maison que vous habitez. Et il faut l'assurer entièrement, c'est-à-dire assurer la construction elle-même, mais également tout ce qu'elle contient.

Pour bien choisir son assurance, il est impératif de comparer les niveaux de couverture proposés par les différentes compagnies. En effet, les prix sont libres, de même que la formalisation des clauses et des franchises. Selon le niveau de votre franchise, certains sinistres ne seront pas remboursés, car d'un coût inférieur au montant de la franchise... Les assureurs, pour vous appâter et baisser vos mensualités, peuvent vous proposer des franchises élevées. Il faut donc comparer les contrats à montant de franchise identique.

Bien comprendre son contrat d'assurance

La plupart du temps, les assureurs proposent un contrat « multirisques » incluant à la fois les dommages immobiliers (l'habitation) et mobiliers (vos biens à l'intérieur de l'habitation, comme les meubles). Sur ce dernier point, il conviendra d'être particulièrement attentif. En effet, les assureurs peuvent appliquer une décote sur la valeur des biens en fonction de leur âge (on parle de vétusté). **D'un assureur à l'autre, la décote de valeur liée à la vétusté peut être très différente.** Certains contrats proposeront, au contraire, le remboursement « à neuf » de vos biens détruits. À vous de faire préciser ce que l'assureur entend par cette formule...

Le contrat ne couvrira la valeur de reconstruction que sur le nombre de pièces indiqué dans votre souscription. Si vous oubliez de déclarer l'aménagement de combles en pièces d'habitations, en cas de sinistre, ces aménagements ne seront pas remboursés...

Si un dégât des eaux, incendie, explosion... se produit, **dès le constat de l'accident, vous avez cinq jours ouvrés pour en aviser votre assurance**, par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce courrier, n'oubliez pas de mentionner votre nom et votre numéro de police d'assurance. Vous y décrierez très précisément l'accident et ses conséquences : non seulement la date et la nature du sinistre, mais aussi une description détaillée des dommages. Si le voisinage a subi des dommages liés à ce sinistre, n'oubliez pas de les mentionner.

Sites de référence



lelynx.fr

assurland.com

lesfurets.com

choisirsonassurance.fr

Réduire sa facture d'eau



Agir sur sa consommation d'eau, c'est faire un acte économique, mais également écologique. En France, chaque habitant consomme en moyenne par jour 150 litres d'eau :

- 30 à 80 litres sous la douche
- 150 à 200 litres pour un bain
- 25 à 40 litres pour le lave-vaisselle
- 70 à 120 litres pour le lave-linge
- 10 litres en moyenne pour chaque chasse d'eau tirée
- 200 litres pour nettoyer sa voiture

Pour une famille de quatre personnes, la consommation moyenne annuelle est estimée à 120 m³ d'eau par an. À vous de faire le calcul ! Fixez-vous une diminution de 20 m³ par an et faites le calcul de vos économies à partir du prix au m³ que vous payez.

Pour une famille de quatre personnes, la consommation moyenne annuelle est estimée à 120 m³ d'eau par an. À vous de faire le calcul !

Fixez-vous une diminution de 20 m³ par an et faites le calcul de vos économies à partir du prix au m³ que vous payez.

Pour atteindre cet objectif d'économie et de posture écologique, vous pouvez mixer les solutions suivantes :

- **installer un mousseur** sur chaque robinet. Il permet, d'une part, d'éviter les fuites et, d'autre part, de diminuer le débit tout en conservant une pression identique à un robinet non équipé. La quantité d'eau est réduite, mais compensée par de l'air. Vous économisez plus de 50 % d'eau en passant de 13 L par minute à 6 L par minute pour un prix de base de 2 euro le mousseur.
- **mettre en place un «stop douche»**: il se fixe entre le robinet et le tube flexible de la douche. Recommandé pour les robinetteries sans mitigeur, il permet de stopper l'eau tout en gardant momentanément la température désirée, par exemple, le temps de se savonner. Économie d'eau : 20 L par minute d'eau stoppée pour un prix d'achat de base de 15 euros.
- **installer un robinet thermostatique** pour éviter de perdre une grande quantité d'eau lorsque l'on ajuste la température. Avec un robinet thermostatique, on règle d'un côté la température directement grâce à la graduation inscrite sur l'appareil, et de l'autre, la pression désirée. Il faut compter 40 euros pour investir dans ce robinet.
- dans le cas où vous n'installez pas ce robinet, pensez à **recupérer l'eau de la douche au démarrage**, dans un sceau, que vous pourrez ensuite utiliser pour les toilettes, laver vos légumes ou arroser vos plantes.
- **le réducteur de débit** s'installe sur une pomme de douche à la base du flexible et permet de réduire le débit d'eau de moitié tout en gardant la même pression de jet. Il entraîne une économie d'énergie et d'eau de 40 % pour un investissement de 10 euros.
- **la pomme de douche économique** propose une autre solution alternative économique en fractionnant les gouttes d'eau par un système à turbulence, leur donnant une surface de contact plus grande avec la peau et donc une efficacité renforcée. Une économie d'eau de 50 % est possible pour un investissement à partir de 20 euros.
- **la chasse d'eau à deux vitesses** se compose d'un réglage du débit comportant deux boutons, le premier libère entre 3 et 5 L d'eau, l'autre libérant tout le contenu de la chasse, entre 6 et 10 L. Vous pouvez déposer dans le fond du réservoir une brique ou une bouteille remplie d'eau. Ce dispositif permet d'économiser à chaque tirage l'équivalent du volume de l'objet déposé.
- lors de vos prochains achats, soit d'un lave-linge ou d'un lave-vaisselle, regardez bien l'étiquette « **énergie** ». Cette indication permet également de connaître la consommation d'eau de ces appareils, grâce à un classement par lettre, de A pour les plus performants à G pour les moins économiques. Entre la classe A et la classe C par exemple, une différence de 40 L d'eau par lavage peut être constatée. Certains équipements présentent un écolabel européen (une fleur formée de 12 étoiles) qui garantit la qualité écologique des produits industriels.
- pour ceux qui ont un jardin, nous recommandons la **recupération d'eau de pluie** dans des cuves adaptées à cet effet dont la contenance dépendra de vos besoins et de la place dont vous disposez pour l'installation. Vous pourrez ainsi arroser votre pelouse, votre potager et vos fleurs gratuitement.

- pour finir, les **micro-fuites** sont la cause première d'un très grand gaspillage d'eau au niveau des collectivités, mais aussi des particuliers. Une canalisation ou une chasse d'eau qui fuit, un robinet qui goutte et c'est la facture qui fait un bond. De temps en temps, il est important de relever vous-même votre compteur d'eau quand vous vous absentez et de le relever à votre retour. Vous constaterez s'il existe une fuite ou pas.

À l'échelle de la maison, les fuites peuvent coûter en surplus 100 euros par an pour un robinet qui goutte et 300 euros par an pour une chasse d'eau qui fuit.

- en France, nous avons la chance d'avoir une eau potable qui sort de notre robinet et que nous pouvons boire sans risque sanitaire. En revanche, en fonction de son traitement et de son cheminement, elle n'a pas toujours bon goût, mais coûte 300 fois moins cher qu'une bouteille. Consommer l'eau du robinet permet également d'économiser 240 000 tonnes de plastiques par an.

C'est un acte également économique et écologique.

- Rien ne se perd. **L'eau de cuisson chaude des pâtes** peut être utilisée pour être versée sur les mauvaises herbes et les faire disparaître tandis que l'eau de cuisson des légumes permet d'arroser les plantes en leur apportant des nutriments supplémentaires, dilués dans l'eau lors de la cuisson.

Sites de référence



leauetvous.fr

jeconomiseleau.org

Baisser le coût de son chauffage



La plupart du temps, en tant que locataires, nous devons adapter nos habitudes de consommation au chauffage déjà installé dans le logement. Quand le chauffage fait partie des charges communes, la tendance est de ne pas trop faire attention à sa consommation. En revanche, dès que le coût du chauffage est individuel, nous sommes plus enclins à regarder notre consommation et à voir comment la baisser. Quel que soit le chauffage installé, certains principes doivent être respectés pour faire des économies et préserver également la planète.

Limiter et contrôler la température dans les pièces

Que le chauffage fonctionne au gaz, au fioul ou à l'électricité, vous perdez de l'argent quand vous chauffez pour rien ou de trop. **On évalue la réduction d'un degré de température à 7 % de sa facture.**

Toutes les pièces de la maison n'ont pas la même fonction et n'ont pas besoin d'être chauffées de manière homogène. Pour maintenir un confort de vie avec une facture juste, la température doit se situer entre 18 et 19 °C dans les pièces à vivre comme la cuisine, la salle à manger, le salon où l'on peut être amené à bouger, mais aussi à faire des activités immobiles. En revanche, les chambres ne doivent pas être surchauffées, ce qui les rendrait moins propices à un sommeil réparateur : 16 à 18 °C sont largement suffisants. Tout degré en trop engendre une consommation de 7 % en plus par an et donc des dépenses en conséquence.

Les bons réflexes à suivre :

- baissez la température systématiquement, pas uniquement lorsque vous partez en week-end, mais ne coupez pas le chauffage, car réchauffer votre domicile demandera plus d'énergie que si vous l'aviez laissé à température
- en cas d'absence supérieure à 2h, baissez la température de quelques degrés pour la maintenir entre 15 et 16 degrés
- en cas d'absence supérieure à 48h, basculez en position « hors gel ». Si vos émetteurs n'offrent pas cette option, calez la température entre 8 et 12 degrés

Calfeutrer les ouvertures pour réduire les courants d'air

Un logement mal calfeutré et isolé revient au même gaspillage qu'une fuite d'eau. Vous chauffez pour l'extérieur et non pour vous-même.

Les courants d'air sont donc les pires ennemis de votre facture de chauffage. Il devient impossible de réchauffer la pièce, même avec les radiateurs allumés au maximum. Il est indispensable d'identifier les petites brèches par lesquelles le courant d'air se faufile.

Dessous de porte, serrures, trous dans un mur, boîte à lettres, mauvaise étanchéité d'un joint de fenêtre... il existe de nombreux points qui peuvent laisser s'échapper l'air chaud inutilement. De plus, ce sont souvent des zones non étanches qui peuvent également laisser s'infiltrer l'eau en cas de forte pluie.

Isoler son logement pour économiser et obtenir un meilleur confort

L'isolation thermique est au cœur de la problématique de la réduction des dépenses énergétiques. Une fois que vous avez réalisé les interventions d'urgence en termes de calfeutrage des fenêtres et des portes, il reste à s'assurer que l'isolation de la toiture et des murs a bien été réalisée. À eux deux, ils représentent plus de 50 % de la déperdition d'énergie.

Isoler, c'est mettre une barrière à l'évaporation de la chaleur en hiver, mais aussi garder la maison au frais en été. C'est un processus à double sens. Une bonne isolation apporte un confort physiologique, permet une meilleure gestion de l'utilisation des ressources énergétiques de la planète et, bien entendu, fait réaliser de sacrées économies.

C'est une intervention qui nécessite un budget important avec un retour sur investissement sur le long terme, mais un bénéfice immédiat en confort et pour la santé.

Profiter du soleil extérieur

Dès qu'un rayon de soleil apparaît, vos fenêtres peuvent se transformer en sources de chaleur. La paroi vitrée peut emmagasiner de la chaleur et la diffuser ensuite jusqu'à complet refroidissement.

Dès la nuit tombée, fermez volets, rideaux et persiennes pour garder la chaleur à l'intérieur de la maison. Ils sont autant de remparts contre le froid.

Adapter vos vêtements à la température

Un t-shirt, un sous-pull, une veste en polaire ou un gros pull et une paire de chaussettes bien chaude vous permettront de résister à une température ambiante de 16 °C !

Après quelques jours dans une pièce fraîche, vous vous sentirez mieux et votre sommeil sera sans doute plus reposé.

Vous pouvez aussi vous faire une bouilloire bien chaude que vous mettez dans votre lit avant de vous coucher.

Lutter contre l'humidité

Il est plus difficile de chauffer une maison humide qu'une maison « sèche » puisqu'un mur humide conduit plus facilement le froid. Un taux d'humidité à 90 % au lieu de 45 % augmente de 30 % la consommation de chauffage.

De plus, lorsque le taux d'humidité dans une maison est anormalement élevé, il peut provoquer certains troubles sur la santé, comme l'augmentation des maladies respiratoires ainsi que l'apparition de champignons et de moisissures, qui peuvent entraîner une irritation des yeux, une toux, des rhinites ou allergies...

Pour lutter contre l'humidité à faible coût, vous pouvez :

- connaître le taux d'humidité dans votre maison à l'aide d'un hygromètre. Il en existe des mécaniques avec cadran, ou des électroniques à écran digital
- aérer votre maison 15 minutes par jour, été comme hiver. Cela élimine les acariens
- faire sécher le linge dans une pièce aérée
- installer une VMC (ventilation mécanique contrôlée) dans les pièces les plus humides, comme la salle de bain ou la cuisine, pour renouveler l'air et évacuer l'humidité
- vérifier que les douches, baignoires et éviers sont bien étanches, pour éviter que l'eau ne s'infilte dans les murs

Renouveler son installation de chauffage



Votre chauffage est vétuste, vous coûte cher et vous songez à le changer. Les propositions sont plus mirobolantes les unes que les autres et vous vous demandez quoi faire !

Le choix dépendra à la fois de votre logement, de vos moyens et de vos convictions. Celui qui nous paraît, à terme, le plus rentable et écologique est le chauffage au bois. L'autre avantage qu'il procure, et non des moindres, est l'indépendance énergétique même en cas de coupure de courant.

Le chauffage au bois

Le bois représente une source renouvelable contrairement aux énergies fossiles.

Il ne participe pas à l'effet de serre, car le CO₂ dégagé lors de sa combustion est égal à la quantité absorbée lors de la croissance de l'arbre. Cette ressource est facilement trouvable localement.

Pour vous chauffer au bois, vous pouvez opter pour la cheminée avec ou sans insert, le poêle à granulés ou à bûche. Votre choix dépendra de l'utilisation que vous comptez en faire. Est-ce un chauffage d'appoint en complément d'un autre combustible ou un chauffage principal ?

En termes de rendement, nous conseillons les cheminées à foyer fermé par un caisson vitré ou un poêle à bois qui diffusent la chaleur plus longtemps. Ils fonctionnent avec des bûches ou des briquettes. Il est donc nécessaire d'avoir un espace de stockage suffisant pour entreposer le combustible au sec. Sans jardin ou cave, c'est inenvisageable. De plus, l'alimentation manuelle du foyer peut s'avérer contraignante.

L'investissement reste important, mais une partie peut être défiscalisée.

Pour un poêle à bois ou un insert de cheminée, il faut compter entre 2 000 et 6000 euros en fonction des travaux à réaliser : création d'un conduit de cheminée, remplacement ou création de l'insert, etc.

Si vous prenez un poêle à bois, prenez-en un avec un four. Pour le même prix, vous pourrez mijoter de bons petits plats en hiver et, en cas de coupure de courant, vous aurez toujours une source d'énergie pour cuisiner.

Le poêle à granulés, plus cher à l'installation, utilise des pellets comme combustible. Il s'agit de sciures de bois compressées sous la forme de petites granules. Le poêle contient un réservoir lui permettant de s'alimenter en combustible de manière autonome pendant 2 à 3 jours. Les derniers modèles sont programmables. Le stockage est moins contraignant, car il est possible d'entreposer les granulés en intérieur. Même si les modèles se développent pour plus de confort sonore, la ventilation de certains poêles et le bruit peuvent vite devenir dérangeants.

Une chaudière à bois permet, en plus d'assurer le chauffage, de produire l'eau chaude sanitaire avec un ballon spécifique. Reste que l'entretien annuel est obligatoire pour toute installation au bois. Il faut compter entre 40 et 70 euros.

S'approvisionner à moindre coût en bois

En vous regroupant avec des voisins ou des amis, vous pouvez commander de grandes quantités de bois et ainsi faire baisser la facture. Vous pouvez vous fournir gratuitement en bois sur des terrains publics autorisés, moyennant du temps et un espace de stockage pour faire sécher le bois.

Lisez également les petites annonces, certains particuliers vendent leur stock de bois et il y a des affaires à réaliser. Après une forte tempête, des arbres se sont couchés et certaines personnes seraient intéressées pour que vous veniez les débiter et rendre la parcelle propre.

Réduire sa facture d'électricité



Le prix de l'électricité ne cesse d'augmenter et notre consommation impacte négativement notre planète. Chaque année, nous consommons plus de 3500 kWh dont en moyenne 15,5 % sont consacrés à l'éclairage, soit une dépense moyenne d'environ 330 euros par an. Cela reste une estimation à ajuster en fonction du nombre de personnes dans le logement et sa superficie.

Étant donné tous les appareils électriques que nous laissons en veille, des économies sont faciles à réaliser grâce à quelques gestes simples à mettre en œuvre au quotidien.

Utiliser des ampoules basse consommation

Avant de changer vos ampoules pour celles à basse consommation, nous vous invitons à éteindre la lumière dans une pièce vide, à limiter les sources de lumière dans un même espace, etc. C'est sans doute évident pour nous, mais pas forcément pour nos adolescents qui doivent prendre des cours accélérés sur la préservation de la planète.

Ensuite, même si la dépense peut paraître importante au départ, il est possible de limiter les dépenses en optant pour des ampoules basse consommation.

En remplaçant vos ampoules classiques de 100 W par des ampoules à basse consommation de 20 W, vous économisez jusqu'à 80 euros sur votre facture annuelle pour un éclairage quasi identique. De plus, les ampoules à basse consommation ont une durée de vie 10 fois supérieure aux ampoules à incandescence.

Par ailleurs, les ampoules traditionnelles produisent 5 % de lumière et 95 % de chaleur alors que les LBC se situent davantage aux alentours de 80 % de lumière et 20 % de chaleur. Elles sont donc plus sécurisées et permettent d'économiser jusqu'à 80 % d'énergie.

Certes plus chères à l'achat (entre 5 et 10 euros pièce), elles consomment jusqu'à 75 % de moins. Le seul bémol en discussion sur ces ampoules est lié à leur composition. Contenant du mercure, elles peuvent s'avérer nocives pour l'environnement et la santé. Un recyclage est donc indispensable et les vendeurs ont l'obligation de reprendre ces ampoules usagées.

Utiliser les heures creuses

En fonction de vos habitudes et de votre mode de logement, vous pouvez opter pour une tarification avec des heures creuses. Ceux qui prennent cette option auront un tarif très avantageux pour les heures comprises entre 22 h et 6 heures du matin en fonction des zones, mais plus cher pour les heures pleines. Pour prendre cette option, il faut s'astreindre à une discipline exigeante : programmer sa machine à laver la nuit, ne pas trop chauffer lors des pics d'utilisation d'énergie et utiliser des programmateurs pour différer le lancement du lave-vaisselle, du lave-linge et autres...

Il est préférable de ne pas avoir de voisins qui pourraient s'agacer de la nuisance entraînée par le vrombissement, pendant la nuit, de vos machines en marche.

Acheter les appareils électroménagers classe A

Lave-linge, micro-onde, téléviseur... les appareils électroménagers sont particulièrement énergivores. Depuis 1992, les nouveaux appareils portent une étiquette énergétique indiquant leur niveau de consommation. Plus chers à l'achat, vous économisez sur la facture EDF et vous faites un bon geste pour la nature.

Mettre ses appareils en veille

Notre logement est envahi par des appareils comme : chaîne hifi, télévision, console de jeux, box internet... qui restent souvent en veille lorsqu'on ne les utilise pas. Le fait de les éteindre permet de diminuer de quelques pour cent la facture d'électricité.

Pour vous faciliter la vie, vous pouvez brancher vos appareils sur des multiprises avec un interrupteur coupant l'alimentation en une seule fois. Pensez également à débrancher vos appareils quand vous partez en vacances d'été et, si vous le pouvez, le compteur en ayant pris soin de vider le réfrigérateur et le congélateur.

Adapter la puissance de votre compteur à vos besoins

Lors de la souscription du contrat, vous devez déterminer la puissance du compteur à partir de la puissance cumulée de tous les appareils électriques que vous prévoyez d'utiliser en simultané. Plus la puissance de votre compteur sera élevée, plus le prix de votre abonnement augmentera.

Sites de référence



faisonsvite.fr

Profiter des tarifs sociaux

Les tarifs sociaux s'adressent aux foyers à faibles revenus afin de bénéficier d'une réduction sur leurs factures énergétiques et numériques. Ils sont valables pour une durée d'un an, renouvelable.

Sont concernés :

- les ménages aux revenus inférieurs ou égaux à 620.48 euros par mois
- les personnes bénéficiaires du revenu de solidarité active (RSA) « socle »
- les personnes bénéficiaires de l'allocation de solidarité spécifique (ASS)
- les personnes bénéficiaires de l'allocation aux adultes handicapés (AAH)
- les invalides de guerre

Théoriquement, il n'y a aucune démarche à faire pour l'offre énergétique, les organismes d'assurance maladie se chargent de transmettre directement votre situation aux distributeurs d'énergie et de téléphonie qui vous font parvenir une attestation à renvoyer.

Si vous ne recevez pas de documents et que vous vous pensez éligible, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec la Caisse d'Allocations Familiales (CAF), une assistante sociale ou la Couverture Maladie Universelle (CMU) de votre secteur.

Vous pouvez également téléphoner à EDF pour bénéficier de leur Tarif de Première Nécessité (TPN).

Tarif mobile social

En septembre 2011, plusieurs opérateurs ont décroché le label « Tarif mobile social » : Orange, SFR, Bouygues Telecom, Auchan Telecom et Coriolis Telecom, portant à sept le nombre de forfaits pour les clients à petits revenus. Concernant leur offre sociale, il faut se renseigner directement auprès d'eux pour choisir la plus avantageuse. Il faut également vérifier vos obligations de durée d'engagement en souscrivant votre contrat.

Depuis 2012 l'opérateur Free a bouleversé la grille tarifaire et obligé ses concurrents à aligné leur tarif. Depuis Janvier 2013 Free propose une offre à 2 euros pour 2 heures d'appels avec sms illimités. Il est préférable de bien lire entre les lignes de votre contrat pour éviter toute mauvaise surprise.

Concernant l'abonnement à une ligne fixe, France Télécom propose un tarif réduit aux personnes qui perçoivent le Revenu de solidarité active ou l'allocation adulte handicapé ou encore l'allocation spécifique. Pour les contacter, appelez le n° vert : 0 800 007 726.

Télécommunications et insertion

Lancé en 2010, Connexions Solidaires est un programme conçu par Emmaüs connect en partenariat avec SFR et les acteurs de l'action sociale à Paris. Il répond à un problème crucial pour les populations les plus démunies : l'accès durable aux télécommunications dans une perspective d'insertion.

Ce programme repose sur trois piliers complémentaires dans un accompagnement global :

- Un accès facilité à des offres et des équipements à tarif solidaire
- Un service de conseil personnalisé
- Des ateliers collectifs pour développer les usages

EN 3 ans plus de 3000 personnes ont bénéficié de cette aide. De nouvelles antennes s'ouvrent à Marseille, Grenoble, Saint-Denis et Lyon.

Faire ses travaux soi-même €

Passer par un professionnel pour faire des travaux d'embellissements de son lieu d'habitation coûte cher, alors qu'avec un peu de connaissances, vous pouvez le faire vous-même et y prendre du plaisir.

Apprendre à bricoler

Pour les débutants bricoleurs, il est possible de prendre des cours lors d'ateliers bricolage qui sont proposés par les réseaux de bricolage comme Leroy Merlin et Castorama. Ces enseignes proposent des ateliers dans leurs différents magasins. Ils associent théorie et pratique sur différents thèmes comme la plomberie, la menuiserie, la peinture, le carrelage, etc. Les tarifs varient en fonction de l'enseigne, du type de cours et de la durée.

Cela peut être gratuit chez Castorama et payant entre 6 à 50 euros pour des séances allant de 1 à 3 heures minimum chez Leroy Merlin. Il faut s'inscrire directement auprès du magasin et s'y prendre à l'avance pour avoir une place, car elles sont limitées et très demandées.

Il existe également les bricothèques de quartier, qui sont des associations que l'on retrouve un peu partout en France. Elles proposent la location de matériel de bricolage à faible prix et donnent aussi des conseils et astuces aux bricoleurs débutants.

Les passionnés pourront aussi suivre des cours du soir sur un CAP technique de leur choix comme la plomberie, l'électricité... mais également apprendre auprès d'un proche très bricoleur.

Il y a également des cours de bricolage en ligne qui proposent conseils et astuces pour toutes les petites questions de bricolage, en image et étape par étape.

Sites de référence



bricovideo.com

apprendrefacile.com

Le rôle des villes et villages solidairement économiques et écologiques

Le concept de villes et villages solidairement économiques et écologiques est développé dans le chapitre 3 de cet ouvrage. Il s'agit, dans la partie pratique du guide, de faire état de solutions existantes dans chacun des domaines développés, mais aussi de nouvelles propositions et suggestions aux élus locaux.

Concernant le logement, voici un questionnaire dédié aux élus afin d'identifier les pratiques actuelles et des axes possibles d'actions. En fonction de la taille de la commune, toutes ne seront pas concernées de la même manière.

Les réponses NON sont celles qui ouvrent des perspectives de développement.

Pratiques possibles à développer	OUI	NON
Avez-vous suffisamment de logements sociaux dans votre commune ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous identifié les logements insalubres de votre commune ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Connaissez-vous les foyers démunis ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dans votre commune, de nombreuses personnes se chauffent-elles au bois ou au fioul ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organisez-vous des achats regroupés pour le bois, le fioul, etc. pour baisser les tarifs fournisseurs ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Informez-vous les personnes âgées sur la possibilité d'intégrer un contrat logement intergénérationnel ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Disposez-vous d'un support permettant de mettre en contact ceux qui veulent louer une chambre, un logement avec ceux qui en ont besoin ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous une maison de retraite pour personnes démunies ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous un lieu de rencontre intergénérationnelle ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facilitez-vous le tri sélectif ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous mis en place des zones d'accès gratuit à internet ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Concernant le domaine du logement, il existe plusieurs axes de développement pour les municipalités afin d'être davantage solidairement économiques et écologiques. Les principales idées visent le logement social et celui pour les seniors, la réduction énergétique et l'accès gratuit à internet.

Logement social

Au-delà de l'aspect légal qui oblige de nombreuses communes à proposer un parc de logements locatifs sociaux représentant au moins 20 % des résidences principales, nous devons prendre en compte des principes de solidarité vis-à-vis des foyers les plus démunis et des seniors dont les retraites, pour certains, sont faibles pour vivre dignement.

Souvent, le problème se situe au niveau du financement de ces logements et de leur réhabilitation.

Pourquoi ne pas faire appel aux investisseurs privés et aux particuliers pour augmenter ce parc locatif de manière écologique, ergonomique et sociale en leur proposant d'investir dans du Duflot social. Ce dispositif prévoit une réduction d'impôt important jusqu'à un montant maximum d'achat de 300 000 euros TTC, pour une mise en location à titre de résidence principale et sous condition de plafond de loyers.

Augmenter votre parc avec l'investissement des particuliers



Vous êtes le maire d'une localité et vous décidez d'augmenter votre parc de logements sociaux de 8 appartements, dont 4 pour des seniors. Vous n'avez pas d'argent pour investir, mais vous avez un terrain disponible pour bâtir deux petits immeubles de 4 appartements avec un espace de jardin... Vous faites appel à un constructeur local, faisant travailler les artisans locaux.

Il vous propose un plan de construction intégrant le BBC, l'ergonomie pour seniors et la dynamique solidaire que vous voulez développer au sein de ce petit parc immobilier, comme un espace pour les machines à laver, et une salle de jeux et de rencontre pour les locataires...

Ensuite, vous vendez sur plan vos appartements aux particuliers en loi Duflot social en apportant des garanties supplémentaires :

- la garantie des loyers (la CAF peut prendre en charge 70 % des loyers, défalqués des versements sociaux envoyés aux allocataires)
- la charge de trouver des locataires
- la gestion administrative du bien
- la remise en état en cas de dégradation

Les bénéfices pour la commune sont de trouver des financements extérieurs pour construire des logements sociaux, écologiques et solidaires.

Les bénéfices pour les particuliers sont d'investir dans un projet sans risque, au moindre coût, de contribuer au développement de ce type de logements et in fine de faire un bon investissement.

Développer le logement chez l'habitant



La solidarité et le lien social peuvent se développer autour du logement, tout en générant un petit supplément de revenus pour ceux qui mettraient à disposition des logements ou chambres meublées.

Chaque commune pourrait recenser chaque année les familles et personnes à la recherche d'un logement et identifier celles intéressées pour louer un logement ou l'échanger contre des aides.

Certains propriétaires d'une maison secondaire seraient peut-être intéressés par l'hébergement d'un couple pour garder leur maison et accomplir quelques travaux d'entretien contre un logement gratuit.

Certains retraités seraient sans doute prêts à héberger des étudiants, des jeunes contre de menus services. D'autres propriétaires encore aimeraient certainement disposer d'un revenu supplémentaire en louant un logement vide.

Les possibilités sont multiples, encore faut-il mettre les personnes en contact et proposer des contrats de bonne conduite pour que cette opération se reproduise chaque année.

La réduction énergétique

C'est un poste important de dépenses que certains ménages sont obligés de réduire faute de moyens, alors qu'ils n'ont parfois pas la possibilité de se chauffer.

Bilan énergétique gratuit



Il serait possible de former quelques bénévoles d'une commune pour réaliser des bilans énergétiques dans les foyers les plus démunis et d'inventorier les besoins pour diminuer les charges. Les communes, en association avec des marques distributeurs de bricolage, pourraient proposer, sans prendre de marge, des kits énergétiques que la commune pourrait mettre en place dans chaque foyer nécessitant.

Ce bilan permettrait également de faire le point sur le mode de chauffage et les dépenses annuelles par ménage.

Le chargé bilan énergétique pourrait également vérifier si les personnes font appel aux tarifs sociaux.

Regroupement d'achats



De plus en plus, la négociation des prix passe par l'achat groupé pour augmenter le volume afin de faire baisser les prix.

Chaque mairie pourrait recenser, au mois de septembre, les besoins en bois et en fioul et négocier avec les distributeurs un prix en baisse pour chaque foyer. Ceci demande une organisation qui pourrait être gérée par des bénévoles.

Accès internet

À la lecture de ce guide, il est facile de constater que la plupart des informations, des possibilités d'économies, des liens et adresses se trouvent sur internet. Les administrations dématérialisent de plus en plus les documents à remplir, à charge pour le citoyen de télécharger le document sur internet avant de le remplir. Dommage pour vous si vous n'avez pas d'accès, si vous ne savez pas

l'utiliser et si vous ne comprenez pas les instructions.
Malgré les tarifs des opérateurs adaptés aux familles démunies, l'accès internet nécessite également l'achat d'un ordinateur.

Mettre en place des accès gratuits internet au niveau de la commune



Des bornes d'accès gratuit à internet pourraient être positionnées à la mairie, bibliothèque et dans tout autre lieu public sécurisé. Il est également possible de mettre en place des ordinateurs disposant d'un accès gratuit à internet et d'une imprimante pour imprimer les informations, ou encore des Hotspot WiFi dans les lieux les plus fréquentés.

Vous pourrez alors concourir pour le label « villes internet ».

Sites de référence



villes-internet.net

Récupérer des ordinateurs en état de marche



Certaines familles n'ont pas les moyens d'acheter, dans l'immédiat, un ordinateur, alors que des particuliers et des professionnels de votre commune désirent se séparer de leur matériel en état de marche pour en acheter un autre plus récent.

Faites l'intermédiaire entre ceux qui proposent de se débarrasser gratuitement de leur matériel avec ceux qui en ont besoin.

Proposer des cours gratuits à l'utilisation de l'ordinateur et d'internet



Après avoir obtenu un ordinateur et un accès gratuit à internet, encore faut-il savoir les utiliser !

Le manque de formation des personnes faiblement qualifiées, notamment dans le domaine informatique, est un véritable frein à l'équité et au développement.

Il est essentiel que les communes proposent des séances gratuites pour l'utilisation d'un ordinateur, d'un logiciel d'écriture, et de la navigation sur internet.

Il existe des étudiants bénévoles et des personnes à la retraite qui se feraient un plaisir de partager leurs savoirs sur le sujet. En revanche, il faut équiper une salle avec au moins 4 ordinateurs et un projecteur pour faire des séances avec 8 participants.

Toutes ces idées ne sont pas exhaustives et, sans doute, y avez-vous pensé pour la plupart. Mais il suffit d'une idée nouvelle à mettre en œuvre pour faire avancer la solidarité et œuvrer pour l'écologie.



Aimentation



Entre 6 et 8 millions de personnes en France souffrent de malnutrition

en raison, principalement, de la précarité de leur situation. Nous pouvons y trouver des familles entières et monoparentales, des personnes seules, des étudiants, généralement des personnes qui vivent uniquement des minima sociaux, des chômeurs de longue durée et, depuis quelques années, des travailleurs à temps partiel.

Pour ces personnes, l'aide alimentaire représente la première source d'approvisionnement pour l'ensemble des produits, suivie par le hard-discount. La moitié des personnes ayant recours à l'aide humanitaire déclare ne pas avoir assez à manger.

Cette situation de carence alimentaire augmente les risques sanitaires avec des maladies chroniques comme l'hypertension, mais accroît également le surpoids et l'obésité, notamment chez les femmes.

Ces populations défavorisées sont particulièrement exposées aux conséquences nutritionnelles de la précarité, ce qui les pénalise encore davantage pour leur réinsertion.

Le besoin des banques alimentaires augmente d'année en année. En 2011, elles ont distribué 178 millions de repas et les Restos du Cœur 109 millions de repas. Grâce à des milliers de bénévoles et des dizaines d'associations humanitaires, des millions de personnes ont accès à des repas chauds.

Le fait d'aider les plus démunis à se nourrir ne réduit pas la pauvreté, bien au contraire. Elle s'accroît, par la précarité des emplois et les divorces qui disloquent les familles.

La parabole du pêcheur nous explique qu'il est préférable d'apprendre à pêcher plutôt que de donner du poisson. Sans doute faut-il donner du poisson pour apporter la force d'apprendre. Il est difficile d'apprendre le ventre vide. Mais qui apprend à pêcher, à devenir autonome ? À s'auto-suffire ? Une réflexion de fond sur l'insertion est à mener, sous peine d'assister à une accélération de la pauvreté et de la malnutrition, encore plus rapide avec la crise actuelle. Les associations parlent souvent des droits des personnes à se nourrir et à se loger. Pour ma part, le droit le plus important est celui de l'accès au travail, générant la possibilité de se prendre davantage en charge, seul moyen de retrouver sa liberté et sa dignité. Les villes et villages solidairement économiques et écologiques ont sans doute des innovations sociales à mettre en œuvre pour faciliter cette autonomie alimentaire.

Dans le même temps, des poubelles entières débordent d'aliments non consommés.

Il n'est pas facile de trouver un équilibre entre le trop peu et le trop-plein. Il y a des pratiques à développer pour limiter le gaspillage, mieux se nourrir, partager davantage, valoriser et développer les ressources alimentaires de notre patrimoine.

Sites de référence



restoducoeur.org

banquealimentaire.org

Réduire le gaspillage alimentaire



Chaque Français jette en moyenne 20 kg d'aliments par an à la poubelle : 7 kg d'aliments encore emballés et 13 kg de restes de repas, de fruits et légumes abîmés et non consommés. Il s'agit d'une moyenne, car nous pouvons imaginer que les personnes sans aucune ressource ont davantage tendance à faire les poubelles, le glanage à la fin du marché pour récupérer les produits gaspillés, mais encore consommables.

Néanmoins, nous devons apprendre à limiter, voire à réduire à 90 % notre gaspillage alimentaire. À la fois pour des raisons économiques, car cela peut permettre d'économiser quelques centaines d'euros pour une famille, mais aussi écologiques en réduisant la consommation d'eau et l'émission de CO₂ pour ne plus produire ni transporter ces produits jetés.

Il y a des règles très simples à respecter pour ne plus gaspiller. Il s'agit d'acquiescer de la méthode, le sens de l'organisation et de la gestion, et de se libérer un peu de temps. Au final, une rigueur à mettre en œuvre qui deviendra à la longue un nouvel art de vivre.

Cinq règles simples sont proposées pour faire des économies et diminuer le gaspillage alimentaire.

Préparer ses courses

Faites l'inventaire de votre frigo et de vos armoires à victuailles, puis établissez vos menus de la semaine en tenant compte de ce dont vous disposez déjà et des promotions que votre magasin propose dans le prospectus qu'il vous a envoyé.

Ensuite, rédigez votre liste de courses en fonction de ces deux critères tout en dosant au mieux les quantités nécessaires aux besoins de votre ménage.

Sites de référence 

coursorama.com

créez votre liste de courses avec les promotions et une prévision de la dépense en fonction de l'enseigne

Faire ses courses avec rigueur

Si vous faites vos courses dans une grande surface, il est préférable d'acheter vos produits « frais » de type fruits et légumes en deux fois, et ce, pour éviter leur pourrissement parfois plus rapide que prévu.

Il faut respecter strictement votre liste de courses même si vous êtes tenté par certaines promotions alléchantes qui risquent de s'accumuler dans votre garde-manger.

Le moyen le plus sûr de ne pas sortir de votre liste est d'évaluer au départ le prix de vos achats et de venir avec de l'argent liquide pour les régler.

Il est préférable également de ne pas amener les enfants sauf si vous les avez habitués à cette rigueur budgétaire et alimentaire.

Ensuite, il est important d'examiner l'étiquetage et la date de péremption des denrées alimentaires avant de les placer dans votre caddie. Il peut être très avantageux de prendre des denrées en fin de DLC avec une réduction de 50 % si vous êtes certain de les consommer.

Ne confondez pas date limite de consommation (DLC) et date limite d'utilisation optimale (DLUO) qui indique si vous pouvez ou non consommer le produit une fois la date indiquée dépassée.

Pour ne pas être surpris par des DLC trop courtes, prenez l'habitude de prendre les produits situés en fond de rayon qui indiquent souvent la date la plus éloignée de celle du jour.

Il faut toujours vérifier l'emballage des aliments pour éviter de prendre des produits endommagés et acheter les quantités adaptées à la taille de votre ménage et à vos habitudes alimentaires. Dans le cas d'achats de produits réfrigérés et surgelés, pensez à respecter la chaîne du froid en utilisant un sac isotherme.

Bien organiser et ranger son frigo

Afin d'éviter que vos produits frais s'abîment anormalement dans votre frigo, vous devez le **nettoyer en totalité au moins une fois tous les quinze jours pour tuer les bactéries**. Je vous conseille également de le ranger toutes les semaines.

Il est important de respecter certaines règles de rangement en fonction de votre type de frigo et des niveaux de température pratiqués.

Si votre frigo est à « froid ventilé », les températures y sont relativement homogènes.

Si votre frigo est « combiné » ou « deux portes », la partie la plus froide est souvent celle du bas.

Si vous disposez d'un réfrigérateur traditionnel, les niveaux du haut sont généralement les plus froids

Quoi qu'il en soit, repérez ces zones et placez :

- les fruits, légumes et fromages dans la zone la moins froide
- les produits lactés, les laits et crèmes entamées, les viandes, poissons et légumes cuits dans la zone intermédiaire
- les viandes crues et hachées, la crème fraîche, les fromages frais, crudités, plats cuisinés, pâtisseries dans la partie la plus froide
- les boissons, le beurre et les œufs dans la porte.

Quand vous achetez de nouveaux produits, placez les anciens sur le devant du frigo, afin de les consommer avant d'entamer les nouveaux. Lorsque vous entamez un aliment conservé au frigo, pensez à y indiquer la date d'ouverture, car la date de péremption n'aura dans ce cas plus aucune valeur et vous devrez le consommer dans un délai rapide.

Congeler ses plats cuisinés ou les offrir !

Il arrive que nous cuisinions trop, car nous préférons avoir plus dans l'assiette que moins. Parfois, certains invités se décommandent à la dernière minute. Il existe de nombreuses raisons pouvant générer des restes. C'est une aubaine pour faire des économies de congeler ceux-ci dans une boîte hermétique. Pensez à mettre un étiquetage en indiquant la date de cuisson et le type de plat. Il faut attendre que le produit soit froid avant de le congeler.

Le pain, qui est l'un des aliments les plus gaspillés, peut être congelé et consommé quelques semaines plus tard. Parfois, il est préférable d'acheter une demi-baguette plutôt que de congeler la deuxième partie que vous ne mangerez pas dans la journée. Du pain frais, c'est meilleur.

Si, dans votre voisinage, vous connaissez des personnes qui ont de la peine à se nourrir et à manger convenablement, n'hésitez pas à leur proposer vos restes en prétextant que cela vous rendrait service de leur donner plutôt que de jeter.

Cuisiner les restes

Accommoder les restes, c'est tout un art, que peu de personnes savent encore maîtriser.

Rien de tel que du pain sec pour faire du pain perdu ou des croûtons... Avec les légumes qui ne sont plus de toute première fraîcheur, pensez à faire de la soupe ou de la ratatouille. Avec des fruits mûrs, vous pouvez faire des compotes de fruits mélangés. Avec le trop-plein de pâtes, vous pouvez faire une salade froide en y rajoutant quelques dés de poisson fumé, ou un gratin avec du jambon. **Vous pouvez cuisiner les pelures de pommes et de pommes de terre** pour en faire d'excellentes chips. Vous pouvez utiliser des fanes de carottes pour améliorer le goût de votre omelette....

Sites de référence 

biorecettes.com

quefaireavec.com

Composter les derniers résidus

La plupart des personnes n'ont pas de jardin. Par conséquent, le compostage ne semble pas utile. Dans ce cas-là, rabattez-vous sur le tri sélectif.

Pour les autres, nous vous invitons à composter les résidus végétaux, sachets de thé, coquilles d'œufs, etc. Pour produire un bon compost, il est important de bien mélanger les différentes catégories de déchets, de les aérer et de surveiller l'humidité.

En appliquant avec rigueur les quelques conseils proposés, vous ferez à la fois des économies, mais aussi un geste pour la planète.

Site de référence 

reduisonsnosdechets.fr

2

Bien réussir ses achats alimentaires



Réduire son budget alimentation et/ou mieux manger à budget égal nécessite de bien réussir ses courses, à la fois pour trouver une bonne qualité de produits, mais aussi le juste prix.

Il faut du temps pour apprendre à faire ses achats alimentaires et repérer les magasins de proximité, les grandes surfaces, les destockeurs, les marchés de centre-ville qui proposent le meilleur rapport qualité/prix.

Une fois que vous aurez repéré et testé les différents circuits de vente, vous pourrez optimiser vos achats en fonction de vos besoins et des produits recherchés.

La première règle, déjà vue dans la fiche sur le gaspillage, consiste à établir sa liste de courses en fonction des menus que vous comptez réaliser dans la semaine. Ensuite, il faut procéder aux achats en essayant d'obtenir les meilleurs prix.

Acheter utile



L'objectif d'une grande surface est de vous faire consommer le plus possible en vous sollicitant, par la mise en avant régulière de promotions en tête de gondole stipulant en gros « Promotion » pour s'assurer que vous ne passerez pas à côté. Avant de vous précipiter dans le piège tendu, vous devez vous poser quelques questions :

- Est-ce que ce produit se trouve sur ma liste ? Est-ce un produit que je consomme régulièrement ? Ai-je la place pour le stocker ?

Si vous répondez par la négative, il n'y a aucun intérêt à faire cet achat qui pourrait apparaître comme une bonne affaire, mais qui, au final, risquerait de finir sa vie dans le fond de votre placard.

En revanche, s'il fait partie de la gamme de ceux que vous mangez régulièrement, vous pouvez envisager de l'acheter à la seule condition de vérifier s'il s'agit véritablement d'une bonne affaire. Pour cela, il faut comparer le prix au litre ou au kilo du package qui vous est proposé avec le même produit vendu à l'unité.

Comparer systématiquement les produits



Comparer le prix au litre ou au kilo, c'est la base pour faire des économies entre deux produits différents, mais aussi entre des produits de la même marque, voire entre deux formats différents du même produit. Le bon sens voudrait qu'un package de deux produits soit moins cher que les deux produits identiques à l'unité, mais ce n'est pas toujours le cas. De la même manière, acheter en grandes quantités ne s'avère pas toujours plus économique au litre ou au kilo. Cependant, certains formats familiaux sont de vraies bonnes affaires et un plus pour l'écologie en diminuant l'utilisation du plastique, du métal ou du papier dans la fabrication des packagings.

Regarder en haut et en bas du rayon

Les produits les moins coûteux ne se situent pas à hauteur des yeux. En réalité, les tablettes situées entre 1 m 20 et 1 m 70 sont facturées plus cher aux marques qui, pour avoir une marge suffisante, augmentent à leur tour leur prix de vente. Vous devez donc regarder en priorité le bas et le haut du rayon pour trouver les produits économiques.

Sélectionner les marques distributeurs

Les Marques distributeurs, aussi appelées Marques Propres ou Marques de Distribution, sont les produits commercialisés sous le logo d'une enseigne. Il s'agit par exemple des produits "Auchan", "Carrefour", "Monoprix", etc. Certains produits ne portent pas le nom de l'enseigne : c'est le cas chez Intermarché, Leclerc, et d'autres, mais la marque commercialisée se trouve uniquement dans l'enseigne qui la commercialise en tant que propriétaire comme par exemple "Monique Ranou" pour le jambon à Intermarché, la "Marque Repère" pour Leclerc...

Les marques distributeurs sont moins coûteuses que les marques nationales pour une qualité en nette amélioration. En effet, d'une part, ce sont souvent les grandes marques qui fabriquent ces produits au nom du distributeur et, d'autre part, ils représentent l'image de l'enseigne. La différence de coût va se jouer sur la qualité du packaging.

Avant de choisir les prix les plus bas, testez les marques distributeurs, faites vous une idée. Et si le produit vous paraît de mauvaise qualité, ne le rachetez plus.

Un produit non consommé ou qui s'abîme très vite devient un produit trop cher.

Identifier les produits en fin de DLC (date limite de consommation)

Ils sont facilement identifiables par des étiquettes souvent en fluo affichant des réductions de -30 voire -50 % avec la mention « à consommer rapidement ». Pour inciter le consommateur à acheter les produits proches de la date limite de consommation, les enseignes n'hésitent plus à baisser les prix. L'intérêt pour l'enseigne est de ne pas mettre son stock à la poubelle et pour le client, c'est surtout l'occasion de payer moins cher. Laitages, viandes, fruits et légumes, tous les rayons frais sont concernés. L'inconvénient est de faire les courses au moins tous les deux jours pour profiter de ces produits et de devoir les consommer aussitôt.

Certains magasins regroupent toutes les offres en promotion proches de la date limite de consommation.

Acheter en vrac



Acheter en vrac , c'est la possibilité de faire un acte responsable et écologique tout en réduisant son budget.

De plus en plus de magasins dont les hyper et super marchés pratiquent aujourd'hui la vente en vrac.

L'offre s'élargit régulièrement. Nous trouvons des produits en vrac comme des pâtes, des céréales, biscuits, bonbons, mais aussi du vin, liquide vaisselle et même du parfum.

Si pour le moment, l'offre reste réduite, la situation économique des consommateurs ainsi que la nécessité de devenir un acteur responsable va amplifier le phénomène dans les années à venir et sans doute modifier les modes de distribution et d'achat.

Ce mode de distribution n'est pas nouveau. Il a toujours existé avant l'arrivée des grandes surfaces dans les années 60. Il a perduré par la suite notamment dans les produits périssables comme les fruits et légumes. Il revient en force sous la pression de l'environnement écologique et économique.

C'est un plus pour le consommateur si les distributeurs garantissent la qualité des produits.

Régler en espèces et vérifier le ticket de caisse



Partez faire vos courses en ayant prévu l'argent liquide nécessaire pour acheter les produits indiqués sur votre liste. Ensuite, payez en liquide au passage à la caisse. De cette manière, vous êtes assurés de ne pas dépenser plus que prévu.

Refuser les cartes magasins avec lesquelles vous pouvez payer. Gardez uniquement celles qui peuvent vous apporter des réductions sur tel ou tel produit.

Un récent contrôle dans les magasins de toutes tailles a montré qu'il y avait de nombreuses erreurs d'étiquetage pouvant impacter négativement le consommateur lors de son passage en caisse.

Vérifiez consciencieusement votre ticket de caisse pour être certain que les articles sont bien passés au prix affiché en rayon et que les réductions proposées ont bien été déduites.

Pour finir, certaines enseignes utilisent le ticket de caisse comme bon de réduction à utiliser lors de votre prochain passage en caisse. Pensez à les conserver et à les réutiliser pour économiser quelques euros.



Choisir ses lieux d'approvisionnement

Votre zone de chalandise, votre moyen de transport, le temps disponible pour faire des courses et votre budget sont parmi les éléments à prendre en compte pour identifier les lieux de distribution les plus adaptés à vos besoins. Il va falloir choisir entre différents lieux de distribution, tailles, choix, qualités de produits et positionnement prix.

Découvrir les magasins de proximité

Il faut différencier le magasin spécialisé comme le boucher, le maraîcher, le fromager... des enseignes de proximité comme Monoprix, Carrefour Market, Casino.

Les magasins de proximité ont pour avantage d'être proches de votre domicile, vous permettant de faire vos courses tous les jours et d'assurer le dépannage au cas où vous veniez à manquer d'un produit. Les magasins spécialisés apportent un conseil sur le produit, un contact client en garantissant la qualité et la provenance de leurs produits. En contrepartie, leurs tarifs sont plus élevés que dans les enseignes concurrentes.

Ils permettent plus facilement d'acheter au jour le jour en fonction de vos besoins et d'éviter ainsi le superflu et le gaspillage tout en profitant de produits de qualité.

Les enseignes de proximité réunissent, dans le même lieu, l'offre des différents magasins spécialisés dans le domaine de l'alimentation. Il y a un nombre plus important de produits ainsi que quelques promotions intéressantes pour le portemonnaie. Le risque est d'acheter plus que nécessaire et de perdre le bénéfice des économies réalisées par les réductions. Elles n'offrent pas le conseil que vous pouvez obtenir dans les magasins spécialisés.

En adhérant à votre plateforme locale www.monecocity.fr vous trouverez dans les rubriques eco malins les offres promotionnelles de vos commerces de proximité participants à cette démarche d'économie collaborative et locale

Se rendre dans les grandes enseignes de super et d'hypermarchés



Les chaînes de super et d'hypermarchés apparaissent principalement après la Seconde Guerre mondiale et, ensuite dans les années 1960, en périphérie des villes. À leurs débuts, elles ont pour objectif de proposer aux consommateurs une large palette de produits à des prix bas. Grâce aux forts volumes commandés aux producteurs et fabricants de grandes marques, elles obtiennent de meilleurs tarifs que le commerce de proximité traditionnel.

Depuis l'arrivée du hard-discount au cours de l'année 1988, ces enseignes ont vu leur marge grignotée par ces nouveaux concurrents venant les agresser avec des prix encore moins chers pour le consommateur.

Pour faire face à cette nouvelle concurrence, **les grandes enseignes ont développé leur propre gamme de hard-discount avec des marques premiers prix et marques distributeurs.**

L'intérêt de faire ses courses dans une grande chaîne de distribution est de pouvoir remplir un caddie pour la semaine, voire pour 15 jours, en bénéficiant de nombreuses promotions identifiées et choisies sur les prospectus de votre magasin.

Vous pouvez également profiter de coupons de réduction ou d'offres de remboursement sur des produits de marque, valables dans des magasins spécifiques.

Le risque, dans ce type de lieu de vente, reste la tentation permanente des offres, des promotions, du dernier gadget qui fait exploser votre budget et génère souvent du gaspillage. Il est donc essentiel de se rappeler les bonnes règles pour faire ses courses afin de gérer au mieux son budget.

Choisir le hard-discount €

Apparu au cours de l'année 1988, le hard-discount a révolutionné la distribution en proposant un magasin en libre-service à prédominance alimentaire sur une petite surface de vente avec un assortiment de produits restreint. Leurs prix sont généralement plus bas de 20 %. Au début, leur clientèle était plutôt constituée des ménages les plus démunis. Avec la crise et la modernisation des magasins, la clientèle s'est élargie à la population des classes moyennes. Certains de ces magasins proposent un rayon boucherie, des produits de marques à des prix très promotionnels en fonction de la date limite de consommation. Les études de la revue 60 millions de consommateurs ont confirmé l'amélioration de la qualité des produits vendus dans ce type de magasin.

Il y a donc vraiment des économies à réaliser dans ces magasins discount. Encore faut-il bien choisir ses produits pour ne pas être déçu par la qualité. Je rappelle **qu'un produit bon marché, mais immangeable, devient un produit extrêmement cher dès qu'il est jeté à la poubelle.**

Sites internet



netto.fr

lidl.fr

dia.fr

Repérer les destockeurs alimentaires



Depuis plusieurs années, des entreprises fleurissent dans le secteur de la récupération d'aliments, comme le leader européen NOZ qui compte plus de 190 magasins en France. Leurs lots proviennent de fins de séries ou fins de promo, de commandes annulées, de produits à emballages abîmés, de surproduction, de lots de produits proches de la date limite de consommation. Ces produits sont alors proposés à prix cassés.

Ils vendent aussi bien de l'alimentaire que des produits d'entretien et autres produits utilitaires ou de la vie courante.

Nous les retrouvons de plus en plus sur les étals des marchés proposant des produits de marque avec plus de 50 % de réduction.

Ce type de distribution est très intéressant si vous organisez un évènement avec beaucoup de convives, car il permet d'acheter des volumes importants de produits à des prix cassés. Il permet également de faire des stocks sur des produits que vous avez l'habitude d'acheter comme les pâtes, le riz...

Sites internet



nozarrivages.com

destockeurs-alimentaires.fr

Faire les marchés



Voilà une autre manière de faire ses courses le week-end pour ceux qui travaillent ou en semaine pour les autres qui ont un peu plus de disponibilité. En semaine, le marché est plus calme, ce qui permet de parler plus facilement avec les producteurs locaux.

Pour vos fruits et légumes, préférez les marchés ou les producteurs de votre région. Ces achats peuvent représenter une source substantielle d'économies. De plus, vous achetez des produits de meilleure qualité et contribuez en même temps au développement de l'économie locale.

Pour acheter encore moins cher, il est préférable de vous y rendre juste avant la fermeture. Les vendeurs ont tendance à brader les produits pour éviter de les remballer.

Préférez toujours les fruits et légumes de saison ! Non seulement parce qu'ils sont plus sains, mais aussi parce qu'ils sont moins chers et plus respectueux de l'environnement. En effet, un produit de contre-saison, au-delà de son prix élevé, provient généralement de l'hémisphère sud. Imaginez les milliers de kilomètres parcourus et la consommation en CO₂ pour que vous puissiez manger des fraises en hiver !

Utiliser les bons de réduction



Les bons de réduction permettent de profiter d'un rabais sur le prix d'un ou de plusieurs produits et se présentent généralement sous la forme d'un coupon avec un code-barre à remettre lors du passage en caisse. On les trouve sur les emballages de produits, dans les revues, et surtout sur internet. L'avantage des bons de réduction est d'être cumulable avec les promotions en cours dans le magasin.

Des sites internet spécialisés proposent de nombreux bons de réduction à imprimer pour les utiliser lors des achats prévus dans votre liste de course.

Sites internet



croquonslavie.fr

malistedecourses.net

1001reductions.com

mavieencouleurs.fr

4

Profiter des nouveaux réseaux de consommation collaborative



Face à la mainmise des grandes centrales d'achat sur les prix de vente des producteurs et compte tenu des prix de plus en plus élevés pour le consommateur, des groupements de producteurs et d'éleveurs se sont développés pour court-circuiter les réseaux de distribution traditionnels et vendre directement la production locale aux consommateurs. Différentes structures se sont mises en place pour vendre des produits frais, locaux, voire BIO à des prix inférieurs à la grande distribution en développant le principe de la consommation collaborative.

Se promener dans les Jardins de Cocagne



Les Jardins de Cocagne sont les pionniers du panier bio. Il s'agit de jardins maraîchers biologiques à vocation d'insertion sociale et professionnelle. À travers la production et la distribution de légumes biologiques, sous forme de paniers hebdomadaires, à des adhérents-consommateurs, ces jardins permettent à des adultes en difficulté de retrouver un emploi et de (re)construire un projet personnel. Ce travail leur redonne un sentiment d'utilité et de confiance en soi. Le panier est composé de cinq à six variétés en fonction de la saison, principalement des légumes. Mais parfois, des aromates et des fruits s'ajoutent aux légumes. Les prix sont alignés sur ceux du marché, entre 12 et 15 euros le panier familial. Il faut prendre un abonnement au semestre ou à l'année. Il propose également aux étudiants ayant de faibles revenus un "panier solidaire". Acheter chez eux, c'est faire un acte solidaire, mais aussi un geste pour votre santé.

Sites internet



reseaucocagne.asso.fr

Découvrir l'AMAP



(Association pour le maintien d'une agriculture paysanne)

Qu'est-ce que c'est?

Une AMAP naît en général de la rencontre d'un groupe de consommateurs et d'un ou de plusieurs producteurs prêts à entrer dans la démarche. Ils établissent entre eux un contrat définissant la diversité et la quantité de denrées à produire pour la saison. **Ces denrées peuvent être aussi bien des fruits, des légumes, des oeufs, du fromage, de la viande...**

La diversité est très importante, car elle permet aux partenaires de l'AMAP de consommer une grande variété d'aliments, d'étendre la durée de la saison, et de

limiter les risques dus aux aléas climatiques et aux éventuels problèmes sanitaires. Pendant la saison, et ce de manière périodique (ex. une fois par semaine), le producteur met les produits frais (ex. les fruits et légumes sont récoltés le matin même de la distribution) à disposition des partenaires, pour constituer leur panier. **Le contenu de ce dernier dépend des produits arrivés à maturité chez les producteurs.**

Contrairement à la grande distribution, les consommateurs en AMAP accordent moins d'importance à la standardisation des aliments ; tout ce qui est produit est consommé (alors que dans l'autre cas, ce peut être jusqu'à 60 % de la récolte qui reste au champ).

Adhérer à une AMAP

Pour intégrer une AMAP, les adhérents payent une cotisation (le prix du panier) pour permettre à l'exploitant de s'assurer une rémunération régulière. En contrepartie, il s'engage à leur fournir chaque semaine un panier comprenant des fruits, des légumes, parfois des œufs, du pain ou du lait de son exploitation. Le contenu est différent à chaque fois et se compose uniquement de produits de saison. C'est un bon moyen de favoriser la production locale, de limiter le transport et de se faire plaisir.

Le prix est fixe, il est défini par l'agriculteur et ne bouge pas. On a donc l'assurance de payer le même tarif à chaque fois. Il varie seulement en fonction de la formule choisie : célibataire, couple ou famille. L'engagement de l'adhérent se fait sur une durée minimum, généralement 1 an.

Contrairement à vos habitudes d'achat et de consommation, vous devez apprendre à cuisiner les produits qui vous sont proposés. Cela bouleverse l'idée de préparer ses menus et sa liste de course en avance. En revanche, vous accédez à des produits locaux de qualité, vous faites un geste écologique en réduisant le temps de transport des produits et une bonne affaire avec des prix très compétitifs. Voilà une démarche solidairement écologique et économique.

Sites internet



reseau-amap.org

Acheter directement chez le producteur local



Ceux qui ont la chance de vivre en province et non loin de notre belle campagne peuvent contacter directement les producteurs locaux pour s'approvisionner. Il n'est pas rare de lire le long des routes des pancartes affichant « Vente de pommes », « Confitures maison », « Poires du verger » « Cidre fermier ». Les prix proposés sont souvent attractifs, et la campagne foisonne de petits producteurs qui, pour arrondir leurs fins de mois, font de la vente directe à la

ferme.

Cette vente directe supprime les intermédiaires, donc le cumul des marges, permettant de proposer des tarifs très avantageux. Il ne faut pas hésiter à visiter les fermes, car toutes n'indiquent pas qu'elles font de la vente directe.

Si vous habitez en ville, profitez de vos déplacements à la campagne pour vous y arrêter et rencontrer les exploitants. Ils peuvent être intéressés de vendre une partie de leur production à un groupement de consommateurs, même citadins.

Découvrir la Ruche qui dit Oui !

“Après le succès des AMAP, les initiatives se multiplient pour développer le commerce direct entre les producteurs et les consommateurs.

La Ruche qui dit Oui ! est un outil internet permettant à une communauté de voisinage d'acheter en direct aux producteurs locaux via une plate-forme commerciale dédiée.

Les produits commandés en ligne sont ensuite récupérés lors d'une distribution organisée chez le Responsable de Ruche. Ce dernier coordonne les relations avec les producteurs, le suivi des ventes en ligne, les distributions et l'animation de la communauté. Les producteurs fixent au préalable un montant minimum de commande globale à atteindre pour assurer la livraison des produits.

En combinant circuits courts et achats groupés, La Ruche qui Dit Oui ! permet aux producteurs et aux consommateurs de bénéficier d'un prix juste.

Juste pour le producteur qui touche 80% du prix affiché, juste pour le consommateur qui accède à des produits de qualité à prix abordable. 10% du prix sert à rémunérer le travail du Responsable de Ruche et 10% du prix rémunère l'outil internet mis à disposition par La Ruche qui dit Oui !

L'achat dans une ruche vous garantit des produits de qualité en provenance de votre région. Les prix varient d'une ruche à l'autre en fonction du coût de production local : des prix très intéressants côtoient donc des niveaux de prix habituels, mais vous aurez toujours l'assurance que le producteur est rémunéré à sa juste valeur !”

Sites internet



laruchequiditoui.fr

Pratiquer la cueillette



La libre cueillette consiste à venir ramasser et choisir soi-même ses fruits et ses légumes dans des exploitations agricoles spécifiques. Une fois le panier rempli des fruits et légumes cueillis, vous réglez l'agriculteur en fonction du poids et du prix de chaque variété.

Il y a un intérêt pour l'agriculteur qui supprime les marges intermédiaires et peut vendre à un prix plus juste tout en vous faisant bénéficier d'une réduction entre 10 et 50 % sur les prix de la grande distribution à qualité équivalente (variété, origine géographique) pour des produits ultra-frais avec un temps de conservation de deux à trois jours supplémentaires.

Cette démarche se situe dans une perspective gagnant/gagnant, est conviviale et bonne pour la planète et votre santé.

Si vous savez faire des conserves, c'est l'occasion de venir en famille pour cueillir des grandes quantités et faire des provisions pour l'hiver.

Sites internet



chapeaudepaille

Site qui recense tous les producteurs de France qui favorisent la cueillette des produits frais non loin de votre ville. Selon les quantités des prix dégressifs sont pratiqués sur la plupart des fruits & légumes.

Se rencontrer autour d'un repas

Plutôt que de rajouter uniquement des amis sur sa liste virtuelle de son réseau social, pourquoi ne pas leurs proposer de faire connaissance autour d'un repas. De ce principe est née l'idée du colunching. Via facebook et /ou le site www.colunching.fr vous invitez des amis et/ou les amis des amis, ceux que vous n'avez jamais rencontrés, à vous rejoindre le temps de la pause déjeuner. Vous pouvez également vous joindre à un groupe d'inconnus le temps d'un déjeuner ou créer vous-même votre propre événement dans un restaurant de votre choix. L'intérêt pour les participants est triple : Déjeuner en bonne compagnie, faire de nouvelles connaissances et découvrir un nouveau restaurant.

Sites internet



www.colunching.fr

Et si la rencontre ne se faisait pas dans un restaurant établi mais chez un hôte, un particulier qui vous propose de venir chez lui partager un moment convivial. A l'instar de airbnb, le site www.Cookening.com met en relation des hôtes et des participants lors de repas chez l'habitant. Pour les passionnés de cuisine, il est très simple de devenir hôte et de très vite organiser son premier repas. Ce repas peut prendre la forme d'un diner, d'un brunch, d'un déjeuner ou d'un apéritif chez l'habitant. Ces invitations ciblent plus spécifiquement les étrangers visitant la France et désireux de découvrir la cuisine locale directement chez l'habitant. La table d'hôte est réinventée à la façon consommation collaborative. Les hôtes sont choisis par les convives en fonction de leur proposition de repas et du coût de leur table.

Sites internet



www.cookening.com

5

S'approvisionner gratuitement



Personne ne peut dire qu'un jour il n'utilisera pas les circuits de solidarité pour nourrir sa famille. Nul n'est à l'abri du chômage, du divorce et autres crises et ruptures qui peuvent nous obliger à demander de l'aide.

Se rendre dans les réseaux sociaux de distribution gratuite



3,5 millions de personnes environ ont bénéficié en France, en 2010, d'une aide alimentaire (sous forme de repas, de paniers, d'accès aux épiceries sociales) sur les 8 millions de personnes vivant en dessous du seuil de pauvreté qui pourraient y prétendre. Ces données sont principalement issues des informations cumulées remontées par les quatre organisations humanitaires habilitées à participer au Programme européen d'aide aux plus démunis (PEAD) : Croix-Rouge, Restos du Cœur, Fédération française des banques alimentaires et Secours populaire français.

Au-delà de ces structures réparties sur toute la France, il y a les centres communaux et intercommunaux d'action sociale (CCAS/CIAS) qui participent localement à l'aide alimentaire pour lutter contre l'exclusion de leurs concitoyens.

Leur apport se traduit sous ses différentes formes : bons alimentaires, ouverture d'une épicerie sociale, restauration scolaire, aide en espèces, soutien au secteur associatif, etc. – l'aide alimentaire poursuit de nombreuses finalités, allant de la réponse d'urgence à l'insertion sociale en passant par la lutte contre l'isolement des personnes en situation de précarité.

Il ne faut pas hésiter à faire appel à ces réseaux de distribution en respectant votre juste besoin, vos droits et en évitant de profiter de ces systèmes au détriment d'autres personnes qui en auraient davantage besoin. Le service social de votre mairie saura vous informer sur les lieux de distribution et l'aide que vous pouvez recevoir.

Sites internet



fondation-abbe-pierre.fr

secours-populaire.fr

croix-rouge.fr

armedusalut.fr

banquealimentaire.org

restoducoeur.org

Connaître A.N.D.E.S le réseau des épiceries solidaires

Créée en 2000 par Guillaume Bapst, l'A.N.D.E.S. est une association loi 1901, reconnue d'intérêt général et habilitée par l'Etat. Elle fédère les épiceries sociales et solidaires sur l'ensemble du territoire.

Une épicerie sociale ou solidaire est une structure d'aide alimentaire, aussi proche que possible d'un magasin d'alimentation générale, qui propose, en libre service, des produits de consommation courante à 20% en moyenne du prix usuel. Elle s'adresse à un public en difficulté, éloigné par la faiblesse de ses revenus des circuits traditionnels de consommation. Ce public est orienté vers les épiceries par les services sociaux.

Le principe des épiceries solidaires est de lutter contre l'exclusion sans favoriser l'assistanat, de respecter la liberté des personnes et de promouvoir leur insertion durable.

Les épiceries solidaires sont des lieux de sociabilité et d'échange, où sont organisées de nombreuses activités : des ateliers de cuisine, des ateliers d'esthétique, des sorties culturelles etc. Le « coup de pouce » alimentaire apporté est un moyen d'aborder d'autres questions : la santé, l'éducation, le logement, la culture, l'emploi, la gestion du quotidien...

La contribution financière participe de la dignité des personnes et de leur liberté de choix. Grâce à l'économie réalisée sur les dépenses alimentaires, les « clients » des épiceries peuvent consacrer une part plus importante de leur budget à d'autres postes (éducation, santé), à un projet spécifique (réparation d'un véhicule pour aller travailler par exemple) ou, simplement, à améliorer la vie quotidienne.

Sites internet



www.epiceries-solidaires.org

Tester le glanage à la campagne



À l'origine, on parle de glaneurs pour désigner ceux qui allaient ramasser les récoltes oubliées ou laissées dans les champs. D'où le lien direct avec le glanage des pommes de terre, l'un des plus connus.

On distingue le glanage, qui concerne ce qui reste sur le sol du grappillage, qui concerne ce qui reste sur les arbres. On glane donc des pommes de terre, des céréales, on grappille les raisins, les pommes, les fruits en général, mais aussi ce que la nature sauvage peut nous offrir.

Pour que cela se fasse dans les règles de la loi, il faut glaner une fois la récolte terminée et enlevée, car l'agriculteur ne doit pas en pâtir. Il ne doit pas s'agir de grappillage, qui consiste à récupérer les fruits sur les arbres après leur récolte. Le moyen le plus sûr est de demander à l'agriculteur s'il vous autorise à glaner sur son champ. Ainsi, je connais un particulier qui élève pour sa propre consommation deux porcs engraisés à la pomme de terre, et qui en récupère gratuitement 4 tonnes chez l'agriculteur pour les nourrir pendant cinq mois.

L'avantage du glanage rural est de pouvoir **consommer des produits frais de saison et du coin !** Les connaisseurs et amoureux de la nature pourront aussi récupérer gratuitement de la nature des pissenlits frais pour faire de la salade, des escargots, de l'oseille sauvage, des champignons pour les connaisseurs, des mûres pour les confitures...

Le moment idéal pour ce type de cueillette est le matin de bonne heure ou le soir après le coucher de soleil. En pleine journée, sous l'effet de la chaleur et de la lumière, les herbes perdent de leurs propriétés. Évitez les bords de routes passantes et les abords de champs qui sont copieusement arrosés de produits chimiques.

Découvrir le glanage urbain



Avec toutes les formes d'approvisionnement qui ont lieu chaque jour dans les villes, le glanage urbain est un peu plus aisé, même si, aujourd'hui, les distributeurs préfèrent donner leurs invendus aux associations plutôt que voir leurs poubelles assiégées par des personnes démunies. Vous pouvez toujours repérer l'emplacement où les supermarchés et les grandes surfaces sortent leurs invendus et sélectionner les produits encore bons à la consommation.

6 Cultiver son potager



De nombreux citoyens aspirent à se rapprocher de la nature pour trouver un petit coin de verdure et cultiver leur propre potager. Il n'est pas facile d'accéder à un lopin de terre à soi pour jardiner ses légumes, faire pousser ses plantes et récolter quelques fruits. Néanmoins, des possibilités se font jour et permettent à certains d'obtenir les clés de leur jardin en développant l'esprit communautaire.

Découvrir les jardins familiaux et solidaires



Emanation des anciens « jardins ouvriers », les jardins familiaux sont des parcelles de terrain mises à la disposition des citoyens en mal de verdure. Situés dans des espaces verts communs en ville, ces jardins sont divisés en parcelles individuelles. Elles sont proposées aux habitants n'ayant pas de jardin, pour venir y cultiver leurs fruits et légumes, mais aussi des fleurs et des plantes. La récolte est destinée à un usage strictement personnel. C'est un véritable plus dans l'économie familiale.

La plupart de ces espaces sont gérés par des associations. Les heureux bénéficiaires de ces lopins de terre doivent s'engager à respecter un règlement intérieur. On y trouve les horaires d'ouverture, les modalités d'approvisionnement en eau, les principes de jardinage respectueux de l'environnement, le partage des outils, les types de cultures, etc.

En développant de nouvelles fonctions : sociale, éducative, pédagogique, écologique, environnementale, thérapeutique, ludique... Désormais, ces espaces répondent aux besoins d'une société en mutation. Les jardins ont réinvesti le cœur des villes : les habitants recherchent de plus en plus un contact avec la nature pour lutter contre le stress. Ils sont heureux de disposer de fruits et légumes sains et refusent le système de la « malbouffe ». Les sites des jardins familiaux sont des réserves de biodiversité au cœur des villes, des lieux d'éducation au respect de l'environnement et au développement durable. Ces jardins sont également une école de citoyenneté et permettent de retrouver une solidarité inter-générationnelle. Les nouveaux sites comprennent souvent des parcelles pédagogiques à destination des enfants, des parcelles pour personnes à mobilité réduite, des parcelles d'insertion et des espaces communs avec des aires de jeux.

Ces parcelles sont accessibles après une plus ou moins longue attente, avec, suivant les associations, des critères économiques ou sociaux. À cette fin, il faut s'inscrire tôt auprès de la mairie ou de l'association qui gère les jardins, pour pouvoir y prétendre lorsqu'une parcelle se libérera. Le système étant très intéressant, il faut savoir se montrer patient pour obtenir son bout de terre.

Chaque année, les jardiniers-citadins paient une cotisation à l'association, qui est en moyenne de 100 euros à l'année. C'est une très bonne affaire pour faire des économies et l'occasion de rencontrer d'autres habitants et d'échanger des graines, des astuces et de partager son expérience.

Sites internet



jardins-familiaux.asso.fr

Participer aux jardins partagés ou communautaires



Inspirés des community garden nord-américains, les jardins partagés sont apparus à la fin des années 90 en France. Un jardin partagé est un jardin conçu, construit et cultivé collectivement par les habitants d'un quartier ou d'un village. On y cultive autant les liens avec ses voisins que des salades ou des tomates. Pour participer, aux activités de jardinage, il suffit d'adhérer à l'association qui le gère moyennant une cotisation annuelle d'une dizaine d'euros. Les jardins partagés accueillent de nombreuses manifestations conviviales, repas de quartier ou trocs de plantes. Ils sont le support

d'activités pédagogiques, culturelles (projections de film, lectures, concerts...) et artistiques (réalisation de fresque, sculpture, photo...) gratuites et ouvertes à tous.

LE JARDIN DANS TOUS SES ÉTATS (www.jardins-partages.org) constitué de dix correspondants régionaux regroupés autour des valeurs de partage, convivialité, respect de l'environnement et solidarité créé des jardins partagés et soutient leur développement. Graine de Jardins est le correspondant en Ile-de-France.

Sites internet



www.reseaujsm.org

www.jardins-partages.org

Sites internet



jardinons-ensemble.org

Échanger un jardin contre bons soins et partager les récoltes



Vous possédez un jardin sans avoir le temps de vous en occuper et vous rêvez de manger vos propres légumes. Vous avez la possibilité de partager votre terre avec un voisin motivé pour cultiver votre potager et partager, en contrepartie, la récolte. Tout le monde est gagnant. C'est une véritable démarche d'entraide, de convivialité et de gratuité.

Sites internet



pretersonjardin.com

www.plantezcheznous.com



Créer des jardins communautaires sur des friches urbaines

La récupération de friches urbaines, de terrains vagues par les habitants d'un quartier et la création collective, sur ces espaces à l'abandon, de jardins communautaires se développent de plus en plus sous l'impulsion d'associations. L'intérêt de ce type de démarche est à la fois de sensibiliser les pouvoirs publics sur les besoins et attentes de ces concitoyens, de créer de la solidarité dans le quartier, de redonner de la vie à ces friches et de permettre à des personnes de se nourrir.

7

Manger sain sans se ruiner



Manger des produits BIO ou issus de l'agriculture raisonnée, cueillir ses propres fruits et légumes ou les cultiver soi-même permet d'accéder à des produits plus sains et plus frais, souvent de meilleure qualité et moins chers que ceux qui font des centaines, voire des milliers de kilomètres pour terminer dans votre assiette. En réalité, nous cherchons tous à nous nourrir sans trop nous empoisonner avec les pesticides, fongicides et autres produits chimiques que les producteurs répandent sur leurs plantations pour offrir au plus grand nombre de quoi s'alimenter tout en rentabilisant leur production à l'hectare pour rembourser leurs emprunts. Cette manière de produire devient de moins en moins écologique, détruisant les ressources de la terre en prenant le risque, à terme, de répandre l'infertilité dans les récoltes.

De toute manière, quand le ventre est vide, nous cherchons plutôt à le remplir qu'à philosopher sur les différentes formes d'agriculture !

Néanmoins, il reste possible de manger plus sainement en faisant le tri dans les offres des réseaux de distribution et notamment en choisissant des produits bio, des produits des filières courtes et de nos petits producteurs locaux.

Acheter bio ou pas

Acheter bio, c'est acheter un label avec un logo AB (agriculture biologique) pour la France, qui garantit une agriculture respectueuse de l'environnement et, en particulier, des sols, uniquement nourris avec des engrais naturels.

L'une des caractéristiques principales du bio, c'est d'interdire l'utilisation des produits chimiques de synthèse comme les pesticides, fongicides et surtout les OGM (organismes génétiquement modifiés) au sein des cultures.

Les produits bio font désormais partie des rayons de toutes les enseignes de distribution, que ce soit dans les grandes et moyennes surfaces, dans les hard-discounts ou bien même sur internet.

Malgré les efforts de prix, le bio reste abordable, mais un peu plus onéreux que les produits comparables. En réalité, **si vous regardez les avantages du bio** : meilleur goût, meilleur pour la santé, moins de gaspillage, respect de l'environnement et si vous diminuez vos achats en quantité de 10 %, **le prix moyen de vos dépenses n'augmentera pas.**

Manger sain en dépensant moins



Acheter ses produits en vrac

En pratiquant la cueillette, en vous approvisionnant directement chez le producteur, ou en achetant les paniers préparés par l'AMAP et tous les autres producteurs qui vous proposent leurs produits via internet, vous privilégiez l'achat en vrac et faites l'économie des emballages pouvant représenter entre 30 et 40 % de votre prix d'achat.

Consommer local et de saison

Qu'il s'agisse de produits AB ou issus de l'agriculture traditionnelle, la règle est la même. Les coûts engendrés par le transport et les intermédiaires se répercutent sur le prix des aliments. Pour limiter les frais, la consommation locale et de saison est la plus profitable pour réduire votre budget alimentaire. Les réseaux comme La Ruche qui dit Oui ! ou les AMAP vont dans ce sens. Le potager reste encore la meilleure solution.

Profiter des produits distributeurs bio

La gamme du bio se développe de plus en plus, tout comme sa clientèle. Aujourd'hui, il est possible de trouver des marques distributeurs qui se sont lancées dans les aliments biologiques en moyenne 20 % moins chers que leurs homologues des grands groupes alimentaires.

Les discounters proposent également des produits bio à prix cassés dans les grandes marques.

Sites internet



www.annuaire.agencebio.org

troc-legumes.fr



Cuisiner pour mieux se nourrir



Bien se nourrir demande plus qu'un porte-monnaie rempli. Cela nécessite le sens de l'organisation, de la gestion du temps, de la discipline et du savoir-faire culinaire.

La France a la chance d'avoir une culture culinaire ancienne et de bon sens qui s'est un peu perdue avec le temps, le modernisme et l'évolution de la structure familiale. **Nous avons gagné en confort avec les conserves, en gain de temps avec les surgelés, mais nous perdons de génération en génération les recettes de nos grands-mères, leur tour de main culinaire qui permettait de cuisiner pour pas cher et de recycler les restes pour en faire de nouveaux repas.**

Mieux se nourrir en économisant sur le budget alimentation nécessite de **préparer à l'avance ses menus de la semaine** en tenant compte des produits de saisons, des promotions de vos magasins habituels et du temps et de l'argent que vous avez à disposition. Nous pouvons imaginer que vos moyens ne sont pas les mêmes en début de mois qu'en fin de mois. Ensuite, nous avons vu l'importance de bien acheter. Pour finir, la réussite d'un bon repas dépendra de vos qualités de cuisinier(e).

Cuisiner pour moins de trois euros par personne

Il est possible de faire des recettes pour trois euros par personne, sachant que le prix diminue en fonction du nombre de personnes pour lesquelles vous cuisinez.

Si vous êtes célibataire ou en couple sans enfant, nous vous conseillons de cuisiner pour quatre et de congeler les deux portions restantes. Cela vous fera gagner du temps et réaliser quelques économies en achetant en quantité. De plus, cuisiner pour un ou quatre nécessite le même budget en gaz ou électricité.

De nombreuses revues et sites internet proposent de « cuisiner malin » à bas prix. Découpez les recettes ou écrivez-les sur un cahier de saison dédié aux petits plats pas chers que vous pouvez réaliser pour vous-même et votre famille. Vous aurez quatre cahiers, un pour chaque saison que vous pouvez subdiviser en trois entre les entrées, les plats de résistance et les desserts. Cette méthode vous permettra de vous y retrouver facilement.

N'hésitez pas à mettre vos annotations indiquant si le plat a été apprécié, s'il faut le cuire davantage, etc. Tout ce qui pourra l'améliorer sera le bienvenu.

Nous savons qu'il y a des viandes et des poissons moins onéreux que d'autres comme le poulet, le porc, la dinde, les abats, mais aussi les sardines, le maquereau, les truites et autres produits en promotion, frais ou congelés. **La qualité et le**

goureux de votre plat dépendront de l'assaisonnement, des épices utilisées et de l'accompagnement que vous y mettrez. En réalité, avec des produits de base, vous pourrez cuisiner des plats peu chers, mais très agréables à manger et sains pour la santé.

La nutrition nous rappelle qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour. Cela est assez facilement réalisable avec les produits de saison. Il faut simplement éduquer son palais et celui de nos enfants à manger varié. Cela n'empêche pas de faire des pâtes à la bolognaise avec des tomates fraîches, du riz mélangé avec des bouts de poulet et une sauce au champignon ou une bonne purée maison avec une tranche de jambon. Tout est bon si c'est cuisiné avec goût, l'envie de se faire plaisir et des produits de qualité. La fête du palais n'est pas réservée aux gros budgets !

Si vous ne savez pas comment composer vos menus ni les cuisiner, de nombreux livres et sites internet vous proposeront des menus de saison peu coûteux et la manière de les préparer. N'hésitez pas à apprendre à cuisiner et y prendre du plaisir pour en faire profiter vos proches.



Faire ses conserves

Nous avons vu qu'il était intéressant d'acheter des produits de saison locaux en vrac, en cueillette et même dans les grandes surfaces et de les prendre en grande quantité pour profiter des tarifs avantageux et des promotions. Ceci est également valable pour la viande à certaines périodes de l'année.

Pour ne pas gaspiller, vous avez le choix de tout manger sur le moment, de faire des conserves et de surgeler vos produits et vos plats.

Pourquoi faire ses conserves

Les légumes et les fruits mis en conserve le jour de leur cueillette ont de meilleures qualités nutritives, et sont aussi savoureux que la plupart des légumes "frais" achetés sur les étals de nos supermarchés. De plus, vous choisissez vous-même les ingrédients que vous mettrez en pot. Seule la mise en conserve domestique vous permet de savoir exactement de quoi et comment a été fait ce qui est dans vos assiettes.

Réaliser des conserves est meilleur pour l'environnement, car en plein hiver, les légumes sont souvent cultivés en serre, nécessitant une consommation énergétique importante qui impacte fortement le prix. De plus, tous les produits dits de contre-saison parcourent plusieurs milliers de kilomètres depuis l'hémisphère sud avant d'atterrir dans notre assiette.

C'est aussi une bonne affaire pour le porte-monnaie et l'économie locale. **Idéalement, les aliments à conserver doivent être cueillis du jour.** Ils seront achetés au marché public, ou mieux encore, chez un maraîcher local qui autorise l'auto-cueillette. De plus, en achetant le gros de vos légumes pour l'année, d'un coup, vous ferez aussi des économies considérables. Vous les aurez souvent payés 3 à 4 fois moins cher que le prix moyen annuel.

Vous économisez votre temps dans la durée en préparant à l'avance vos légumes et vos plats en grande quantité. Il ne faut pas plus de temps de cuisson pour un groupe de dix personnes que pour deux. Seule la préparation du plat sera plus longue.

Sur le moment, cela peut paraître fastidieux, mais faire ses conserves en famille va plus vite et transmet une culture du bien se nourrir à ses enfants. Quand, le soir, vous rentrez épuisé par votre travail et que vous n'avez pas envie de cuisiner, vous pouvez piocher dans vos plats cuisinés en bocaux et vous faire plaisir sans faire de compromis sur la qualité de votre alimentation, tout en ayant économisé votre temps.

Comment faire ses conserves ?

Faire des conserves n'est pas sans risque quand le procédé est mal appliqué. Nous présenterons la méthode classique qui permet de réaliser des conserves pour un stockage entre 10 à 12 mois maximum. Pour les réaliser, mieux vaut être équipé avec des pots en verre spéciaux, hermétiques et résistants à la chaleur. Vous pouvez en trouver dans des vide-greniers pour pas trop cher. Contrôlez chaque pot pour éviter ceux qui sont ébréchés. Il vous faut également un stérilisateur ou un autocuiseur que vous pouvez acheter d'occasion. Pour finir, il existe des livres de recettes pour apprendre à faire ses conserves en bocaux : un bon moyen d'être guidé sans faire d'erreurs.

Suivre les étapes pour réussir ses conserves en bocaux

- **Nettoyez parfaitement vos bocaux et terrines.** Assurez-vous que toutes les surfaces ne présentent pas d'ébréchures, de traces d'abrasion ou de résidus collés. Nettoyez bocaux, terrines et couvercles à l'eau chaude savonneuse. Évitez tout choc entre les bocaux ou les terrines. N'utilisez pas d'éponge métallique ou abrasive pour nettoyer vos bocaux et terrines. Après le nettoyage, rincez abondamment vos bocaux et terrines à l'eau bien chaude, puis laissez sécher à l'air libre.
- **Choisissez des aliments sains et frais,** si possible fraîchement cueillis pour les fruits et légumes. Épluchez-les en ne mettant pas en contact les aliments épluchés avec les déchets.
- **Cuisinez les aliments selon les indications de votre recette.** Les légumes doivent être blanchis si besoin et les volailles entièrement évidées et l'intérieur soigneusement lavé à l'eau courante. Toutes les opérations de préparation des aliments doivent être menées de manière continue et s'enchaîner

sans perte de temps. En plus des fruits et des légumes, la conserve est une solution de choix pour les gourmands et pragmatique : blanquette de veau, sauce tomate, ratatouille, bœuf en daube... même les plats préparés peuvent être gardés avec cette méthode.

- **Remplissez vos bocaux et terrines jusqu'au niveau de remplissage gravé** ou jusqu'à deux centimètres du rebord, afin de supprimer les poches d'air, avec une préparation la plus chaude possible, même bouillante.
- **Fermez les bocaux et terrines un utilisant une nouvelle rondelle en caoutchouc universelle.** Ébouillantez les rondelles avant de les ajuster sur les couvercles. Vérifiez que le bord de votre bocal ou terrine est bien propre avant de fermer. En effet, une particule coincée entre la rondelle et le verre ferait échouer votre fabrication de conserves.
- **Traitez immédiatement par stérilisation soit avec un stérilisateur automatique,** soit avec votre autocuiseur. Remplissez-le d'eau chaude puis chauffez-le. Aux premiers frémissements de l'eau, immergez complètement vos bocaux ou terrines debout, couvercles en haut. Calez-les, soit entre eux, soit avec des pots vides sans couvercle. Fermez l'autocuiseur hermétiquement. Tenez compte impérativement du temps indiqué dans la recette à partir du moment où la soupape laisse échapper de la vapeur. Cette démarche garantira une conservation sans risque de vos préparations. Une fois la durée écoulée, enlevez l'autocuiseur de la source de chaleur et laissez refroidir naturellement sans ouvrir le couvercle. N'ôtez pas la soupape pendant le refroidissement, ne refroidissez pas les parois à l'eau froide. Une fois le refroidissement obtenu, ouvrez pour récupérer vos bocaux et terrines et disposez-les debout dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière.
- **Vérifiez et stockez vos bocaux ou terrines une fois qu'ils sont totalement refroidis dans un endroit sec et frais,** à l'abri de la lumière directe. Vérifiez que le vide à l'intérieur est correct en essayant de débloquent le système de fermeture. Le couvercle doit rester « collé » au bocal et résister à la traction. Dans le cas contraire, cela peut être lié à :

- * un remplissage incorrect : trop faible ou trop important

- * un traitement thermique incomplet : temps trop court et/ou température trop basse

- * un défaut d'étanchéité : ébréchure ou souillure sur le bord ou sur le couvercle

- * l'utilisation d'une rondelle trop ancienne, usagée, détériorée ou d'un modèle inadapté

Sur ce site vous trouverez la première plateforme d'échange "Bocal" en Troc

Site internet



leparfait.fr

Congeler vos produits frais et cuisinés



Si la conservation vous paraît compliquée et fastidieuse à mettre en œuvre, vous avez toujours la possibilité de congeler vos produits frais et cuisinés.

La congélation consiste à amener des aliments à une température comprise en -18 et -25 C °, pour augmenter leur durée de vie.

En dessous de 0 C °, l'eau des aliments se transforme en glace, permettant de retarder le développement des bactéries. Comme pour les conserves, il est important d'indiquer la date de congélation et le type de produits. Ces produits doivent être consommés de préférence entre :

- 3 à 5 mois pour les poissons
- 5 à 8 mois pour les viandes blanches
- jusqu'à 10 mois pour les fruits et légumes
- jusqu'à 12 mois pour la viande rouge et le gibier

Les produits congelables

Tout, à peu près, se congèle. Cependant, certains produits sont plus sensibles que d'autres et nécessitent une attention toute particulière lors de la congélation et de la décongélation comme les légumes, volailles, viandes, plats préparés et même certains liquides. Vous pouvez, par exemple, congeler le blanc d'œuf dans un petit sachet qui vous servira, le moment venu, à faire un gâteau n'utilisant que des blancs.

Réussir ses produits congelés

Il est important de soigner le conditionnement de vos produits afin de réduire le risque de prolifération des bactéries et d'augmenter la durée de conservation. Voici quelques conseils applicables à tous les types d'aliments :

- préparez vos produits pour la congélation. Les légumes se congèlent lavés, épluchés et découpés. Vous pouvez également les blanchir quelques minutes dans un grand volume d'eau bouillante. Ils seront alors prêts à l'emploi. Faites attention de les congeler à plat. Tout comme les conserves, les fruits et les légumes se congèlent dès la cueillette, à pleine maturité, pour conserver toutes leurs qualités nutritives
- privilégiez toujours les petites quantités, voire des plats en portions, plus adaptés à vos besoins de consommation et qui congèleront plus rapidement
- utilisez de préférence des récipients hermétiques, plus écologiques sur le long terme que les sachets congélation. Ne les remplissez pas en totalité, car en gelant, l'aliment se dilate
- enfin, chaque produit doit être clairement étiqueté : nom du produit et date de congélation

Le pain est l'un des aliments les plus gaspillés. Il peut être facilement congelé en entier, voire en tranches. Il suffit, ensuite, de sortir le nombre de tranches nécessaires et, en moins de 5 minutes, elles seront prêtes à être consommées.

Les règles d'or à respecter avec les produits congelés

- **Je décongèle mon congélateur au moins 2 fois par an** pour éviter la formation d'une couche de givre. Celle-ci empêche l'air de circuler correctement et peut entraîner une surconsommation de 30 %.
- **Ne jamais recongeler un produit décongelé** et respecter la chaîne du froid. Chez certains marchands, notamment les poissonniers, vérifiez que le produit n'a pas été déjà décongelé si vous désirez vous-même le congeler.
- Ne pas conserver plus de 2 jours des produits décongelés dans le frigo.
- **Congeler de petites quantités**, pour manger ce dont vous avez besoin.
- **Décongeler vos aliments de préférence au frigo** ou directement au four à micro-ondes. À température ambiante, les bactéries risquent de proliférer et d'altérer votre produit.

Conserves ou produits congelés ?

Les deux méthodes présentent des avantages et des inconvénients. **La conservation permet de préserver toute la qualité gustative et nutritive du produit.** Vous pouvez ainsi vous préparer autant de repas et produits que votre garde-manger peut en contenir. C'est facile à préparer, il suffit de vider la conserve dans une casserole et de la réchauffer. Les désavantages se situent au niveau du temps pour les préparer et de l'investissement préalable dans les bocaux. Profitez des vide-greniers et des promotions pour acheter vos bocaux à bas prix en vérifiant avec soin leur état.

Concernant la congélation, l'aspect très positif réside dans la rapidité de mise en œuvre et le maintien de la valeur nutritive des produits. Les désavantages sont liés à la taille de votre congélateur et au risque de panne de courant qui peut vous faire perdre tous vos produits et donc une somme importante de nourriture.

Le rôle des Villes et villages solidaires économiques et écologiques



Avec le logement, la lutte contre la malnutrition et la pauvreté sont des enjeux sociaux majeurs pour les élus locaux. Voici un questionnaire pour les élus locaux et les citoyens afin d'identifier les pratiques actuelles et des axes possibles d'actions. En fonction de la taille de la commune, tout le monde ne sera pas concerné de la même manière.

Les réponses NON sont celles qui ouvrent des perspectives de développement.

Pratiques possibles à développer	OUI	NON
Connaissez-vous les personnes en situation de malnutrition dans votre commune ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous des associations d'aide alimentaire ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menez-vous des actions en faveur de l'aide alimentaire ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proposez-vous des rencontres directes producteurs/consommateurs?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Développez-vous une consommation collaborative via, par exemple, votre site internet ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mettez-vous à disposition des associations des terrains en friche ou terrains vagues pour faire des jardins citoyens ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous des jardins communautaires ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous une épicerie sociale ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proposez-vous des ateliers de cuisine économique ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facilitez-vous le compostage individuel ou collectif ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Chaque collectivité fonctionne selon sa taille, ses moyens et ses convictions. Néanmoins, au-delà de ces éléments contextuels, la lutte contre la pauvreté et l'exclusion, les actions visant à l'insertion sont des axes majeurs pour les villes et villages solidairement économiques et écologiques quelle que soit leur étiquette politique.

Parmi les actions qui semblent encore peu développées, mais prometteuses de développement et de coopération, nous proposons les suivantes :

Développer des potagers communautaires pédagogiques et bio



L'objectif est de rendre accessible aux retraités et aux ménages les plus en demande et en manque des petites surfaces, des potagers pour cultiver leurs légumes et faire pousser quelques plantes.

Ces surfaces de culture seraient encadrées par un jardinier bénévole qui apprendrait aux membres de l'association les techniques et astuces de la culture bio ainsi que les légumes nutritifs à faire pousser. Ensuite, une cuisinière bénévole pourrait animer un atelier sur la manière de cuisiner ces produits et de les conserver.

Pour développer le plus possible le potager bio, la mairie pourrait transformer une partie des friches communales en jardin et potager. Elle pourrait lancer un appel à ses concitoyens désireux de proposer de partager leur potager, de proposer des terrains actuellement en friche... le tout serait encadré par une charte de bonne conduite entre les individus et dans la manière de cultiver son potager.

Proposer des ateliers de cuisines économiques



La cuisine à l'ancienne se perd, ainsi que la connaissance des produits et la manière de les préparer et de les conserver. Chaque saison, il serait intéressant de proposer des ateliers thématiques sur la manière de cuisiner économiquement les produits du moment, de faire des conserves, de glaner gratuitement des plantes comestibles, des champignons, de bien gérer son budget, etc.

Chaque atelier serait animé par un bénévole qui transmettrait ses savoirs. En contrepartie, les participants devront aider à leur tour la municipalité selon un quota de temps à définir dans la charte de solidarité. Cette démarche s'apparente au concept du SEL (Système d'échange local) développé dans le premier chapitre du livre. L'idée essentielle reste celle de la réciprocité afin de développer le partage et l'autonomie.

Créer une épicerie sociale et un espace d'échange



La mairie, notamment par l'intermédiaire de son site internet, peut devenir une plateforme d'échange et de consommation collaborative. Sur le plan alimentaire, la municipalité pourrait développer une épicerie sociale en faisant des accords avec les producteurs locaux, les enseignes de distributions, etc. **Cette épicerie pourrait avoir un espace d'échange, de lecture, de rencontre**

entre les personnes pour générer du contact social et pas uniquement du remplissage de caddies. Il faut également prévoir une contrepartie apportée par les bénéficiaires de cette aide comme le nettoyage du local, la mise en rayon des produits, etc.

Une partie des produits de cette épicerie pourrait provenir des jardins communautaires.

De nombreuses actions dans le domaine de l'aide alimentaire sont indispensables pour aider les personnes et les familles en grande détresse. Je préconise toujours de demander une contrepartie, même minime. L'autonomie et la dignité passent par la réciprocité. Nous avons un devoir de solidarité, mais aussi un droit à la réciprocité dans l'entraide.

Faire un dépliant sur le gaspillage alimentaire et les actions de la municipalité



La municipalité pourrait faire un dépliant pédagogique sur le gaspillage alimentaire pour ses concitoyens avec, pour objectif, de le réduire et de développer des actions écologiques comme le compost solidaire, le don de nourriture avec des plats cuisinés, des conserves ou certaines victuailles à offrir avant de partir en vacances. Ce dépliant pourrait être réalisé par la communauté urbaine pour réduire les coûts de conception et de fabrication.

Mettre en place des containers publics pour promouvoir le compostage collectif



Il existe quelques exemples de mairies ayant mis en place un système de compostage "semi-collectif" ou partagé qui peut se réaliser à l'échelle d'une résidence ou d'un quartier. Les employés municipaux l'utilisent ensuite comme engrais pour les jardins de la ville.



Transport



Nous aborderons spécifiquement dans cette partie le coût financier que représente la possession d'une voiture. Nous détaillerons les autres alternatives possibles de déplacement en complément ou en suppression de celle-ci. Certains moyens de transport davantage utilisés pour voyager et se rendre sur son lieu de vacances, comme le train, le car et l'avion, seront développés principalement dans la rubrique « voyager et prendre des vacances ».

Pour ceux qui utilisent régulièrement une voiture, **le budget transport représente souvent le troisième budget le plus important du ménage**. Il faut acheter sa voiture, neuve ou d'occasion, l'entretenir régulièrement, faire le plein d'essence une à plusieurs fois par mois, investir dans une assurance voiture tous risques ou au tiers et, pour les voitures d'occasion, faire un contrôle technique tous les deux ans. Pour les moins chanceux, il faut parfois louer un parking au mois. À la fin de l'année, cela représente un budget conséquent qui s'accroît avec l'usure de la voiture et le coût de l'essence.

L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME) a évalué que **le coût annuel moyen pouvait varier entre 4 000 et 7 000 euros en fonction de l'usage**, de la catégorie de la voiture et de son remboursement sur la base de quatre années d'usage (15 000 km/an, dont 40 % en ville et 60 % sur autoroute).

Il est donc intéressant de se questionner sur la manière de réduire ce budget, de s'interroger sur les comportements à adopter pour modifier ses habitudes de conduite et de transport et sur les possibilités de rentabiliser son véhicule si son utilisation n'est que partielle. À la fin de ce chapitre, vous pourrez économiser quelques centaines d'euros sans trop souffrir.



Posséder ou non une voiture

Pour se poser la question, il faut déjà obtenir le permis de conduire qui coûte de plus en plus cher et, par la suite, ne pas perdre ses points. Il faut aussi analyser la pertinence de posséder ou non une voiture. Les critères à prendre en compte sont multiples :

- la fréquence d'utilisation (une fois par mois ou tous les jours)
- la distance (5 km ou plus de 30 km par jour)
- les autres moyens de transport à disposition (bus, métro, vélo, covoiturage)
- le type d'utilisation (personnel et/ou professionnel)
- le lieu d'habitation avec parking ou non, centre-ville ou campagne

Pour beaucoup de personnes, **la voiture représente un symbole de réussite et d'autonomie**. Dans de nombreux cas, il existe des alternatives moins onéreuses que la voiture permettant de se transporter sans aucune difficulté.

Quand un conducteur utilise sa voiture une fois par mois ou uniquement pour ses vacances, doit-il investir dans l'achat d'un véhicule ou en louer un pour l'occasion ? La famille possède deux voitures, mais est-ce vraiment nécessaire si l'un d'entre eux peut prendre les transports en commun ou pratiquer le covoiturage avec un collègue ? Vous devez faire vos courses deux fois par mois dans une grande surface, pourquoi ne pas utiliser l'autopartage ?

Monsieur ou madame travaille à cinq kilomètres du domicile, pourquoi ne pas prendre le vélo dans le garage pour faire ce trajet en moins de 20 minutes ?

Tant pour des raisons économiques qu'écologiques, nous devons repenser notre manière de réaliser nos trajets quotidiens.

Quand la situation nous oblige à posséder une voiture, devons-nous choisir de l'acheter neuve ou d'occasion ?

Acheter une voiture neuve ou d'occasion



Contrairement à l'immobilier ou à un portefeuille de placements, les voitures perdent rapidement de leur valeur. Plutôt que de perdre votre argent dans une voiture neuve, ne serait-il pas plus rentable de l'investir dans l'entreprise d'un ami, dans l'achat d'un parking ou tout simplement de le placer sur un livret à la banque ?

Le choix va dépendre de vos moyens financiers, du nombre de kilomètres effectués par an, de l'usage et de l'orgueil investi dans le paraître de votre voiture.

Les vendeurs de voitures vont chercher à identifier vos motivations d'achat : voulez-vous une voiture pour sa fiabilité et sa résistance au choc ? Une voiture qui a du prestige, la dernière nouveauté toutes options, ou encore celle qui propose un intérieur très confortable et une conduite souple ? Le prix est-il votre premier critère ainsi que le niveau de consommation ? Ou tout simplement cherchez-vous la voiture coup de cœur qui vous fait briller les yeux et dont vous avez toujours rêvé ? Chacun possède ses propres motivations, mais pas le même budget.

Voilà quelques conseils pour bien acheter votre voiture :

Analyser son besoin

Évaluez le nombre de kilomètres par an que vous comptez rouler. Allez-vous faire de la ville ou de la route ? Est-ce une voiture familiale, sport ou de célibataire que vous recherchez ? Préférez-vous le confort au côté sportif ? **Quel budget êtes-vous prêt à mettre ?** Pour finir, est-ce vraiment utile d'acheter une voiture ?

Prendre son temps

Évitez de faire un achat d'impulsion et prenez votre temps pour visiter des concessionnaires, des journées spéciales de ventes de véhicules d'occasion de particulier à particulier. Regardez les annonces spécialisées dans l'automobile que ce soit sur internet ou dans les revues spécialisées. Il y a aussi la possibilité d'acheter sa voiture aux enchères.

Comparer les prix

Comme pour un achat immobilier, **le but du vendeur est de réaliser une bonne affaire** sur la vente de son bien. Il faut comparer les prix et prendre les références du véhicule ciblé. Pour les véhicules d'occasion, l'année de première immatriculation et le nombre de kilomètres au compteur sont essentiels. De nombreux sites proposent des annonces de particuliers, mais aussi des simulateurs pour calculer le prix de l'argus, c'est-à-dire la valeur estimée du véhicule. Il faut également prendre en compte les réparations déjà effectuées, les changements de pneus, le changement de courroie de transmission.

Choisir le type de consommation

Pendant longtemps, le moteur diesel était choisi par de nombreux automobilistes pour baisser leur facture de consommation, même si celui-ci était un peu plus cher à l'achat. Aujourd'hui, le diesel est pointé du doigt comme trop polluant. De plus, la différence de tarif entre le gasoil et l'essence se réduit d'année en année. Pour finir, le coût d'entretien d'un véhicule diesel est nettement plus important que le coût d'entretien d'une voiture à essence. **Il faut donc regarder d'autres formes de consommation comme l'hybride, le GPL, le tout électrique.** Le choix dépendra de vos besoins et du type de voiture que vous voulez acheter.

Se faire accompagner par un ami mécano

Pour l'achat d'une voiture d'occasion, vous devez essayer le véhicule, vous asseoir à toutes les places, ouvrir et fermer les portières, déplacer les banquettes et les sièges, soulever les essuie-glaces, contrôler les pneus, soulever le capot pour

regarder la propreté du moteur, etc. **Si vous êtes néophyte dans le domaine automobile, faites-vous accompagner d'un ami mécano** qui saura poser les bonnes questions et regarder aux bons endroits. Regardez le carnet d'entretien du véhicule qui vous en apprendra sur la manière dont le propriétaire en a pris soin.

Tester la conduite du véhicule

Un tour en ville vous permettra de tester le passage des vitesses, les freins, l'embrayage. Dans la mesure du possible, faites une portion d'autoroute ou de rocade : vous pourrez constater le temps de réaction au démarrage et pousser un peu la voiture.

Garder votre cap

Faites attention de **ne pas acheter votre voiture sur un point de détail** qui vous fera plaisir, mais qui vous empêchera de voir l'essentiel. Le vendeur va attirer votre attention sur les accessoires comme des sièges en cuir auto-chauffants, le porte-gobelet intérieur, l'attache-caravane, la tablette arrière... La question à vous poser est de savoir si votre voiture correspond à votre besoin et vos critères d'achat. Les options sont intéressantes, mais pas essentielles pour bien acheter.

Fixer un budget

Que ce soit pour une voiture neuve ou d'occasion, quel est le budget maximum que vous ne voulez pas dépasser ? Je rappelle que **l'investissement dans une voiture se fait à perte**. Il faut donc réfléchir à votre achat et vous fixer le montant que vous êtes prêt à perdre.

Négocier le prix

Que ce soit pour une voiture neuve ou d'occasion, **il y a toujours une marge de négociation**. Si vous avez pris le temps de comparer les prix, vous aurez des arguments à présenter au vendeur. Le marché de l'automobile neuf étant en difficulté, les concessionnaires sont prêts à vendre avec des réductions importantes et/ou des avantages supplémentaires comme la prise en charge de votre carte grise, d'une année supplémentaire de garantie... Pour une voiture d'occasion, c'est à la fois l'urgence du vendeur et l'état de la voiture qui vous permettront de faire baisser le prix. C'est pourquoi il est important de noter chaque défaut qui peut vous faire gagner quelques dizaines, voire quelques centaines d'euros.



Bien revendre sa voiture



Quelques règles à respecter :

- vendez-la avant les 80 000 km, cela vous évitera de changer la courroie de transmission
- tenez à jour votre carnet d'entretien
- prenez soin de la carrosserie et évitez tout point de rouille en cas d'éraflure
- ne transformez pas votre voiture pour faire du tuning car cela limitera le nombre d'acheteurs potentiels
- avant la vente, nettoyez bien votre voiture à l'intérieur, à l'extérieur ainsi que le moteur pour donner une impression de neuf et de voiture bien entretenue
- faites les quelques réparations indiquées dans le contrôle technique
- en fonction du prix de votre voiture, proposez une assurance garantie de 3 à 6 mois
- demandez un chèque de banque ou un paiement en espèces
- faites remplir tous les documents et barrez votre carte grise en indiquant la date de vente

Même si votre voiture est un capital qui se déprécie chaque année, plus vous en prendrez soin, moins elle perdra de sa valeur. Gardez toutes les factures de réparation, de changement de pièces et maintenez à jour son carnet d'entretien.

Bien acheter son carburant



Le prix du carburant représente une somme importante dans le budget annuel d'une voiture. En fonction du kilométrage que vous réalisez chaque année et de votre consommation aux 100 kilomètres, il peut être intéressant de repérer les stations d'essence les moins chères proches de votre domicile et de vos trajets. Depuis quelques années, les comparateurs de prix des stations d'essence ne cessent de se développer sur internet en proposant aux automobilistes de connaître par station et type de carburant les meilleurs tarifs à proximité du lieu où vous vous situez.

Il existe plusieurs sites communautaires entièrement gratuits permettant de comparer le prix des carburants (Gasoil, SP95, SP98, mais aussi GPL) à la pompe. En quelques clics, vous découvrez le tarif le moins cher de votre région. Il est conseillé de consulter les deux sites pour recouper les meilleures informations et trouver le tarif le plus avantageux. Une différence de 5 cents au litre sur un plein de 50 litres permet de faire une économie de 2,5 euros. Vingt fois dans l'année,

cela représente 50 euros d'économie.

Pour les addicts du Smartphone, il existe des applications proposant les services de comparaison des prix des carburants.

Sites internet



zagaz.com

carbeo.com

Négocier son assurance voiture et moto



Dans de nombreux domaines, internet et les comparateurs de prix ont redonné du pouvoir au consommateur pour mieux choisir ses prestations en fonction de ses besoins et moyens. L'assurance fait partie de ces prestations très concurrencées pour lesquelles il faut savoir lire entre les lignes pour éviter de choisir l'offre la moins chère qui se révélera également la moins intéressante en cas de sinistre. Il faut donc comparer les offres sur les mêmes bases et savoir poser des questions.

Utiliser les comparateurs d'assurance

Un contrat d'assurance auto peut se renégocier, mais il peut aussi se négocier lors de votre premier achat de voiture ou de moto. Pour cela, il faut aller voir votre assureur avec le contrat ou le devis d'un concurrent qui comporte un prix moins élevé que celui de votre prime actuelle. Si l'écart n'est pas trop élevé et que les prestations sont proches (hauteur de la couverture, montant de la franchise, etc.),

votre assureur vous proposera de s'aligner, surtout s'il vous sent prêt à partir ailleurs pour un meilleur tarif. **N'hésitez pas à utiliser les comparateurs d'assurances** qui vous proposeront différents devis. Ensuite, attendez-vous à être sollicité par mail ou par téléphone par ceux qui vous ont fait parvenir un devis. Le prix de votre assurance prend en compte différents éléments :

- l'âge et le nombre d'années de conduite du conducteur
- la marque et le prix de votre voiture
- la puissance de votre voiture
- son année d'immatriculation
- le nombre de kilomètres parcourus
- le lieu de votre domicile (les tarifs varient entre la province et l'Île-de-France)

Choisir l'option la plus adaptée à votre besoin

Ensuite, vous devrez déterminer, en fonction du prix argus de votre voiture, si vous optez pour une assurance tous risques ou au tiers. Les différences ne manquent pas entre ces deux formules. **L'assurance au tiers est obligatoire alors que l'assurance tous risques est facultative.** Ensuite, l'assurance au tiers ne vous couvre qu'en cas de collision avec un véhicule dont le conducteur est connu, avec un piéton ou bien encore avec un animal dont le propriétaire est identifié. Par conséquent, tous les accidents occasionnés par des inconnus ne sont pas concernés. Ainsi, si vous retrouvez votre voiture vandalisée sur un parking sans connaître le fautif, vous ne serez pas indemnisé. Il en va de même si c'est vous qui êtes responsable du dommage subi.

À l'inverse, **la formule tous risques offre des garanties plus étendues.** Quelle que soit votre part de responsabilité, elle vous assure contre les chocs avec un corps fixe ou mobile, extérieur au véhicule (voiture, trottoir, animal...), et même si ce dernier est en stationnement. Elle englobe également le renversement, la chute du véhicule, les dégradations liées aux inondations, aux tempêtes, aux tremblements de terre... En revanche, le vol, l'incendie ou le bris de glace ne sont pris en charge que si vous souscrivez aux options facultatives associées au contrat.

Enfin, il existe une différence de prix notable, et logique, compte tenu des garanties proposées. L'assurance tous risques étant plus complète, elle est nettement plus chère qu'une assurance au tiers.

Au-delà des garanties du contrat, vérifiez les franchises dans les devis. Parfois, celles-ci sont plus importantes, permettant à l'assurance de proposer des tarifs plus bas.

Enfin, pour une même garantie, les tarifs varient d'une compagnie à une autre. Alors, n'hésitez pas à faire jouer la concurrence pour obtenir le meilleur tarif à garanties égales et à utiliser les comparateurs de prix tout en vérifiant les options et franchises.

Enfin, il existe une différence de prix notable, et logique, compte tenu des garanties proposées. L'assurance tous risques étant plus complète, elle est nettement plus chère qu'une assurance au tiers.

Au-delà des garanties du contrat, vérifiez les franchises dans les devis. Parfois, celles-ci sont plus importantes, permettant à l'assurance de proposer des tarifs plus bas.

Enfin, pour une même garantie, les tarifs varient d'une compagnie à une autre. Alors, n'hésitez pas à faire jouer la concurrence pour obtenir le meilleur tarif à garanties égales et à utiliser les comparateurs de prix tout en vérifiant les options et franchises.

Sites internet



lelynx.fr

automotocompare.fr

kelassur.com

Entretenir soi-même sa voiture

Les réparations et l'entretien de sa voiture constituent une part importante dans votre budget. Si vous avez la chance d'être un peu manuel ou d'avoir un ami mécanicien, vous pouvez profiter du **self-garage ou garage participatif**. Ce dernier met à la disposition de ses clients les outils nécessaires pour réparer leur voiture, sans payer la main-d'œuvre.

Tout est possible (ou presque) dans ces ateliers surnommés self-garages où les automobilistes réparent ou apprennent à réparer leur voiture : vidange, filtres à air, huile, changement de plaquettes de frein, des disques, du pot d'échappement, des suspensions, de l'embrayage, du démarreur, des rotules, etc.

Subventionnés par les collectivités et l'État, **ces garages divisent les factures d'entretien par deux ou trois** : comptez environ 10 euros pour la demi-heure de location de l'outillage, contre 50 euros de l'heure pour la main-d'œuvre dans un garage traditionnel.

Si vous n'avez aucun talent de mécanicien et savez à peine changer une roue, il y aura toujours une personne sur place pour vous aider et vous expliquer comment faire.

Sites internet



selfgarage.org

2

Pratiquer l'éco-conduite et l'éco-mobilité



En pratiquant l'éco-conduite, un automobiliste obtient de nombreux bénéfices :

- il réduit ses rejets de CO₂ et impacte moins l'environnement
- il diminue sa consommation d'au moins 15 %
- il retarde le vieillissement prématuré de certaines pièces de sa voiture comme les pneus ou les plaquettes de frein
- il réduit les risques d'accident par une conduite plus responsable
- il diminue son stress par une conduite plus souple

L'éco-conduite est un art de vivre qui respecte l'écologie, les autres automobilistes, les piétons, sa voiture, son porte-monnaie et aussi sa santé.

Cela vaut donc la peine de s'investir à la fois pour soi et les autres. Il y a quelques règles à respecter pour mettre en œuvre cette nouvelle posture de conducteur.

Connaître les règles de base de l'éco-conduite

Plusieurs règles sont à respecter pour pratiquer l'éco-conduite :

- éviter d'utiliser votre voiture pour faire de petits trajets et prioriser l'utilisation d'autres moyens de transport (vélo, bus, métro, voire rollers)
- préparer son itinéraire pour éviter les kilomètres inutiles
- ne pas charger la galerie de toit de votre voiture
- entretenir sa voiture et vérifier régulièrement les points de contrôle : pression des pneus, niveaux d'huile, climatisation
- ne pas faire chauffer le moteur à l'arrêt même à froid
- au démarrage, rouler doucement pour laisser le moteur chauffer

- éviter de dépasser 2500 tr/min avant de passer une vitesse
- adopter une conduite souple et sans à-coup, en maintenant une vitesse constante
- couper la climatisation en ville et l'utiliser uniquement avec les fenêtres fermées
- diminuer sa vitesse de 10 km/h sur autoroute
- respecter les limitations de vitesse
- couper son moteur pour un arrêt supérieur à 30 secondes

Enfin, le conducteur responsable qui a besoin d'une voiture peut investir dans une voiture propre, tout en respectant les règles ci-dessous et réduire davantage sa consommation de CO₂.

Se former à l'éco-conduite

Des cours sont dispensés par le biais d'internet sur des sites pédagogiques qui dévoilent étape par étape les bonnes pratiques à mettre en œuvre.

En fonction de votre profession, il y existe des formations d'une demi-journée qui peuvent être payées par votre employeur dans le cadre du DIF (droit individuel à la formation) et qui sont dispensées par des organismes professionnels.

Sites internet 

ecoconduite.fr

Pratiquer l'éco-mobilité

Cette pratique est née de l'émergence de nouveaux modes de transport plus durables et plus propres pour leur mise en œuvre et leur exploitation. Ceux-ci contribuent faiblement aux émissions de GES. Aujourd'hui, le concept est positionné sur tous les modes alternatifs à la voiture individuelle. Ainsi, tout mode de transport mis en œuvre par un individu différent d'un transport individuel en voiture est qualifié d'éco-mobilité. C'est comme cela que le qualifie

www.TransWay.fr une société spécialement positionnée sur ce secteur d'activité qui récompense l'éco-mobilité dans le cadre d'un programme de fidélité.

A l'origine, la SNCF a contribué à l'émergence de ce concept en qualifiant les modes de transport qu'elle opère d'éco-mobilité, reste que l'analyse proposée d'origine est aujourd'hui parcellaire. De nouvelles mobilités sont apparues. Le positionnement des acteurs historiques de la mobilité ne pouvant donc plus revendiquer légitimement un positionnement d'éco-mobilité à eux seuls. L'émergence de l'électromobilité (voiture électrique, vélo à assistance électrique, ...) est à prendre en compte mais la chaîne de valeur énergétique doit également être prise en compte pour définir sa propreté et donc sa durabilité.

A l'instar de l'éco-mobilité, on parle souvent de l'éco-conduite qui qualifie une conduite automobile économe en carburant. Cela induit également une économie plus globale de consommables pour le véhicule (frein, embrayages, ..).

Sites internet



gotoo.eu

Combien d'automobilistes roulent seuls dans leur voiture pour se rendre à leur travail ou se déplacer dans la France ? Les estimations les évaluent à 80 %. Pourtant, **une voiture consomme presque autant avec 1 ou 5 passagers**. Il serait pourtant assez facile de trouver des personnes pour partager votre trajet et ainsi le rentabiliser.

Le covoiturage est un mode de déplacement où plusieurs personnes utilisent une seule voiture pour faire le même trajet. Une solution qui offre de multiples avantages : respect de l'environnement, économie, solidarité et sociabilisation. La solution permet également de réduire les bouchons sur la route.

Enfin, le covoiturage est convivial. Il permet de faire des rencontres et de s'entraider. En cas de grève des transports en commun, ou si la zone où vous vous rendez est mal desservie, cela peut se révéler très pratique.

Les aspects économiques et écologiques semblent être les principaux moteurs de développement du covoiturage. Sur la route, **deux types de covoiturage coexistent : d'une part, le trajet domicile-travail, de l'autre, les plus longues distances.**

Trajet longue distance

Les économies sont plus directement visibles sur de longs trajets comme Paris-Marseille. Avec une voiture de taille moyenne et en utilisant du sans plomb 98 le cout estimé du carburant est de 103 euros auquel s'ajoute 56 euros de péage, soit 159 euros pour un aller et le double pour le retour. Si vous vous faites accompagner de quatre personnes auxquels vous demandez un forfait de 35 euros, le voyage ne vous en coûtera directement que 19 euros. Ce forfait déplacement comprend les frais d'essence, de péage et d'entretien de la voiture.

C'est donc avantageux pour le conducteur, mais aussi pour les passagers qui débourseront deux fois moins en moyenne par cette formule qu'en prenant le train.

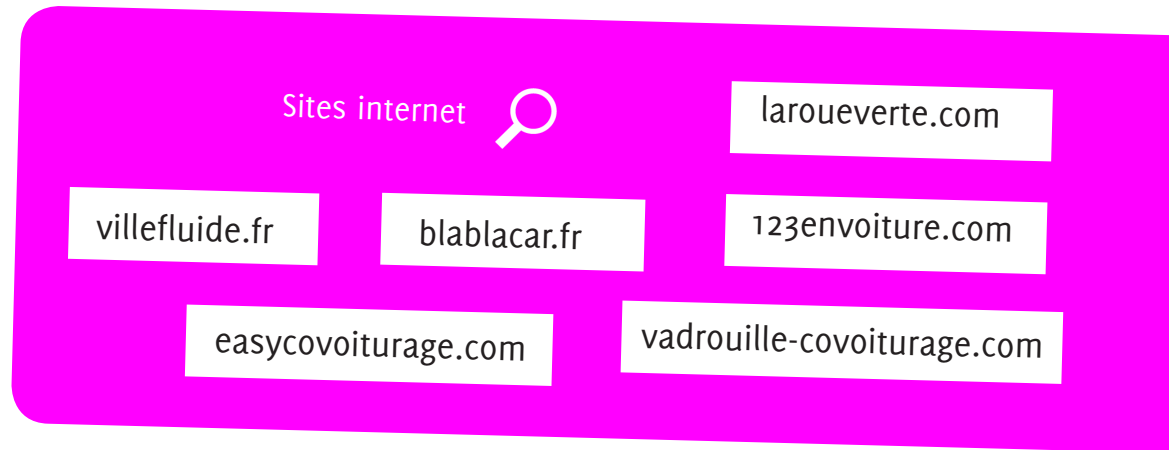
Trajet courte distance

Pour les courts trajets en voiture domicile-travail, qui représentent, dans les zones urbaines, la cause majeure de la pollution de l'air, le covoiturage reste une réponse adaptée, sachant que le taux d'occupation des véhicules ne dépasse pas en moyenne 1,5 personne. En plus de faire un geste pour la planète, vous réalisez quelques économies supplémentaires, notamment sur l'entretien de votre véhicule.

Les communautés de communes ont compris l'intérêt de faciliter le covoiturage en créant des parkings adaptés à cet effet. Les entreprises s'investissent également de plus en plus dans les modes de transport de leurs collaborateurs afin de réduire

leur consommation en Co2. Elles proposent d'autres formes de locomotion comme le covoiturage, mais mettent aussi à disposition des bus pour transporter leurs salariés.

Il existe de nombreux sites de covoiturage proposant gratuitement des mises en relation entre personnes pour partager des trajets. Certains sites présentent aussi des services complémentaires utiles comme le classement des trajets par région, par destination, par événement, pays et ville.





L'autopartage permet d'accéder à une voiture en libre-service 24 h/24 pour des usages occasionnels et de courtes durées. Ce service vise à se substituer à la possession d'une voiture et à en rationaliser l'usage. Cela vous permet de disposer d'une automobile uniquement lorsque vous en avez besoin. Finis les soucis d'essence, d'assurance ou d'entretien, vous payez simplement pour l'utilisation réelle du véhicule. C'est un service écologique, solidaire et économique.

L'objectif est de proposer aux utilisateurs une souplesse proche de la voiture particulière pour effectuer des trajets de courte durée d'une heure jusqu'à deux jours, et ce, en mettant à disposition :

- une voiture à proximité, grâce à des loueurs particuliers proches de chez vous ou un réseau de stations au cœur des quartiers d'habitation ou d'activité ;
- un accès en libre-service, 24h/24 et 7j/7, soit en réservant par internet ou par téléphone et avec une carte à puce.

Si l'autopartage vous évite l'achat d'une voiture et vous dispense d'en assumer la gestion, elle vous permet, en revanche, de choisir votre type de véhicule au gré de vos besoins. De plus, c'est une démarche écologique permettant de réduire le nombre de voitures en circulation ainsi que l'émission des gaz à effet de serre, tout en assurant une économie importante aux utilisateurs.

Il faut distinguer les services d'autopartage proposés par des loueurs professionnels de ceux qui se font entre particuliers.

Présent dans une cinquantaine de villes en France, le service proposé par les agences spécialisées consiste à mettre à disposition des voitures en libre service, souvent dans les centres-villes. Il suffit, ensuite, de réserver sa voiture par internet, téléphone ou en agence. Une fois le trajet validé et payé, vous récupérez la voiture dans une station proche de chez vous. En fonction des sociétés d'autopartage, il est souvent nécessaire de s'abonner pour obtenir une carte magnétique permettant d'ouvrir les portes de la voiture.

L'autopartage dans la sphère privée (P2P) s'organise de plus en plus avec l'apparition de prestataires de services gérant, via internet, la mise en relation des personnes, ainsi que les différents aspects administratifs. cf. fiche 5 rentabiliser sa voiture

Si vous préférez passer par des agences professionnelles de location de voitures plus traditionnelles, vous avez la possibilité de comparer leurs tarifs en fonction du type de voiture loué, du temps de location, etc. Cela vous permettra également de vérifier la différence de prix par rapport à l'autopartage entre particuliers.

Sites internet



deways.com

multicity.citroen.fr

Sites internet



franceautopartage.com

autolib.eu

mobizen.fr

L'auto-partage à 1 euro

Voilà un auto-partage malin et peu coûteux. Le principe est simple et part du constat que les véhicules de location ne servent pas toujours à effectuer un aller-retour. Les loueurs doivent donc les rapatrier eux-mêmes ou payer un transporteur d'une ville à l'autre. le site luckyloc.com a eu l'idée de proposer à des particuliers de conduire ces voitures de tourisme ou utilitaires sur un trajet précis

pour seulement un euro. Ce service en ligne est réservé aux personnes de plus de 21 ans, titulaires d'un permis depuis au moins un an. Il leur suffit de choisir sur le site l'heure de prise et de remise de l'automobile qui les intéresse, de saisir leurs coordonnées bancaires pour payer un euro et de laisser une autorisation de prélèvement de 1 500 euros (pour la franchise d'assurance, non débité). Seuls l'essence et les péages restent à la charge des conducteurs. Autre avantage pour les utilisateurs : ils peuvent être avertis dès qu'une opportunité se présente sur un trajet choisi.

Sites internet



luckyloc.com

5

Rentabiliser sa voiture



Louer votre voiture

Vous avez une voiture qui passe plus de temps dans votre garage que sur la route. Vous voulez en profiter pour la rentabiliser et réduire vos charges. L'autopartage est la solution à la fois économique, solidaire et écologique que vous pouvez adopter.

Il est préférable de passer une annonce sur un site spécialisé d'autopartage entre particuliers. Il assure la transaction et l'assurance du véhicule et vous fournit le contrat à faire signer à l'emprunteur de votre voiture. Le coût de leur prestation est en moyenne de 30 à 40 % sur la valeur de la transaction.

Que ce soit pour l'emprunteur ou le loueur, les tarifs varient en fonction :

- du type de véhicule (citadin, familial, etc.)
- de la durée de l'emprunt
- de la distance à parcourir
- du moment (heures creuses, week-ends, etc.)

Sur certains sites, tout se passe par internet et par SMS. Les propriétaires de voiture et les conducteurs-locataires s'inscrivent par internet. Les mises en disponibilité et les réservations de véhicules se font par internet également. Il n'y a pas besoin de se rencontrer entre propriétaires et locataires pour échanger papiers, clés..., Par exemple LIVOP propose un système technologique embarqué dans la voiture permettant son ouverture avec une carte d'accès RFID. Le conducteur ramène la voiture à la fin de sa location à l'endroit où il l'a trouvée.

En tant que loueur particulier, vous pouvez gagner 1 000 euros par an sur la base de quatre jours de location mensuelle en fonction du type de véhicule que vous louez.

Sites internet



fr.cityzencar.com

drivy.com

locationdevoiture.fr

Sites internet



livop.fr

buzzcar.com

ouicar.fr

unevoiturealouer.com

Transformer votre voiture en support publicitaire €

Votre voiture peut servir de support publicitaire. L'agence spécialisée sur ce type de support vous propose de poser des affiches ou des autocollants sur votre auto. Ce concept implique que votre véhicule soit visible pour les passants en l'utilisant régulièrement comme moyen de transport. Les revenus mensuels varient entre 40 euros et plus de 400 euros selon le format de la publicité, la durée de la campagne publicitaire et le modèle de votre voiture. Chaque société a ses propres conditions et ses prix.

Sites internet



carlogo.com

drive-n-com.com

Pratiquer le colivoiturage €

Vous voyagez souvent, mais ne voulez pas d'un passager avec vous, il vous reste la possibilité du colivoiturage pour rentabiliser votre trajet. Vous pouvez désormais transporter le temps de votre trajet du matériel de sport, un four à micro-ondes, un lit à barreaux ou des cartons de livres... En acheminant un ou plusieurs colis lors d'un déplacement, vous demandez une participation aux frais du voyage afin de payer le carburant ou les péages par exemple.

Vous pouvez passer une annonce sur les sites de covoiturage pour proposer ce service et sur les autres sites d'annonces.

Sites internet



expediezentrevous.com

6

Privilégier les transports en commun



Selon le lieu de votre domicile, il est possible de choisir d'autres moyens de locomotion que celui de votre voiture, comme le vélo ou les transports en commun. Cela peut vous demander de vous organiser différemment en prenant en compte leurs horaires de circulation. Mais dans le même temps, vous ferez un geste pour l'environnement et un autre pour votre porte-monnaie.

Selon le lieu de votre domicile, il est possible de choisir d'autres moyens de locomotion que celui de votre voiture, comme le vélo ou les transports en commun. Cela peut vous demander de vous organiser différemment en prenant en compte leurs horaires de circulation. Mais dans le même temps, vous ferez un geste pour l'environnement et un autre pour votre porte-monnaie.

Nous avons vu, dans les fiches précédentes, l'intérêt du covoiturage et, dans certains cas, de l'autopartage. **Avec plus de 63 réseaux de transports en commun dans la France entière et notamment dans les grandes villes, vous avez la possibilité de vous déplacer autrement qu'en voiture** pour vous rendre sur le lieu de travail et faire quelques courses. Les chanceux qui habitent Paris ou sa banlieue bénéficient généralement d'une prise en charge par leur employeur, équivalant à 50 % du prix de souscription de leur abonnement transport. Pour les habitants de rase campagne, il existe également des transports par car dont la couverture et les horaires ne sont pas toujours optimaux. Mais de nombreuses liaisons périurbaines existent pour rallier les grandes métropoles.

De plus, les réseaux de transports en commun mettent à disposition des parkings-relais pour leurs usagers, comme certaines gares SNCF ou RATP, vous permettant d'y laisser votre voiture et de partir vers le centre-ville en utilisant leurs transports. Cela permet d'échapper aux bouchons et à la pénible recherche d'un stationnement dont le prix augmente régulièrement.

Tarifs réduits pour les étudiants, les chômeurs et les seniors

Pour les populations financièrement en difficulté, les réseaux de transports proposent souvent des tarifs adaptés à la situation de chacun. N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'eux afin de découvrir les réductions auxquelles vous avez droit.

Réfléchir au meilleur moyen de transport pour aller d'un point à un autre vous permettra fréquemment de faire des économies et de protéger la planète.

7

Pratiquer le vélo et la marche à pied



Voilà deux moyens de transport à la fois écologique et économique promus par l'OMS (organisation mondiale pour la santé)

Un plus pour la santé

Grâce à une pratique quotidienne d'une heure de marche et/ou de vélo vous réduisez par deux les risques de :

- accidents vasculaires et cardiaques
- hypertension
- obésité
- diabète
- ostéoporose (diminution de la masse osseuse)
- stress

En effet, cette pratique à l'air libre renforce le développement osseux, musculaire et articulaire. Elle tonifie le cœur et augmente votre dynamisme et vitalité.

Une augmentation significative du nombre de marcheurs et de cyclistes entraînerait une forte réduction des dépenses de santé estimée à plus de 9 milliards d'euros par an.

Une démarche écologique et économique

Avec la Semaine européenne de la mobilité, les citoyens sont appelés à prendre conscience de l'impact écologique de leurs moyens de transport. Lors de cette semaine de nombreuses manifestations locales sont proposées dans toute l'Europe.

L'objectif est de faire comprendre à chaque citoyen qu'en dessous de cinq kilomètres, il est possible de marcher, d'utiliser une bicyclette ou de glisser en rollers. Cela d'autant plus qu'il est avéré que trente minutes de marche par jour améliorent la santé ou qu'à bicyclette trois kilomètres sont effectués en à peine un quart d'heure. Au-delà de cinq à dix kilomètres, exception faite pour les sportifs accomplis et selon votre localisation vous pouvez privilégier les transports en commun.

Plutôt que de prendre chaque jour votre voiture pour faire dix kilomètres aller-retour, vous pourriez aisément faire des économies substantielles en utilisant votre vélo ou en pratiquant aux beaux jours la marche à pied. **C'est un geste pour l'environnement en baissant votre émission de CO₂ et un gain d'argent qui peut vous faire économiser l'équivalent d'un demi plein d'essence par mois, soit 5 à 6 pleins d'essence par an.**

Le rôle des Villes et villages solidairement économiques et écologiques



Faciliter le transport de ses concitoyens fait partie de la mission des élus locaux. Les possibilités varient avec la taille de la commune. Nous avons vu l'apparition du Vélib' dans les grandes agglomérations, et de l'Autolib' électrique à Paris, en plus des réseaux traditionnels de transports. Il y existe également des services d'autopartage mis en place par certaines municipalités.

Les villes et villages moins peuplés font également face à des problèmes de transport, dus souvent à la distance et au manque de moyens de locomotion.

Ci-dessous un questionnaire pour orienter quelques actions possibles dans le domaine du transport individuel et collaboratif.

Les réponses NON sont celles qui ouvrent des perspectives de développement.

Pratiques possibles à développer	OUI	NON
Connaissez-vous les personnes de votre commune à mobilité réduite ? -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proposez-vous un transport à la demande pour les personnes âgées ou en manque de moyens de locomotion ? -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous créé un parking de covoiturage ? -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mettez-vous à disposition des Vélib' ? -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facilitez-vous l'autopartage ? -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sensibilisez-vous vos concitoyens à l'éco-conduite ? -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous négocié des passages de transports en commun ? -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous des pistes cyclables pour circuler en ville? -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Les actions les plus courantes sont :

Création de parkings pour faciliter le covoiturage

Il est important que les pratiquants de ce mode de transport collaboratif trouvent des aires de stationnement gratuit pour y laisser leur voiture durant la journée. L'intercommunale pourrait créer un site facilitant la mise en lien des personnes cherchant à pratiquer le covoiturage et l'autopartage.

Négocier des nouveaux trajets de bus avec les réseaux urbains

Il est important d'identifier les principaux déplacements de ses concitoyens pour négocier, avec des réseaux de transports, des passages de bus à certaines heures.

Mise en place du transport à la demande

Ce mode de transport ne fonctionne que lorsqu'une réservation a été enregistrée. C'est une solution pertinente pour les territoires périurbains et ruraux, où la demande de transport est souvent diffuse et où les lignes régulières classiques sont peu efficaces. La plupart du temps, les destinations et les heures proposées sont fixées à l'avance et les itinéraires dépendent des réservations : les usagers sont ainsi pris en charge à leur domicile. Le transport à la demande est généralement conçu, défini et géré par une collectivité locale (communauté d'agglomération, communauté de communes après un transfert de compétence). L'exécution du service est ensuite confiée à des transporteurs ou des taxiteurs à la suite d'un appel d'offres.

Autres types d'actions possibles

- proposer des ateliers de formation à l'éco-conduite pour toutes les personnes intéressées, moyennant une participation de 20 euros permettant de financer des trajets gratuits pour les personnes âgées
- négocier avec les grandes entreprises de l'agglomération pour mettre en place des navettes de ramassage sur les parkings de covoiturage
- proposer des journées sans voiture comme cela a été fait dans certaines villes
- réduire l'accès du centre-ville aux voitures en favorisant d'autres modes de transports comme le vélo, les minibus
- développer les pistes cyclables

Sites internet



internet.org

La réflexion autour des transports n'est pas simple. Elle vise en permanence à réduire la pollution, le nombre de véhicules utilisés, les bouchons tout en améliorant la facilité de déplacement de tout public.



Voyages, Vacances et Loisirs



Au fil des années et avec l'amélioration du pouvoir d'achat des Français, les vacances se sont démocratisées. Nous sommes nombreux à attendre le moment des vacances et à nous demander comment les financer à moindre coût. Néanmoins, **40 % des Français ne partent pas en vacances** et restent chez eux, certains par habitude ou besoin de travailler (comme les étudiants), mais la plupart faute de moyens. Nous verrons, dans ce chapitre, qu'il est **possible de partir en vacances avec un faible budget, mais en modifiant certains de ses comportements** et quelques routines. Plus vous avez de souplesse dans vos dates de vacances et de voyage, plus vous trouverez des bons plans à prix cassés. Les retraités ayant un budget loisirs, même faible, peuvent profiter de toutes les promotions de dernière minute qui leur sont proposées par les sites internet ainsi que du home sitting que nous développerons dans ce chapitre.

Voyager en France et à l'étranger



Nous avons développé, dans les fiches précédentes, l'intérêt de pratiquer le covoiturage, notamment sur de grandes distances, soit avec son propre véhicule en fonction de la place, soit avec la voiture d'un autre conducteur.

Il existe d'autres moyens de transport, variant en fonction de votre destination et de vos moyens.

Voyager en train



Voilà un moyen rapide, peu fatigant et moins coûteux que de prendre sa voiture seul pour de longues distances. En revanche, il faut analyser avec précision l'offre tarifaire pour rechercher les bons plans que la SNCF propose. Celle-ci applique des tarifs différents en fonction de l'heure de départ du train et de son affluence. La zone blanche correspond à celle qui présente le plus de voyageurs. Plus vous prenez votre billet tardivement, plus les prix grimpent. Inversement, plus vous prenez votre billet en avance, plus les tarifs deviennent avantageux.

Profiter des Prem's

Pour remplir leurs trains au plus vite, mais aussi pour concurrencer les autres moyens de transport lowcost, la SNCF propose des tarifs intéressants à condition de s'y prendre quasiment trois mois à l'avance avec l'offre des billets Prem's.

Profiter des offres Groupes pour le train

Il est beaucoup plus avantageux de se regrouper pour acheter des billets de train en groupe. Vous accédez alors à un tarif par personne inférieur au tarif individuel d'un billet SNCF.

Par exemple, de 2 à 5 personnes, vous pouvez retrouver les offres TGV Mini-Groupe, généralement disponibles en basse saison. Si vous êtes plus de 10 personnes, vous pouvez, toute l'année, vous mettre en relation avec le service groupe de la SNCF. Vous avez également la possibilité de les contacter par mail.

L'offre groupe de Thalys s'appelle Adults and Co et est valable toute l'année à partir de 3 personnes.

En seconde classe uniquement et valable jusqu'à la veille du départ.

Essayer les nouveaux transports lowcost

Avant l'ouverture du réseau ferré à la concurrence, la SNCF a créé une filiale IdTGV avec des concepts novateurs en matière de transport pour voyager autrement tout en bénéficiant des tarifs lowcost. Les billets sont disponibles 3 mois à l'avance vers plus de 30 destinations en France. Les tarifs sont extrêmement avantageux. Pour faire face à la concurrence étrangère et française, la SNCF vient de lancer son train low cost avec "OUIGO". A la différence de IDTGV, OUIGO ne partira pas du centre de Paris mais de Marne la Vallée. Parfois il sera sans doute préférable de choisir un billet prem-s plutôt que ce train lowcost.

idtgv.com

Sites internet



ouigo.com

Bénéficiaire de cartes de réduction

De nombreuses cartes de réduction existent pour voyager moins cher, à condition de prendre régulièrement le train.

Les réductions proposées sont similaires d'une carte à l'autre :

- jusqu'à 50 % de réduction sur les trajets en période bleue (hors promos), 25 % garantis en période blanche (forte affluence) ;
- échange et remboursement gratuits jusqu'à la veille du départ, 3 euros le jour même ;
- cumul de S'miles, pour s'offrir des billets de train, d'avion, des cadeaux (aussi valables dans d'autres enseignes comme les Galeries Lafayette ou Géant Casino).

En revanche, le prix de l'abonnement varie en fonction des catégories :

- carte Jeune 12/27 : 50 euros par an. Elle vous permet de bénéficier de tarifs réduits sur tous vos trajets avec TGV, Intercités et TER et d'avantages exclusifs en sports et loisirs. 25% de réduction garantis sur tous les trains en réservant à tout moment., jusqu'à 60% de réduction possible. Elle est Accessible jusqu'à la veille des 27 ans.
- Carte Enfant + : 75 euros par an Voyagez ensemble jusqu'à 50% moins cher grâce à votre carte de réduction Enfant+. Elle est accessible à votre enfant jusqu'à la veille de ses 12 ans et valable pour 4 accompagnateurs. Elle permet de bénéficier de tarifs avantageux toute l'année sur les trains TGV, TER et Intercités entre 25% et 50%
- Carte Sénior : 65 euros/an, à partir de 60 ans. Tout au long de l'année, votre carte Senior+ vous garantit des réductions sur vos voyages en TGV, TER et Intercités entre 25% et 50%.
- Carte Weekend : 75 euros/an. Souvent laissés pour compte des cartes de réduction, les actifs de 28 à 59 ans peuvent aussi bénéficier d'avantages. La carte Week-end vous ouvre des réductions garanties tout au long de l'année sur vos voyages en TGV, TER et Intercités. Accessible sans condition d'âge, elle peut vous faire bénéficier de 25% à 50% de réduction.

Pour plus d'informations sur les tarifs et les offres :

Sites internet



snCF.fr

Ces offres sont rentables pour des trajets fortement demandés et des périodes chargées, comme les grands week-ends, mais parfois peu efficaces face aux billets Prem's. La plus facile à rentabiliser reste la carte 12-27 ans. Ces cartes sont vraiment intéressantes si vous voyagez souvent.

Découvrir les sites de troc de billets de train



Les billets de train pour votre destination sont chers ou le train est complet ? Mais vous devez absolument vous rendre sur place ! Il n'est pas trop tard pour trouver un billet de train et faire une bonne affaire. Il existe, depuis quelques années, des sites de troc de billets de train qui mettent en relation ceux qui ont des places à offrir, faute de pouvoir se les faire rembourser, avec ceux qui en cherchent.

Pour céder vos billets en toute légalité, il est préférable de choisir le format classique cartonné ou le billet imprimé en évitant de l'imprimer tant que vous n'êtes pas assuré de partir.

En plus de la plateforme d'échange de billets entre particuliers, le site Kelbillet propose un moteur de recherche multi-transports permettant de comparer tous les moyens de transport entre 2 villes: train, bus, voiture personnelle et même le covoiturage

Sites internet



kelbillet.com

trocdestrains.com

Demander à profiter de son billet de congé annuel

Vous pouvez réaliser, pour vous et votre famille, une économie jusqu'à 50 % sur un aller-retour de plus de 200 km. Une fois par an, vous avez le droit à un billet de congé annuel avec 25 % de réduction. Si vous réglez au moins la moitié de ce billet grâce à des chèques vacances cette réduction peut atteindre 50 % du prix du billet de train en 2e classe.

Ceux qui sont salariés, artisans ou exploitants agricole, demandeur d'emploi, retraité, stagiaire en formation professionnelle peuvent obtenir ce billet. À cette fin, vous devez vous rendre dans une gare pour récupérer le formulaire à compléter et le faire signer par votre employeur ou Pôle Emploi selon les cas. Ensuite, il faut le remettre avec les pièces justificatives en gare, au moins 24 h avant votre voyage pour obtenir votre billet.

Vous pouvez également télécharger cet imprimé sur le site de la SNCF.

Avec les Prem's et les billets en zone bleue, ce billet de congé annuel est de moins en moins demandé.

Se déplacer en avion €

L'arrivée des compagnies aériennes lowcost sur le marché du transport aérien a démocratisé ce type de transport et permis à de nombreux voyageurs de sortir de l'Hexagone pour visiter les capitales européennes et découvrir des pays lointains.

Les compagnies traditionnelles commencent à développer le lowcost pour résister à la concurrence.

Les comparateurs de prix

Pour trouver la bonne affaire, vous pouvez utiliser plusieurs comparateurs de vols qui vous donneront les disponibilités et les tarifs en fonction de votre destination et de vos dates de vols. Plus vous avez de la souplesse dans le choix de vos dates, plus vous pourrez trouver un billet à un prix intéressant. Il faut faire

preuve de patience et comparer les tarifs entre les différents sites de voyage. Les comparateurs de prix promettent souvent de trouver la bonne affaire. Ils répertorient les billets d'avion disponibles pour une date indiquée et peuvent parfois obtenir des réductions, notamment en négociant leurs tarifs. **Mais faites attention, ceux-ci ne sont pas toujours plus avantageux que les prix des compagnies officielles. N'hésitez pas à prendre vos billets sur les sites nationaux en les réglant dans la monnaie locale.**

La différence de prix peut se situer sur un même vol pour lequel vous trouverez des tarifs différents en fonction de la date de réservation et du moyen utilisé pour acheter votre billet. La différence peut aller du simple au double pour la même prestation.

Pour une même destination, les tarifs varient d'une compagnie à l'autre, surtout avec les compagnies charters qui proposent des tarifs lowcost. Heureusement, **la différence de prix ne se gagne pas sur la sécurité du transport, mais sur le confort et les prestations proposées.**

Acheter un billet lowcost €

Il faut regarder les prestations annexes comme le nombre de valises et le poids autorisé en soute, les repas offerts ou payants de même que les boissons. Il faut aussi tenir compte du confort qui peut être intéressant à prendre en compte sur des longs courriers.

D'une manière générale, les tarifs varient chaque minute et il est bien souvent difficile de se repérer parmi la jungle des prix. Il faut donc fouiller et se transformer en chercheur de bonnes affaires.

Le soir est un moment clé pour passer commande, car c'est généralement le moment où les prix constatés sont les plus attractifs, avec 10 % de remise.

Nous rappelons qu'il est **souvent préférable d'acheter ses billets d'avion low cost directement sur les sites internet des compagnies low cost.**

Pour obtenir un billet lowcost très prisé des voyageurs, il est préférable de s'y prendre tôt. Les réservations sont ouvertes un an à l'avance pour Ryanair, dix mois pour Easyjet, et trois mois pour Transavia.

Si les compagnies lowcost proposent les billets les moins chers du marché, il faut prendre en compte leurs conditions générales dans le transport des bagages. Là où le billet sur une compagnie classique comprend un, voire deux bagages de 23 kg en soute dans le prix initial, il y aura un supplément à prévoir avec le lowcost si votre bagage à main de vous suffit pas. Celui-ci ne

peut pas dépasser 10 kg (12 dans certains cas) et ses dimensions sont strictement règlementées.

Afin de baisser leur tarif au plus bas, ces compagnies rognent sur toutes les prestations. Fini le petit-déjeuner ou la collation gratuite. Ils pourront vous êtes servis moyennant paiement.

Sites internet



bourse-des-vols.com

easyvols.fr

ryanair.com.fr

voyagermoinscher.com

Sites internet



kayak.fr

transavia.com

easyjet.com

bravofly.fr

lowcost.fr

jetcost.com

Circuler en car

Pour la plupart de nos déplacements hors de notre zone habituelle de transport, on pense à utiliser la voiture, le train, voire l'avion, mais rarement le bus et l'autocar.

Pourtant, de nombreuses liaisons en autocar sont disponibles à travers toute l'Europe.

Moins cher que l'avion, mais moins rapide que ce dernier, le voyage en autocar vous permet de découvrir les pays en toute tranquillité. Au cours de votre voyage, vous pourrez lier connaissance avec d'autres voyageurs, vous pourrez apprécier la beauté des paysages et voyager à votre rythme.

Au cours de ces dernières années, il a été constaté une augmentation de plus de 5 % du nombre d'excursionnistes au détriment des voyageurs.

Certes, le voyage en bus est moins confortable qu'en avion, mais les tarifs sont plus avantageux que ceux des autres moyens de transport (hormis les compagnies lowcost), à condition toutefois d'avoir une liaison proche de chez soi.

Au-delà du prix, plusieurs différences sont à prendre en compte entre un transport en avion ou en autocar :

- la limite de bagages est moins restrictive que sur une compagnie aérienne, classique ou lowcost ;
- les autocars arrivent directement au cœur des villes, il n'est donc plus nécessaire de prévoir un taxi à son arrivée.

Pour plus de renseignements, vous pouvez vous adresser à **la compagnie Eurolines qui dessert plus de 1 500 destinations en Europe**, embarquant des passagers dans plus de 110 villes françaises. Les offres commerciales sont régulières. Mais attention, les prix grimpent dès que vous vous approchez de la date de votre départ. Les jeunes moins de 25 ans et les séniors de plus de 60 ans bénéficient d'une réduction de 10 %. Des tarifs de groupe sont également proposés.

Sites internet 

eurolines.fr

2

Règles à respecter pour choisir son hébergement de vacances



Aujourd'hui, la plupart des recherches de lieux de vacances et de réservation s'effectuent par internet. La question qui nous hante en permanence quand nous faisons le choix d'un nouveau lieu est la suivante : **les informations apportées sont-elles justes, ai-je fait le bon choix, la ristourne sur la réservation est-elle synonyme de mauvaise qualité ?** En réalité, nous sommes prêts à prendre le risque du changement, mais pas celui d'être déçu par notre choix de vacances. Il y a donc quelques règles à respecter pour éviter ce risque.

Règle n° 1 : Lire les commentaires des internautes

Attention, danger ! Qui n'a jamais vécu ou entendu une expérience malheureuse concernant un hébergement délabré, voire insalubre, ne répondant pas aux attentes ? Pour ne pas se faire piéger, il existe quelques astuces. Attention, les étoiles sont parfois trompeuses : un trois étoiles à Monastir ne remplit pas les mêmes critères qu'un trois étoiles à Limoges. N'hésitez pas à consulter les sites d'avis, ceux-ci ont d'autant plus de valeur que vous pouvez en lire un certain nombre. Il faut **se méfier des commentaires trop élogieux ou négatifs qui peuvent être postés soit par le gérant, soit par la concurrence**. Tapez le nom de votre hôtel ou camping ou même le nom du loueur sur votre moteur de recherche. Vous aurez sans doute de nombreuses informations en retour et de quoi vous faire un avis. **Faites attention aux dates des commentaires. Par exemple, un avis de 2008 faisait mention de la mauvaise insonorisation des chambres. Si des travaux ont été effectués en 2010, l'avis n'a plus lieu d'être.**

En contrepartie, vous devez jouer le jeu et apporter à votre tour un avis factuel sur la qualité de votre séjour.

Règle n° 2 : Visualiser son lieu de vacances

En cherchant des photos, autres que celles du site internet officiel du lieu d'hébergement, vous pourrez vous faire une meilleure idée de votre lieu de vacances.

Règle n° 3 : Éviter les arnaques au faux logement

Dans le cadre d'une location de particulier à particulier, que ce soit en France ou à l'étranger, vous devez **vous prémunir contre deux risques majeurs : le faux propriétaire et une publicité mensongère sur le logement.**

Dans le premier cas, essayez d'obtenir un contact téléphonique avec la personne et une copie de ses papiers d'identité et passeport. Regardez la concordance entre son email et le nom inscrit sur ses papiers. Demandez des références de personnes ayant vécu dans son logement. Quand le tarif vous paraît bas, vous devez faire preuve de plus de vigilance. Ne versez pas de caution par avance, mais uniquement la première semaine de location, par virement bancaire, sur un compte au nom du loueur. **Il vaut mieux perdre une bonne adresse que de prendre le risque de se faire rouler.**

Concernant l'offre du particulier, n'hésitez pas à obtenir des informations sur internet, à demander le nom de la gardienne si le logement se situe dans un immeuble. Là aussi, essayez d'obtenir des références, des commentaires d'internautes et des photos datées du logement.

En respectant ces trois règles, vous limiterez les risques d'une mauvaise surprise.

3

Choisir son type de logement de vacances



Le choix du logement s'effectue, la plupart du temps, entre la location d'une chambre d'hôtel ou d'hôte, d'un meublé de particulier à particulier et le traditionnel camping. Ce choix de logement dépend souvent de votre destination, du nombre de personnes concernées et de vos moyens.

Dormir au camping



Grâce à internet, l'offre des lieux de vacances et d'hébergement s'est élargie, permettant ainsi de choisir le lieu de vos rêves à un tarif abordable.

Si le camping était considéré auparavant comme populaire, il est devenu le lieu de villégiature préféré des familles, proposant différents modes de logements complémentaires. Au-delà de la traditionnelle toile de tente et des emplacements de caravane, nous trouvons une offre enrichie avec des bungalows et mobil-homes...

Tout comme les hôtels, les campings sont classés grâce à un système d'étoiles. Ce nombre d'étoiles est délivré par arrêté préfectoral, en fonction de critères techniques (taille des emplacements, équipements sanitaires, sécurité...).

Les gérants de camping ont bien compris qu'ils pouvaient capter une clientèle plus large dans les classes moyennes en proposant des infrastructures de plus en plus performantes avec différentes tailles de piscine, terrains de tennis et de foot, minigolf, activités sportives et ludiques et soirées dansantes. Les tarifs ont également évolué en fonction de leur niveau d'équipement. Cela reste un choix très judicieux pour les familles tant sur le plan économique que sur le plan des activités.

Pour vous aider dans votre choix, il existe des labels de qualité. Le site www.campingqualite.com recense plus de 1 000 adresses soumises à des contrôles fréquents, respectant **cinq engagements (accueil chaleureux, propreté irréprochable, information précise et vraie, emplacements soignés et environnement respecté) fondamentaux permettant d'être certain de passer de bonnes vacances**. Vous trouverez également des sites par région référençant les différents emplacements de camping.

Sites internet



vacances-campings.fr

emplacement-camping.fr

campingqualite.com

Si vous aimez le contact avec l'habitant, il y a maintenant un site qui propose des emplacements privés de camping mis à la disposition par des particuliers sur leur terrain. L'avantage est surtout financier, puis humain. Dans ce type de location vous n'aurez pas les mêmes garanties de qualité que dans les campings certifiés.

Sites internet



gamping.com

Loger à l'hôtel

Sportif, fêtard, jeune couple en lune de miel, famille avec enfants, adepte de la remise en forme... chacun a ses propres critères pour sélectionner au mieux l'hôtel le plus adapté à ses besoins et envies pour des vacances réussies. Une mauvaise information peut vite gâcher les vacances. Dès lors, pour éviter toute déception, il est important de bien connaître les différentes prestations, services et facilités de votre prochain lieu de villégiature. Pour aller au-delà des informations succinctes délivrées dans les brochures, il existe une multitude de données permettant de faire son choix.

Nous vous proposons **dix critères principaux pour déterminer le choix de votre hôtel** : la situation, l'architecture des bâtiments, la taille de la piscine, la plage, les installations sportives et de loisirs, le centre de remise en forme ou spa, les facilités pour les familles et les personnes handicapées, la restauration et la chambre. Comme pour les voyages, des sites internet proposent des réductions très importantes sur les tarifs en fonction de vos dates de réservation.

Sites internet



fr.hotels.com

trivago.fr

expedia.fr

booking.com

Choisir la location meublée de particulier à particulier



Grâce à internet, les contacts entre particuliers se sont largement étendus en France et à l'étranger. Gîtes de France et Clévacances labellisent les propriétaires intégrant leur réseau en fonction du niveau de confort du logement proposé. Les uns proposent une labellisation par épi et les autres par clé.

Il y a également les locations de particuliers qui font appel à des sites spécialisés ou des annonceurs pour présenter leur logement. Il est important de prendre en compte les règles de location présentées dans le premier point de ce chapitre, car ce type de location peut offrir de magnifiques comme de mauvaises surprises.



Tenter l'auberge de jeunesse



Voyageurs à petits budget, backpackers en quête de nouvelles rencontres ? Faites le choix des auberges de jeunesse ! Il est vaste entre les indépendants du secteur marchand et les associations à but non lucratifs. Hostelling International (HI) est le réseau d'auberges de jeunesse le plus important dans le monde. Il rassemble plus de 81 organisations (une par pays, essentiellement des associations) : il regroupe 4 000 auberges de jeunesse dans le monde entier, sur 5 continents. La FUAJ, Fédération Unie des Auberges de Jeunesse, association loi 1901, est le maillon français du réseau HI. La FUAJ, tout comme HI, promeut depuis ses origines des valeurs fortes que sont l'authenticité, l'accessibilité au plus grand nombre et le respect des différences. Des valeurs qui passent par la rencontre, l'échange et la convivialité qui règne en Auberge de Jeunesse. Pour séjourner dans l'une des 4 000 auberges de jeunesse du réseau FUAJ et HI, il suffit d'adhérer à la FUAJ. Ce véritable passeport international est valable durant une année civile, du 1er janvier au 31 décembre.

La fin des idées reçues !

1 – Fini les dortoirs !

L'hébergement se fait principalement en chambres partagées, de 2 (voire 1) à 6 personnes. On s'éloigne donc de l'image du « dortoir » comme on pouvait les imaginer il y a encore quelques années !

2 – Elles sont multi-générationnelles

Les Auberges de Jeunesse sont ouvertes à toutes les jeunesses ! Elles sont multi-générationnelles et vous pouvez y séjourner en famille. On y trouve désormais davantage de personnes âgées et ayant un pouvoir d'achat plus important que les routards. Elles sont appelées les flashpackers. Elles voyagent avec peu de bagages, avec leurs objets nomades, utilisent toutes les ressources d'internet pour préparer leurs séjours et trouver les bons plans. Un voyage dans le confort, mais sans faste pour conserver l'esprit de leurs voyages d'antan

3 – Elles favorisent les rencontres et l'authenticité

Les espaces de vie communs favorisent les rencontres et la convivialité. Salles de jeux, espace d'animation, bar, cuisine individuelle (selon les auberges) : un repas partagé est l'occasion d'échanger une recette, une visite de musée, des émotions, un bon plan... Des moments de vie dont on se souvient. Elles peuvent proposer d'autres services : wifi, souvent gratuit, laverie, bagagerie, bar, restaurant...

4 – Elles sont multi-culturelles

Cosmopolites, elles accueillent des voyageurs du monde entier. Occasion de découvrir d'autres cultures et de perfectionner l'apprentissage des langues étrangères.

5 – Elles sont économiques

A l'origine destinées à répondre à un besoin d'accessibilité pour favoriser les rencontres interculturelles, elles sont très économiques, et accessibles à tous ! A noter, dans les Auberges de Jeunesse FUAJ le tarif comprend le petit déjeuner (à partir de 17 euros en province à 19 euros à Paris !). A l'étranger, le prix de la nuitée varie entre 3 euros (en Chine) et 25/30 euros (en Europe).

Sites internet



hihostel.org

fuaj.org

hifrance.org

aubergedejeunesse.com

Se regrouper pour voyager ensemble

Le regroupement de personnes qui ne se connaissent pas pour partager une activité, un repas, un lieu de vie, un espace de travail...fait parti de la dynamique collaborative et coopérative en pleine essor. Cette tendance s'introduit dans le domaine des loisirs et des vacances. Pourquoi ne pas partager des vacances à plusieurs, ne pas chercher des partenaires pour vivre une expérience humainement riche dans un pays lointain. Il y a sans doute des préalables pour réussir cette expérience plus risquée que le temps d'un repas. Mais les aventuriers, les empathiques, les collaboratifs seront se reconnaître.

Sites internet



4

Opter pour un séjour tout compris

Les sites de vacances sur internet ont démocratisé les séjours touristiques à l'étranger dans des destinations parfois moins chères en budget global qu'une semaine de vacances en France. La plupart de ces voyages se composent d'un aller-retour en avion et de plusieurs jours passés généralement en demi-pension, voire en pension complète ou en all inclusive (comprenant tout, même les boissons à tout moment de la journée). Nous trouvons également des séjours avec circuit basés sur le même principe.

Deux grandes tendances se dessinent pour ce type de séjour : la réservation à l'avance et celle de dernière minute où l'on choisit le séjour à tarif sacrifié dans un hôtel 4 étoiles dans un budget qui nous convient.

Choisir un séjour de dernière minute

Il s'agit simplement d'offres dégriffées qui proposent des vacances à un tarif entre 20 et 80 % moins cher. Les prix varient en fonction des dates de départ et de la destination. En effet, les voyagistes achètent des nuits d'hébergement, des vols à l'avance, pour les revendre à leur prix en espérant réaliser une marge dessus. Lorsque l'on se rapproche de la date de départ, il reste souvent des places non vendues qu'ils préfèrent brader à un petit prix au dernier moment, plutôt que de ne pas les vendre et de se retrouver avec une perte sèche. Cela explique également les différences de prix que vous pouvez trouver sur un même séjour, dans un même avion, mais avec un voyageur différent.

Ces offres sont disponibles sur des sites Internet spécialisés dans la vente de dernière minute ou encore dans des compagnies aériennes, low cost ou non. Il existe également des voyagistes proposant des tarifs dégriffés.

Les bons plans des tour-opérateurs

Il existe aussi d'autres bons plans à connaître, notamment ceux que proposent chaque semaine les tour-opérateurs. Il suffit d'avoir le bon timing pour trouver le bon prix :

- les enchères Nouvelles Frontières du jeudi 10h (jusqu'à -75 %)
- « À vos marques » de Thomas Cook le vendredi. Les nouvelles offres flash sont disponibles jusqu'au jeudi suivant
- les nouvelles offres de Voyage-privé le mardi, le mercredi, le jeudi et le vendredi dès 7 h. Chaque vente est en moyenne valable trois jours, mais les premiers arrivés sont les premiers servis
- les ventes flash de Marmara le mercredi entre 12 h et 14 h, jusqu'à -50 % à certaines périodes. Mais attention, en dehors de ces dates, les prix repartent à la hausse
- Les ventes privées de BrandAlley Voyage, un site proposant des réductions allant jusqu'à -60 % sur des prestations de luxe

Pour profiter de ces offres, il faut avant tout être capable de partir rapidement en fonction des dates proposées, avec un décollage dans les 48 h, voire dans les 24h.

Le principe des dernières minutes ne convient hélas pas à tout le monde. C'est un système privilégié par les retraités et les couples sans enfant, plus disponibles en dehors des périodes scolaires. Il faut également être flexible sur les dates de départ, car les prix sont souvent proposés pour une période particulière. En dehors de celle-ci, les prix redeviennent plus élevés. Il faut également savoir que les départs de dernière minute ont souvent lieu tôt ou, à l'inverse, très tard dans la journée.

Bien choisir son séjour

Afin de bien choisir votre destination, il faut vous fixer un budget avant même de commencer vos recherches. En effet, sur internet, la tentation est permanente et vous risquez de doubler votre budget même avec un prix cassé en prenant une destination lointaine ou un séjour de luxe. Le rêve à portée de clavier peut faire chavirer vos économies. Ensuite, vous devez vous assurer de la validité de votre passeport si vous sortez de l'Union européenne. Dans le cas contraire, la carte d'identité suffira. Regardez sur le site les documents demandés pour faire ce voyage ainsi que les vaccins en fonction des destinations.

Avant de chercher la bonne affaire, et une fois votre budget fixé, **posez-vous la question du type de vacances que vous souhaitez prendre** : plutôt farniente sur une plage de sable blanc, trekking dans les montagnes de l'Atlas ou location de gîte en famille dans le Vercors ? En déterminant précisément vos attentes, vous gagnerez un temps précieux dans vos recherches. N'oubliez pas que ces promos de dernière minute partent très rapidement.

Il existe de nombreux sites de promotions de dernière minute. Si vous surfez régulièrement sur internet, vous devriez rencontrer rapidement leur publicité.

Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser les comparateurs disponibles sur internet.

Sites internet



govoyages.com

opodo.fr

sejour-express.com

lastminute.fr

Sélectionner un séjour de première minute

Le succès des réservations de dernière minute a donné quelques idées aux tour-opérateurs pour proposer des séjours ou voyages réservés plusieurs mois à l'avance à tarif promotionnel. **Ils appellent cela les offres première minute comme Early Booking, réservations anticipées, Prem's...** Plus besoin de s'y prendre uniquement deux jours à l'avance pour bénéficier de tarifs avantageux, il est possible, pour les plus organisés, de préparer leurs vacances en avance tout en faisant des économies.

Le principe est simple. Plus vous réservez tôt, moins vous payez cher. À la différence d'une vente de dernière minute, la réduction est plus faible, jusqu'à 30 %, mais vous bénéficierez de disponibilités nombreuses. En dernière minute, c'est le contraire, les disponibilités deviennent rares et les promotions importantes.

En dehors du tarif et du choix dans les destinations, il y a de nombreux avantages à réserver longtemps à l'avance. Cela laisse le temps de préparer son voyage en se renseignant sur la destination, en préparant son séjour, en listant les sites et monuments à voir afin d'optimiser, sur place, son temps et ses déplacements, mais aussi d'éviter les pièges à touristes.

En revanche, **il faut rajouter à votre achat de voyage en première minute une bonne assurance annulation**, car personne ne sait ce qui peut se passer durant les mois précédant votre départ.

De nombreux voyagistes et tour-opérateurs proposent des offres de première minute :

- les Happy First du Club Med
- promo première minute de Marmara sur inscription à la newsletter
- première minute de Pierre & Vacances
- offres Presto de Maéva
- offres pour la saison suivante chez promo-vacances

Les vols moins chers se prennent généralement près d'un an à l'avance.

thomascook.fr

Sites internet



mamara.com

promovacances.com

officiel-des-vacances.com

Respecter quelques règles dans l'achat d'un séjour

Vous venez de trouver les vacances de vos rêves, correspondant à la fois à votre budget, mais également à vos attentes. Le site indique que des places sont disponibles et vous invite à régler pour faire la réservation.

Avant d'inscrire votre numéro de carte bleue à l'emplacement proposé, prenez le temps de bien lire les informations concernant votre séjour : « le prix comprend » et « le prix ne comprend pas ». Lisez également les conditions générales de vente, qui vous indiqueront les conditions d'annulation, le choix d'assurance, le nombre de bagages autorisés avec le poids maximum, le contact en cas de litiges, etc.

Avant d'appuyer sur la touche « envoi » pour confirmer la réservation, vérifiez votre facture en détail (frais de dossier, envoi des billets d'avion, dates de réservation, etc.).

Il n'est pas rare d'avoir des surprises entre un prix d'appel à 200 euros la semaine et une facture finale de 399 euros. En effet, la plupart des prix annoncés sont accompagnés de la mention « à partir de » et s'entendent hors taxes. Il faut donc y ajouter la TVA, les frais de dossiers, les options diverses. Le résultat est sans équivoque : le prix passe souvent du simple au double, voire au triple.

En cas de doute, vous pouvez joindre le service clientèle du site par téléphone. Il s'agit souvent de lignes surtaxées.

Vous venez de tout vérifier et de réserver, mais ce n'est pas pour autant que vous allez partir. Une fois la commande validée, vous devez attendre le mail de confirmation de votre réservation, car entretemps, il est possible que la place disponible ait été vendue à un autre. Dans ce cas, aucune somme ne sera débitée sur votre compte. Sinon, après avoir reçu le mail vous confirmant votre numéro de vol et tous les détails adéquats, vous pouvez vous empresser de faire votre valise en vérifiant, sur votre réservation, le poids que pouvez mettre en soute.

5

Prendre des vacances sans déboursier d'argent pour le logement



Vous avez peu de moyens et, pourtant, vous voulez changer d'air. L'idéal serait de trouver un hébergement gratuit. C'est possible en pratiquant les quatre solutions présentées ci-dessous.

Pratiquer le home sitting ou gardiennage de maison



Le gardiennage de maison consiste à mettre en relation un propriétaire, partant en vacances ou en déplacement de longue durée, **avec une personne proposant ses services pour surveiller une maison le temps de son absence.** C'est le principe du donnant-donnant. Le propriétaire laisse son bien en échange de menus services. Définis au cas par cas, ils se résument bien souvent à arroser les plantes, entretenir le jardin, nourrir et promener les animaux de compagnie, faire le ménage. Le propriétaire peut donc partir l'esprit tranquille avec l'assurance de retrouver sa maison comme il l'a quittée.

En contrepartie, le gardien jouit de tous les équipements de la maison gratuitement. Après avoir effectué ses tâches journalières, il est libre de vaquer à ses occupations : profiter de la piscine, utiliser l'accès Internet, partir découvrir la région... Il s'agit tout de même de vacances, il n'y a aucune obligation de rester cloîtré entre quatre murs.

Les demeures en gardiennage sont souvent situées dans des endroits touristiques ou, au contraire, isolés et ciblés par les cambrioleurs estivaux. Il n'y a **aucun échange d'argent entre les deux parties et les frais de séjour comme la nourriture, le déplacement... restent à la charge du gardien de la maison.**

Le gardiennage de maison n'est pas une activité rémunérée, il permet simplement de jouir d'un logement gratuit, le plus souvent dans un environnement très agréable. Pour exercer cette activité, il faut être disponible, la durée pouvant aller d'un week-end à plusieurs mois. Il faut savoir prendre soin d'une maison, avoir une certaine sympathie pour les animaux de compagnie et la main verte. L'esprit bricoleur peut être un plus, comme celui du jardinier.

Confier sa maison à des inconnus nécessite de trouver des personnes qui suscitent de la confiance. **Ce sont principalement des couples de retraités souhaitant voyager à moindres frais.** Pour plus de tranquillité, les propriétaires passent bien souvent par des sociétés proposant un service de mise en relation avec des candidats « dignes de confiance ». Ces agences se trouvent très facilement sur internet.

Si la prestation s'est bien déroulée de part et d'autre, il n'est pas rare qu'elle se renouvelle l'année suivante, car la confiance est un élément essentiel dans cet échange de bons procédés.

Sites internet



ilidor.com

homesitting.fr

gardiennage-vacances.fr

domsitting.fr

partirtranquille.com

Découvrir le Wwoofing: Une démarche engagée d'éco-volontariat



L'idée du Wwoofing est de mettre en relation des personnes désireuses de découvrir et de participer au monde agricole biologique et écologique avec des fermiers, des professionnels de cet univers.

Le Wwoof (World-Wide Opportunity on Organic Farm) est un concept britannique né dans les années soixante-dix pour mettre en relation les personnes souhaitant découvrir la vie et le travail à la ferme. Le Wwoofing est un réseau de fermes bio et/ou écologiquement conduites et de particuliers hautement sensibles aux questions environnementales qui ont envie de partager leurs connaissances, leur savoir-faire et l'amour de la terre.

Conditions et but de la démarche

Le principe est simple et convivial. Les hôtes vous accueillent comme un(e) ami(e) en vous proposant le gîte et le couvert. De votre côté, vous donnez un peu de votre temps pour participer aux différentes tâches sur la propriété, exploitation (jardin, potager, verger, fleurs, animaux...). Il n'y a cependant aucune obligation pour le Wwoofer d'effectuer telle ou telle tâche. Si, par exemple, vous avez une faiblesse physique, une allergie... ou autre, il faut en parler avec votre hôte qui souhaite évidemment que votre séjour se déroule au mieux et qui vous proposera une activité adaptée à votre situation. L'idéal est d'échanger préalablement au téléphone avec votre hôte sur les conditions de votre séjour (date, durée) et de votre participation (animaux, cultures) à la ferme. C'est la chance de vivre une expérience permettant de :

- découvrir les techniques de l'agriculture biologique
- connaître des façons de vivre saines, alternatives
- comprendre le mouvement biologique et de participer à son développement
- visiter la région où vous êtes et vous intégrer à la vie locale

Le but de la démarche n'est pas de remplacer un employé, mais bien de partager une aventure humaine. Les séjours peuvent aller de quelques jours à plusieurs semaines.

Pour pratiquer le WWOOFing, il faut avoir plus de 18 ans, être volontaire et sensible aux notions de la solidarité et de l'écologie. Les WWOOFers viennent de tout horizon : étudiants, retraités, ou encore personnes actives cherchant à se mettre au vert. Vous rencontrez des personnes du monde entier, car ce réseau n'a pas de frontières.

Trouver un hôte WWOOF

Pour connaître les fermes ouvertes au WWOOFing, vous devez vous acquitter d'une cotisation annuelle pour recevoir un livret électronique ou papier, contenant la description des lieux d'accueil.

En France, il y a le choix entre plus de 800 adresses. **Des réseaux se sont développés dans de nombreux pays. Il faut devenir membre dans chaque pays où l'on souhaite faire du WWOOFing.**

Avant de vous inscrire comme WWOOFer, vous devez vous demander si cette démarche peut répondre à vos attentes. Pour cela, n'hésitez pas à consulter les chartes, FAQ et autres nombreuses explications figurant sur les différents sites, dont celui de l'association française.

Sites internet



wwooof.fr

Essayer le couch surfing



De par le nom, on imagine que ce concept vient d'un pays anglo-saxon. En effet, en 1999, Casey Fenton, un jeune webmaster américain s'achète un billet d'avion low cost pour l'Islande. Plutôt que de dépenser ses économies dans des nuitées d'hôtel, il a l'idée un peu folle d'utiliser la base d'emails des étudiants sur place pour demander l'hospitalité. Il reçoit 50 réponses. À partir de là, il échafaude le concept du *couch surfing*.

Le *couch surfing* est un concept original misant sur la solidarité entre voyageurs et personnes généreuses et ouvertes sur l'humain proposant un hébergement gratuit, généralement de courte durée.

Intégrer la communauté du couch surfing

Il existe un site internet communautaire qui met en relation ceux qui proposent un lieu d'accueil, pour une nuit ou plus, et les voyageurs du monde entier. L'hôte peut offrir un canapé, une chambre, un jardin pour planter une tente, et ce, sans aucune obligation de retour de services, contrairement au *woofing* ou au *home sitting*.

Que l'on soit surfeur, hôte ou les deux, il faut se créer un profil pour pouvoir échanger. L'inscription est gratuite. Le site est à but non lucratif et survit grâce aux

dons, voilà pourquoi il existe une étape payante, mais non obligatoire, via une validation de l'identité et de l'adresse du *couch surfeur* qui coûte 25 dollars. Le site est disponible en 32 langues, dont le français.

Pour intégrer la communauté du *couch surfing* vous devez créer un profil. Cela prend un peu de temps pour bien le remplir, mais augmente vos chances de visibilité sur le site. **Pour rencontrer des gens du monde entier, n'hésitez pas à compléter votre profil en plusieurs langues, surtout en anglais.** Ensuite, soit vous recevez des demandes d'hébergement soit vous recherchez un hôte sur le lieu de votre destination. Une fois votre choix effectué, vous pouvez contacter le *couch surfer* et démarrer une discussion qui aboutira peut-être à un échange. **L'hôte est libre ou non d'offrir le couvert ou d'accompagner son invité à la découverte de la ville.** Après la rencontre, vous laissez une évaluation de votre hôte ou de votre surfeur. Cette notation est importante : positive, elle rend les futurs contacts plus simples ; négative, elle peut totalement vous décrédibiliser aux yeux de la communauté.

Cette démarche ne va pas de soi, car elle se base sur la confiance et un partage de valeurs. En tant qu'hôte, vous pouvez avoir l'appréhension de la personne que vous allez recevoir, surtout si elle est nouvelle dans la communauté. Il en va de même pour le surfeur qui a besoin d'être rassuré sur son lieu et les conditions d'hébergement, même pour un canapé. Le site de *couchsurfing.org* donne de précieux conseils pour voyager en toute sécurité, mais aussi pour recevoir son hôte.

Le *couch surfing* est avant tout un état d'esprit. Il faut se montrer ouvert et curieux pour rencontrer des personnes de tous horizons. Le but est de découvrir un lieu en totale immersion avec les habitants.

Il y a au moins 238 pays et territoires adeptes de *couch surfing* avec 330 langues parlées. Les retours sont très positifs et invitent au nomadisme pendant les vacances et pour vivre de nouvelles expériences.

Troquer votre maison



Vous logez dans un logement décent et dans un coin de France agréable. Votre budget vacances ne vous permet pas de louer un hébergement. Alors optez pour un échange de logement le temps de vos vacances. C'est un concept qui se développe de plus en plus pour des voyages à l'étranger, mais qui prend de l'ampleur dans l'Hexagone.

Plutôt que de louer votre maison, vous pouvez l'échanger avec une autre famille. Du petit studio francilien aux grandes demeures en bord de mer en passant par des petites maisonnettes à la campagne, tout type de biens s'échange. Encore faut-il trouver le troqueur désireux d'échanger avec vous.

Sites internet



couchsurfing.org

bewelcome.org

Le tout est de trouver avec qui troquer son chez soi. Pour cela, une multitude de sites proposent de mettre en relation les demandeurs. Certains sont payants, d'autres sont totalement gratuits, se targuant d'être à but non lucratif. Les prix d'adhésion varient entre 60 et 200 euros à l'année, et cette somme est souvent remboursée si aucun échange n'est conclu la première année.

Echange basé sur la confiance

Il n'est pas facile de se lancer dans cette aventure. **La confiance, là aussi, est le maître mot de cette tendance de vacances à budget réduit.** On a tous besoin de connaître le futur résident qui va découvrir une partie de notre vie intime. Il est donc nécessaire d'échanger longuement avec lui pour se rassurer. La première crainte est celle de l'inconnu à qui l'on va ouvrir les portes de son domicile en son absence et troquer sa vie le temps des vacances. Comment être certain que tout se passera bien ? Que rien ne sera volé ou cassé ? L'échangeur se pose les mêmes questions et c'est parfaitement légitime. L'échange de maisons repose avant tout sur la confiance mutuelle. **Il n'y a pas de transaction financière, donc vos murs et vos biens sont couverts par l'assurance habitation. Vous ne louez pas votre logement, vous recevez des invités.** Rien ne vous empêche de placer les objets de valeur et autres documents personnels/confidentiels en lieu sûr : dans un placard fermé à clé, etc.

Le troc de maison peut également comprendre le prêt d'une voiture (prévenir son assureur), ce qui permet à chacun de faire des économies sur la location d'un véhicule si besoin était. Vous pouvez également mettre à disposition un accès à internet, demander de nourrir votre animal de compagnie... Pour plus de tranquillité, il est préférable pour les deux parties de signer un « contrat » qui récapitule précisément les termes de l'échange. Ce type de document est proposé systématiquement par les sites payants.

Nous pourrions dire qu'il s'agit presque d'un échange de gardiennage de maison, mais entre personnes proposant leur propre hébergement.

Valoriser son profil et sa résidence

Pour cela, il faut d'abord « vendre » sa candidature pour espérer recevoir des demandes d'échanges. Il ne faut pas hésiter à mettre en avant les atouts de son bien à l'aide de photos, mais aussi à donner envie de visiter les alentours avec un descriptif précis des activités à faire dans le secteur. N'hésitez pas à présenter votre famille et vos passions, pour donner envie aux troqueurs de découvrir votre environnement. Ce sont souvent les activités communes qui mettent en confiance.

Sites internet



trocmaison.com

homelink.fr

knock.com

guesttoguest.com

echange-maison.net

On peut échanger son logement que l'on soit propriétaire ou locataire, partir à l'autre bout de la planète pour des vacances ou simplement à côté de chez soi pour le week-end.

Louer son logement



Plutôt que d'échanger votre logement, vous pouvez également le louer à un particulier le temps de vos vacances et profiter du prix de la location pour régler en partie ou en totalité votre propre hébergement de vacances. Que ce soit sur une semaine ou sur plusieurs mois, c'est une manière de rentabiliser son logement vide d'occupants. **À la différence du troc de maison, il est plus difficile d'obtenir des garanties sur le futur locataire.** Il faudra faire confiance à votre intuition et aux échanges téléphoniques pour accorder en partie votre confiance. Ensuite, vous devez faire un contrat de location saisonnière expliquant les conditions de la location et les prestations associées.

Ensuite, le futur locataire doit vous envoyer un chèque correspondant à 50 % du prix de la location au moment de la réservation et le solde un mois avant. Il faut, ensuite, une personne pour l'accueillir à son arrivée, lui remettre les clés, lui présenter la maison en faisant un rapide état des lieux et en lui donnant un inventaire des principaux objets de la maison. En contrepartie, le locataire vous verse un chèque de caution pour vous couvrir des dégâts éventuels. Ce chèque lui est rendu à son départ après vérification des lieux.

Nous vous conseillons de ranger, dans une pièce fermée, les objets, papiers, vêtements que vous voulez mettre hors d'atteinte de vos vacanciers.

En fonction de la durée de votre absence et de l'emplacement de votre hébergement, il est préférable de passer par une agence qui assurera la location et l'aspect administratif à votre place moyennant un pourcentage sur le prix de la location. Elle prendra également en charge l'aspect publicitaire de la mise en location saisonnière.

Il existe également de nombreux sites et revues immobilières qui permettent de publier ce genre d'annonce.

Sites internet



homelidays.com

papvacances.fr

louer-en-france.com

Se faire inviter ou prêter un hébergement



Vos parents habitent une maison dans un environnement sympathique, un membre de votre famille possède un appartement en bord de mer, laissé vacant le temps de ses vacances, des amis possèdent une maison à la campagne suffisamment grande pour vous recevoir, voilà **autant de possibilités pour passer des vacances auprès de personnes que vous appréciez, sans pour autant payer une location.** Nous avons tous, dans notre environnement proche, des

personnes qui auraient la possibilité de nous inviter. La gêne de part et d'autre nous empêche souvent d'en discuter en toute simplicité. Pourtant, la solidarité pourrait permettre à de nombreuses personnes de partir en vacances et de souffler un peu. Nous avons vu comment le *couch surfing* se développait entre individus du monde entier qui ne se connaissent pas. Nous pouvons imaginer que cela puisse également fonctionner entre personnes qui se connaissent et s'apprécient.

Il est important que les personnes qui se font inviter soient collaboratives avec les occupants et précautionneuses du lieu qui leur est proposé. Ce type de partage, difficile à mettre en œuvre, s'arrête souvent à la première personne qui déçoit et ne respecte pas les règles de vie de la famille. Participer aux achats de nourriture, à la cuisine, au ménage fait partie des tâches à réaliser par respect pour les hôtes.

Pour ce genre de plans, il n'y a pas de site internet, mais votre carnet d'adresse, votre famille et les réseaux sociaux pour les plus modernes. C'est une bonne manière de tester vos milliers d'amis virtuels en vous faisant inviter chez eux le temps d'une nuit, voire davantage.

Faire garder gratuitement son animal de compagnie

La France a le triste record d'abandon des animaux domestiques avec plus de 100000 par an dont les 2/3 pendant les vacances d'été. Il est vrai que pendant l'hiver cette boule de poils tient chaud, mais l'été venant les heureux propriétaires se demandent quoi en faire pendant les vacances sans dépenser d'argent. Certains hésitent entre les amis et la SPA, mais grâce à la révolution internet vous pouvez vous retrouver entre propriétaires pour partager vos petits bonheurs animaliers et surtout pratiquer la garde alternée, c'est à dire l'échange de garde d'animaux entre particuliers.

Sites internet 

animal-fute.com

6

S'offrir des loisirs et des moments de détente



Quand le budget est serré et que vous devez compter chaque euro, il n'est pas facile de s'offrir des loisirs comme un cinéma, une pièce de théâtre, un repas au restaurant ou encore un week-end à la campagne. Grâce à internet, il est possible d'obtenir des tarifs avec des réductions de 50 % permettant de profiter d'une offre avantageuse.

Aller au cinéma et au théâtre



Il existe des tarifs préférentiels pour les étudiants et les chômeurs ainsi que des réductions sur certains sites internet dont vous trouverez quelques références ci-dessous.

Pour payer moins cher votre billet de cinéma, profitez des projections du dimanche matin qui proposent des billets avec 30 % de réduction.

Pour les mordus du cinéma, vous avez la carte illimitée que vous rentabilisez à partir de 3 films par mois.

Découvrez toutes les semaines des séances à seulement 3,90 euros dans les cinémas Gaumont Pathé !

Profitez de ce tarif exceptionnel le mardi avant que le film ne quitte l'affiche de certains cinémas. Cette offre est valable pour le mardi uniquement en réservant votre place en ligne. Ce tarif n'est pas proposé en caisse.

Il y a aussi l'offre de cinq billets pour le prix de quatre. En fonction de votre lieu d'habitation et des cinémas à disposition, choisissez la meilleure offre pour votre porte-monnaie et faites-vous plaisir.

Vous pouvez également attendre la fête du cinéma et faire le plein de films avec un tarif très avantageux dès le deuxième film.

Le théâtre, tout comme le cinéma, propose des abonnements annuels, des matinales à tarif réduit. **Il y a également des sites spécialisés qui proposent des réductions allant jusqu'à 50 % sur certains spectacles.**

Sites internet



billetreduc.com

ticketac.com

ticketnet.fr

groupon.fr

coupdetheatre.fr

promotheatre.com

Manger au restaurant



Envie d'un dîner en tête-à-tête ? Envie de tester une cuisine exotique et de vous faire plaisir à deux, entre amis ou en famille ? Le restaurant reste la solution idéale pour passer une soirée agréable.

Encore faut-il trouver la bonne adresse, le bon plan, le bon environnement et une cuisine raffinée réalisée avec goût ! C'est à ce moment que le bouche à oreille doit fonctionner et que les sites internet dédiés sur la restauration vous apportent les informations utiles pour faire votre choix et trouver des offres promotionnelles. Il faudra bien sûr lire avec attention les commentaires des internautes et donner également votre avis après votre soirée.

Vous avez un petit budget, de nombreux amis et vous cuisinez de bons petits plats ? **Pourquoi ne pas décider, entre vous, de reproduire l'émission un dîner presque parfait** et vous inviter les uns chez les autres dans un esprit festif, convivial et ludique ?

Essayer les lycées professionnels et écoles de restauration

Pour profiter d'un bon repas à tarif très préférentiel, il vous reste certains lycées professionnels et écoles de restauration disposant d'un vrai restaurant afin de permettre à leurs élèves et apprentis de s'exercer dans des conditions quasiment identiques à celles existant dans la vie active. **Il s'agit de restaurants d'application qui, dans leur majorité, sont ouverts au public.** Les plats sont réalisés sous la surveillance d'enseignants et, en général, il n'y pas de crainte à avoir concernant leur qualité. L'objectif de ces restaurants étant pédagogique et non de réaliser du profit, **les tarifs proposés sont largement inférieurs à ceux des restaurants classiques.** Les restaurants d'application sont surtout ouverts pendant la semaine le midi et/ou le soir. En revanche, ils ne sont pas ouverts toute l'année en raison des périodes de stage. Celles-ci pouvant varier, il est conseillé de vous renseigner directement auprès des écoles pour connaître leurs dates d'ouverture. Il s'agit donc d'une occasion de s'offrir un restaurant pour un prix raisonnable. Il faut souvent réserver pour bénéficier d'une place.

cityvox.com

Sites internet



lafourchette.com

kelrestaurant.com

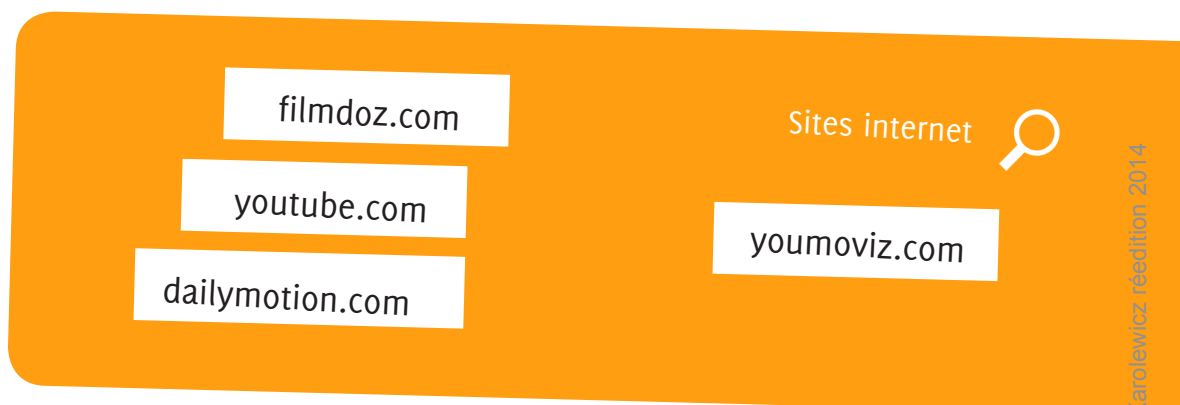
Bénéficiaire de détente et loisirs gratuits



En fonction des personnes, les loisirs et les temps de détente ne se vivent pas de la même manière. Certains aiment se balader, d'autres lire ou regarder la télévision, pendant que d'autres cultivent leur jardin avec plaisir ou pratiquent un sport. Il y en a pour tout le monde. **En réalité, ce qui est vraiment gratuit, c'est le temps dont nous disposons pour nous faire plaisir seuls et en famille.** Il nous revient de gérer ce temps au mieux pour pratiquer ce qui nous fait plaisir sans pour autant oublier notre entourage. Il y a de nombreuses manières de se faire plaisir à bas prix. À chacun de faire preuve d'imagination et de curiosité pour trouver un bon plan.

Visionner des films et séries gratuitement

Cela est possible directement sur votre PC en streaming direct. **Le streaming est une technologie qui permet de lire/visionner/écouter des fichiers sans les télécharger.** Cette méthode représente donc une alternative intéressante pour profiter gratuitement de biens culturels sur internet en toute légalité. Les banques de vidéos en ligne, comme Youtube ou Dailymotion, proposent de visionner des films gratuitement, en streaming. Elles ont en effet signé des accords avec certains auteurs, qui leur permettent de rendre le visionnage légal sur leur site. Dans tous les cas, il faut suivre l'évolution de la loi Hadopi, qui reste encore floue sur le sujet.



Autres activités gratuites possibles

- **visionner vos émissions et séries préférées en replay** après leur diffusion sur le site internet de la chaîne ou de l'émission. C'est gratuit et illimité pendant toute la durée où le programme est disponible en ligne.
- profiter de la **gratuité des musées et monuments nationaux** pour les moins de 26 ans et pour tous les enseignants qui possèdent un Pass Éducation.
- **visiter gratuitement des galeries d'art** qui exposent les artistes ainsi que les expositions gratuites proposées par la mairie.
- **s'inscrire à la médiathèque ou bibliothèque municipale** et, moyennant une faible adhésion, lire autant que vous le souhaitez. Vous pouvez aussi acheter vos livres dans des dépôts-vente ou vide-greniers à prix cassé.
- profiter dans les communes un peu retirées du **bibliobus** qui passe, vous permettant de lire gratuitement.
- **échanger vos CD, films et livres avec vos amis**. Vous pouvez décider de faire une liste de disques que vous aimez. Chacun en achète un, et si vous êtes cinq, chaque disque vous reviendra à 20 % de son prix, car vous en aurez cinq pour le prix d'un à faire tourner entre vous. Il existe aussi des sites communautaires d'échanges de biens culturels.
- **pratiquer le sport** pour vous détendre. La marche, la randonnée, le vélo, la natation, les sports collectifs ne nécessitent pas un budget important pour prendre soin de soi, se faire plaisir et rencontrer d'autres personnes.
- **ne jetez plus vos revues**. Vous pouvez les donner, les échanger et profiter des lectures presse de votre réseau de proximité (vos voisins), ou découvrir des parutions que vous n'avez pas l'habitude d'acheter. Troquer entre voisins et lectures

Sites internet



troctribu.com

bibliotroc.fr

trocdepresse.com

Faire du bénévolat

Plus de 14 millions de bénévoles œuvrent aujourd'hui dans le paysage associatif français. En s'impliquant dans des domaines d'activité aussi divers que le sport, la culture ou les loisirs, l'humanitaire, la santé ou l'action sociale, la défense des droits ou encore l'éducation, les bénévoles donnent du temps aux autres, apportent du sens à leur vie en se rendant utiles, parfois redonnent ce qu'ils ont reçu des autres et, la plupart du temps, font de magnifiques rencontres.

Le web réinvente le bénévolat en proposant d'autres motifs de rassemblement et d'entraide. Il peut aussi mobiliser les citoyens d'une même ville pour aider une famille ou prendre soin de quelques personnes âgées en détresse.

L'association Voisin-Age un exemple de solidarité

Cette association propose une manière inédite de retisser des liens sociaux et de replacer les personnes âgées au cœur de la vie de leur quartier en s'appuyant sur l'idée du réseau social et sur un site Internet dédié et sécurisé.

Sa vocation est de mettre en relation les personnes âgées (les « voisins ») et les habitants du quartier (les « voisineurs »), dans un esprit de gratuité et en privilégiant la proximité, les affinités, et la réciprocité des échanges.

Le site Internet www.voisin-age.fr réunit tous les membres de la communauté Voisin-Age. Il permet aux voisineurs de coordonner leurs actions (rencontres, coups de fil, invitations, petits mots, coups de main...), de se donner mutuellement des nouvelles de leur voisiné, de partager leurs expériences, leurs idées... et de vivre une expérience de solidarité passionnante !

Les « voisineurs » n'ont pas d'engagement de temps disponible, ni dans la durée. Chacun fait comme il peut et comme il veut. La responsabilité, partagée, devient légère. Chaque « voisineur » peut voisiner plusieurs personnes et chaque voisiné a -de préférence- plusieurs « voisineurs ». Les actions des « voisineurs » sont multiples. Elles peuvent se traduire par des visites, des appels téléphoniques pour prendre des nouvelles, sortir à l'extérieur pour aller au cinéma, voir une expo ou tout simplement faire une balade... Des actions simples qui génèrent une relation enrichissante entre le « voisineur » et son aîné

Pour le moment, Voisin-Age fonctionne déjà à Paris, Saint-Quentin dans le Nord, Rueil-Malmaison (92) et s'étend progressivement à de nouveaux territoires (Nantes, Nanterre, Grenoble, Toulon, Nice...). Début 2013, l'association comptait près de 400 « voisineurs » en relation avec plus de 320 voisinés.

Sites internet 

voisin-age.fr

alvarum.com

Le rôle des Villes et villages solidairement économiques et écologiques



En fonction de la taille de la municipalité, les moyens pour proposer des loisirs et détente gratuits et bon marché sont inégaux. Pourtant, tous les concitoyens devraient avoir accès à la culture et aux loisirs.

Chacun doit faire avec ses moyens. Moins vous en avez, plus vous devez faire preuve de créativité et développer de l'entraide et faire appel à la solidarité.

Ci-dessous, un questionnaire pour orienter quelques actions possibles dans le domaine des vacances et loisirs. Les réponses NON sont celles qui ouvrent des perspectives de développement.

Pratiques possibles à développer	OUI	NON
Connaissez-vous la proportion de familles et d'enfants de votre commune ne partant pas en vacances ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous un centre de loisirs pour les enfants ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Disposez-vous d'une bibliothèque municipale ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organisez-vous des expositions gratuites ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pratiquez-vous le ramassage gratuit des livres et disques pour ensuite les mettre à disposition dans la bibliothèque ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous une ville câblée fibre pour l'accès à internet ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mettez-vous en lien les familles qui partent en vacances et qui pourraient amener avec elle un autre enfant ne pouvant pas partir ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous un cinéma municipal ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Possédez-vous une piscine municipale ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proposez-vous des activités gratuites le week-end pour les familles et les enfants ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proposez-vous des activités gratuites pendant les vacances d'été ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Financez-vous, pour les parents les plus démunis, des colonies de vacances pour leurs enfants ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous une maison de la jeunesse et de la culture ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Possédez-vous un parc de loisirs ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Au-delà des actions identifiées dans le tableau ci-dessus, je vous propose quelques idées inédites qui peuvent inspirer certaines municipalités pour développer des loisirs gratuits. La solidarité reste la seule vraie manière de favoriser les loisirs et les vacances de ceux qui n'en ont pas les moyens. Après la consommation coopérative, nous pouvons imaginer des loisirs et vacances sous le même mode.

Réserver des emplacements gratuits dans les campings municipaux



Si vous disposez d'un camping municipal dans une localité agréable, vous pouvez réserver 20 % de vos places à des familles démunies venant d'autres villes qui, elles, réserveront également des places pour d'autres familles. Un peu comme une grande bourse d'échange gratuit d'emplacements de places de camping pour permettre à des familles de partir sans payer l'hébergement.

De la même manière, il est possible de faciliter l'échange de logements entre familles avec des municipalités partenaires

Proposer des ateliers éducatifs



Proposer les mercredis et les samedis des ateliers créatifs qui pourraient être animés bénévolement par des artisans et artistes à la retraite. Si vous faites venir des artisans d'art dans votre localité en leur proposant des loyers attractifs pour s'installer, vous pouvez leur proposer une contrepartie éducative en temps pour donner quelques cours aux enfants.

Autres actions possibles



- Faire, tous les six mois, une collecte gratuite de livres et de disques que vous mettez à la disposition de la bibliothèque municipale ou du bus bibliothèque
- Proposer à des parents partant en vacances d'accueillir avec eux un enfant de la ville ou du village n'ayant pas les moyens de partir
- Prendre avec soi en vacances une personne à la retraite
- Demander à des retraités s'ils peuvent prendre avec eux, pendant leurs loisirs, un ou deux enfants pour partager leur passion du jardinage, de la pêche, de la chasse, de la nature... Refaire du lien intergénérationnel
- Proposer tous les mois d'été un cinéma en plein air ouvert à tous

La liste n'est pas exhaustive et les inégalités en matière de voyages, vacances et loisirs sont très grandes entre les familles. 40 % des familles ne partent pas en vacances et certains, dont les retraités, n'ont pas les moyens de sortir de chez eux, même pour s'offrir un petit loisir. Seule la solidarité peut rompre avec cela. Les municipalités et les associations peuvent être le liant qui met les gens en contact entre eux et leur permet de contribuer selon leurs moyens et leurs savoirs.



Vêtements, Moblier et Équipement



En moins de cinquante ans, nous sommes passés d'une consommation de produits durables, de qualité et souvent de première nécessité, à une consommation de produits jetables et éphémères.

Tout le système économique est basé sur des cycles de vie des produits de plus en plus courts afin de renouveler régulièrement la gamme de leurs offres pour augmenter notre addiction à l'achat. **Si nous listions chez nous tous les produits achetés que nous n'utilisons pas, il y aurait sans doute de quoi remplir un placard par famille.** L'incidence négative de ce mode de vie impacte notre environnement par le rejet de déchets, la consommation d'hydrocarbure... mais également notre vie de tous les jours par un surcroît de dettes et une insatisfaction permanente de ne pas pouvoir accéder à tout ce que nous désirons. **L'objet est devenu le symbole de notre réussite. La marque représente notre identification sociale.** Nous travaillons désormais pour consommer et non pour survivre comme auparavant. Pourtant, **nous pourrions travailler tout simplement pour mieux vivre.**

Néanmoins, il ne faut pas jeter aux orties cette société de consommation qui crée des emplois, certes de plus en plus délocalisés dans le domaine du textile et des produits d'équipements, mais surtout nous apporte un confort de vie qu'il nous serait difficile d'abandonner.

Pourtant, pour faire des économies et respecter notre environnement, **il va falloir rompre avec cette drogue de l'achat impulsif et apprendre à mieux acheter.**

Dans cette partie, nous aborderons à la fois le budget vêtements et celui des biens d'équipement et mobiliers, car ils ont en commun des réseaux de distribution nouveaux comme internet, les dépôts-ventes...

Rentabiliser ses produits non utilisés



Les enfants grandissent et leurs vêtements sont devenus trop petits, votre garde-robe n'a plus de place et vous n'utilisez que les produits de l'année, votre cuisine est remplie d'objets neufs que vous n'utilisez pas, mais que vous avez achetés en voyant l'habileté du démonstrateur et le gain de temps potentiel en l'utilisant. En résumé, vous avez de l'argent qui dort, mais que vous pouvez récupérer pour le faire fructifier autrement.

Trier ses vêtements

Votre armoire déborde ainsi que celle de vos enfants, il est temps de faire un grand tri pour répartir les vêtements en trois tas distincts :

- les vêtements trop petits pour vous et vos enfants
- les vêtements à la bonne taille dont vous voulez vous séparer
- les vêtements abîmés

Pour ce dernier tri, pensez à déposer les habits abîmés dans un relai dédié au recyclage du textile

Trier les équipements et mobiliers inutilisés

Combien de meubles et d'équipements gardons-nous, entassés dans la cave, le garage ou le débarras en imaginant qu'un jour cela pourrait nous manquer. Là aussi il y a lieu d'identifier :

- les produits en mauvais état que vous pouvez jeter
- les équipements en état de marche et le mobilier pas forcément vendables, mais qui peuvent dépanner des personnes et que vous pouvez apporter chez Emmaüs ou dans les ressourceries
- les produits en très bon état, que vous avez peu utilisés, pouvant être vendus

Vendre ses vêtements et équipements



Une fois qu'ils sont triés, vous devez trouver le meilleur réseau de vente pour vos vêtements et autres produits.

Pour les produits tels que le mobilier ou les équipements, vous avez plusieurs choix possibles :

- **des annonces du particulier au particulier.** Les sites internet ont remplacé, dans la plupart des cas, les journaux gratuits

- **la vente aux enchères** en fonction de la valeur marchande du bien à vendre

- **les dépôts-ventes** qui acceptent tous les produits

Pour les vêtements de qualité, il existe des magasins spécialisés dans le dépôt-vente de vêtements et d'accessoires vintages. Si vous devez vider les malles de votre grand-mère, il est possible que vous trouviez quelques trésors en bon état que vous pourrez vendre dans ces dépôts spécialisés

- **le vide-grenier** qui, comme son nom l'indique, permet de vider ses armoires tout en récupérant un peu d'argent

Autrement, si vous avez besoin d'argent immédiatement, vous pouvez vous adresser :

- **aux magasins spécialisés dans l'achat et la revente.** Vous leur apportez vos objets à vendre. L'acheteur détermine avec vous un prix pour chaque produit que vous souhaitez vendre et vous règle immédiatement en espèces ou par chèque en fonction du montant. Une carte d'identité est demandée

- **au crédit municipal** qui est un prêteur sur gage. C'est une réponse simple, facile et rapide pour tous ceux qui ont à faire face à un besoin de trésorerie, un coup dur, un imprévu. Contre le dépôt d'un objet de valeur (bijou, montre, argenterie, tableau, sculpture, tapis, mobilier, tapisserie, verrerie, fourrure, instrument de musique, bouteille de grand cru...), **un prêt vous est accordé immédiatement. C'est la valeur estimée de l'objet sur le marché des enchères publiques qui détermine le montant du prêt.** Il faut apporter un justificatif de propriété. Dans cette formule, vous pouvez, à tout moment, récupérer vos objets en remboursant le montant du prêt et les intérêts (calculés au prorata du nombre de mois).



vivastreet.fr

creditmunicipal.fr

toutcash.com

ebay.fr

leboncoin.fr

2

Optimiser ses achats de vêtements



Le terme optimisation signifie : comment acheter plus avec autant, voire moins, mais aussi comment acheter moins, mais mieux et plus durable. À cette fin, il faut inventorier les vêtements des enfants et les vôtres pour établir la liste de vos besoins pour l'année. Une fois celle-ci établie, il faut trouver les réseaux pour acheter le mieux possible en quantité et en qualité.

Acheter d'occasion



Le **vide-grenier** est l'idéal pour acheter des vêtements de bébé de qualité et bon marché. La plupart du temps, ils ont peu servi et restent très abordables en termes de prix. Vous y trouverez également des manteaux, des pulls sympas, des bottes et autres produits et accessoires de qualité à bon prix. Faut-il accepter d'acheter des produits d'occasion ? Il n'y a rien de dégradant à acheter des produits déjà utilisés, même des vêtements, si ceux-ci ont été bien entretenus et sont de qualité.

Les **boutiques de dépôts-ventes** offrent des produits, soit vintages, soit des marques et autres produits de qualité, vérifiés et négociés par la boutique qui fixe un prix en accord avec le vendeur. Ce prix peut baisser si le produit n'a pas été vendu après un certain temps. Pour les connaisseurs, notamment de produits vintages, vous pouvez trouver de super produits à prix cassé.

Les **sites d'enchères** proposent tous types de produits dont les vêtements et accessoires de marques. Néanmoins, il y a toujours un risque à ne pas essayer et voir par soi-même la qualité du produit, même de marque.

Les **friperies** vendent souvent leurs vêtements en vrac, parfois au kilo et surtout du relativement récent (années 80-90) à tout petit prix. Dans les boutiques vintages, les vêtements sont plus anciens (1900 à 1980), généralement nettoyés et parfaitement rangés. Si on accepte de prendre le temps de bien tout fouiller, que l'on sait reconnaître les produits de qualité, **il est possible de réaliser de très bonnes affaires et même de dénicher des trésors** (vêtements de grandes marques de luxe, vêtements anciens noyés dans une foule de vêtements sans intérêt. La friperie est le lieu où se rencontrent vêtements chics, sportswear, sacs et chaussures, de toutes les tailles et de toutes les époques. Si certaines fripes restent abordables avec des jeans à - de 5 euros, d'autres en ont fait un vrai business et n'hésitent pas à gonfler les prix pour profiter au maximum du phénomène de mode.

Les associations caritatives comme Emmaüs, le Secours populaire... vendent les vêtements qu'ils ont pu ramasser ou recevoir de la part de personnes généreuses. Ces produits sont vérifiés avant d'être vendus à très bas prix. Ces associations s'adressent vraiment aux plus démunis qui ont besoin de se vêtir avec très peu d'argent, voire parfois sans un sou.

Savoir acheter un article de seconde main



Tous les produits ne sont pas bons à acheter même si cela peut apparaître comme une bonne affaire. Il faut donc regarder avec attention et sous toutes les coutures les produits que vous ciblez.

- Essayer les produits, car, avec les années, les tailles ont évolué ainsi que votre corps !
- Vérifier et identifier les taches. Les plus vieilles sont les plus tenaces. Assurez-vous que vous pourrez les effacer ou customiser votre fripe pour les faire disparaître
- Examiner l'état général : boutons, fermetures, coutures, le vêtement doit être passé à la loupe. En cas de défaut, mieux vaut ne pas acheter au risque de ne jamais le porter.
- Sentir l'odeur du vêtement, car un lavage à sec peut valoir plus cher que le vêtement lui-même

Sites internet



vide-greniers.org

braderie.fr

bon-plan-party.fr

videdressing.com

Echanger et troquer

La **troc-party** est une démarche récente. **Si vous avez beaucoup de copines et que vos armoires débordent, alors organisez une troc-party.** Jusqu'à très récemment, le concept était seulement connu dans les grandes villes et les troc-party avaient seulement lieu chez des particuliers. Désormais, on peut voir des troc-party s'organiser un peu partout en France et en Europe. Beaucoup de gens sont encore réticents à l'idée de participer à une troc-party et à échanger. Le troc

est le plus vieux moyen d'échange au monde qui ressurgit sous de nouvelles formes. Il permet, sans dépenser d'argent, de renouveler sa garde-robe sans entasser. Des sites internet se sont créés pour faire connaître les troc-party et pour créer une troc-party géante en ligne. Chacun met ses produits et propose des échanges.

Sites internet



pretatroquer.fr

pretachanger.fr

troximity.com

trocparty.com

kiditroc.com

Acheter des vêtements neufs



Quel que soit l'achat dans le neuf que vous réalisez, **celui-ci perd quasiment 50 % de sa valeur dès que vous avez passé le pas de la porte du magasin.** Alors, pourquoi ne pas acheter des produits neufs déjà discountés, dégriffés et soldés ? Vous y trouverez des produits de qualité à un prix plus juste qui vous permettra, si vous les revendez par la suite, de perdre nettement moins sur votre prix d'achat.

Pour réaliser des bonnes affaires, plusieurs solutions s'offrent à vous :

- **les soldes** permettent de se faire plaisir avec des réductions de plus en plus conséquentes. Cela vous permet également d'anticiper pour vos enfants et vous-même en choisissant des vêtements pour l'année suivante, notamment lors de la fin des soldes. **Le risque est de stocker des produits que vous n'utiliserez pas par la suite**, les trouvant moches, plus à la mode, plus adaptés à vos formes. Je rappelle qu'une bonne affaire non utilisée devient hors de prix. Il faut éviter, là aussi, le gaspillage vestimentaire. Vous pourrez toujours les vendre par la suite dans un vide-grenier ou une troc-party.
- **les magasins d'usine** permettent de faire des achats en économisant de 20 à 50 % sur le prix d'origine. En période de soldes, les promotions peuvent aller jusqu'à 80 %. Mais gare à la foule ! Pour trouver les magasins d'usine les plus proches de chez vous, recherchez dans le moteur de recherche www.mag-usine.com.
- **les ventes privées** sur internet permettent de faire entre 30 et 70 % d'économie. Elles existent depuis longtemps dans les magasins pour leurs clients fidèles. Pour accéder à ces ventes privées, il faut, au préalable, s'être inscrit, faire partie d'un groupe, être client, avoir été parrainé. **Proposant des rabais très importants, elles se caractérisent également par un stock limité d'articles.** Les plus prisés s'écoulent très rapidement, parfois en quelques minutes après le début de la vente. **Mieux vaut se lever tôt et être rapide, car ces ventes démarrent souvent à partir de 7 heures du matin.** En revanche, il faut faire attention aux marques inconnues qui se vendent comme des produits de qualité à prix bradés. Il faut aussi regarder les délais de livraison et leur coût.
- **les sites @commerces** se multiplient et remplacent l'ancienne vente par correspondance. Les tarifs peuvent être intéressants. Regardez avec attention les conditions de reprise et le coût de livraison avant de vous lancer dans ce type d'achat pour lequel il est conseillé d'essayer et de vérifier la qualité avant de le prendre.

Sites internet



ventesprivates.com

vente-privee.com

brandalley.com

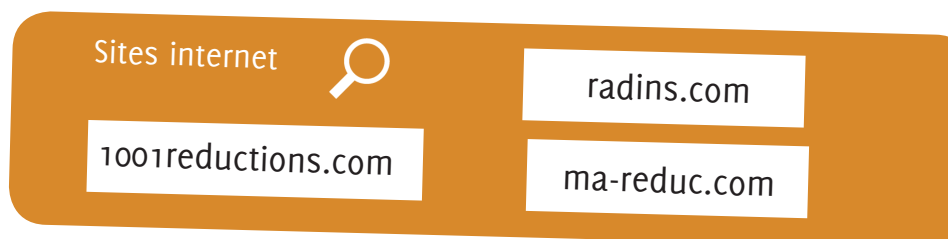
mag-usine.com

Les codes promotion

Un code promo s'utilise pour les achats sur internet et permet d'obtenir des réductions sur certains achats, de gagner des cadeaux ou d'économiser les frais de livraison. Pour obtenir ces avantages, il faut saisir le code promo sur la page du marchand lors de votre achat. Généralement, le code vous est demandé lors du paiement.

Ces codes promotion se trouvent sur certains sites qui proposent également des bons de réduction. Vous pouvez y trouver des codes promo pour l'achat de vêtements, de high-tech, de produits de beauté... **À la différence des bons de réduction qui s'utilisent en magasin, vous n'avez pas besoin d'imprimer le code promotion**, vous devez simplement le recopier pour le saisir ensuite sur le site concerné.

Si vous vous inscrivez sur ces sites, vous pourrez être régulièrement informé des nouveaux codes promotion.



3

Acheter ou louer des équipements et mobiliers sans se ruiner



Quand nous démarrons dans la vie, nous avons besoin de nous équiper en meubles, en électroménagers et autres produits. Nous n'avons pas forcément le budget adéquat. Mais si vous avez du goût, vous pourrez faire l'acquisition de produits d'occasion et neufs à des prix intéressants.

Acheter d'occasion



Autant sur l'électroménager, je préconise d'acheter du neuf, autant sur le mobilier et la décoration, je pense qu'il est possible de faire l'acquisition de produits de qualité à des prix très intéressants.

- **les dépôts-ventes** sont fortement pourvoyeurs de mobiliers d'occasion en tout genre et de toute époque et généralement en bon état, sauf pour les meubles beaucoup plus anciens qui intéressent surtout les brocanteurs. Il y a **plusieurs réseaux de dépôts-ventes qui présentent sur leur site internet les principaux produits en vente dans chacun de leurs lieux de vente. Vous pouvez donc consulter avant de vous déplacer.** Grâce à ces dépôts, vous pourrez facilement vous meubler et vous équiper à bon prix et avec des produits intéressants.
- **les sites d'enchères** proposent tous types de produits présentés par les vendeurs, dont les meubles et divers équipements. Si le prix fixé au départ est bas, vous aurez sans doute l'occasion de faire une bonne affaire.
- **les ventes aux enchères** administrées par des commissaires-priseurs sont organisées un peu partout en France. Il est possible de **consulter sur le site interencheres.com les ventes proches de chez vous et les produits vendus.** Vous pouvez aussi vous rendre sur place pour voir de près les biens : ils sont généralement exposés la veille et le matin de la vente aux enchères. Les lots peuvent être mis en vente à très bas prix, mais cela va vite. N'oubliez pas qu'en plus du prix d'achat, vous devrez régler les frais de la vente au commissaire-priseur. Le paiement est immédiat et il n'y a pas de crédit.
- **les ressourceries** sont des centres de collecte, tri, réparation, réutilisation et recyclage qui font partie de l'économie solidaire. Leur but est de récupérer les objets usagés pour les rendre propres à la vente et de faire travailler des personnes exclues et en insertion professionnelle.

Elles récupèrent les objets qui leur sont apportés par les habitants de leur quartier/ ville, ou qu'elles collectent lors de débarras sur rendez-vous et de tournées mensuelles. Puis, elles nettoient et remettent en état et, parfois, retravaillent complètement les objets pour leur donner une seconde vie. Ces objets sont ensuite revendus à faible prix en favorisant ainsi les personnes dans le besoin. Nul besoin d'adhésion pour acheter dans les ressourceries. Elles sont ouvertes à tous.

Pour trouver une ressourcerie près de chez vous : rendez-vous sur le site www.ressourcerie.fr ! Tous les points de collecte (où vous pouvez déposer vos objets) et toutes les boutiques sont répertoriés. Le concept séduit de plus en plus : **on compte aujourd'hui plus de 80 ressourceries en France**, dont 11 uniquement en Île-de-France.

- **les sites d'annonces du particulier au particulier** qui proposent, par localité, une grande diversité d'offres. À la différence des enchères, vous avez la possibilité de voir le produit ciblé et de le négocier avant de l'acheter.

- **les associations caritatives** comme Emmaüs ou le Secours populaire... vendent aussi des meubles retapés qui peuvent dépanner un jeune couple sans argent. Si vous achetez des produits d'électroménager d'occasion, branchez les appareils pour les tester, vérifiez leur niveau de propreté et demandez la durée de la garantie pour effectuer un échange ou un remboursement en cas de défaillance.

- Le réseau ENVIE regroupe 44 magasins vendant des produits électroménagers rénovés et garantis. Ce réseau favorise l'accès au monde du travail et de la formation aux personnes en situation d'exclusion ou précaire

Sites internet



emmaus-france.org

ressourcerie.fr

lacaverne.com

interencheres.com

envie.org

depotsvente.fr

Acheter des meubles et équipements neufs



Tout comme les vêtements, un achat dans le neuf perd quasiment 50 % de sa valeur dès que vous franchissez le pas de la porte du magasin.

Pour réaliser de bonnes affaires, plusieurs solutions s'offrent à vous :

- **les soldes** se font également sur le mobilier et les équipements. L'idéal est de repérer son produit juste avant les soldes et de faire partie des premiers pour l'acheter. Nombreux sont ceux qui se ruent pour faire une bonne affaire.

- **les magasins d'usine** permettent de faire ce type d'achat en réalisant des économies substantielles.

- **Les sites @commerces** captent aujourd'hui près de 30 % du marché traditionnel des ventes de biens d'équipement. Les discounts sont nombreux et les bonnes affaires mises en avant quotidiennement. Ces sites savent appâter l'internaute en lui faisant miroiter en permanence le dernier produit à la mode à un prix très attractif. **Cela explique pourquoi vos placards se remplissent de choses inutilisées.** Lors d'un achat en ligne, il faut **bien regarder les coûts de livraison et les garanties** concernant le bien acheté. Il est possible que le prix soit bas avec une garantie d'un an au lieu de deux sur un autre site. Toutes les grandes enseignes possèdent leur site de vente en ligne et proposent des promotions spécifiques uniquement sur leur site.

Il existe aussi des sites comparateurs de prix qui vous permettent de trouver pour le produit recherché, la meilleure offre recensée parmi de nombreux revendeurs. Néanmoins, il faut rester prudent et vérifier la véracité de l'offre.

Sites internet



priceminister.com

rueducommerce.com

pixmania.com

destock-one.com

Louer plutôt qu'acheter

Devenir un utilisateur qui utilise plutôt qu'un utilisateur qui possède. Selon certains sondages près de 74% des consommateurs interrogés disent accorder plus d'importance à l'usage d'un objet qu'à sa possession. En effet, louer un objet plutôt que l'acheter correspond à cette nouvelle tendance de consommation collaborative. Nous sommes encore loin d'un mouvement de masse, mais c'est un phénomène mondial qui s'amplifie de jour en jour, à la fois par l'essor du réseau internet mais également par la crise économique.

Ce nouveau mode de consommation met en avant l'utilité plutôt que la possession, l'achat collectif plutôt qu'individuel. Cela ne date pas d'hier. La notion même de coopérative s'appuie sur ce concept de multi-utilisateurs.

Aujourd'hui tout (ou presque) se loue, que ce soit utile ou pas comme louer un nettoyeur haute pression, un vêtement de soirée, une tondeuse...Ce mode de location est utile si votre utilisation reste ponctuelle.

Nous avons vu dans la fiche autopartage de la rubrique transport l'intérêt de louer un véhicule entre particuliers plutôt que de l'acheter si votre utilisation est limitée. Il y a de nombreuses occasions où vous pourriez privilégier ce mode de consommation. Par exemple, vous pourriez louer des équipements de jardinage et de travaux de construction, du matériel de puériculture, des DVD, des livres etc...

Si vous possédez déjà ces équipements chez vous, il vous reste la possibilité de les rentabiliser en les louant à d'autres particuliers.

Il y a également des sites qui favorisent l'échange, le prêt d'objets entre particuliers. Pourquoi acheter ou louer un objet dont vous aurez une utilisation ponctuelle alors que vous pouvez l'emprunter à une autre personne. C'est ce service que propose le site collaboratif <http://www.sharewizz.com/>. Vous trouverez également les mêmes fonctionnalités sur la plateforme monecocity.fr rubrique bon coin local

Sites internet



zilok.com

bricokasion.com

mercibaby.com

e-loue.com

174 kiloutou.fr

bricolib.net

lamachineduvoisiin.fr

4

Entretenir et réparer ses équipements



Dans notre culture du tout jetable, dès que nous sommes face à une panne d'un matériel, à une déchirure dans un vêtement, notre premier réflexe est de les jeter à la poubelle. Pourtant, parfois il suffit de changer un fusible, de faire appel à une voisine pour rapiécer le vêtement abîmé ou de regarder sur internet la manière de régler votre panne pour que vos objets redeviennent comme avant.

L'action de réparer, au même titre que celle de réutiliser, réduire et recycler est l'un des piliers de la posture écologique tout en vous faisant faire des économies.

En prolongeant la vie de vos objets, vous constaterez que leur durée de vie va bien au-delà de ce que vous imaginez et que, pour certains, l'âge bonifie la patine d'un meuble ou le cuir d'une paire de chaussures.

Conserver les notices d'emploi

Afin de bien entretenir ses différents produits, il est essentiel de lire avec attention les notices d'utilisation qui expliquent en détail comment en prendre soin (par exemple la vidange, la purge de la machine à laver et du lave-vaisselle). Il est important de les conserver soigneusement dans un même endroit et de suivre les conseils indiqués. **En cas de perte, la plupart des notices sont en téléchargement gratuit sur le site du fabricant.**

Identifier les produits à réparer

En fonction du prix du produit à réparer, il est parfois pertinent d'en racheter un neuf plutôt que de faire appel à un réparateur. Une cafetière électrique à 20 euros coutera sous doute plus cher à faire réparer qu'à renouveler. En revanche, vous pouvez toujours l'amener à une ressourcerie qui essaiera de donner une seconde vie à votre objet.

Réparer soi-même ou faire appel à un réparateur

Pour des appareils plus imposants comme un téléviseur, un lave-vaisselle... il est opportun de faire appel à un réparateur agréé qui sera capable d'identifier son origine et commander si besoin était la carte électronique à changer. Encore faut-il connaître laquelle et pouvoir la commander ! Dans le cas d'un élément mécanique défectueux clairement identifiable et simple à remplacer, effectuez vous-même la manipulation après avoir lu avec attention le mode d'emploi et les avertissements sur la sécurité. Les forums sont très utiles pour trouver l'origine de la panne et la manière de procéder pour la remettre en état. Il s'agit d'être suffisamment patient et manuel pour effectuer cette tâche. De plus, grâce à internet, vous accédez plus facilement aux bases de données de pièces détachées des fabricants. Dans tous les cas, privilégiez toujours la sécurité et assurez-vous de bien respecter les

consignes et avertissements figurant sur le mode d'emploi avant d'entreprendre la réparation.

Les vêtements et les chaussures sont plus faciles à entretenir et à réparer. Vous pouvez vous adresser à un tailleur ou une à une retoucheuse pour réparer l'accroc d'un vêtement ou lui donner une seconde vie. Pour vos chaussures, une visite chez le cordonnier sera suffisante pour les remettre comme neuves. Il en va de même pour vos cartables et sacs à main. Cela vaut surtout la peine si ces produits sont de qualité avec une longue durée de vie. Faire réparer une paire de chaussures pour 25 euros si la paire vaut neuve 30 euros ne semble pas idéal sur le plan économique, sans doute un peu plus sur le plan écologique.

En dernier recours, si votre bien n'est pas réparable, donnez-le à recycler et achetez un produit d'occasion plutôt qu'un neuf. Vous trouverez, dans les ressourceries et autres réseaux de l'économie solidaire comme le réseau ENVIE, de l'électroménager à bas prix tout en bénéficiant parfois même d'une garantie

Réparer ensemble

C'est l'idée des Repair Cafés dont l'entrée est ouverte à tous. Outils et matériel sont disponibles à l'endroit où est organisé le Repair Café, pour faire toutes les réparations possibles et imaginables. Vêtements, meubles, appareils électriques, bicyclettes, vaisselle, objets utiles, jouets, et autres. Des experts en la matière sont aussi au rendez-vous, électriciens, couturières, menuisiers, réparateurs de bicyclettes.

On y apporte des objets en mauvais état qu'on a chez soi. Et on se met à l'ouvrage avec les gens du métier. Il y a toujours quelque chose à apprendre au Repair Café. Qui n'a rien à réparer prend un café ou un thé, ou aide à réparer un objet appartenant à un autre. On peut aussi toujours y trouver des idées à la table de lecture qui propose des ouvrages sur la réparation et le bricolage.

Sites internet



envie.org

repaircafe.org/fr

co-recyclage.com

commentreparer.com

ressourcerie.fr

terracycle.fr

recup.net

Le rôle des Villes et villages solidairement économiques et écologiques



L'action des municipalités dans le domaine des biens d'équipement et le don de vêtements reste très limitée. Néanmoins, les situations d'entraide sont nécessaires avec les familles les plus en manque, notamment celles ayant des enfants .

En remplissant ce tableau avec les items qui vous sont présentés, vous trouverez peut-être des actions à mettre en œuvre.

Pratiques possibles à développer	OUI	NON
Faites-vous des collectes de vêtements auprès de vos concitoyens ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous établi un partenariat avec une ressourcerie ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organisez-vous annuellement un vide-grenier ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organisez-vous une après-midi troc jouets ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faites-vous des dons de vêtements et de mobiliers aux familles les plus démunies ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Disposez-vous d'un container pour récupérer les vêtements ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organisez-vous une bourse aux vêtements ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

L'action des collectivités se situe principalement dans leur capacité à organiser des manifestations qui vont mettre les gens en lien les uns avec les autres pour troquer, vendre leurs vêtements, jouets, objets divers et variés. Elles peuvent également agir au niveau des collectes de vêtements, voire d'encombrants en bon état pour les redistribuer aux plus démunis.

Pour finir, il faudrait peut-être revenir à la blouse ou à l'uniforme à l'école primaire pour que les vêtements ne soient plus un signe distinctif ni d'exclusion des enfants. Ce serait une bonne manière de leur apprendre la déconsommation et de faire réaliser des économies aux parents sans culpabilisation de ne pas avoir acheté la marque à la mode pour leurs enfants.



Santé



La santé fait partie des préoccupations premières des Français et représente, avec l'âge, un budget en augmentation. La France bénéficie d'un système social très avantageux, mais qui, au fil du temps, se détériore sous le poids du déficit de notre sécurité sociale et de la dette de notre pays. **Chaque travailleur doit aujourd'hui se prémunir contre des coûts de soins plus élevés en adhérant à une complémentaire santé.** Pour les plus démunis, il existe des dispositifs permettant un accès aux soins pour tous. Néanmoins, nous constatons une dégradation des moyens dans le milieu hospitalier et une politique de santé à deux vitesses, entre ceux qui peuvent payer des cliniques privées et des dépassements d'honoraires et ceux qui n'en ont pas les moyens.

D'un autre côté, **nous sommes tous responsables du maintien de la qualité de notre système social.** Par notre comportement, nous impactons son déficit. Comme pour la nourriture, il faut réfléchir à une manière de moins gaspiller, notamment les médicaments, en prenant davantage soin de notre propre santé. L'évolution des habitudes alimentaires et la pauvreté ont augmenté le nombre d'obèses. **Le stress en entreprise et dans la vie en général est un grand pourvoyeur de dépenses d'anxiolytiques et d'arrêts maladie.** Pour préserver notre santé, l'État devrait davantage développer les dispositifs de prévention et d'information permettant aux personnes de mieux se prémunir contre la maladie qui coûte cher, en prenant en charge des produits homéopathiques et certains soins préventifs alternatifs que seuls les connaisseurs nantis peuvent s'offrir. **Les entreprises pourraient également être sanctionnées ou récompensées en fonction de l'augmentation ou de la diminution de leur taux d'arrêt maladie.** Les médicaments devraient, comme dans de nombreux pays, être distribués en fonction des besoins et non des conditionnements.

La santé est l'affaire de tous. Nous avons des droits, mais aussi des devoirs pour préserver notre système de soins. À chacun de modifier son comportement de consommateur de médicaments et de soins par une meilleure prise en charge de soi et de ses besoins. Les médecins doivent également nous éduquer dans ce sens-là. La pédagogie est essentielle pour réorienter les comportements. Cette partie apporte quelques éléments d'information légale ainsi que quelques trucs et astuces pour prévenir plutôt que guérir.

Comprendre vos droits à la santé



La santé est un droit pour tous que les français veulent maintenir. Mais la dégradation du déficit de la sécurité sociale, doit nous amener à nous interroger sur notre coresponsabilité de cette situation.

Bien connaître la sécurité sociale pour tous

La branche maladie de la sécurité sociale assure la prise en charge des dépenses de santé des assurés malades et garantit l'accès aux soins. Elle mène également différents programmes de prévention et, grâce à son action sociale, favorise l'accès à la santé des plus démunis en contribuant au fonctionnement d'établissements médico-sociaux.

Les programmes de prévention et de dépistage proposés gratuitement à certaines périodes de votre vie par votre caisse d'assurance maladie touchent :

- la contraception d'urgence
- le dépistage du cancer du col de l'utérus
- le dépistage du cancer colorectal
- le dépistage du cancer du sein
- le dépistage néonatal
- le dépistage du diabète
- l'examen bucco-dentaire « M'T dents »
- l'examen périodique de santé
- l'arrêt du tabac
- la grossesse...

Pour la plupart de ces programmes, vous recevez un document à votre domicile, vous proposant de vous faire dépister gratuitement en vous rendant chez le professionnel de soins concerné.

Concernant la contraception d'urgence, appelée la pilule du lendemain, elle est disponible en pharmacie sans ordonnance et peut être délivrée de manière anonyme et gratuite aux jeunes filles mineures.

Elle réduit le risque de grossesse non désirée après un rapport sexuel non protégé ou mal protégé, mais ne remplace pas une contraception régulière.

S'informer sur la protection sociale des étudiants

L'assurance maladie vous accompagne lors de vos études dans l'enseignement supérieur. Dès votre inscription, vous êtes tenu, sauf cas particulier, de choisir une mutuelle étudiante. Vous avez ainsi droit au remboursement de vos soins en cas de maladie ou de maternité pendant toute la durée de votre année universitaire.

L'adhésion à une mutuelle étudiante s'effectue au moment de votre inscription administrative dans un établissement d'enseignement supérieur : université, IUT, BTS, classe préparatoire...

Les mutuelles étudiantes gèrent la part complémentaire, comme une mutuelle traditionnelle, mais également la sécurité sociale des étudiants.

En fonction de votre statut, le coût de cette adhésion varie :

- si vous avez entre 16 ans et 19 ans, votre affiliation à la sécurité sociale étudiante est obligatoire et gratuite. Vous avez toujours la qualité d'ayant droit et la mutuelle étudiante assure votre prise en charge
- si vous avez 20 ans en cours d'année universitaire ou plus de 20 ans, vous n'êtes plus considéré comme ayant droit de vos parents. Votre affiliation à la sécurité sociale étudiante est obligatoire et payante, sauf si vous êtes boursier : dans ce cas, vous êtes exonéré du paiement de la cotisation
- si vous vous inscrivez dans plusieurs établissements d'enseignement supérieur, vous ne paierez qu'une seule fois la cotisation à la sécurité sociale étudiante, lors de votre première inscription

Sites internet 

lmde.fr

emevia.com

mnh.fr

Se renseigner sur la CMU de base pour les plus démunis



La **couverture maladie universelle (CMU)** de base facilite l'accès aux soins et le remboursement des soins à toute personne résidant en France n'étant pas déjà couverte par un autre régime obligatoire d'assurance maladie. Elle est notamment accessible au titulaire du revenu de solidarité active (RSA). Dans ce cadre, vous n'aurez pas de cotisation à payer pour cette protection sociale. **Pour être mieux remboursé, il est utile d'avoir une complémentaire santé.** Il existe deux aides pour faciliter l'accès à une complémentaire santé : la couverture maladie universelle complémentaire (CMUC) et l'aide pour une complémentaire santé (ACS). L'attribution de ces aides dépend de votre situation et de vos ressources.

Sites internet



ameli.fr

S'informer sur la CMU complémentaire



Pour compléter les remboursements de la sécurité sociale, **vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une complémentaire santé totalement gratuite** : la couverture maladie universelle (CMU) complémentaire. Elle permet à toute personne, résidant régulièrement en France et de façon ininterrompue depuis plus de trois mois, de bénéficier d'une protection complémentaire gratuite et renouvelable. Vous pouvez en bénéficier si vos ressources ne dépassent pas un certain plafond, variable selon la composition de votre foyer et de votre lieu de résidence.

Si vous êtes allocataire du RSA exerçant une activité professionnelle, vous pouvez déposer une demande de CMU complémentaire. Vos droits seront examinés dans les mêmes conditions que les autres assurés. Cependant, les montants que vous avez perçus au titre du RSA ne seront pas pris en compte dans le calcul de vos ressources.

En fonction de votre statut et de votre âge, vos droits sont les suivants :

Vous avez moins de 25 ans

Vous pouvez effectuer une demande de CMU complémentaire à titre individuel, si :

- vous n'habitez pas sous le même toit que vos parents au moment de la demande
- vous avez rempli une déclaration fiscale séparée ou vous vous engagez sur l'honneur à le faire l'année prochaine
- vous ne percevez pas de pension alimentaire donnant lieu à une déduction fiscale ou vous vous engagez sur l'honneur à ne plus la percevoir au moment de la demande
- vos ressources ne dépassent pas un certain montant, variable selon la composition de votre foyer et votre lieu de résidence

Vous avez plus de 25 ans

Pour bénéficier de la CMU complémentaire, vous devez remplir les conditions habituelles :

- être en situation régulière
- résider en France de façon stable depuis plus de 3 mois
- posséder des ressources ne dépassant pas un certain montant, variable selon la composition de votre foyer et votre lieu de résidence

À défaut de remplir les conditions d'attribution de la CMU complémentaire, vous pouvez bénéficier, sous réserve de remplir les conditions de ressources, d'une aide pour financer une complémentaire santé.

Bénéficiaire de l'aide pour une complémentaire santé (ACS)

Vous avez moins de 25 ans et êtes considéré comme étant à charge de vos parents, votre droit à l'aide pour une complémentaire santé est examiné dans le cadre d'une demande familiale et s'apprécie au regard du foyer comprenant vos parents.

Si la demande familiale est acceptée, la caisse d'assurance maladie vous remettra une attestation-chèque individuelle qui vous permettra de bénéficier d'une réduction de 200 euros auprès de l'organisme complémentaire de votre choix. Si vous avez moins de 16 ans, ce montant est réduit à 100 euros.

Vous pouvez également effectuer une demande d'aide pour une complémentaire santé à titre individuel, c'est-à-dire au titre de vos propres ressources, si vous remplissez les conditions suivantes :

- vous n'habitez pas sous le même toit que vos parents
- vous avez rempli une déclaration fiscale séparée ou vous vous engagez sur l'honneur à le faire l'année prochaine
- vous ne percevez pas de pension alimentaire

Si votre demande individuelle est acceptée, vous bénéficierez d'une réduction de 200 euros auprès de l'organisme complémentaire de votre choix

Si vous avez plus de 25 ans, vous pouvez bénéficier de cette aide sous certaines conditions :

- être en situation régulière
- résider en France de façon stable depuis plus de trois mois

- avoir des ressources qui ne dépassent pas un certain montant, variable selon la composition de votre foyer et votre lieu de résidence
- En cas d'acceptation de votre dossier, vous recevrez également un chèque de 200 euros

Cette aide vous permet également de bénéficier de la dispense d'avance de frais, pour la partie obligatoire, lors de vos consultations médicales réalisées dans le cadre du parcours de soins coordonnés.

Cette aide concerne toutes les personnes dont les ressources sont faibles, mais légèrement supérieures au plafond ouvrant droit à la couverture maladie universelle (CMU) complémentaire.

2

Comprendre le fonctionnement du parcours de soins coordonnés



Le parcours de soins coordonnés passe par le choix d'un médecin traitant. Celui-ci devient votre interlocuteur privilégié qui connaît votre dossier médical et en assure le suivi. **Ne pas avoir de médecin traitant déclaré entraîne une baisse de vos remboursements** du prix de la consultation de 70 % à 30 %, soit une perte de 9,20 euros sur une consultation de généraliste à 23 euros.

Pour déclarer son médecin traitant à la caisse d'assurance maladie, il suffit de lui demander un imprimé à remplir et de le lui faire parvenir.

Cependant, en cas d'éloignement ou de force majeure ne permettant pas de consulter son médecin traitant, la base de remboursement reste à 70 %, à condition de le préciser lors de la consultation.

Dans le cadre de votre suivi médical, votre médecin peut vous orienter vers des médecins spécialisés. Les patients ayant entre 16 et 25 ans peuvent consulter certains spécialistes directement comme les gynécologues, ophtalmologues, stomatologues ou psychiatres, dentistes... sans baisse du taux de remboursement. Si vous n'avez pas de complémentaire santé ou que vous avez adhéré à une assurance avec un tarif bas, soyez vigilant quant au prix de la consultation. En effet, un grand nombre de spécialistes et, désormais, de généralistes choisissent d'être en honoraires libres (secteur2). Le montant de la consultation peut alors varier du simple au quadruple selon les spécialités et les médecins.

Le dépassement d'honoraires n'est pas pris en charge par l'assurance maladie. Avant de prendre rendez-vous, n'hésitez pas à demander le prix de la consultation. Vous pouvez également demander une consultation en hôpital, les tarifs sont plus souvent conventionnés. Les honoraires doivent être affichés dans la salle d'attente.

Une liste des cabinets conventionnés et non conventionnés est disponible sur le site www.ameli-direct.fr. Vous y trouverez les coordonnées d'un praticien dans la spécialité que vous recherchez, avec ses tarifs et l'acceptation ou non de la carte vitale.



Utiliser davantage les génériques



Nous sommes l'un des pays en Europe à peu utiliser les génériques.

Pourtant, c'est efficace pour la santé et bon pour les comptes de la sécurité sociale. L'effet sur la santé est identique au médicament d'origine, car les génériques possèdent le même principe actif. De plus, le médicament générique est vendu entre 30 et 50 % moins cher que le produit d'origine. Leur prix est règlementé par la sécurité sociale.

Les pharmaciens possèdent un droit de substitution leur permettant de proposer des médicaments génériques à leurs clients en remplacement de certains médicaments de référence prescrits. Ils doivent indiquer sur l'ordonnance le nom du médicament délivré et la posologie proposée. En cas de **refus de votre part de la substitution, la base de votre remboursement se fera sur le prix du générique** et non sur le tarif du produit original que vous paierez plus cher. La différence supplémentaire restera à votre charge. À titre d'exemple, votre médecin vous prescrit un médicament facturé 12 euros en pharmacie, mais le pharmacien vous propose un générique à 8 euros. Les 70 % ou 30 % de remboursement se feront sur les 8 euros et les 4 euros supplémentaires resteront à votre charge, en plus du ticket modérateur appliqué au générique.

Vous devrez également avancer le prix des médicaments ayant fait l'objet du refus de substitution et envoyer la feuille de soins papier avec les vignettes des médicaments délivrés, puis l'adresser, accompagnée du double de l'ordonnance, à votre caisse d'assurance maladie pour vous faire rembourser. Pour éviter de régler des frais inutilement et d'avancer le prix des médicaments, demandez au pharmacien de remplacer le médicament original par le générique s'il pense que celui-ci sera aussi efficace.

Pour obtenir le produit d'origine, il faut que votre médecin écrive à la main, sur la feuille de soins, la mention « non substituable » en entier en face de chaque médicament concerné.



Se renseigner sur la franchise médicale

Depuis 2008, l'État applique une franchise médicale de 50 centimes sur chaque boîte de médicaments achetée. Les mineurs, les bénéficiaires de la CMU et les femmes enceintes en sont exonérés. Le montant ne peut excéder les 50 euros par an et par personne.

À vous de vérifier si votre complémentaire santé vous les rembourse.

Prendre en considération le ticket modérateur

Le ticket modérateur correspond aux frais du patient une fois les remboursements de la sécurité sociale déduits.

Par exemple, une consultation chez un votre médecin traitant à 23 euros vous sera remboursée à 70 % soit 16,10 euros auxquels il faut soustraire la participation forfaitaire (sauf en cas d'exonération) de 1 euro. Vous recevrez donc 15,10 euros. La différence de 7,90 euros restant à votre charge représente le ticket modérateur. Si votre médecin traitant est en honoraires libres avec un prix de consultation à 40 euros, la différence de 18 euros viendra s'ajouter aux 7,90 euros du ticket modérateur. Vous devrez régler par vous-même 25,90 euros.

Naturellement, ce ticket modérateur est plus important si vous choisissez un autre médecin que votre médecin traitant, car votre prise en charge sera de 30 % au lieu de 70 %.

Avoir à l'esprit le forfait hospitalier

Il existe aussi un forfait hospitalier journalier, au titre des frais de gestion, d'hébergement, de nourriture, applicable dès la première nuit pour des séjours de plus de 24 heures, et d'un montant de 18 euros par jour (ou 13,50 euros pour les services psychiatriques) qui ne sont pas remboursés, que ce soit dans des établissements de santé privés ou publics.

Il existe une exonération totale pour les femmes enceintes (du 5e mois à 12 jours après l'accouchement), les bénéficiaires de la CMU et les nourrissons de moins de 30 jours.

Ne pas oublier le forfait de 18 euros supplémentaires

Certains actes très onéreux, supérieurs ou égaux à 91 euros, imposent un forfait supplémentaire de 18 euros. Ce forfait n'est pas remboursé au patient, sauf dans le cas d'une prise en charge à 100 %, justifiée par son état de santé.

5

Bien choisir son assurance complémentaire santé



L'assurance complémentaire santé vise à prendre en charge tout ou partie des dépenses de santé non remboursées par la sécurité sociale. Elle s'applique donc aux frais de santé, tels que les consultations médicales (chez un généraliste ou un spécialiste), les frais pharmaceutiques, les dépenses d'hospitalisation, les frais d'optique ou dentaires...

Cette assurance est proposée par trois types d'organismes : les sociétés d'assurances commerciales, les instituts de prévoyance et les mutuelles souvent professionnelles ou interprofessionnelles, régies par le Code de la mutualité et donc à but non lucratif.

Comme tout contrat d'assurance, les formules de souscription peuvent présenter de nombreuses variations d'un assureur à l'autre avec des différences de tarifs significatives. Comme pour vos autres assurances, il faut bien définir votre besoin et comparer à critères identiques.

Prendre en compte différents critères

Ils sont nombreux et vous devrez identifier les critères prioritaires au regard de votre statut et de vos moyens financiers. Plus le tarif de votre complémentaire santé sera faible, moins la prise en charge sera importante. Pour chaque tarif, il est donc important de comprendre le niveau de prise en charge par critère. Vous avez 25 ans et de bons yeux, ne vous focalisez pas sur l'optique, très mal remboursée. En revanche, à 50 ans, les besoins ne sont pas les mêmes. Ci-dessous quelques critères à prendre en compte :

- le taux de remboursement : qu'il s'agisse des consultations, des médicaments ou encore d'une hospitalisation, le taux de remboursement doit pouvoir compléter au mieux le ticket modérateur et s'exprime souvent en pourcentage de prise en charge
- les pathologies prises en charge et celles faisant l'objet d'une exclusion. Souvent, le mal de dos et la dépression sont évincés des remboursements
- la prise en charge ou non de la participation forfaitaire de 1 euro, du forfait hospitalier, du forfait de 18 euros sur les actes de plus de 91 euros et la franchise médicale en pharmacie
- les limites de la prise en charge : certaines mutuelles ou complémentaires santé imposent des plafonds sur le nombre de consultations, de jours d'hospitalisation ou de forfaits médicaments, au-delà desquels la prise en charge ne sera plus effective
- les services supplémentaires (souvent oubliés lorsqu'on en a besoin) : une aide ménagère en cas d'hospitalisation ou d'immobilisation, une garde d'enfants, un soutien scolaire en milieu hospitalier, etc.
- les délais de carence : dans de nombreux cas, certaines pathologies, actes ou matériels médicaux ne sont pas pris en charge avant un certain délai de cotisation
- le délai de remboursement ou les avantages de paiement (avance des frais, tiers payant...)
- la prise en charge de médecines alternatives (ostéopathe...)

Être conseillé pour bien choisir son assurance complémentaire santé

Voici quelques conseils pour bien choisir votre complémentaire santé :

- définissez vos besoins réels. Il faut adapter les garanties à son budget, sa famille, ses habitudes médicales. Pas besoin de souscrire à un contrat remboursant le dépassement d'honoraires quand le médecin de famille pratique le tarif conventionnel
- la plupart des employeurs proposent à leur personnel des mutuelles complémentaires. Faites attention à bien vérifier les détails des avantages et des limites de la mutuelle d'entreprise qui vous est proposée. Si elle est obligatoire, mais inadaptée, n'hésitez pas à souscrire à une sur-complémentaire santé. Si elle est facultative, vous pouvez alors souscrire à la complémentaire santé de votre choix
- comparez les différentes formules en matière de mutuelle complémentaire santé. À prestations équivalentes, les tarifs peuvent varier du simple au triple ! N'oubliez pas que le plus important reste de choisir une complémentaire santé qui correspond précisément à vos besoins et à ceux de votre famille
- les questionnaires santé sont un moyen détourné pour les assureurs de refuser ou de surtaxer une souscription jugée « à risques ». Privilégiez les assureurs qui n'en font pas usage
- priorité aux remboursements clairement indiqués. Privilégiez les offres indiquant clairement les remboursements obtenus aux frais réels. N'hésitez pas à demander une simulation complète pour une meilleure compréhension
- négociez les délais de carence pour réduire, voire supprimer cette période variable décomptée à partir de la souscription et pendant laquelle certaines prestations ne sont pas prises en charge par l'assureur
- examinez attentivement les garanties optique-dentaire-hospitalisation. À elles seules, elles justifient la souscription à une mutuelle santé
- si vous êtes étudiant et salarié dans une entreprise, vous pouvez refuser la complémentaire santé étudiant ou celle de l'entreprise pour éviter de payer deux fois le même service
- prenez en compte les petits soins non remboursés par la sécurité sociale comme les vaccins ou les médicaments de sevrage tabagique...
- faites évoluer son contrat en fonction de vos besoins
- faites jouer régulièrement la concurrence afin de bénéficier des garanties les plus avantageuses

Comparer les garanties et les prix

Vous avez identifié vos besoins et les garanties que vous désirez obtenir. Il faut maintenant trouver le meilleur rapport qualité/prix. À cette fin, vous pouvez utiliser les comparateurs sur internet pour comparer les tarifs et les prestations, mais aussi renégocier votre assurance santé actuelle si vous en possédez une.

En remplissant un questionnaire sur vos besoins, certains comparateurs vous font parvenir des offres de plusieurs organismes directement par mail. Vous pourrez ainsi les comparer. Pensez à tout lire, y compris les petits caractères. Si l'offre ne vous paraît pas claire, fuyez-la !

Avec ces devis, comme pour l'assurance auto, vous pouvez renégocier votre assurance actuelle si celle-ci est nettement plus chère à prestations égales.

Sites internet 

hyperassur.com

mutuelles-de-france.fr

assuragency.net

assurland.com



Connaître les conséquences négatives du tabagisme



Les conséquences du tabagisme sur la santé sont très importantes. Le tabac est cancérigène, et fumer favorise de nombreux accidents aigus tel l'infarctus du myocarde.

En termes de mortalité en France, on attribue au tabac chaque année 60 000 décès. Dès 40 ans, la mortalité des fumeurs est deux fois plus importante que celle des non-fumeurs. Au-delà de son impact mortel, le tabac engendre des effets secondaires à différents niveaux :

- la sphère ORL et pulmonaire : sinusite chronique, diminution de l'odorat, laryngite, bronchite
- les hormones féminines (effet antiœstrogène) : le tabac et la pilule ne font pas bon ménage
- le déroulement de la grossesse : retard de croissance intra-utérin, fausse-couche spontanée, grossesse extra-utérine, accouchement prématuré
- sur la peau et les cheveux : perte de l'élasticité de la peau, hyperpilosité, teint terne, cheveux gris...

Si le tabac coûte cher aux individus, il coûte cher aussi à la société. **Pour les économistes, le coût net du tabagisme en 2005 représentait en France plus de 47 milliards d'euros, soit 3 % du PIB** (produit intérieur brut).

Un foyer de deux personnes fumant un paquet par jour jette à la poubelle plus de 2 200 euros par an, voire le double si chacun fume son paquet quotidien.

Pour soi, les autres, son porte-monnaie, sa santé et l'environnement, il devient essentiel de diminuer fortement son addiction à la nicotine, car cette drogue, dite douce, fait énormément de dégâts.

Il y a plus de 2 500 substances chimiques inhalées par la fumée de cigarette, dont plus de 60 classées cancérigènes par le Centre international de Recherche sur le Cancer.

Les fumeurs absorbent de l'acétone (un dissolvant) ; de l'acide cyanhydrique (employé autrefois dans les chambres à gaz) ; du monoxyde de carbone (qui sort des pots d'échappement de nos voitures), du DDT (un insecticide tout comme la nicotine) ; de l'arsenic (un poison très puissant)...

Lutter contre le tabac et la dépendance

Pour lutter contre le tabagisme, il faut aussi connaître les facteurs responsables de sa poursuite. Le tabac contient une substance psychoactive : la nicotine. **On fume pour en ressentir les bienfaits (plaisir, effet antistress, stimulation intellectuelle, effet coupe-faim, sensation de détente...)** ; mais aussi pour éviter la sensation de manque (irritabilité, nervosité, difficulté de concentration, humeur dépressive, augmentation de l'appétit, troubles du sommeil). **Le tabagisme provoque la dépendance**, c'est-à-dire une compulsion à fumer de façon à ressentir ses effets psychiques et à éviter l'inconfort. Malgré la lutte antitabac, la communication préventive ne semble pas arrêter les 12-25 ans dont on estime à 35 % le nombre de fumeurs. Depuis quelque temps, c'est le tabagisme féminin qui se développe. Ces jeunes deviennent la cible des fabricants, car ce sont les consommateurs de demain.

Arrêter de fumer en quelques méthodes

Il faut agir à la fois sur la pédagogie et sur le porte-monnaie. Les parents doivent expliquer à leurs enfants la composition d'une cigarette et l'impact sur l'organisme humain. Ils peuvent également diminuer momentanément leur argent de poche pour limiter l'achat des cigarettes. Si votre enfant ou vous-même êtes passés du stade du plaisir de la cigarette à celui de l'addiction, il reste différentes méthodes pour arrêter de fumer.

S'arrêter dépend à la fois de votre volonté et caractère et de votre parcours de fumeur. Êtes-vous un fumeur récent ou non ? Avez-vous déjà tenté de vous arrêter ? Avez-vous essayé des méthodes pour diminuer votre consommation ? Autant de questions que votre médecin vous posera si vous passez par lui pour obtenir un conseil pour arrêter de fumer.

Avec de la volonté, un fumeur sur deux peut s'arrêter par lui-même. Les substituts nicotiques, comme les gommes ou les patchs vendus en pharmacie, sont à ce jour les moyens les plus efficaces. Pour plus de réussite, vous pouvez suivre les étapes suivantes :

ÉTAPE n°1 : L'envie de changer

S'arrêter de fumer démarre par une prise de conscience. Marre de se sentir dépendant ? Inquiétude pour sa santé ? Naissance d'un enfant ? Voir son argent partir en fumée ? Les conditions peuvent être multiples. Ce qui prédomine, généralement, est l'envie simple et spontanée de changer, d'en finir avec son addiction à la nicotine pour retrouver sa santé et la joie de vivre.

ÉTAPE n° 2 : S'arrêter

Pour la dernière cigarette, n'hésitez pas à vous fixer une date-clé un peu à l'avance. Cela peut être aussi la dernière cigarette du paquet. Pour votre dernière cigarette, choisissez une période propice, comme un début de journée. Évitez de prendre votre décision « sur un coup de tête » ou lors d'une période stressante sur le plan moral.

ÉTAPE n°3 : Le sevrage

C'est l'étape qui va mettre à rude épreuve votre volonté. Les effets de la dépendance physique à la nicotine commencent à s'estomper progressivement après quelques semaines. En revanche, **les effets de la dépendance comportementale peuvent se prolonger plus longtemps.**

Pour passer ce cap délicat, les meilleures techniques restent encore à ce jour les substituts nicotiques vendus en pharmacie, sous forme de gommes à mâcher ou de patchs. Contrairement à une cigarette dont la nicotine agit par pics rapides (la substance atteint le cerveau en 7 secondes et est pleinement délivrée à la fin de la cigarette), les substituts diffusent leur substance lentement (il leur faut 30 minutes pour atteindre le cerveau), ce qui aide le corps à se déshabituer. Ils sont particulièrement utiles dans les premières semaines. Ensuite, il s'agit davantage de combattre la dépendance dite « psychologique ».

Un fumeur sur deux parvient à s'arrêter par lui-même. Dans les autres cas, de nombreuses solutions existent pour se faire accompagner au sein de consultations spécialisées en tabacologie.

Les complémentaires santé proposent de plus en plus, dans leur offre, un forfait pour la prise en charge de patchs.

Concernant la cigarette électronique, il n'est pas prouvé qu'elle représente une thérapie sûre et efficace. Elle a l'avantage de ne pas contenir les plus de 2 500 substances chimiques et de ne pas polluer l'environnement.

Quelle que soit la méthode choisie, la personne qui décide d'arrêter de fumer doit devenir l'acteur principal de son sevrage. Le bon timing, la bonne méthode lui appartiennent.

ÉTAPE n°4 : Profiter de votre nouvelle vie !

Au-delà de l'aspect financier, l'arrêt du tabac vous redonnera du tonus et de nouvelles sensations. Finies les dents jaunies par la nicotine, la perte de l'odorat et du goût. Pour profiter et concrétiser cette victoire contre votre addiction, lancez-vous dans de nouvelles activités sportives ou récréatives qui vous aideront à maintenir votre dynamisme. Elles permettent notamment de compenser l'absence de tabac par un autre centre d'intérêt.

L'Assurance maladie vous accompagne dans l'arrêt du tabac. Elle prend en charge, sur prescription médicale, les traitements par substituts nicotiques à hauteur de 50 euros par an et par bénéficiaire. Pour les femmes enceintes, ce montant est porté à 150 euros.

Sites internet 

tabac.gouv.fr

7

Soins gratuits



Pour ceux qui n'ont rien ou très peu, sauf une mauvaise santé, il existe des structures humanitaires pour les prendre en charge. L'état propose également à différents moments de la vie des dépistages gratuits.

Découvrir les dispensaires



Un dispensaire est un établissement de santé qui dépend d'un organisme public ou privé, où **l'on soigne gratuitement les malades**. Les dispensaires municipaux sont intitulés centre municipal de santé. Ils regroupent à la fois des consultations généralistes pour tous publics, les centres de PMI, et les consultations du planning familial.

Comme son nom l'indique, **le dispensaire est un établissement de santé ouvert au public, plus spécialement aux plus démunis**. En effet, les soins y sont donnés à titre gratuit. Ce type de centre médical a été créé afin de donner la possibilité aux ménages à revenus modestes et aux plus pauvres de recevoir les soins médicaux dont ils ont besoin.

Un centre médical dispensaire peut aussi appartenir à une commune. Comme il est du devoir d'une commune de fournir des infrastructures de santé à ses citoyens, elle est tenue de construire au moins un centre de santé. Celui-ci peut être un dispensaire ou encore un hôpital.

Sites internet



allo-medecins.fr

Se rendre dans un centre de protection maternelle et infantile



Créés en 1945, les centres de protection maternelle et infantile (PMI) permettent aux jeunes familles de soigner leurs enfants de moins de six ans gratuitement. La PMI conseille les parents et les pédiatres assurent des consultations permettant de suivre la bonne croissance des enfants, mais aussi de les vacciner. En revanche, ils ne font pas office de médecin traitant pour un gros rhume ou une mauvaise grippe. Dans ce cas, il faut s'orienter vers un médecin extérieur. Chaque département possède ses propres centres de PMI.

Sites internet



service-public.fr

Soigner ses dents

Pour les plus jeunes, l'assurance maladie a mis en place **un programme de prévention appelé M'T dents**. À partir de six ans, **les enfants bénéficient d'un rendez-vous gratuit tous les 3 ans, et ce jusqu'à la majorité !** Cette visite préventive peut donner lieu à la gratuité des soins si certains problèmes sont détectés, à condition de les soigner dans les 9 mois qui suivent. C'est par courrier que vous recevez une feuille à présenter à votre praticien pour la gratuité de son intervention. N'hésitez pas à consulter votre assurance maladie pour plus d'informations. Au-delà de la consultation, le meilleur moyen de protéger les dents de vos enfants est de limiter au maximum les sucreries et de leur faire brosser les dents au moins deux fois par jour.

Pour les détenteurs de la CMU complémentaire, vous n'avez rien à payer pour les soins dits conservateurs (caries, détartrage, examens de contrôle), ni pour les soins de prothèse dentaire et d'orthopédie dento-faciale, dans la limite des tarifs fixée dans le cadre de la CMU complémentaire.

Si vous n'avez pas d'argent, il existe également des dispensaires pour soins dentaires. Vous pouvez également vous adresser aux centres de soins dentaires de votre département qui prennent en charge le tiers payant ou la totalité en fonction de votre situation et dont les coûts sont souvent inférieurs pour les prothèses dentaires.

Sites internet 

mtdents.info

Réaliser un check-up complet et gratuit

Pour tous les assurés, l'assurance maladie a mis en place la possibilité de profiter gratuitement, et tous les cinq ans, d'un check-up complet : dentiste, diététicien, tests sanguins, cardiologue, radiographie des poumons... Ce bilan de santé est uniquement préventif et n'assure pas de traitement. Si un problème est décelé, il faudra prendre contact avec votre médecin traitant qui vous orientera si besoin était vers le spécialiste le plus à même de traiter votre pathologie.

Pour bénéficier de ce bilan gratuit, vous devez adresser une demande à votre caisse primaire d'assurance maladie, qui vous enverra une convocation dans un centre de soins spécialisé proche de chez vous.

Effectuer un dépistage gratuit

De nombreuses maladies graves se déclarant avec l'âge, **la sécurité sociale propose gratuitement aux séniors le dépistage des maux les plus répandus**, comme le cancer colorectal ou le cancer du sein. De 50 à 74 ans, les assurés peuvent profiter de ces bilans tous les deux ans. Vous recevez, à votre adresse, les documents pour faire réaliser gratuitement ces examens préventifs.

Il existe aussi chaque année des campagnes de prévention lancées à l'occasion de la journée nationale associée à une maladie (journée nationale du cancer de la peau, de l'artérite, d'Alzheimer, du glaucome...). À cette occasion, de nombreux médecins et spécialistes vous reçoivent gratuitement pour assurer ce dépistage. Encore faut-il obtenir un rendez-vous !

Il existe également la journée mondiale de la vue, qui a lieu tous les deux ans, le 2e jeudi d'octobre, de même que les journées de la vision qui se déroulent au début du mois de juin.

Certains opticiens peuvent également évaluer gratuitement vos capacités visuelles. Concernant le dépistage du VIH et de l'hépatite, celui-ci est totalement gratuit dans tous les centres hospitaliers.

8

Prendre soin de sa santé mentale

L'association canadienne pour la santé mentale a édicté certaines règles pour prendre soin de sa santé mentale.

Le stress négatif envahit de plus en plus notre vie, venant ainsi grignoter notre capital santé mentale. Plutôt que de prendre des anxiolytiques pour y faire face, un certain nombre de conseils peuvent permettre à chacun de prendre en charge sa santé mentale sans dépendre de médicaments.

- *Développer sa confiance en soi*

Sans estime de soi, point de qualité de vie. Déterminez vos forces et vos faiblesses, acceptez-les et tirez-en parti. Ne tenez pas compte des personnes qui cherchent à vous rabaisser. Elles souffrent simplement d'un manque d'empathie et n'admettent pas que des proches réussissent mieux qu'eux.

- *Accepter les compliments*

Il n'y a pas que les reproches et les erreurs qui nous font avancer dans la vie. Il y a aussi les succès et les compliments qui nous sont faits et qu'il est important de capitaliser pour les moments plus difficiles.

- *Entretenir ses relations familiales et amicales*

Il est important de ne pas s'isoler dès la première difficulté. La famille et vos meilleurs amis sont là pour vous épauler à condition de leur parler. Pour cela, il faut oser parler de soi, de ses faiblesses. Il s'agit de demander de l'aide quand vous en avez besoin sans avoir un sentiment de honte. Tout le monde passe par des hauts et des bas, mais tous n'ont pas une main tendue. Sachez aussi la tendre pour les autres.

- *Gérer son budget en bon père de famille*

Il faut apprendre à vivre avec ce que vous avez et non avec ce que vous aurez. Les problèmes financiers nous entraînent dans une spirale dont il n'est pas facile de sortir et qui impacte réellement notre santé mentale.

- *Donner du temps aux autres*

L'engagement associatif permet aux personnes de sortir de l'isolement, mais surtout de se sentir utiles et souvent de s'engager dans une activité choisie par envie et passion.

- *Gérer efficacement votre stress*

Le sport et les conseils précédents sont un bon moyen pour gérer son stress et l'évacuer.

- *Être à l'écoute de vos émotions*

Ne pas garder vos émotions au fond de vous-même. Être capable de les exprimer à soi, mais aussi aux autres.

- *Travailler sur soi*

La connaissance de soi, le développement de son potentiel, la révélation du chemin à prendre sont autant d'ouvertures pour développer sa santé mentale.

Sites internet



bonheurlpourtous.com

9

Prendre soin de sa santé physique

Il y a un lien direct entre la santé mentale et la santé physique. Cette dernière, si elle est bien entretenue, offre une plus grande endurance à votre santé mentale.

Maintenir son physique en état, ce n'est pas exclusivement faire du sport, cela passe par une hygiène de vie et des réflexes à mener au quotidien. En voici quelques-uns à prendre en compte :

limiter votre consommation de viande rouge

Il est préférable de vous mettre à plusieurs pour acheter sur pied une vache qui sera élevée par un éleveur qui vous garantira la qualité alimentaire de l'animal. Car dans la plupart des cas, les animaux sont saturés par les hormones et les antibiotiques utilisés par les élevages industriels, pour en accélérer la croissance et le poids. Nous avons tous en souvenir l'épidémie de la vache folle !

Réduisez votre consommation de viande rouge et diversifiez votre alimentation avec de la viande blanche et des poissons, si possible qui ne proviennent pas d'élevage, ou bio.

Privilégier les bonnes graisses

Privilégiez les graisses Omega 3 et Omega 6 contenues dans les aliments suivants :

- les noix
- les poissons riches en EPA et DHA, notamment le saumon
- l'huile d'olive extra-vierge
- des graines de lin et de l'huile de lin pressée naturellement.
- des légumes...

Et évitez absolument :

- les graisses saturées des viandes grasses, du beurre, du lait et des autres produits animaux
- les huiles de cuisine commerciales
- les graisses hydrogénées de la margarine ou des graisses végétales, et de presque toutes les pâtisseries commerciales

Bien mâcher

En effet, avaler sans mâcher de gros morceaux avant qu'ils n'aient été correctement broyés et mélangés à de la salive oblige le tube digestif à sécréter des quantités plus importantes d'enzymes digestives puissantes, ce qui peut provoquer un excès de gaz et des ballonnements et, avec le temps, léser l'estomac. **L'autre avantage de bien mâcher est d'arriver à satiété plus rapidement.** Pour les enfants, vous pouvez leur couper des morceaux en petites parts et en moindre quantité pour qu'ils puissent mieux mastiquer.

Manger 5 fruits et légumes par jour

Depuis plusieurs années, une campagne nous informe sur les bénéfices apportés par la consommation de légumes frais, naturels et pauvres en amidon. Ils contiennent une myriade de nutriments précieux et des fibres. Néanmoins, il ne faut pas trop les faire cuire pour ne pas perdre les vitamines. L'idéal est une légère cuisson à la vapeur, ou une consommation crue pour certains d'entre eux.

Pensez à consommer des produits différents afin d'obtenir toute une série de nutriments vitaux.

N'hésitez pas à boire du jus de légumes frais, mais évitez les légumes riches en sucre comme les betteraves ou les carottes.

En vous nourrissant ainsi, vous absorberez des antioxydants qui lutteront contre les radicaux libres responsables de notre vieillissement cellulaire, accentuant ainsi l'apparition de nombreuses maladies.

Réduire votre consommation de sucre

L'absorption massive de sucres rapides provoque des décharges réactionnelles d'insuline. Or cette hormone sécrétée par le pancréas a un rôle clé dans la régulation du poids et de l'appétit. C'est elle qui donne l'ordre aux cellules graisseuses de stocker le sucre (pour abaisser le taux de ce dernier dans le sang). Elle est aussi responsable de fringales (le sucre appelle le sucre) et de grignotages, facteurs, à terme, de troubles du comportement alimentaire et d'obésité. Sans compter que la consommation de sucre prédispose aux caries. Les sodas sont les boissons sucrées favorites de nos jeunes adolescents, qui engendrent une forme de dépendance et de déséquilibre alimentaire.

Manger pour augmenter votre niveau de résistance au cancer

Voici quelques recommandations préconisées entre autres par le docteur David Servan-Schreiber :

- **buvez un jus de légume frais**, si possible bio, pour démarrer votre journée à votre petit-déjeuner.
- **adoptez le régime alimentaire méditerranéen** : pauvre en viande rouge et donnant la priorité aux céréales complètes, au poisson et aux fruits et légumes frais. Le régime méditerranéen fait également appel à des quantités généreuses d'huile d'olive extra-vierge, de tomates fraîches, de sauce tomate, et de tomates cuites.
- **évitez le sucre blanc**. Les cellules cancéreuses consomment très avidement ce sucre.

- **ayez une activité physique continue**, surtout si vous pratiquez un métier sédentaire. 30 minutes de marche par jour renforcent votre résistance générale.
- **évittez de manger des produits soumis aux pesticides**. L'exposition aux produits chimiques agricoles a été liée à de nombreux cancers. Il est donc important de manger des aliments bio.
- **perdez votre excès de poids**, notamment par le sport et une alimentation saine. Être en surcharge pondérale ou obèse est un facteur aggravant pour divers types de cancers.
- **évittez le tabac**. Rares sont les fumeurs qui échappent aux cancers des poumons, de la bouche, de la gorge, et du larynx, ainsi que d'autres organes du corps. Fumer augmente également de manière très importante les risques de maladies cardiovasculaires, y compris l'infarctus du myocarde, la mort cardiaque subite et les accidents vasculaires cérébraux.

Pratiquer une activité physique

Il y a des activités gratuites comme la marche, la randonnée, la course à pied, les travaux d'extérieur comme le jardinage... et d'autres activités peu onéreuses comme la piscine municipale, l'inscription à une association sportive. Les bénéfices sont nombreux :

- diminution des risques de maladies
- réduction de la pression sanguine
- augmentation de la force des ligaments et des tendons
- réduction du stress et aide à la guérison de la dépression
- amélioration du sommeil
- amélioration de l'apparence physique
- amélioration de la confiance en soi
- renforcement des os, réduction du risque d'ostéoporose
- augmentation de l'énergie

Le rôle des Villes et villages solidairement économiques et écologiques



La richesse et la démocratie d'un pays sont étroitement liées à la manière dont celui-ci offre à ses concitoyens une éducation et des soins pour tous. La France est dans ce cas, même si, aujourd'hui, des inégalités apparaissent de manière criante dans le domaine de la santé entre les régions et les départements. La volonté de rationaliser et l'attraction des grandes villes entraînent une désertification médicale alarmante en termes de médecins généralistes et spécialisés et d'hôpitaux publics. Là encore, **une forte discrimination existe entre les territoires urbains et les territoires ruraux** qui, selon les prévisionnistes, tendra à se réduire vers les années 2030, et ce, grâce à une augmentation du numéris clausus depuis 2008. En revanche, il n'est pas sûr que les statisticiens aient pris en compte le fait que les médecins d'aujourd'hui et de demain n'auront pas envie de travailler autant que les médecins de famille d'hier, d'autant que nombre de médecins sont des femmes voulant aussi s'occuper de leurs enfants et prendre leur mercredi. Il ne faudrait plus raisonner en termes de nombre de médecins pour 100 000 habitants, mais en nombre d'heures réellement disponibles pour prodiguer les soins !

Entretemps, il faut combler le vide et permettre à la population de pouvoir se soigner tout en restant à proximité.

L'action des municipalités dans le domaine de la santé se joue principalement dans la capacité à offrir une structure médicale en adéquation avec le nombre d'habitants de leur localité.

Pour autant, l'action de l'État est prioritaire pour maintenir la qualité des soins pour tous. Nous pouvons imaginer un recensement à court et moyen/long terme des besoins en médecins dans chaque département, puis un classement et une répartition des futurs médecins en fonction de leurs résultats dans les villes et communes du département ayant des besoins, avec une obligation de rester dans la localité au moins cinq ans. En contrepartie, la localité et la région financeraient à l'étudiant une bourse d'études, une aide à l'installation et un accompagnement par la structure médicale locale. Ces derniers points d'incitation existent déjà dans certaines régions en manque.

Le rôle des municipalités est limité en fonction de leur budget et de leur localisation. Certaines d'entre elles financent, avec l'aide de la région et de la communauté urbaine, l'installation de maisons médicales pluridisciplinaires. D'autres paient un chasseur de têtes dont l'objectif est de faire venir de nouveaux médecins pour reprendre l'installation et la clientèle des partants. Cela amène certains maires à aller chercher des médecins et des infirmières à l'étranger pour combler le vide et offrir un minimum de structures. D'autres proposent des bourses d'études et, ensuite, une installation avec un loyer à rabais.



Finances et travail



L'emploi reste l'une des préoccupations majeures de la plupart des citoyens. A la différence de nos aînés notre travail n'est plus garanti à vie. La plupart d'entre nous devra changer plusieurs fois d'entreprises, voire réaliser une reconversion professionnelle pour rester employable et en activité. Cela demande une grande capacité de remise en question. Par chance, nous vivons dans un pays qui offre encore aux salariés et aux demandeurs d'emploi la possibilité d'apprendre tout au long de sa vie et de pouvoir financer sa reconversion professionnelle.

Le vrai changement auquel nous devons nous préparer est celui de la prise en charge de notre employabilité afin de créer notre propre emploi tout au long de notre parcours professionnel.

En réalité le pouvoir ne se trouve pas uniquement dans ceux qui proposent de l'emploi. Il se situe dans chaque personne possédant des compétences, des savoirs faire et du courage. Dans ce cas là la souplesse salariale se situe autant chez l'employeur que chez le salarié.

Dans cette partie, vous découvrirez les possibilités de financement de votre « petite entreprise » notamment grâce à l'économie solidaire. Vous y trouverez également des jobs d'appoints que se soient pour des étudiants, des mères de famille et des retraités à la recherche d'un complément financier. Vous trouverez sans doute des dispositifs de formation pour développer vos compétences, les faire reconnaître ou changer de métier par une reconversion professionnelle.

Pour finir vous découvrirez que vos compétences, votre disponibilité votre envie de partage et d'échange peuvent vous permettre d'échanger des ressources, des biens et des services sans monétarisation.

Devenir un investisseur solidaire et responsable



Investir, placer de l'argent peuvent devenir un acte citoyen, responsable et solidaire en fonction des supports de placements que vous allez utiliser. Avec votre épargne, vous pourrez contribuer à des projets concernant le développement durable, la lutte contre l'exclusion et la création d'entreprises.

Être un investisseur solidaire



Placer son argent dans des produits d'épargne solidaire, c'est donner du sens à son épargne en adoptant des valeurs telles que la solidarité et la cohésion sociale. C'est un acte engagé au même titre que le consommateur qui achète des produits du commerce équitable.

Les produits d'épargne solidaire se déclinent sous les mêmes formes que les produits d'épargne traditionnels. Selon ses critères de risque, de liquidité et de rendement, l'épargnant peut choisir de placer son argent sur des comptes d'épargne, des comptes à terme, dans des SICAV et fonds communs de placement, assurances vie ou encore en actions et parts sociales d'organisations solidaires.

Mais la **finalité du produit d'épargne solidaire** est différente de celle des produits de l'épargne traditionnelle. Il **vise à favoriser la cohésion sociale par le financement de projets** et d'entreprises présentant une valeur ajoutée pour l'homme, la culture et/ou l'environnement.

Connaître les dispositifs d'investissement solidaire



- **L'investissement solidaire** consiste à investir le capital de l'épargne dans des organisations ou des projets à plus-values sociales, culturelles ou environnementales. Pour devenir un investisseur solidaire, vous devez vous adresser aux institutions financières engagées dans une démarche solidaire, qu'il s'agisse de financiers alternatifs, de banques éthiques ou de banques traditionnelles.

Ces institutions recueillent ce type d'épargne pour financer, souvent sous la forme de prêts, les acteurs de l'économie sociale et solidaire. Ces acteurs peuvent être des fondations, des ONG, des associations, ou encore des coopératives ou des entrepreneurs sociaux qui agissent à améliorer les conditions et la qualité de vie en société.

- **Le placement avec partage solidaire** consiste à partager tout ou partie des bénéfices dégagés par le placement de l'épargne au profit d'organisations ou de projets à plus-values sociale, culturelle ou environnementale. Offerts par la plupart des réseaux bancaires, ceux-ci s'engagent à reverser une partie des gains à une association caritative ou d'intérêt général à choisir dans une liste. **Cet investissement donne droit à une réduction d'impôt à la hauteur de 66 %**

dans la limite de 20 % du revenu disponible.

L'investisseur solidaire, à l'instar de l'investisseur responsable, s'intéresse davantage à l'éthique, au sens et à la finalité du projet qu'à son retour sur investissement.

- **L'épargne salariale solidaire**, proposée par les entreprises à leurs salariés, comprend différents dispositifs d'épargne entreprise comme le plan d'épargne retraite collectif, le plan d'épargne entreprise ou le plan d'épargne interentreprises. Ils permettent d'affecter les fonds à l'épargne solidaire. **L'épargne solidaire et le fonds commun de placement d'entreprise solidaire (FCPES) sont accessibles à des millions de salariés.** Toutes les entreprises ont le choix d'instaurer ou non un plan d'épargne à leurs employés avec l'obligation de leur proposer également une alternative solidaire.

- **Les contrats d'assurance-vie** favorisant l'investissement solidaire permettent de bénéficier de la fiscalité réduite et avantageuse des contrats d'assurance-vie.

- **Le microcrédit** est un autre dispositif permettant de financer des petits entrepreneurs et artisans ne pouvant accéder à des prêts classiques. Certaines structures recueillent votre investissement, comme l'ADIE, pour le mettre au service de la création et du développement de petites entreprises locales et collectives (SARL, SCOP, SCIC, SA, association ...).

- **Le capital risque solidaire structuré autour d'une CIGALES** permet de prendre des participations minoritaires dans le capitale de petites sociétés. Une CIGALES est un Club d'Investisseurs pour une gestion Alternative et Locale de l'Épargne Solidaire. Au delà de l'apport financier, Les cigaliers font bénéficier aux créateurs d'entreprise de leur réseau relationnel et de partenariat avec les acteurs locaux d'aide à la création d'entreprises.

- Pour finir, vous pouvez également **investir directement dans le capital d'une société solidaire non cotée.** Une telle démarche vous permet d'obtenir une réduction d'impôt de 18 % calculée sur le montant de l'investissement, dans la limite de 50 000 euros pour un célibataire et de 100 000 euros pour un couple, à condition de détenir les titres au moins 5 ans. Pour que cette réduction soit effective, il y a un certain nombre de conditions à observer, notamment la société doit employer au moins deux salariés à la clôture de son premier exercice.

Sites internet



garrigue.net

babyloan.org

cigales.asso.fr

2

Trouver des fonds pour ses projets



La plupart des structures qui accueillent l'épargne des investisseurs solidaires sont celles auprès desquelles vous pouvez vous adresser pour demander des fonds pour votre projet. En fonction de la nature de votre entreprise et de ses besoins en emprunt, vous devrez choisir entre les différentes structures et moyens présentés ci-dessous.

Utiliser le microcrédit



Le microcrédit consiste en l'attribution de prêts de faibles montants à des entrepreneurs ou à des artisans qui ne peuvent accéder aux prêts bancaires classiques.

Cette démarche n'est pas nouvelle et trouve son origine dans la pratique des prêts sur gage à taux faibles des monts- de-piété, des tontines dans les pays émergents et des banques mutualistes créées en Europe à la fin du XIXe siècle.

Ce système de microcrédit s'est fait connaître de manière plus importante à travers l'action du **professeur d'économie Muhammad Yunus** qui, en 1976, a créé la Grameen Bank, un organisme financier proposant des prêts aux plus pauvres du Bangladesh. En trente ans, cette banque a accordé plus de 10 milliards de dollars de crédit à plus de 8 millions de membres. Cette action a été **récompensée, en 2006, par le prix Nobel de la paix** décerné à son créateur.

Cette approche du microcrédit s'est ensuite développée dans le monde entier, notamment en France.

Le microcrédit personnel

Il s'agit d'un dispositif mis en place par l'État (loi Borloo), destiné à favoriser l'accès au crédit à des personnes exclues des circuits bancaires traditionnels. Sa vocation consiste à financer un projet personnel, mais non professionnel facilitant l'insertion économique et sociale. Le financement de la création d'une microentreprise est exclu du microcrédit personnel.

L'emprunteur est obligatoirement accompagné par un acteur social, qui évalue son projet et en assure la bonne marche. La décision d'octroyer le prêt relève de la responsabilité du prêteur. Les modalités d'accompagnement de l'emprunteur doivent être adaptées à chaque cas, et déterminées au moment de l'octroi.

Les projets financés doivent contribuer à améliorer la situation personnelle du bénéficiaire (économique, sociale, familiale...). Tous projets touchant l'emploi, la mobilité, la formation, l'apprentissage, le logement et la santé peuvent être pris en compte.

Le montant est limité à 3 000 euros, voire plus en cas de dérogation, remboursable par des mensualités constantes, sur une durée inférieure ou égale à 36 mois, avec un taux d'intérêt fixe. C'est un prêt personnel et non un crédit renouvelable adapté aux besoins et à la capacité de remboursement de l'emprunteur.

Site internet



france-microcredit.org



Il s'adresse aux personnes n'ayant pas accès au système bancaire classique (principalement aux chômeurs, allocataires du RSA, salariés Précaires,...) qui désirent créer ou développer leur propre activité et ainsi leur propre emploi. Pour remédier à leur besoin de financement, différents organismes de microfinance se sont créés pour attribuer des microcrédits combinant à la fois un prêt de faible montant et un accompagnement à des entrepreneurs.

En France, l'Adie (Association pour le droit à l'initiative économique), association pionnière du microcrédit en France, dispose de 120 antennes réparties dans toutes les régions. L'association finance tous types d'activités pour tout type de besoin lié à l'entreprise (investissement, stock, trésorerie). Le montant du microcrédit peut aller de 500 euros à 10 000 euros maximum, sur une durée de remboursement maximum de 60 mois. Ce prêt peut être combiné avec d'autres aides institutionnelles (prêt d'honneur, subvention Agefiph, aide régionale...). Une caution, personne physique, est demandée sur une partie du montant emprunté.

Un accompagnement est proposé par ailleurs au créateur tout au long de la vie de son projet, sur un format collectif et individuel pour un appui commercial, juridique, administratif et comptable.

Pour les créateurs d'activité dans les quartiers difficiles, il existe des structures adaptées pour les financer et les accompagner.

Site internet



adie.org

Opter pour un financement participatif



Le financement participatif également appelé «crowdfunding» est un mode de financement qui met en relation les porteurs de projet en besoin de financement et les personnes souhaitant les soutenir. Le crowdfunding s'effectue via des plateformes internet permettant à chacun de participer au financement d'un projet à travers un don, un prêt ou un investissement.

Il y a plusieurs grandes familles de financement participatif :

* Le prêt en peer-to-peer, entre particuliers pour financer des entreprises ou les particuliers. Ces plateformes exercent généralement avec l'accord d'une banque partenaire pour assurer la transparence des opérations. (cf effectuer un prêt entre particulier)

* Le financement participatif en capital, ou equity based crowdfunding, permet une prise de participation en actions dans les entreprises financées et une rétribution financière via les dividendes et la plus-value potentielle réalisée. Les investisseurs deviennent alors actionnaires. Les modalités peuvent varier d'une société à l'autre. Ces plateformes sont complémentaires aux autres acteurs de financement comme les organismes publics ou les business angels et permettent d'accéder à des budgets d'amorçage nécessaires au développement de l'entreprise.

Site internet



Smartangels.fr

wised.fr

Anaxago.fr

* Le don avec ou sans contrepartie pour soutenir des projets. Il peut s'agir de don classique ou de don contre don, dans ce deuxième cas, le donateur reçoit en contrepartie une rétribution non monétaire. cf crowdfunding de don avec ou sans contrepartie

* Le microcrédit solidaire en peer-to-peer cf article sur la tontine qui est une forme de micro crédit solidaire

Crowdfunding de don avec ou sans contrepartie

vous portez un projet artistique, associatif et solidaire qui nécessite quelques milliers d'euros, vous pouvez faire appel à la solidarité des internautes. Ce concept de financement participatif est simple. Vous vous rendez sur un site dédié au crowdfunding, vous remplissez une fiche décrivant votre projet, la somme qu'il vous manque et les contreparties que vous comptez apporter à vos contributeurs. Parfois ceux-ci n'attendent pas de contrepartie mais désirent participer à la réussite de votre projet.

Dès que le montant est atteint, le projet est réussi et le créateur reçoit l'argent et s'engage à respecter les contreparties. Si le montant n'est pas atteint, les soutiens ne sont pas débités. Il faut donc éviter de demander des sommes trop importantes si l'on veut voir son projet financé. Les plateformes de financement prennent une faible partie des sommes touchées : en moyenne entre 5 et 8%.

La réussite d'une démarche de crowdfunding dépend à la fois de votre capacité à mobiliser votre réseau proche et à obtenir une grande partie de votre financement par " la love money". Ce terme désigne les fonds que vous allez récupérer en faisant participer vos amis, votre famille ou une

quelconque connaissance au financement de votre entreprise. Quel que soit le mode de financement, les professionnels estiment que la "love money" doit correspondre en moyenne à 70% de vos besoins de financement. Cela induit une deuxième règle importante pour mobiliser votre réseau et les réseaux de votre réseau qui est de mener une campagne de communication motivante. En résumé si vous avez peu d'amis et que vous êtes introverti, cherchez un autre moyen de financement ou appuyez vous sur un associé qui aura toutes les qualités requises pour mener ce type d'opération.

Site internet



babeldoor.com

fr.ulule.com

www.bulbintown.com

arizuka.com

kisskissbankbank.com

Nous profitons de ce paragraphe pour solliciter votre générosité. Si ce guide pratique, diffusé gratuitement, vous a intéressé et si vous voulez participer au développement du réseau des plateformes locales monECOCITY, nous vous invitons à faire un don à notre pilote Nantais en charge de cette collecte [ici](#).



La tontine est une forme d'épargne et de microcrédit avant l'heure, entre particuliers, en usage dans des milliers de familles aujourd'hui en France. Pratiquée essentiellement par les communautés d'Afrique subsaharienne, **c'est une pratique de « petite collecte entre amis »** qui existe officiellement en France depuis 1653. La tontine est un regroupement de personnes, amis, voisins, parents, autres, qui, chaque mois, s'engagent à verser une certaine somme d'argent et à en disposer selon des modalités fixées à l'avance. **Les cotisations sont le plus souvent minimes et la tontine fonctionne un peu comme un microcrédit communautaire fondé sur la confiance** et la pression (même « douce ») du groupe pour faire respecter les engagements pris. En effet, il est peu probable que le membre d'un groupe, quel qu'il soit, prenne le risque social de ne pas respecter les engagements pris vis-à-vis de sa communauté. Cependant, il existe d'autres formes de tontines basées sur le même principe d'une association de cotisants. Elles sont davantage règlementées .

La tontine rotative

Dans cette forme de tontine, les participants s'engagent à verser une somme prédéterminée à une fréquence donnée, par exemple 40 euros par mois. Pour chaque tour de versement, l'un des participants est désigné pour être le bénéficiaire de la cagnotte. S'il y a 12 participants, et que le cycle de la tontine commence en septembre, le dernier participant recevra, en août, le montant de la cagnotte, soit 480 euros.

Le premier bénéficiaire a ainsi obtenu un crédit gratuit, et le dernier s'est constitué une petite épargne. La désignation des bénéficiaires se fait le plus souvent par tirage au sort, soit en une seule fois en début de cycle, et les participants bénéficient de la cagnotte en fonction du numéro tiré, soit par tirage au sort à chaque tour de versement, étant entendu que chaque participant ne peut bénéficier des fonds qu'une seule fois.

La tontine accumulative

Dans ce cas de figure, les participants décident collectivement d'accumuler des fonds selon des règles de versement précises. En général, les fonds sont octroyés aux membres sous forme de crédit selon ses conditions décidées collectivement, notamment la durée, les taux d'intérêt, les échéances et les sanctions de retard. Ce type de tontine est utilisé pour développer des activités commerciales ou comme assurance en cas de décès ou d'accident. Elle dure jusqu'à ce que les membres décident d'effectuer un partage des fonds. Après s'être regroupés pour investir en commun, les épargnants bénéficient, au terme échu, de l'intégralité des fruits de la gestion.

De la même manière, les membres d'un même village décident de verser de l'argent dans une caisse commune, et lorsque les fonds sont suffisants, la somme globale est prêtée sans intérêt à l'un des membres du groupe qui doit ensuite la rembourser.

Effectuer un prêt entre particuliers



Il s'agit souvent de prêts en famille ou entre amis, pour lesquels la confiance de la parole donnée se substitue à une reconnaissance de dette, précisant si des intérêts sont attendus ou non.

En cas de prêt de particulier à particulier de plus de 760 euros, même sans intérêt, le débiteur doit remplir un formulaire de déclaration fiscale (l'imprimé 2062), en même temps que sa déclaration annuelle de revenus. La règle s'applique lorsqu'il y a eu plusieurs prêts d'un montant inférieur à 760 euros, mais dont le total est supérieur à cette somme. Si des intérêts ont été versés, l'emprunteur doit les déclarer. De même, le prêteur est tenu de déclarer à l'administration fiscale, lors de sa déclaration d'impôts, les intérêts perçus. Par ailleurs, à partir de 1500 euros, les prêts doivent obligatoirement faire l'objet d'une reconnaissance de dette.

Dans de nombreux cas, ce type de prêt s'effectue de la main à la main, sans trace écrite, en prenant le risque que le prêteur ne rembourse pas, et sans qu'il soit possible de faire appel à la justice.

Il est donc préférable de mettre les modalités du prêt par écrit. Car en cas de litige, et en l'absence de reconnaissance de dette, le prêt sera considéré comme un don par la justice.

Il existe également des prêts entre particuliers via la communauté des internautes. Ceux-ci sont gérés par des sites spécialisés proposant de mettre en relation emprunteurs et prêteurs. Il faut faire attention aux faux organismes de crédits qui collectent des fonds avant de fermer leur site.

En faisant appel à ce type de site pour obtenir un prêt entre particuliers, il est préférable de vérifier si l'entreprise en charge du prêt a reçu un agrément en qualité d'établissement de crédit.

A la différence de leurs concurrents, les plateformes Hellomerci et SPEAR sont destinées spécifiquement aux structures de l'ESS et entreprises sociales. Cette dernière s'appuie sur des banques partenaires pour obtenir des financements solidaires en complément des prêts des particuliers. C'est la banque qui décide si le projet peut être financé, car c'est elle qui porte le risque du projet, et non les épargnants !

Site internet



pret-dunion.fr

friendsclear.com

Site internet



hellomerci.com

spear.com

Contacteur une société de capital-risque solidaire ou un fonds d'investissement à impact social



Les sociétés de capital-risque solidaires sont encore peu nombreuses en France et ont pour vocation de mutualiser l'épargne des particuliers pour l'investir dans des entreprises de l'économie sociale et solidaire. Elles financent les projets d'entreprises en complément du secteur bancaire traditionnel. Leurs objectifs de retour sur investissement sont moins élevés que ceux des fonds de capital-risque traditionnels.

Les fonds d'investissement à impact social mobilisent des investisseurs institutionnels et associent des objectifs de performance économique avec des objectifs d'impact social positif. Elles investissent dans des entreprises ayant pour objectif de développer l'emploi dans les quartiers défavorisés, d'accompagner des entrepreneurs autodidactes ou issus des minorités ou encore de financer des entreprises à fort impact social.

autonomieetsolidarite.fr

bac-partenaires.fr

garrigue.net

financites.fr

Site internet 

citizencapital.fr

Avec trois millions de chômeurs, de nombreux emplois à temps partiel et des retraités pauvres, nombreux sont ceux qui cherchent un revenu complémentaire pour finir le mois. Pour cela, il faut la rencontre d'une opportunité avec le courage de la saisir.

Effectuer de la vente à domicile



Le principe est de faire découvrir des produits à vos amis, vos voisins, au grand public et de les vendre lors d'une réunion ou d'un atelier-découverte. Plus vous invitez de personnes, plus vous ferez de ventes. **Ce genre d'activité présente l'avantage d'avoir des horaires souples, la liberté d'organisation et d'autonomie.** Plus vous avez de personnes dans votre carnet d'adresses, plus vous pourrez drainer de monde. Autrement, il reste l'affiche et les petites annonces pour faire connaître vos réunions.

Avec plus de 300 000 vendeurs référencés pour un chiffre d'affaires de 1 810 millions d'euros en 2010 (source FVD), **ce secteur est en pleine expansion.** Les produits de la vente à domicile sont très variés et touchent les bijoux, les produits de beauté, les cosmétiques, les vêtements d'enfants, la lingerie, les parfums, les produits naturels, les ustensiles de cuisson, les sextoys... Ce sont majoritairement des femmes qui participent à ce type de réunion.

Statut et rémunération

La rémunération varie en fonction d'une commission sur les produits vendus, de 20 à 35 % selon les entreprises et le secteur d'activité. **En animant une réunion par semaine, vous pouvez gagner entre 300 et 500 euros**, voire plus en fonction du nombre de participants et de l'intérêt du produit.

Le vendeur à domicile doit se déclarer sous un statut de vendeur à domicile indépendant ou d'agent commercial ou comme commerçant. Il doit posséder une immatriculation auprès de la sécurité sociale et effectuer une déclaration d'existence au centre des impôts dans les quinze jours suivant le début de l'activité. Avec un statut de vendeur à domicile indépendant, vous pouvez travailler dans plusieurs entreprises non concurrentes. Ce statut permet aux demandeurs d'emploi de continuer à percevoir leurs allocations de chômage.

Pour se lancer et réussir dans cette activité, il faut choisir avec attention la gamme de produits à vendre ainsi que la fiabilité de l'entreprise et le soutien qu'elle apporte. Voilà quelques éléments à prendre en compte :

- la réputation de l'entreprise et sa notoriété
- la qualité des produits et du conditionnement
- la garantie de la reprise des stocks invendus

- la formation et l'accompagnement proposés
- les conditions de rémunération
- le stock minimum mis à disposition
- la possibilité de former votre équipe

Sur ce dernier point, **il existe des réseaux dans lesquels vous pouvez recruter d'autres vendeurs qui formeront votre équipe et sur lesquels vous percevez un pourcentage sur les ventes mensuelles.** Votre rôle consistera à les former, les accompagner et les rendre performants.

Pour réussir comme VDI, il faut avoir un sens relationnel et commercial développé et être persévérant.

Site internet



fvd.fr

Devenir testeur de produits médicaux

Entre la préparation, la découverte d'un traitement et la mise sur le marché, il peut s'écouler 10 ans. Après les expérimentations animales, les laboratoires pharmaceutiques et les cliniques font appel à des personnes pour pratiquer des essais cliniques. Ils visent à finaliser si nécessaire le protocole des traitements ainsi que leur composition avant validation par les autorités compétentes pour la mise sur le marché.

Tous les centres de recherche et cliniques de France proposent des essais cliniques, des tests de produits cosmétiques et alimentaires rémunérés. Les essais cliniques sur des traitements pharmaceutiques sont plus rémunérateurs que les tests alimentaires ou les produits cosmétiques, mais peuvent entraîner des effets secondaires plus importants.

En fonction de la durée du test et du type de produits testé, la rémunération peut varier de quelques centaines d'euros à des milliers d'euros. **La somme totale est limitée à 4 500 euros par an, non imposables. Il est possible de participer à trois études maximum par an.**

Toutes les personnes ne peuvent pas tester. La sélection est rigoureuse et les critères dépendent des expérimentations menées. Généralement, les fumeurs, ceux qui ont eu des antécédents médicaux, des allergies, etc. sont exclus de ce type de programme.

test-clinique.fr



Site internet

test-remunere.com

Se recycler en nounou pour toutou €

De nombreuses personnes possèdent des animaux, notamment des chiens en appartement, sans avoir le temps de s'en occuper toute la journée. Une jambe cassée et vous voilà coincé pour vous occuper de votre chien. Des vacances sans pouvoir emmener votre animal vous obligent à trouver une solution. Voilà différentes situations qui amènent des maîtres à rechercher **une dog-sitter pour assurer les soins, la promenade ou encore les câlins en leur absence.**

Importé des États-Unis, le concept de *dog-sitting* se démocratise doucement dans notre pays. Les services d'un *dog-sitter* sont multiples : nourrir votre animal, mais aussi le brosser, assurer la promenade, jouer avec l'animal et l'accompagner chez le toiletteur, etc. Le dog-sitter doit se substituer au propriétaire dans toutes les tâches quotidiennes liées à son animal.

Il existe plusieurs manières d'exercer cette activité :

- aller chercher l'animal chez son maître et le ramener une fois le travail effectué
- accueillir l'animal à son domicile pour des durées plus longues
- garder l'animal au domicile du propriétaire

Comment devenir dog-sitter?

Pour devenir *dog-sitter*, il faut aimer les animaux, détenir si possible un certificat de capacité animalier délivré par la Direction des services vétérinaires de votre département, sans oublier de souscrire à une responsabilité civile du fait des animaux pour se prémunir contre tout problème pouvant survenir.

En fonction du contrat passé avec le propriétaire, **votre coût d'intervention peut varier de 15 euros la promenade d'une demi-heure à plusieurs centaines d'euros pour une garde durant les vacances.** Il est possible de faire payer les propriétaires en chèques emploi service.

En dehors des chiens, d'autres animaux peuvent être concernés et nécessiter vos bons soins.

Site internet



animaux-service.com

dogsitting.fr

anihomesitting.fr

Participer à des réunions de consommateurs



Pour affiner leur plan marketing, faire évoluer leur communication, modifier les produits et analyser les besoins des consommateurs, les responsables marketing et chefs de produit organisent des réunions de consommateurs. Les produits concernés peuvent être de consommation courante ou des produits innovants. Ces réunions sont organisées dans toute la France, essentiellement à Paris et dans les grandes villes de province.

La rémunération des participants varie entre 20 et 200 euros en fonction des critères recherchés et du temps passé. La rémunération s'effectue par chèque bancaire, chèques cadeaux, échantillons de produits, places de cinéma...

Il existe différents types d'études auxquelles vous pouvez participer :

- **Les études on-line** : vous répondez à un questionnaire en ligne qui ne dure pas plus de trente minutes.
- **Les études off-line** : les participants sont invités à se rendre dans un lieu commun pour participer à un débat animé par un professionnel, dans un groupe de 6 à 12 participants selon la demande du client. La durée maximum est de 4 heures. Cette participation est plus rémunératrice que les autres, avec un gain possible entre 50 et 100 euros.
- **Les études qualitatives** : il s'agit de remplir un questionnaire, soit dans une salle d'interview, soit à domicile.
Pour postuler à ces réunions, vous devez être majeur. Les enfants de moins de 16 ans doivent avoir l'accord de leurs parents pour toute inscription. Il n'y a aucune restriction, toutes les catégories socioprofessionnelles sont concernées. L'inscription est gratuite sur des sites dédiés à cette activité. En revanche, la sélection des réunions se fait selon des critères demandés par le client (par tranche d'âge, homme et/ou femmes, étudiants, salariés...).

Site internet



reuniondeconso.com

paroles-et-idees.com

reunions-consommateurs.com

cityzentest.fr

Devenir un client mystère

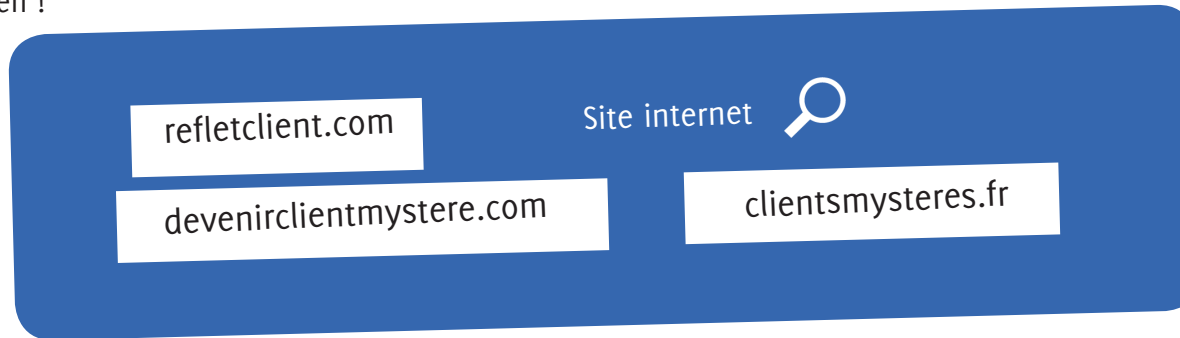


Pour évaluer la qualité de leurs services, certaines entreprises choisissent de passer par des clients mystères. Ils ont pour mission d'observer, selon une grille apportée par l'entreprise, les moindres détails du fonctionnement d'un magasin, d'un restaurant, d'un hôtel, d'une banque... Dans le cadre de son observation, le client mystère peut être amené à tester différents types de service, tels que

l'accueil client, la propreté des rayons... selon une grille prévue à cette fin. Après la visite, le client mystère doit remplir un rapport détaillé qui sera examiné en détail par l'entreprise.

Comment devenir client mystère ?

Pour devenir client mystère, c'est simple. Il suffit de s'inscrire sur l'un des sites qui proposent ce service. Vous devez indiquer votre profil, remplir des questionnaires sur vos habitudes d'achat et attendre. L'attente est plus ou moins longue selon les périodes. En effet, les sites ne garantissent pas les missions, les places sont limitées et correspondent à un profil spécifique. Les chances d'être choisi sont moindres si vous habitez dans une grande ville, mais tenter sa chance ne coûte rien !



Devenir mamie au pair

Pour arrondir leur fin de mois et parfois rompre avec la solitude, les seniors sont à la recherche de petits travaux ou services. **Les mamies sont de plus en plus sollicitées par les parents pour la garde d'enfants.**

Il existe plusieurs formules, de la plus simple à la plus complète.

Certains parents ont besoin d'une personne pour aller chercher leurs enfants à l'école et les garder jusqu'à l'arrivée des parents. D'autres préfèrent leur proposer une place de mamie au pair, logée, nourrie et indemnisée en échange de 25 heures de baby-sitting. Certaines accompagnent des parents à l'étranger, soit en vacances, soit en longue mission professionnelle. Ce concept intergénérationnel né en Allemagne fait de plus en plus d'émules en France.

Faire des petits boulots

Que vous soyez étudiant, chômeur, salarié précaire, retraité avec une petite pension, la fin de mois démarre souvent le 20 et vous devez pourtant continuer à faire vivre votre foyer. Il y a donc urgence à trouver un complément salarial, si possible déclaré sous forme de chèque emploi service.

Ces petits boulots sont nombreux et fluctuent selon les saisons. **Vous pouvez donner des cours en fonction de vos compétences, faire de la garde d'enfants et de personnes âgées, faire le jardinage, les vendanges, travailler dans les fastfoods, faire du ménage, devenir gardien de nuit, distribuer des journaux gratuits et de la publicité...** Chacun en fonction de ses compétences, de son courage et de sa motivation peut trouver un travail complémentaire. Tous ne sont pas valorisants, mais ont l'avantage d'être rémunérateurs et de permettre de finir le mois jusqu'au moment où vous n'en aurez plus l'utilité.

Il existe actuellement un essor d'offres d'emploi pour les seniors qui sécurisent les recruteurs de petits boulots, apportant leur expérience et leur sérieux. C'est le paradoxe de notre société qui, d'un côté, les licencie et, d'un autre, les recherche.

Pour percevoir sa retraite, il faut avoir cessé de travailler. Toutefois, il est possible de reprendre une activité et de cumuler la retraite et un nouvel emploi. Cette activité ne doit toutefois pas dépasser un certain barème. Celui-ci varie en fonction du régime de votre retraite. Il faut donc se renseigner auprès de sa caisse de retraite pour connaître le complément de revenu possible dans le cadre d'une reprise partielle d'activité.

Pour trouver un job d'appoint, il faut passer des annonces sur des sites spécialisés, regarder les annonces de particuliers dans les magasins et en poser soi-même tout en faisant appel à son réseau, susceptible de partager bons plans et bonnes adresses.

En fonction de l'activité que vous choisissez, vous pouvez vous inscrire comme auto-entrepreneur. Vous dépendrez du Régime social indépendant (RSI) et pourrez continuer, si vous êtes à la retraite, à avoir des droits en fonction du chiffre d'affaires réalisé dans la limite qui vous est donnée.

frizbiz.com

Site internet 

jobetudiant.net

bitwiin.com

yooneed.com

auto-entrepreneur.fr

buuyers.com

jobapic.fr

yourpijob.fr

site dédié au petit boulot des seniors

Mettre son appartement en viager

Vendre un bien en viager, c'est transférer la propriété de son bien à un tiers qui devra, en compensation, vous verser une rente jusqu'à votre décès (viager sur une seule tête), ou jusqu'au décès de la dernière personne vivante (viager sur plusieurs têtes).

Cette formule s'adresse plus particulièrement à des personnes âgées propriétaires d'un bien, dont les revenus sont insuffisants ou n'ayant pas de descendant direct. Il existe plusieurs types de viagers :

- **le viager libre** : le vendeur laisse le bien à la disposition de l'acheteur dès la signature de la vente. Cette formule est surtout utilisée quand les personnes ont perdu leur mobilité et doivent vivre dans une maison de retraite ou maison médicalisée. Cela demande des ressources complémentaires que peut fournir le viager.
- **le viager occupé** : l'acheteur accède au bien acheté au moment du décès du vendeur.

• **le viager à terme** : le vendeur et l'acheteur se mettent d'accord sur un terme au versement de la rente et à son droit d'habitation dans le bien concerné. En cas de décès, l'acheteur prend possession du bien. Sinon, il faudra attendre le terme fixé. Quel que soit le type de viager, le vendeur reçoit une rente et, parfois, une somme à la signature du viager, appelée bouquet, qui seront fixées au départ avec l'acheteur.

Site internet 

viager-retraite.com

viager.net

4

Développer ses compétences par la formation

Les principales difficultés de recrutement invoquées par les employeurs sont liées à l'inadéquation du profil des candidats au poste par manque de motivation, d'expérience ou de diplôme. Les secteurs les plus affectés sont la construction, la métallurgie, les industries manufacturières et le commerce.

Parmi les profils les plus demandés en 2011 figuraient des métiers de services aux particuliers, le métier de serveur, d'animateur socioculturel, d'apprenti de cuisine et d'aide à domicile, de boucher...

La formation reste l'ultime rempart contre l'exclusion et l'un des moyens pour se reconvertir et s'orienter vers des secteurs offreurs d'emplois.

L'accès à la formation est possible en tant que salarié, mais aussi comme demandeur d'emploi. Chacun a le droit et le devoir d'apprendre et de se former tout au long de la vie. Nous allons découvrir quelques dispositifs accessibles en fonction de la situation professionnelle.

L'accès à la formation pour les demandeurs d'emploi indemnisés ou non

Pour les demandeurs d'emploi, la formation est un pas vers une reconversion, un perfectionnement ou l'acquisition de nouvelles compétences.

L'évaluation des compétences et des capacités professionnelles

Afin d'orienter votre formation, vous pouvez faire un bilan de compétences qui vous permettra d'identifier vos acquis, de valider vos compétences ainsi que les capacités correspondant à un emploi/métier donné, mais également d'identifier des compétences transférables vers d'autres emplois/métiers.

Cette évaluation de vos compétences vous permettra de :

- identifier les points forts sur lesquels vous pourrez vous appuyer pour accéder à l'emploi recherché
- faire ressortir les compétences et capacités correspondant à l'emploi que vous recherchez
- connaître vos besoins de renforcement ou d'élargissement de compétences
- identifier d'autres emplois/métiers sur lesquels vous pouvez vous positionner

L'action de formation conventionnée par Pôle Emploi (AFC)

En tant que demandeur d'emploi, votre formation pourra être rémunérée, soit par l'AFC, soit par la Région ou l'État.

L'Action de formation conventionnée par Pôle emploi vise à favoriser le retour rapide à l'emploi. Sa mise en œuvre permet de combler un écart entre les compétences détenues par le demandeur d'emploi et les exigences du marché du travail. **Cette démarche doit s'effectuer avec votre conseiller Pôle emploi.** Il vous aidera à trouver la formation couverte par l'action de formation conventionnée afin d'augmenter vos chances à la reprise d'un emploi.

Quand Pôle emploi met en œuvre collectivement une action de formation conventionnée, c'est parce qu'elle résulte d'un besoin d'embauches et de qualifications constaté auprès d'entreprises à potentiel d'emplois. Elle est généralement suivie d'une embauche.

La mise en œuvre d'une action de formation conventionnée individuelle peut s'inscrire dans un parcours de validation des acquis de l'expérience professionnelle (VAE), dont elle facilite la réussite.

Cette action de formation conventionnée par Pôle emploi donne droit à une rémunération et à l'aide des frais associés. Cette aide couvre les frais de transport dès lors que la formation se déroule à 60 km aller/retour de votre lieu de résidence, les frais de restauration, et les frais d'hébergement le cas échéant.

Validation des acquis d'expérience

Vous avez une expérience professionnelle, mais aucun diplôme ne la valide, alors que ce diplôme est nécessaire pour vous permettre une évolution ou un repositionnement professionnel.

La validation des acquis de l'expérience (VAE) est un droit individuel qui permet à toute personne engagée dans la vie active de demander la validation de son expérience acquise dans l'exercice d'une activité salariée, non salariée ou bénévole, en vue de l'acquisition d'un diplôme à finalité professionnelle, d'un titre professionnel ou d'un certificat de qualification.

Elle concerne toute personne salariée ou demandeuse d'emploi, justifiant d'au moins trois ans d'expérience en continu ou discontinu, à temps plein ou à temps partiel, dans une activité salariée, non salariée ou bénévole en rapport direct avec le diplôme, le titre ou le certificat visé.

Pour réussir la VAE, plusieurs étapes devront être validées, qui vous demanderont un travail personnel plus ou moins intense, notamment la constitution de votre dossier de demande de VAE. Les principales étapes sont les suivantes :

- 1- Diagnostic de votre VAE pour en vérifier la faisabilité
 - 2- Vérification de l'adéquation entre votre demande de certification et vos compétences acquises
 - 3- Recevabilité de votre dossier
 - 4- Accompagnement du candidat pour bâtir le contenu de son dossier
 - 5- Validation par un jury dont les modalités peuvent varier en fonction de la demande de VAE
 - 6- Décision du jury qui peut être totale ou partielle en fonction du demandeur. Dans le cas d'une décision partielle, le demandeur pourra suivre des cours pour obtenir les matières à faire valider. Il s'agit généralement des matières théoriques.
- Pour plus d'informations sur les droits à la formation du demandeur d'emploi, vous pouvez vous rendre sur :



pole-emploi.fr

Les droits à la formation des salariés

Il existe plusieurs dispositifs dans lesquels chaque salarié peut avoir accès à la formation.

Le plan de formation de l'entreprise

À partir de l'analyse des besoins de formation des différentes populations de l'entreprise, celle-ci établit un plan de formation validé par les partenaires sociaux.

L'accès à ce plan de formation peut s'effectuer sur demande de votre part avec un accord de votre hiérarchie, mais aussi par une inscription d'office de votre hiérarchie pour vous donner la possibilité d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences. La formation est financée par l'employeur qui maintient votre rémunération durant la durée de celle-ci.

Le congé individuel de formation (CIF)

Le CIF permet à tout travailleur, au cours de sa vie professionnelle, de suivre à son initiative et à titre individuel, des actions de formation, indépendamment de sa participation aux stages compris dans le plan de formation de l'entreprise. Sauf accord préalable, l'absence ne peut être supérieure à un an pour un stage à temps plein ou à 1 200 heures pour un stage à temps partiel. Ce

congé permet également de préparer et de passer un examen qualifiant et/ou diplômant. À son terme, le salarié retrouve son poste de travail ou l'équivalent.

Tout salarié peut accéder à un congé individuel de formation, quels que soient l'effectif de l'entreprise et la nature de son contrat de travail. Une condition d'ancienneté est nécessaire : 24 mois consécutifs ou non en tant que salarié, dont 12 mois dans l'entreprise (36 mois dans les entreprises artisanales de moins de 10 salariés).

Pour obtenir un CIF, le salarié présente, à son employeur, dans un délai de 60 jours (ou 120 jours pour des stages d'une durée continue de plus de 6 mois) une demande écrite d'autorisation d'absence qui indique avec précision l'intitulé, la date d'ouverture, la durée de la formation, ainsi que l'organisme qui la réalise.

Tout salarié qui veut recourir au congé individuel de formation doit s'adresser à l'organisme auprès duquel l'entreprise verse sa contribution, pour bénéficier d'une prise en charge financière. Cet organisme peut prendre une partie de la rémunération, du coût de la formation, les frais de transport et d'hébergement.

Site internet 

vosdroits.service-public.fr

Le droit individuel à la formation (DIF)

Le droit individuel à la formation (DIF) a pour objectif de permettre à tout salarié de se constituer un crédit d'heures de formation de 20 heures par an, cumulable sur six ans dans la limite de 120 heures. L'initiative d'utiliser les droits à formation ainsi acquis appartient au salarié. Le droit **individuel à la formation est un droit reconnu aux salariés disposant d'une ancienneté d'au moins un an dans l'entreprise** : ils en ont donc l'initiative, même si, sauf en cas de rupture du contrat de travail, sa mise en œuvre requiert l'accord de l'employeur sur le choix de l'action de formation. Les salariés en CDD peuvent également accéder à ce droit, dans des conditions spécifiques. Les apprentis ainsi que les salariés en contrat de professionnalisation ne sont pas concernés, une formation leur étant déjà dispensée dans le cadre de leur contrat.

La mise en œuvre de ce dispositif reste flou pour les salariés et leur employeur. En fonction de l'importance de votre entreprise, il est possible qu'un accord ait été signé avec les partenaires sociaux ou la branche professionnelle de votre entreprise.

Congé de bilan de compétences

Tout salarié peut faire la demande d'un bilan de compétences. À cette fin, il doit justifier d'une activité salariée d'au moins 5 ans consécutifs ou non, quelle qu'ait été la nature des contrats de travail successifs, dont 12 mois dans

l'entreprise auprès de laquelle il demande le congé.

Le bilan de compétences permet à un salarié de faire le point sur ses compétences, aptitudes et motivations et de définir un projet professionnel ou de formation. Réalisé par un prestataire extérieur à l'entreprise, selon des étapes bien précises, le bilan de compétences peut être décidé par l'employeur ou mis en œuvre à l'initiative du salarié, dans le cadre d'un congé spécifique.

Cette action peut être prise en charge par l'organisme paritaire collecteur agréé du congé individuel de formation (Opacif).

Site internet



travail-emploi.gouv.fr

Autres congés de formation

Il existe d'autres congés avec des objectifs de formation plus spécifiques tels le congé de formation économique, sociale et syndicale, le congé de formation des membres du comité d'entreprise, ou encore le congé pour validation des acquis de l'expérience.

En fonction de la taille de votre entreprise, vous pouvez vous renseigner auprès de votre dirigeant et manager, responsable des ressources humaines et des organismes de formation intervenant dans ce type de dispositif.

Se professionnaliser pour mieux s'insérer dans la vie professionnelle

Si vous êtes salarié ou demandeur d'emploi, de nombreux organismes peuvent vous aider et vous accompagner dans votre projet de réinsertion professionnelle. Il existe trois structures nationales agissant sur toute la France qui sauront vous renseigner en fonction de vos besoins et construire un plan de formation adapté à votre profil.

Les Greta

Les Greta sont les structures de l'éducation nationale qui organisent des formations pour adultes dans la plupart des métiers. On peut aussi bien y préparer un diplôme, du CAP au BTS, que suivre un simple module de formation. Un Greta est un groupement d'établissements publics d'enseignement qui mutualise ses compétences et moyens pédagogiques pour proposer des formations continues pour adultes en s'appuyant sur les ressources en équipement et le personnel de ces établissements.

Il y a, en France, 210 Greta qui peuvent vous aider à définir votre projet et parcours de qualification et à mettre en place les formations adaptées à votre besoin. Ils peuvent également réaliser des bilans de compétences.

Site internet



education.gouv.fr

L'afpa (Association nationale pour la formation professionnelle des adultes)

Outil de promotion sociale autant que de formation depuis 60 ans, **l'AFPA est l'un des premiers opérateurs de formation professionnelle en France**. Forte de son réseau éducatif réparti sur l'ensemble du territoire national, l'AFPA développe une offre globale et complète de formations et de services adaptés et accessibles à tous les publics, notamment à ceux qui sont des demandeurs d'emploi de longue durée. C'est l'une des raisons qui fait de l'AFPA le partenaire formation du Service Public de l'Emploi.

Site internet



afpa.fr

Le CNED (Centre National d'Enseignement à distance)

Le Centre national d'enseignement à distance (CNED) est un établissement public français du ministère de l'Éducation nationale offrant des formations à distance pour tout public, de la maternelle à l'université.

Pour l'école élémentaire, le collège et le lycée, l'Académie en ligne propose, en partenariat avec le CNED, des cours gratuits, du CP à la terminale, dans de nombreuses disciplines d'enseignement général.

cned.fr

Site internet



academie-en-ligne.fr



Nous avons développé, dans la fiche C, quelques pistes pour trouver un emploi de dépannage et, dans la fiche précédente, les conditions pour s'insérer dans de meilleures conditions. Nous aborderons, dans cette partie, quelques règles et comportements à respecter pour trouver un emploi et découvrirons les secteurs les plus demandeurs.

En vingt ans, notre pays a formé des bacheliers et fabriqué des chômeurs. **L'accession à un niveau de connaissance générale pour tous n'a pas construit les compétences dont le marché a besoin, mais a, au contraire, généré un rejet des emplois manuels.**

Avec 3 millions de chômeurs, la France s'enfonce dans une crise de l'emploi et sociale dont il faudra quelques années pour se relever. Si nous comptons les emplois précaires et les contrats à temps partiel, plus de cinq millions de personnes vivent dans une situation économiquement et humainement insoutenable. Les jeunes et les seniors de plus de 50 ans sont les plus touchés, surtout ceux en manque de qualification.

L'emploi est inégalement réparti entre les différentes régions de la France. Certains bassins d'emplois restent protégés comme l'Île-de-France, l'Alsace, la Bretagne, le Limousin ou les Pays de la Loire : des territoires où le nombre de chômeurs reste inférieur à 7 %, avec parfois même des taux proches de celui du plein emploi.

Pour trouver un emploi, notamment avec une faible qualification ou des compétences moins adaptées aux besoins du marché, il faut accepter souvent de :

- changer de région
- se former sur des emplois de réinsertion
- chercher par soi-même son job
- prendre un emploi peu qualifiant et rémunéré au SMIC
- avoir des horaires décalés
- faire face à la pénibilité

Autant de comportements qui étaient totalement intégrés par les générations d'après-guerre qui travaillaient au minimum 45 heures par semaine avec comme objectif de gagner un salaire, faire vivre leur famille et, pour les plus ambitieux, évoluer dans la vie professionnelle. Avec un certificat d'aptitude professionnel (CAP) de boucher ou de chaudronnerie, il était possible de terminer directeur de banque. Aujourd'hui, ce n'est pas imaginable, comme le fait de travailler 6 jours sur 7.

Dans un premier temps, il faut refuser la fatalité et accepter de faire des concessions. **Pour rebondir, il faut déjà repartir.** Le plus important est de se réinsérer dans la vie professionnelle et de retrouver la fierté de vivre par soi-même plutôt qu'avec les subsides de l'État. Il n'y a pas de déshonneur à être femme de ménage, gardien de nuit, aide-cuisinier, boucher...

Se renseigner sur les métiers en forte demande

Malgré un chômage galopant, il existe des métiers en forte demande d'embauche, soit par manque de qualification, soit par manque de mobilité, soit par refus de faire des métiers dits pénibles et, pour certains, peu rémunérés. Ce vide attire une main-d'œuvre européenne, notamment en provenance des pays de l'Est, heureux de travailler et de vivre en France, que ce soit dans les métiers du bâtiment ou dans des métiers plus qualifiés dans le domaine médical (médecin, infirmier, radiologue...).

Les métiers manuels

Les métiers manuels du bâtiment tels que maçons, électriciens, plombiers, menuisiers, couvreurs-zingueurs... sont fortement recherchés par les agences d'intérim et les entreprises.

Si vous êtes manuel, il y a du travail pour vous, soit directement en démontrant vos compétences à votre employeur qui vous fera passer les habilitations nécessaires, soit en suivant une formation qualifiante en un an comme un CAP qui vous donnera les bases pour trouver un emploi.

Ces métiers ont évolué avec de nouveaux matériaux plus propres et plus écologiques.

Les chauffeurs

Le salaire et la pénibilité du métier sont les deux points le plus souvent évoqués pour expliquer la relative désaffection pour ce métier. Le conducteur routier a des horaires lourds, surtout sur les longues distances. Parfois, il roule de nuit, le samedi et les jours fériés. Outre ces contraintes, il s'occupe des vidanges, du graissage et de l'entretien général du véhicule. Le chauffeur de bus a des horaires décalés qui ne rendent pas la vie de famille facile.

Personnel de restauration

Les restaurateurs peinent à recruter du personnel formé et motivé. Ils sont d'ailleurs prêts à former leurs serveurs pour attirer les non-diplômés d'une école hôtelière. Ils connaissent également des difficultés à conserver leurs cuisiniers.

Les horaires du métier avec un travail en soirée rebutent de nombreux jeunes qui abandonnent le métier au bout d'une semaine.

Les agents de production

Les agents de production sont amenés à surveiller une ligne de fabrication automatisée ou une installation de production, dans les différents secteurs de l'industrie. Ils doivent connaître parfaitement les outils, les techniques ainsi que les règles d'hygiène et de sécurité.

Les commerciaux

Pour produire, il faut trouver des clients. C'est le travail des commerciaux salariés et indépendants. C'est un métier sous haute pression qui peut rapporter gros. Certains commerciaux gagnent plus que leur patron avec les primes sur chiffre d'affaires. Pour réussir, il faut plus que du bagout. Il faut avoir le sens de l'organisation, savoir maîtriser les outils informatiques et, surtout, être très persévérant.

Les machinistes

À la huitième place des métiers les plus recherchés en France, les machinistes sont des profils rares sur tous les continents. En Chine, en Australie et aux États-Unis, les recruteurs expriment également des difficultés à pourvoir ce type de poste.

Autres métiers

Le marché de l'emploi est en forte demande d'agents d'entretien, d'aides de cuisine, d'aides à la personne, de fonctions médico-sociales, de bouchers et charcutiers-traiteurs, de chaudronniers, tôliers, traceurs, serruriers, métalliers, ou encore de forgerons qualifiés...

Plus généralement, parmi les secteurs où les employeurs souffrent de pénurie de recrutement, on retrouve l'hôtellerie, la restauration, les services à domicile, le secteur médico-social et les métiers qualifiés dans l'informatique.

Site internet



pole-emploi.fr

Rechercher un emploi

Que vous soyez salarié ou sans emploi, les démarches pour trouver un travail sont quasiment similaires.

- **Construire un CV** : Celui-ci doit mettre en valeur votre parcours, vos compétences et votre recherche. N'hésitez pas à participer à un atelier CV pour finaliser et faire corriger le vôtre. Pôle-emploi et certaines associations d'aide au reclassement proposent gratuitement ce type de service.

- **Préparer sa lettre de motivation** : celle-ci doit normalement être adaptée à chaque annonce à laquelle vous répondez. La lettre reflète votre motivation, fait ressortir les raisons de votre candidature au poste proposé et à l'intérêt que vous portez à l'entreprise. Faites relire votre lettre pour éviter les fautes d'orthographe. Vous pouvez également vous adresser à un écrivain public qui pourra vous aider dans sa rédaction.

- **Répondre aux annonces sur internet** : de nombreux sites internet proposent des offres d'emploi mettant en avant votre CV. Vous pouvez y poser des alertes pour être informé en temps réel dès qu'une annonce dans votre secteur de recherche apparaît. N'hésitez pas à cibler tous ces supports pour multiplier vos chances de résultats. Vous pouvez également visiter les sites des grandes entreprises qui possèdent une rubrique recrutement et dans laquelle vous pouvez répondre directement aux postes proposés.

Les sites d'annonces gratuites proposent souvent des offres d'emploi peu qualifié, mais nécessitant des demandeurs.

Site internet 

monster.fr

emploi.org

cadreemploi.fr

keljob.com

- **Répondre aux annonces presse** : que ce soit dans les revues métiers et dans la presse spécialisée, il y a des offres d'emploi à découvrir. Dans ce cas, il faut envoyer une lettre de motivation et un CV adaptés au contenu de l'annonce.

- **Faire une candidature spontanée** : il s'agit de cibler par vous-même les entreprises avec lesquelles vous aimeriez travailler en proposant vos compétences. Pour réussir une lettre de candidature spontanée, il est important de soigner sa lettre de motivation et, si possible, de faire référence à des articles les concernant que vous avez lus dans la presse, montrant ainsi votre curiosité et ouverture. Il est préférable que le courrier soit nominatif. Il n'est pas toujours nécessaire de cibler le responsable du recrutement. En fonction de la taille de la structure, vous pouvez adresser votre courrier au dirigeant, responsable d'usine, DRH....

• **Démarcher les entreprises** : si vous êtes peu qualifié, mais motivé pour trouver un travail, je vous conseille de démarcher directement les entreprises avec votre CV. Il est préférable de cibler les entreprises en fonction de vos compétences, de vos expériences et du poste recherché. Une telle démarche montre à l'employeur votre détermination. Il peut très rapidement se faire une idée sur vous. N'hésitez pas à lui proposer de vous tester sur une journée afin de faire vos preuves. Votre présentation est également importante dans ce premier contact.

• **Démarcher les agences d'intérim** : ces agences sont souvent à la recherche d'une main-d'œuvre qualifiée ou non dans le secteur du bâtiment, du social, des services... Cela peut être le premier pas vers un emploi stable. N'hésitez pas à y déposer vos CV. Vous en trouverez dans la plupart des villes.

Site internet



regionsjobs.com

Une fois que vous aurez obtenu ce précieux emploi, il faut vous donner les moyens de le préserver, notamment en respectant les horaires, en ne vous décourageant pas et en donnant le meilleur de vous-même. **La volonté est votre meilleure alliée.**



Devenir auto entrepreneur

De plus en plus de chômeurs, de salariés précaires, de retraités pauvres cherchent une rémunération par la création de leur propre emploi. Cela nécessite parfois une aide financière ; nous avons abordé, dans la fiche B, la manière de trouver des fonds pour son projet. **Le statut d'auto-entrepreneur a été créé pour faciliter la création de son emploi.**

Grâce à ce statut, il est possible de cumuler un emploi avec une activité autonome. L'auto-entrepreneur peut exercer une activité commerciale ou artisanale en parallèle d'une activité principale, c'est-à-dire en complément d'un autre statut (salarié, demandeur d'emploi, retraité, étudiant...).

Le statut d'auto-entrepreneur est une forme juridique d'entreprise simplifiée dans la création et les charges à régler. Vos cotisations sont déterminées en fonction de votre chiffre d'affaires.

L'attribution du numéro de Siret est très rapide et varie selon les départements : de trois jours à trois semaines. **En devenant auto-entrepreneur, vous bénéficiez de la solution de gestion www.evoportail.fr** qui propose un espace simple d'utilisation pour éditer vos factures ainsi que vos devis.

L'auto-entrepreneur, en tant qu'entrepreneur individuel, peut domicilier son activité à l'adresse de son domicile personnel, sous réserve de souscrire une assurance professionnelle. **Ce statut s'applique tant que le chiffre d'affaires réalisé ne dépasse pas les seuils du régime fiscal de la microentreprise, soit actuellement 81 500 euros pour les activités de commerce et 32 600 euros pour les prestations de service.**

La déclaration de chiffre d'affaires est également simplifiée, l'auto-entrepreneur étant soumis à un prélèvement social et fiscal libératoire forfaitaire remplaçant l'impôt sur le revenu (de façon optionnelle) et les charges sociales obligatoires.

Le RSA peut être maintenu, selon certaines conditions de chiffre d'affaires, en complément de votre statut d'auto-entrepreneur.

Cela reste un statut provisoire pour se lancer et compléter son revenu.

evoportail.fr

Site internet



auto-entrepreneur-declaration.com

Partager un espace de travail tout en profitant de la dynamique collaborative

Vous êtes travailleur indépendant : développeur, concepteur, blogueur, architecte web, consultant ou auto-entrepreneur... le partage de bureau et l'esprit du coworking ont tout pour vous séduire.

Le coworking est un type d'organisation du travail qui regroupe deux notions : un espace de travail partagé, mais aussi un réseau de travailleurs encourageant l'échange et l'ouverture.

L'idée de base est de permettre aux travailleurs indépendants de ne pas rester isolés chez eux et de pouvoir trouver, dans ce lieu et à travers ce réseau, un espace de socialisation propre à l'entreprise.

Ces espaces de co-travail répondent, à l'origine, à l'accroissement rapide du nombre de travailleurs indépendants notamment dans les technologies du web. Ces nouveaux espaces de co-travail favorisent la structuration d'un véritable réseau de co-travailleurs, facilitant l'échange, la coopération, la créativité et la mise en commun de moyens techniques (copieurs, réseau, salle de réunion...)

Coworking-france.net

Site internet



Bureauxapartager.com

Reseaudescantines.org

Le rôle des Villes et villages solidairement économiques et solidaires

Le chômage est l'un des fléaux auxquels doivent faire face les élus locaux. Il augmente la délinquance et le désespoir de nombreuses personnes en quête de travail et de considération. Les moyens des municipalités dépendent en partie de leur taille, du dynamisme de la communauté urbaine et de la région dans laquelle elles se trouvent. Il reste néanmoins des marges de manœuvre que les villes peuvent utiliser pour générer de l'emploi.

Ci-dessous, un questionnaire pour orienter quelques actions possibles dans le domaine de la formation, de l'emploi et de l'échange de services.

Les réponses NON sont celles qui ouvrent des perspectives de développement.

Pratiques possibles à développer	OUI	NON
Proposez-vous des biens immobiliers à faible loyer pour l'installation d'artisans, de magasins...?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous développé une zone industrielle ou artisanale pour faire venir des entreprises ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous créé une pépinière d'entreprises ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proposez-vous, en partenariat avec des associations, des ateliers de recherche d'emploi ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proposez-vous des formations gratuites sur l'utilisation de l'informatique et d'internet ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Développez-vous le système d'échanges locaux (SEL) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous mis en place une monnaie locale pour favoriser le dynamisme économique de votre localité ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Créez-vous des emplois de réinsertion au sein de la municipalité ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mettez-vous en place une aide financière pour les auto-entrepreneurs et créateurs d'entreprises ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dans cette partie, nous aborderons uniquement deux innovations sociales favorisant le partage des ressources et la solidarité entre les individus.

Développer le Système d'Échange Local (SEL)

Le SEL invente de nouveaux moyens d'échanges entre les gens. Ces moyens d'échanges permettent à travers une convivialité retrouvée, d'accéder à des produits, des services et des savoirs faire grâce à une mémoire d'échange spécifique. Il comptabilise les échanges effectués adossés au temps passé et non pas à l'euro.

Le SEL se pose en alternative par ses pratiques et ses réflexions, à un système économique où l'on est parfois écrasé et qui détruit les ressources naturelles,

Nous fonctionnons suivant une charte éthique élaborée collectivement qui reflète l'esprit des SEL.

Chaque SEL se définit de manière autonome et non fédéré. Des rencontres interSEL régionales et annuelle nationale sont organisées pour développer la philosophie du bien vivre ensemble.

Les modalités de fonctionnement diffèrent d'un SEL à l'autre. Toutefois, nous pouvons identifier des points communs :

une heure de vie de l'une égale une heure de vie de l'autre.

Il existe une comptabilité centralisée ou non centralisée

Chacun est responsable de ses échanges.

Etre membre implique responsabilité et autonomie.

Le SEL a besoin de l'implication respectueuse de chacun pour vivre.

Il existe plus de 500 SEL en France.

Si vous n'en trouvez pas un près de chez vous, créez le vous même et ensemble. C'est intéressant et facile. Selidaire.org vous donne toutes les informations, et en particulier le « SEL mode d'emploi » (SME) téléchargeable gratuitement et à votre disposition.

Site internet



selidaire.org

La monnaie locale complémentaire

Depuis quelques années, des centaines de MLC (monnaies locales complémentaires) refleurissent partout dans le monde et en France (Toulouse, Brest, Lyon, Grenoble, Chambéry, Romans, Mûrs-Érigné, Villeneuve/Lot...).

Une monnaie locale complémentaire est une monnaie « interne », créée par une association de citoyens ou une municipalité pour servir dans les échanges locaux de biens et services, sur le modèle des SEL. Elle permet de dynamiser l'économie locale et les échanges solidaires, car elle ne peut être utilisée que localement.

Comment cela fonctionne t-il?

Ce sont en général des monnaies non convertibles et « fondantes », c'est-à-dire qu'elles perdent leur valeur avec le temps (tout comme les Tickets restaurants ou les bons de réduction des grandes surfaces, qui disposent d'une validité limitée) et ne peuvent se thésauriser.

Le rôle d'une monnaie locale est principalement de permettre une relocalisation de l'économie en favorisant les échanges locaux.

Chaque groupement lançant une monnaie locale complémentaire va lui donner un nom comme : la mesure, la commune, les abeilles, l'occitan... et la matérialiser sous forme de billets, un peu comme ceux du Monopoly, avec une valeur faciale associée au nom de la monnaie de 1, 2, 5 et 10, valant respectivement 1, 2, 5 et 10 euros.

Cette monnaie fonctionne en circuit fermé et permet d'effectuer des paiements d'achats chez des commerçants et artisans locaux, eux aussi membres de l'association.

Les membres changent leurs euros dans la monnaie locale pour régler leurs achats.

Les adhérents souhaitant quitter le système de monnaie locale échangent leurs billets contre des euros, mais perdent un petit pourcentage sur la valeur de chaque billet.

Les fonds récoltés lors de ces diverses opérations couvrent les frais de fonctionnement de l'association, et notamment les frais liés à l'impression des billets. **Cet argent permet également de financer des projets locaux en empruntant à des taux faibles et parfaitement maîtrisables.**

De telles initiatives se multiplient depuis une dizaine d'années dans certains des pays de la zone euro (Belgique, Italie, Grèce...) et même au-delà.

En cantonnant la monnaie dans son rôle d'instrument d'échanges, la monnaie locale complémentaire vise à abolir le pouvoir spéculatif de l'argent, mais contribue à la relocalisation de l'économie autour d'activités à préoccupation écologique et sociale. Elle vise à développer une économie autocentrée localement, à redonner du sens à l'acte d'échange, à recréer des liens entre les hommes d'une même commune.

Par ce biais, les élus pourraient aider les plus défavorisés de leurs concitoyens. Au lieu que le CCAS ne distribue des bons d'achats pas utilisables dans les grandes surfaces, il pourrait allouer une partie de son aide en monnaie locale et ainsi en faire profiter toute l'économie de proximité.

Pour soutenir cette démarche, les communes permettraient aux citoyens de payer en monnaie locale l'entrée au théâtre, à la piscine, l'abonnement à la bibliothèque et autres services gérés par la municipalité.

C'est un nouvel état d'esprit mobilisateur, porteur d'espoir et de richesse collective dans les années à venir dont les municipalités progressistes devraient s'emparer pour le bien de leur communauté.

Site internet



monnaie-locale-complementaire.net

Conclusion

Ce Guide pratique et solidaire du vivre mieux ensemble en dépensant moins veut contribuer, par une large diffusion, à une meilleure information des citoyens sur leurs droits et devoirs dans une société davantage centrée sur la compétition que la coopération. **Chacun d'entre nous a la possibilité d'agir différemment pour devenir acteur d'une société plus solidaire et écologique tout en faisant des économies et en développant de nouveaux liens.** Quel que soit notre niveau social et culturel, il est possible d'agir autrement que par le bulletin de vote. Dans chaque acte de la vie courante, nous portons nos valeurs, nos croyances et participons à la vie économique de notre environnement local, mais aussi au fonctionnement global du monde. Toutes nos modifications dans notre comportement d'achat, de consommation, de partage, d'apprentissage impacteront avec force les interactions de ceux qui monopolisent notre économie, orientent nos choix et construisent un avenir sombre pour nos enfants.

La force est toujours du côté de l'intelligence collective et non dans les diktats de quelques puissants qui pensent notre futur à notre place.

La solidarité sociale économique et écologique ne doit pas devenir un nouveau slogan à la mode, mais simplement une nouvelle ligne de conduite faisant de nous des acteurs vivants et non plus des consommateurs accros.

En prenant en compte certaines pratiques de ce guide, chaque lecteur agira individuellement pour vivre mieux, mais le nombre d'actions cumulées ainsi que les nouvelles interactions créeront un mouvement collectif susceptible de faire bouger les lignes.

En prenant en compte certaines pratiques de ce guide, en utilisant les prestations des sites collaboratifs et en devenant un local'acteur sur notre plateforme monECOCITY chaque lecteur agira au sein du collectif pour vivre mieux ensemble. Le nombre d'actions cumulées ainsi que les nouvelles interactions créeront un mouvement général susceptible de faire bouger les lignes au niveau de chaque territoire, de chaque région et peut-être de notre pays.

Nous avons souvent des difficultés à imaginer que nos actions individuelles peuvent contribuer à un mieux être global. Pourtant en fonction de nos choix, nos agissements impactent en négatif ou en positif notre environnement. Il suffit d'une goutte d'eau pour faire déborder le vase. Il suffit de soulager le vase de cette même goutte pour éviter la catastrophe. Nous sommes cette goutte, nous sommes donc importants.

Si vous voulez faire un don pour accompagner notre démarche vous pouvez le faire en cliquant [ici](#).

Index



Budget

Insérer les bonnes pratiques dans la gestion budgétaire

budgetfacile.com



Logement

Acheter votre bien principal ou secondaire à plusieurs

coab.fr (Habitat participatif)
jerevedunemaison.com

Emprunter pour acheter
pret-accession-sociale.com

Négocier avec son banquier

meilleurtaux.com
cyberpret.com
cafpi.fr

Négocier l'assurance du prêt immobilier

assurance-de-prêt.com
assurance.pret.kelassur.com
assurland.com

Négocier de particulier à particulier

avendrealouer.fr
explorimmo.com
pap.fr

Mandater un chasseur immobilier

flathunter.fr
monchasseurimmo.fr

Tenter une résidence universitaire

cnous.fr
caf.fr

Trouver une location meublée abordable

adele.org
seloger.com
location-etudiant.fr

Se loger chez un sénior
ensemble2generations.fr
leparissolidaire.fr
logementintergeneration.org
esdes-intergenerations.net
reseau-cosi.com

Se loger chez l'habitant

cohebergement.com
bedycasa.com
chambrealouer.com

troquer sa chambre

switcharound.com

Choisir la colocation

smoovup.com
kolocsolidaire.org
anil.org
parent-solo.fr
colocation.fr

Demander des aides financières au logement

actionlogement.fr
service-public.fr
caf.fr

Louer une chambre

bedycasa.com
chambrealouer.com
cohergement.com
airbnb.fr

Sous-louer pendant son absence

souslouer.com
sejourning.com
e-sublet.fr

Rentabiliser son parking

parkadom.com
mobypark.com
monsieurparking.com

Rentabiliser son espace en trop

jestocke.com
costockage.fr

Bien choisir son assurance habitation

lelynx.fr
assurland.com
lesfurets.com
choisirsonassurance.fr

Réduire sa facture d'eau

leauetvous.fr
Jeconomiseleau.org

Réduire sa facture d'électricité

faisonsvite.fr

Profiter des tarifs sociaux

emmaus-connect.org

Faire ses travaux soi-même

bricovideo.com
apprendrefacile.com



Alimentation

Préparer ses courses

coursorama.com

Cuisiner les restes

biorecettes.com
quefaireavec.com

Composter les derniers résidus

reduisonsnosdechets.fr

Choisir le hard-discount

netto.fr
lidl.fr
dia.fr

Repérer les destockeurs alimentaires

nozarrivages.com
destockeurs-alimentaires.fr

Utiliser les bons de réduction

croquonslavie.fr
malistedecourses.net
1001reductions.com
mavieencouleurs.fr

Se promener dans les Jardins de
Cocagne

reseaucocagne.asso.fr

Découvrir l'AMAP

reseau-amap.org

Acheter directement chez le
producteur local

laruquequiditoui.fr

Pratiquer la cueillette

chapeaudepaille.fr

Se rencontrer autour d'un repas

cooking.com

colunching.fr

Se rendre dans les réseaux sociaux
de distribution gratuite

fondation-abbe-pierre.fr

Secours-populaire.fr

croix-rouge.fr

armedusalut.fr

banquealimentaire.org

restoducoeur.org

Connaître les épiceries solidaires et/
ou sociales

epiceries-solidaires.org

Gérer un jardin familial

jardins-familiaux.asso.fr

Participer aux jardins partagés ou
communautaires

reseauism.org

jardins-partages.org

jardinons-ensemble.org

Echanger un jardin contre bons soins
et partager les récoltes

plantezcheznous.com

pretersonjardin.com

Manger sain en dépensant moins

troc-legumes.fr

annuaire.agencebio.org

Cuisiner pour moins de 3 euros par
personne

cuisineaz.com

750g.com

marmiton.org

Faire ses conserves

leparfait.fr



Transport

Acheter une voiture neuve ou
d'occasion

interencheres.com

largus.fr

lacentrale.fr

miseauto.com

Bien acheter son carburant :

zagaz.com

carbeo.com

Négocier son assurance voiture et
moto

lelynx.fr

automotocompare.fr

kelassur.com

Entretenir soi-même sa voiture :

selfgarage.org

Se former à l'éco-conduite :

ecoconduite.fr

Pratiquer l'éco-mobilité

gotoo.eu

Favoriser le covoiturage

vadrouille-covoiturage.com

blablacar.fr

laroueverte.com

123envoiture.com

easycovoiturage.com

villefluide.fr

Découvrir l'autopartage

luckyloc.com

deways.com

multicity.citroen.fr

franceautopartage.com

autolib.eu

mobizen.fr

Louer votre voiture

fr.citizencar.com

drivy.com

locationdevoiture.fr

buzzcar.com

livop.fr

ouicar.fr

unevoiturealouer.com

Transformer votre voiture en support
publicitaire

drive-n-com.com

Carlogo.com

Pratiquer le colis-covoiturage

expediezentrevous.com



Voyages, vacances et loisirs

Voyager en train

idtgiv.com

ouigo.com

snCF.fr

kelbillet.com

trocdestrains.com

Se déplacer en avion

bourse-des-vols.com

easyvols.fr

ryanair.com.fr

voyagermoinscher.com

kayak.fr

transavia.com

easyjet.com

bravofly.fr

lowcost.fr

jetcost.com

Circuler en car

eurolines.fr

Dormir au camping

gamping.com

vacances-campings.fr

campingqualite.com

Loger à l'hôtel

fr.hotels.com

trivago.fr

expedia.fr

booking.com

Choisir la location meublée de
particulier à particulier

clevacances.com

gites-de-France.fr

papvacances.fr

interhome.fr

mes-locations.com

Tenter l'auberge de jeunesse
hihostel.org
fuaj.org
hifrance.org
aubergedejunesse.com

Se regrouper pour voyager ensemble
tripnco.com/fr

Choisir un séjour de dernière minute
govoyages.com
sejour-express.com
opodo.fr
lastminute.fr

Sélectionner un séjour de première minute
thomascook.fr
mamara.com
officiel-des-vacances.com
promovacances.com

Pratiquer le home sitting ou
gardiennage de maison
ilidor.com
domsitting.fr
homesitting.fr
gardiennage-vacances.fr
partirtranquille.com

Découvrir le Wwoofing : une
démarche engagée d'éco-volontariat
wwoof.fr

Essayer le couch surfing
bewelcome.org
couchsurfing.org

Troquer votre maison
Knok.com
trocmaison.com
homelink.fr
guesttoguest.com
echange-maison.net

Louer son logement
homelidays.com
papvacances.fr
louer-en-France.com

Faire garder gratuitement son animal
de compagnie
animal-fute.com

Aller au cinéma et au théâtre
billettereduc.com

ticketac.com
groupon.fr
coupdetheatre.fr
ticketnet.fr
promotheatre.com

Manger au restaurant
cityvox.com
lafourchette.com
kelrestaurant.com

Bénéficier de détente et loisirs
gratuits
filmdoz.com
youtube.com
youmoviz.com
dailymotion.com
trocdepresse.com
troctribu.com
bibliotroc.fr

Faire du bénévolat
alvarum.com
voisin-age.fr



Habillement, Mobilier et équipement

Vendre ses vêtements et
équipements
vivastreet.fr
creditmunicipal.fr
toutcash.com
ebay.fr
leboncoin.fr

Savoir acheter un article de seconde
main
vide-greniers.org
videdressing.com
braderie.fr
bon-plan-party.com

Echanger et troquer
pretatroquer.fr
pretachanger.fr
troximity.com
trocparty.com
kidotroc.com

Acheter des vêtements neufs
ventesprivates.com
vente-privee.com

brandalley.com
mag-usine.com

Les codes promotion
radins.com
1001reductions.com
ma-reduc.com

Acheter d'occasion
emmaus-France.org
ressourcerie.fr
lacaverne.com
interencheres.com
envie.org
depotsvente.fr

Acheter des meubles et équipements
neufs
rueducommerce.com
priceminister.com
pixmania.com
destock-one.com

Louer plutôt d'acheter
mercibaby.com
lamachineduvoisin.fr
e-loue.com
zilok.com
kiloutou.fr
bricokasion.com
bricolib.net
sharewizz.com

Entretenir et réparer ses équipements
terracycle.fr
co-recyclage.com
envie.org
ressourcerie.fr
commentreparer.com
recupe.net

Réparer ensemble
repaircafe.org/fr



Santé

Bien comprendre la sécurité sociale
pour tous
lmde.fr
emevia.com
mnh.fr

Se renseigner sur la CMU de base pour les plus démunis
ameli.fr

Comparer les garanties et les prix
hyperassur.com
assuragency.net
assurland.com
mutuelles-de-France.fr

Arrêter de fumer en quelques méthodes
tabac.gouv.fr

Découvrir les dispensaires
allo-medecins.fr

Se rendre dans un centre de protection maternelle et infantile
service-public.fr

Soigner ses dents
mtdents.info

Prendre soin de sa santé mentale
bonheurlpour tous.com



Finance et travail

Etre un investisseur solidaire
babyloan.org
cigales.asso.fr

Utiliser le microcrédit
france-microcredit.org
adie.org

Le financement participatif en capital
wiseed.fr
smartangels.fr
anaxago.fr

Crowdfunding de don
babeldoor.com
fr.ulule.com
arizuka.com
kisskissbankbank.com
bulbintown.com

Effectuer un prêt entre particuliers
prêt-dunion.fr
friendsclear.com
spear.fr
hellomerci.com/fr

Contacteur une société de capital-risque solidaire ou un fonds d'investissement à impact social
autonomieetsolidarite.fr
bac-partenaires.fr
garrigue.net
citizencapital.fr
financites.fr

Effectuer de la vente à domicile
fvd.fr

Devenir testeur de produits médicaux
test-clinique.fr
test-remunere.com

Se recycler en nounou pour toutou
animaux-service.com
dogsinning.fr
anihomesitting.fr

Participer à des réunions de consommateurs
reuniondeconso.com
paroles-et-idees.com
reunions-consommateurs.com
citizentest.fr

Devenir un client mystère
refletclient.com
devenirclientmystere.com
clientsmysteres.fr

Faire des petits boulots
frizbiz.com
buuyers.com
yooneed.com
jobapic.fr
youpijob.fr
jobetudiant.net
auto-entrepreneur.fr
bitwiin.com

Mettre son appartement en viager
viager-retraite.com
viager.net

L'accès à la formation pour les demandeurs d'emploi
pole-emploi.fr

Les droits à la formation des salariés
vosdroits.service-public.fr
travail-emploi.gouv.fr

Se professionnaliser pour mieux s'insérer dans la vie professionnelle
education.gouv.fr
afpa.fr
cned.fr
academie-en-ligne.fr

Rechercher un emploi
monster.fr
emploi.org
cadreemploi.fr
keljob.com
regionsjobs.com

Devenir auto-entrepreneur
evoportail.fr
auto-entrepreneur-declaration.com

Partager un espace de travail et profiter de la dynamique collaborative
coworking-france.net
bureauxapartager.com
reseaudescantines.org

Le rôle des villes et villages économiques et solidaires
selidaire.org
monnaie-locale-complementaire.net

Ce guide pratique et solidaire mêle réflexion et action concrète pour vivre mieux ensemble en dépensant moins.

Au travers de ses huit rubriques, le lecteur abordera les thématiques essentielles de son environnement de vie pour gérer autrement son budget, modifier ses habitudes de consommation et adopter une posture plus coopérative et écologique.

Ce changement ne pourra pas s'effectuer sans effort. Comme tout nouveau changement et nouvel apprentissage, **il y a un temps de perte de repères à accepter, une phase de déséquilibre nécessaire pour retrouver une nouvelle dynamique plus sereine**, plus assumée et porteuse d'avenir pour soi et les siens.

La solidarité sociale économique et écologique n'est pas un nouveau slogan à la mode, mais simplement une nouvelle ligne de conduite faisant de nous des acteurs vivants et non plus des consommateurs accros.

Nous avons choisi une **diffusion gratuite par téléchargement via les sites de nos partenaires** et les sites des municipalités afin que chacun puisse accéder à l'information pour faire des économies et développer une posture solidaire et écologique.

Ce guide pratique est relayé par notre plateforme collaborative monECOCITY qui propose la plupart des fonctionnalités de la consommation collaborative contenues dans ce guide, soit via les annonces des inscrits, soit via les sites de nos partenaires. L'objectif est de favoriser le développement de la consommation collaborative locale ainsi que le renforcement des liens sociaux entre l'ensemble des acteurs d'un territoire. Nous ne pouvons rien faire sans vous., sans votre participation à la vie de cette plateforme. Insérez vos annonces, proposez vos services, faites-nous part de vos suggestions. Pour les plus motivés, constituez un groupe pour piloter l'une de nos plateformes dans votre localité.

Auteur

Francis Karolewicz est le dirigeant du cabinet FMK consulting, consultant, coach, et conférencier. Il travaille depuis plus de 30 ans dans le développement des ressources humaines, dont dix ans sur les concepts de l'entreprise durable. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont : « l'expérience, un potentiel pour apprendre » ; « RH et développement durable » et de nombreux articles illustrant la thématique de la coopération et du changement. Engagé dans le développement du potentiel humain, formé à la psychothérapie gestaltiste, il décide avec ce guide de s'adresser directement aux citoyens et non plus aux entreprises. Il fonde Human Smart Community et crée la plateforme locale monECOCITY

Pour en savoir plus : www.monecocity.fr

AVERTISSEMENTS

Ce guide pratique et solidaire du vivre mieux ensemble en dépensant moins vous propose des solutions économiques, écologiques et solidaires dans les différents domaines qui touchent votre quotidien. Il n'est pas exhaustif et sera mis à jour régulièrement pour vous apporter des informations fiables. Nous comptons sur les lecteurs pour nous faire part de leurs remarques, nous apporter des mises à jour et des suggestions, trucs et astuces à partager solidairement entre tous.

A l'heure où nous mettons en ligne ce guide, les URL mentionnées renvoient à des sites existants sur Internet.

Nous ne sommes pas responsables et ne pouvons être considérés comme approuvateurs ou commendants d'un site autre que le notre ou des contenus disponibles sur Internet (ce qui inclut sans limitation, tout site, blog ou pages informatives) qui ne nous n'ayons pas créés.

Nous avons choisi une **diffusion gratuite par téléchargement** via les sites de nos partenaires et les sites des municipalités afin que chacun puisse accéder à l'information pour faire des économies et développer une posture solidaire et écologique.

L'auteur ne saurait être tenu responsable d'un quelconque préjudice, de quelque nature que ce soit et qui proviendrait de l'utilisation directe ou indirecte du contenu de cet ouvrage et des sites Internet qui seront mis en place.

Afin de vous apporter un éclairage le moins partisan possible, nous indiquons différents sites Internet pour éclairer chacune des fiches et vous apporter les informations utiles. Il vous revient la responsabilité de vérifier la pertinence et l'exactitude des informations fournies par ces sites.

Toutes les marques déposées ou les noms de produits cités dans ce guide sont la propriété de leur propriétaire respectif. L'auteur ne peut être tenu responsable des conséquences de l'utilisation des produits mentionnés dans ce guide.

COPYRIGHT

Cette nouvelle version du guide diffusée par téléchargement reste la propriété de son auteur. La copie numérique ne peut être revendue, ni transmise à un tiers sans l'accord exprès de l'auteur. De la même manière, vous ne pouvez modifier le contenu de ce guide en format PDF sans le consentement de l'auteur. Toute reproduction, partielle ou totale, sous quelque forme que ce soit est interdite, conformément à l'article L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle. Toute personne procédant à une utilisation du contenu de ce guide, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillé à partir de l'article L335-2 du même Code.

Auteur : Francis Karolewicz

Téléchargement gratuit par foyer

réédition e-book 2014

code isbn 978-2-9543668-0-7

© Guide pratique et solidaire du vivre mieux ensemble en dépensant moins
Tous droits réservés