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

COMBIEN MAÏTÉ ET DAMIEN GAGNERONT-ILS EN ÉCO-CONSOMMANT ?

ARTICLES

[*mise à jour : 09/2018*]

Maïté, Damien et leurs deux enfants ont décidé de jouer à Green For Life. La famille a découvert chaque semaine un nouveau geste. Et éco-consommer s'est avéré payant pour elle !

Maïté et Damien vivent à la campagne avec leur deux jeunes enfants, Elsa et Tom. Entre leurs boulots, les enfants, les activités de tout le monde et les trajets, c'est souvent la course. Ils ont bien besoin de souffler de temps en temps. Bons vivants, Maïté et Damien s'octroient des sorties ou des après-midi shopping. Ils aiment craquer pour les derniers trucs à la mode ou pour faire plaisir aux enfants. Mais quand les factures arrivent, c'est parfois la cata et ils ont du mal à mettre de l'argent côté.

Cette jeune famille pourrait-elle vivre mieux tout en préservant l'environnement ? écoconso parie que oui, grâce à sa campagne 2018 Green For Life - Éco-consommer pour économiser. On découvre un nouveau geste chaque semaine.

Combien Maïté et Damien ont-ils économisé grâce à l'éco-consommation ?

La famille a gagné **5945 €** en jouant à Green For Life !

Comment ?

Énergie & eau

- **Baisser le thermostat de 4°C la nuit et quand ils ne sont pas à la maison**
  > Plus d'infos sur ce geste et d'autres conseils pour économiser l'énergie.
  Gain : 100 € / an.

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

- **Changer de fournisseur d'énergie et opter pour de l'électricité verte**
  > Voir comment comparer et changer de fournisseur.
  Gain : 250 € / an (100 € pour l'électricité et 150 € pour le gaz).

- **Remplacer un bain par une douche une fois par semaine**
  > Plus d'infos sur ce geste.
  Gain : 80 € / an

- **Éteindre les appareils en veille**
  > Voir quels appareils consomment le plus en veille.
  Dans le salon, Maïté et Damien ont branché la télé, le décodeur, le modem et la chaîne hi-fi sur un multiprise à interrupteur. Depuis, ils éteignent tout en un geste le soir avant d'aller se coucher. Fini le gaspillage d'électricité la nuit et quand ils sont au travail. Pareil dans la cuisine pour la machine à café et le micro-ondes.
  Gain : 50 € / an

- **Faire leur lessive à 40°C au lieu de 90°C une fois par semaine**
  > Voir 6 astuces pour économiser l'énergie et l'eau de son lave-linge
  Après avoir fait l'essai, la famille s'est rendue compte qu'à 30 ou 40°C, le linge ressort tout aussi propre que lavé plus chaud. Mais c'est plus économique, plus écologique et en plus on évite le calcaire, qui se forme seulement à partir de 50°C.
  Gain : 15 € / an

- **Installer un pommeau de douche économe en eau**
  > Voir plus d'infos sur les douchettes économiques
  La famille a remplacé son pommeau de douche classique par un modèle économique. Ça ne leur a coûté que 20€ et vu l'économie réalisée en eau et en énergie, il sera remboursé en même pas 2 mois ! Et Maïté essaye aussi de raccourcir un peu ses douches. Comme elle tend à oublier l'heure quand elle se délasse sous l'eau chaude, elle a pris l'habitude de programmer la minuterie de son téléphone sur 5 minutes. Un petit rappel bien utile ;-)
  Gain : 132 € par an.

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

Gain : 25 € / an

- **Placer un panneau réflecteur derrière les radiateurs**
  > En savoir plus sur l'intérêt de ces paneaux isolants
  Avec ce simple petit geste, la famille a économisé 7€/m² de radiateur. Le prix des réflecteurs est très vite amorti !
  Gain : 35 € / an

- **Baisser la température au thermostat de 1°C**
  > Voir comment bien régler le thermostat et les radiateurs
  La famille règle désormais le thermostat sur 19°C au lieu de 20 quand ils sont à la maison et sur 15°C au lieu de 16 pour la nuit et quand il n'y a personne à la maison. Finalement, ça ne change pas grand chose. Maïté, qui est un peu frileuse, a juste pris l'habitude d'enfiler un pull bien chaud le soir ou de se glisser sous le plaid pour regarder la télé.
  Gain : 63 € / an

- **Bien régler les vannes des radiateurs**
  > Voir comment bien régler le thermostat et les radiateurs
  Au lieu d'ouvrir à fond les vannes en rentrant puis de les fermer quand il commence à faire trop chaud, Maïté et Damien ont appris à bien programmer leur thermostat et à mettre les vannes sur la bonne température : 3 (=20°C) pour le salon et 2 (=16°C) pour leur chambre.
  Gain : 63 € / an

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

Alimentation

- **Boire l'eau du robinet plutôt que celle en bouteille**
  > Plus d'infos sur la qualité de l'eau du robinet.
  Fini les bouteilles d'eau minérale française ! Toute la famille est passée à l'eau du robinet, même le petit Tom qui a troqué sa petite bouteille quotidienne contre une gourde pour l'école.
  Gain : 1186 € / an

- **Préparer des repas flexitariens et manger moins de viande**
  > Voir 7 astuces pour manger bio et pas cher.
  Moins de viande, plus de protéines végétales et moins d'aliments transformés gras, sucrés et salés, voilà comment la famille a réduit le prix de ses repas de 21%. En plus, les menus sont plus équilibrés et plus écologiques (38% d'empreinte carbone en moins !). Au lieu de mettre cette économie en poche, Maïté et Damien pensent l'utiliser pour acheter désormais plus d'aliments bio sans que ça leur coûte plus qu'avant.
  Gain : 1500 € / an

- **Éviter de gaspiller de la nourriture**
  > Voir 12 conseils pour réduire le gaspillage alimentaire.

On jette beaucoup trop de nourriture chez soi : 15 à 20 kg par personne et par an ! Un sacré gaspillage, qui a aussi un coût. Mais avec un peu d'organisation, Maïté, Damien et leurs 2 enfants l'ont réduit à presque rien.
Gain : 450 € / an

Pour les enfants

- **Opter pour le programme à prix mini « 1 vélo pour 10 ans »**
  > Plus d'infos sur «1 vélo pour 10 ans ».
  Ainsi Tom aura toujours un vélo à sa taille. Et cela sans devoir en racheter un neuf tous les 2 ou 3 ans!
  Gain : 42 € par an et par enfant de 2 à 12 ans.

- **Réutiliser le matériel scolaire**
  > Voir plus d'idées pour une rentrée scolaire économique et écologique
  Le petit Tom n'est encore qu'en maternelle mais il faut déjà pas mal de matériel : cartable, trousse, boîte à tartines, fardes à rabats, crayons de couleur… Maïté et Damien ont bien étiqueté tout cela au nom de leurs fils et ils ont retrouvé toutes ses affaires en fin d'année. Heureusement car grâce à cela, Tom pourra réutiliser une bonne partie de son matériel en septembre, ce qui va bien alléger le coût de la rentrée.
  Gain : 51 € par an.

- **Utiliser des langes lavables**
  > Voir pourquoi choisir des couches lavables et comment bien choisir son modèle
  Elsa ne porte que des langes lavables. Pas ceux de l'époque de sa grand-mère mais une version moderne et pratique. Depuis, les poubelles de la famille sont beaucoup plus légères et le budget se porte mieux.
  Gain : 210 € / an jusqu'à ce que bébé soit propre

Entretien

- **Aérer sa maison et oublier les parfums d'intérieur.**
  > Voir d'autres idées pour améliorer la qualité de l'air dans sa maison.
  Exit le diffuseur de parfum dans le salon ou le pschit odeur lavande dans la toilette. À la place, la famille aère bien sa maison en ouvrant en grand les fenêtres 10 minutes le matin et 10 minutes le soir. Gratuit et bien meilleur pour la santé !
  Gain : 57 € / an

- **Remplacer les lingettes jetables par une microfibre pour faire le ménage**
  > Voir plus d'info sur les microfibres et les produits d'entretien naturels
  La famille a cessé d'acheter des lingettes jetables pré-imprégnées de produit d'entretien. À la place, elle nettoie avec une lavette en microfibre. C'est plus efficace (et donc plus rapide!). Et meilleur pour la santé des enfants puisqu'on peut l'utiliser avec simplement de l'eau. Écologique, zéro déchet et beaucoup moins cher !
  Gain : 38 € / an

- **Fabriquer ses produits d'entretien naturels**
  > Voir les recettes
  Préparer son produit de lessive, son nettoyant multi-usage, son gel WC et son assouplissant, c'est simples, écologique, économique et très rapide !

Gain : 92 € par an.

- **Fabriquer et utiliser un tawashi au lieu d'éponges jetables**
  > Voir en vidéo comment fabriquer un tawashi
  Le petit Tom avait un pull avec une grosse tache impossible à faire partir. Maïté en a récupéré les manches pour fabriquer un tawashi. C'est une éponge tissée et zéro déchet. En plus de ne rien coûter, elle est lavable. Fini d'acheter des éponges jetables qui s'abîment vite !
  Gain : 12 € par an.

Cosmétiques & hygiène

- **Utiliser un savon solide au lieu de gel douche**
  > Comment bien choisir son savon ?
  Toute la famille a troqué ses différents gels douche de marque (mais pleins d'additifs pas terribles pour la santé) contre un bon savon saponifié à froid surgras, à la composition simple. Il dure beaucoup plus longtemps et ne déssèche pas la peau. Bonus : il est vendu dans une simple petite boîte en carton, ce qui fait beaucoup moins de déchets que les flacons en plastique.
  Gain : 212 € / an

- **Hydrater sa peau avec de l'huile d'amande douce au lieu d'une crème pour le corps**
  > Voir plus d'infos pour bien choisir ses cosmétiques
  Une crème pour le visage, une autre pour les mains, une troisième pour les pieds et une dernière pour le reste du corps. Le tout avec beaucoup d'ingrédients différents et pas toujours très sains. Tout cela c'est fini pour Maïté ! Elle les a toutes remplacées par une ou deux huiles végétales. Pour le corps, elle a opté pour de l'huile d'amande douce, qu'elle applique sur peau humide dès la sortie de sa douche. Et en été, elle la mélange simplement à un peu d'Aloe Vera pour se faire un bon hydrantant après-soleil.
  Gain : 18 € par an.

- **Se démaquiller avec des lingettes lavables au lieu de cotons jetables**
  > Voir d'autres idées pour économiser tout en réduisant les déchets dans sa salle de bain
  Maïté a passé 2h à se fabriquer un stock de lingettes lavables à partir d'essuies usés et de tissus de récup. Depuis, elle n'utilise plus aucun coton jetable pour se démaquiller. C'est économique et ça fait moins de déchets !
  Gain : 40 € par an.

- **Utiliser une coupe menstruelle au lieu de tampons jetables**
  > Voir plus d'infos sur les protections hygiéniques alternatives
  Maïté achetait toujours des tampons de marque. Mais depuis qu'elle avait vu un reportage sur la composition des tampons, elle était inquiète. Elle a testé la coupe menstruelle. Il lui a fallu un peu de temps pour s'habituer mais maintenant, quel confort, elle ne ferait plus marche arrière ! Et puis elle produit moins de déchets et fait des économies.
  Gain : 40 € par an.

Loisirs & autres

- **Louer plutôt qu'acheter du matériel qu'ils n'utilisent pas souvent ou pas longtemps.**

> Voir ce qu'il est possible de louer et où.
La famille a ainsi loué un taille-haie et un broyeur pour l'entretien annuel de la haie, une sorbetière pour transformer les fruits du jardin ainsi que chaque mois un jeu et un livre différent pour chaque enfant.
Gain : 124 € / an.

- **Louer quelques livres ou BD au lieu de les acheter**
  > On peut aussi louer du matériel qu'on utilise peu. Voir plus d'infos.
  Louer un livre ou une BD à la bibliothèque, ça ne coûte que 0,20 à 0,50€. Et c'est même gratuit pour les petits Tom et Elsa dans leur commune ! Chaque mois, la famille loue un livre différent pour chaque enfant. Et aussi quelques-uns sur l'année pour les parents. Vive la nouveauté et fini de s'encombrer. Et c'est parfait pour tester. Damien achète ainsi à la librairie seulement les livres que les enfants préfèrent, ceux qu'ils ne se lassent pas de lire encore et encore.
  Gain : 170 € par an.

- **Acheter leurs vêtements en seconde main**
  > Voir plus d'infos sur l'achat en seconde main
  Avant la rentrée, la famille met à jour la garde-robe des enfants. Avec en plus les achats pour les parents pendant l'année, ça représente un sacré budget ! Mais depuis peu, Maïté et Damien sont devenus fans des boutiques de seconde main. Ils y achètent des basiques sympas pour les enfants. Et Maïté y déniche souvent pour elle des perles vintage qui font leur petit effet auprès des **copines.**
  Gain : 493 € par an.

- **Acheter du mobilier de seconde main**
  > Voir quel matériel utile et pas cher acheter pour bébé
  Tom avait besoin d'un nouveau lit. Ses parents ont fait une belle affaire, ils l'ont acheté en seconde main !
  Gain : 120 € / an

- **Participer à "Je cours pour ma forme" au lieu de prendre un abonnement dans une salle de sport**
  Damien avait envie de se remettre en forme mais le coût de la salle de sport, même pour un abonnement "basique", le décourageait. Il a donc décidé de rejoindre un groupe de jogging "Je cours pour ma forme" pour trois fois rien.
  Gain : 240 € / an

- **Acheter des cadeaux en seconde main**
  > Voir des idées de cadeaux écologiques et pas chers
  Pour la Saint-Nicolas, les enfants ont chacun reçu un jeu ou un jouet de seconde main. Maïté aime chiner et quand elle trouve de chouettes jouets en bon état sur une brocante, elle les prend et les mets de côté en prévision des fêtes ou des anniversaires. Ici, elle les a payé 10€/pièce au lieu de 40€ en magasin !
  Gain : 60 € / an

- **Fabriquer leur sapin de Noël**
  > Plus d'infos sur le choix du sapin et des idées pour le fabriquer maison
  Fini le Nordmann hors de prix, cette année la famille s'est mise au DIY (Do It Yourself). Chacun a mis la main à la pâte et c'est au final un superbe sapin en matériaux de récup qui a été le roi du

mois de décembre !
Gain : 80 € / an

- **Faire sa peinture maison**
  > Voir la recette de la peinture à la chaux
  Le couple n'avait pas eu le temps de peindre la chambre de la petite avant sa naissance. Et maintenant, ils craignaient les odeurs et substances néfastes pour sa santé. Ils ont donc opté pour une peinture naturelle à base de chaux et faite maison.
  Gain : 55 € / an

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

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

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/combien-maite-et-damien-gagneront-ils-en-eco-consommant
[2] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/economie
[3] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/eco-consommation

[4] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/greenforlife
[5] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[6] http://www.ecoconso.be/fr/content/green-life-eco-consommer-pour-economiser
[7] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-economiser-le-chauffage-cet-hiver#_Toc496967593
[8] http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-bien-conserver-les-aliments-frais-au-frigo#_Toc500953422
[9] http://www.ecoconso.be/fr/Changer-fournisseur-d-energie
[10] http://www.ecoconso.be/fr/content/9-conseils-pour-economiser-leau-la-maison#douche
[11] http://www.ecoconso.be/fr/content/sante-leau-du-robinet-est-elle-vraiment-potable#_Toc485288131
[12] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-economiser-leau-et-lenergie-de-sa-machine-laver
[13] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-economiser-leau-et-lenergie-sous-sa-douche
[14] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-diminuer-sa-facture-delectricite
[15] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-economiser-le-chauffage-cet-hiver#_Toc496967599
[16] http://www.ecoconso.be/fr/content/chauffage-comment-regler-le-thermostat-et-les-radiateurs
[17] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-economiser-le-chauffage-cet-hiver#_Toc496967605
[18] http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-manger-bio-et-pas-cher
[19] http://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire
[20] http://www.ecoconso.be/fr/content/1-velo-pour-10-ans-le-velo-qui-grandit-avec-votre-enfant
[21] http://www.ecoconso.be/fr/content/4-conseils-pour-du-materiel-scolaire-ecologique-et-pas-cher
[22] https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-langes-utiliser-pour-la-peau-de-bebe-et-lenvironnement
[23] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-bien-choisir-ses-couches-lavables
[24] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-vivre-dans-une-maison-saine
[25] http://www.ecoconso.be/fr/content/les-7-produits-dentretien-naturels-indispensables-la-maison#microfibre
[26]
http://www.ecoconso.be/fr/content/les-7-produits-dentretien-naturels-indispensables-la-maison#_Les_recettes_%C3%A0
[27] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-fabriquer-une-eponge-tawashi-diy
[28] http://www.ecoconso.be/fr/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel
[29] http://www.ecoconso.be/fr/content/quels-produits-cosmetiques-sains-et-ecologiques-acheter
[30] http://www.ecoconso.be/fr/content/les-produits-cosmetiques-essentiels-choisir-pour-lete#_Un_hydratant
[31] http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-dans-la-salle-de-bain
[32] http://www.ecoconso.be/fr/content/par-quoi-remplacer-les-tampons-et-serviettes-hygieniques
[33] http://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-et-ou-louer-des-objets-et-appareils-quon-utilise-peu
[34] http://www.ecoconso.be/fr/content/la-location-de-materiel-pour-eviter-de-depenser-et-de-sencombrer
[35] http://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-acheter-en-seconde-main
[36] https://www.ecoconso.be/fr/content/bebe-au-naturel-quel-materiel-utile-et-pas-cher-choisir
[37] http://www.jecourspourmaforme.com/fr/
[38] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-preparer-un-noel-durable-et-abordable#_Toc531775205
[39] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-preparer-un-noel-durable-et-abordable#_Toc531775201
[40] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-une-peinture-la-chaux
[41] https://www.facebook.com/groups/greenforlife.ecoconso/

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons