

COMBIEN ALI GAGNERA-T-IL EN ÉCO-CONSOMMANT ?

ARTICLES

[mise à jour : 05/2018]



Ali, jeune propriétaire branché, a décidé de jouer à Green For Life. Il a découvert chaque semaine un nouveau geste. Et éco-consommer s'est avéré payant pour lui !

Ali est un trentenaire citadin et branché. Il galère un peu depuis qu'il a perdu son job et enchaîne les petits boulots pour garder le chouette appart dont il est l'heureux propriétaire. Il y a des hauts et des bas. Mais s'il a du mal à faire de grands projets, il s'arrange toujours pour boire un verre avec sa bande de potes, chez lui ou en ville.

Ali pourrait-il 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 Ali a-t-il économisé grâce à l'éco-consommation ?

Ali a gagné **2000 €** en jouant à Green For Life !

Comment ?

Énergie & eau

- **Baisser le thermostat de 4°C la nuit et quand il n'est pas à la maison.**

[> Plus d'infos sur ce geste et d'autres conseils pour économiser l'énergie.](#)

Gain : 40 € / an.

- **Dégivrer son 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 : 150 € / an (60 € pour l'électricité et 85 € pour le gaz).

- **Remplacer un bain par une douche une fois par semaine.**

[> Plus d'infos sur ce geste.](#)

Gain : 40 € / an

- **Éteindre les appareils en veille.**

[> Voir quels appareils consomment le plus en veille.](#)

Ali a branché son modem et sa machine à expresso sur des multiprises à interrupteur. Il éteint tout facilement avant de sortir. Il a aussi pris l'habitude de débrancher le chargeur de son smartphone et de son ordinateur la nuit. Fini les gaspillages d'électricité !

Gain : 20 € / an

- **Faire sa lessive à 40°C au lieu de 90°C**

[> Voir 6 astuces pour économiser l'énergie et l'eau de son lave-linge](#)

De temps à autre, Ali faisait tourner une machine de linge plus chaud. Mais il s'est rendu compte que c'est inutile et que ça abîme ses vêtements. Maintenant, il fait toutes ses lessives à 30 ou 40°C.

Gain : 5 € / an

- **Installer un pommeau de douche économe en eau**

[> Voir plus d'infos sur les douchettes économiques](#)

Ali a remplacé son pommeau de douche classique par un modèle économique. Ça ne lui a coûté que 20€ et vu l'eau et l'énergie épargnés, il sera remboursé en même pas 4 mois. Après, toutes les économies seront en bonus !

Gain : 66 € par an.

- **Mettre un couvercle sur sa casserole quand il cuisine**

[> Voir d'autres astuces pour économiser l'électricité](#)

Voilà un petit geste tout simple qui permet d'épargner 12,5% de l'énergie nécessaire à la cuisson. La chaleur reste dans la casserole au lieu de se perdre dans la cuisine. C'est d'autant plus intéressant qu'Ali est équipé d'une cuisinière vitrocéramique. Or, l'électricité coûte plus cher que le gaz.

Gain : 5 € / an

- **Placer un panneau réflecteur derrière les radiateurs**

[> En savoir plus sur l'intérêt de ces panneaux isolants](#)

Avec ce simple petit geste, Ali a économisé 7€/m² de radiateur. Le prix des réflecteurs est très vite amorti !

Gain : 21 € / an

- **Baisser la température au thermostat de 1°C**

> [Voir comment bien régler le thermostat et les radiateurs](#)

Ali chauffe désormais à 19°C au lieu de 20 quand il est à la maison et sur 15°C au lieu de 16 pour la nuit et quand il n'est pas à la maison. Finalement, ça ne change pas grand chose. Et quand il fait frisquet le soir, il n'hésite pas à se glisser sous une petite couverture pour regarder sa série préférée.

Gain : 25 € / 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, Ali a appris à bien programmer son thermostat et à mettre les vannes sur la bonne température : 3 (=20°C) pour le salon et 2 (=16°C) pour la chambre.

Gain : 25 € / an

- **Isoler les tuyaux d'eau chaude**

> [Voir comment isoler les tuyaux d'eau chaude](#)

3 mètres de tuyaux étaient accessible à la cave. 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 *premier prix*. Ali s'est laissé convaincre lors d'un test en aveugle... où il a trouvé l'eau du robinet meilleure que celle en bouteille !

Gain : 95 € / 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 Ali 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, il pense l'utiliser pour acheter désormais plus d'aliments bio sans que ça lui coûte plus qu'avant.

Gain : 600 € / 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, Ali l'a réduit à presque rien.

Gain : 150 € / an

Entretien

- **Aérer sa maison et oublier les parfums d'intérieur.**

> [Voir d'autres idées pour améliorer la qualité de l'air dans sa maison.](#)

Exit l'aérosol odeur lavande dans la toilette. À la place, Ali aère bien son appartement en ouvrant les fenêtres 10 minutes le matin et 10 minutes le soir. Gratuit et bien meilleur pour la

santé !

Gain : 14 € / an

- **Fabriquer ses produits d'entretien naturels**

> [Voir les recettes](#)

Préparer son produit de lessive, un nettoyant multi-usage et un gel WC au lieu de les acheter tout faits, ça rapporte. En version maison, à partir d'ingrédients naturels, ces produits sont efficaces, écologiques et plus sains. Et ils sont même moins chers que les produits soi-disant "économiques" qu'Ali achetait avant. En plus, les recettes sont simples et très rapides à réaliser !

Gain : 9 € par an.

- **Fabriquer et utiliser un tawashi au lieu d'éponges jetables**

> [Voir en vidéo comment fabriquer un tawashi](#)

Ali ne savait que faire des chaussettes dépareillées dont il ne retrouve pas la paire après avoir fait la lessive... Alors il a suivi le tuto d'écoconso et les a découpées 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.

Hygiène & cosmétiques

- **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](#)

Ali déteste avoir "une peau de crocodile" comme il dit. Mais dans les rayons, il ne trouve que des crèmes avec des parfums assez forts et vendues au prix... fort lui aussi. Pour une peau douce au naturel, il utilise simplement un peu d'huile d'amande douce. C'est efficace, discret et moins cher.

Gain : 18 € par an.

- **Utiliser un savon solide au lieu de gel douche**

> [Comment bien choisir son savon ?](#)

Ali a troqué son gel douche à la composition douteuse contre un bon savon saponifié à froid surgras. C'est plus sain et aussi plus écologique (moins de déchets d'emballage, moins de CO₂...). Et comme le savon dure beaucoup plus longtemps, il lui coûte moins cher que son gel douche, pourtant bon marché.

Gain : 9 € / an

Loisirs & autres

- **Acheter ses vêtements en seconde main**

> [Voir plus d'infos sur l'achat en seconde main](#)

Ali adore être bien habillé pour sortir avec ses potes. Et quand il fait des interims comme commercial, la présentation compte pas mal aussi. Mais son budget vêtements ne suit pas donc il se retrouvait à acheter des vêtements bas de gamme, qui tombaient mal et s'abîmaient après quelques lavages à peine... Un peu contraint, il a passé pour la première fois la porte d'un magasin de seconde main. Et il a été conquis par la qualité et le choix varié des vêtements.

Depuis, il y va régulièrement pour se faire plaisir sans trop dépenser.

Gain : 57 € par an.

- **Louer plutôt qu'acheter du matériel qu'il n'utilise pas souvent ou pas longtemps.**

> [Voir ce qu'il est possible de louer et où.](#)

Ali a ainsi loué une tente pour camper à un festival et un beau costume pour un mariage, il a utilisé plusieurs fois des vélos partagés et a emprunté une machine à raclette à un copain.

Gain : 110 € / an.

- **Acheter du mobilier de seconde main**

> [Voir plus d'infos sur l'achat en seconde main](#)

Ali avait besoin d'une garde-robe pour son appartement. Au lieu de l'acheter dans le célèbre magasin suédois, il l'a achetée en seconde main et a fait une belle affaire !

Gain : 120 € / an

- **Participer à "Je cours pour ma forme" au lieu de prendre un abonnement dans une salle de sport**

Ali n'est pas très sportif mais il veut rester en forme. Ceci dit, impossible de se payer un abonnement dans une salle de sport, même "basique". Un copain lui a parlé des groupes de jogging "[Je cours pour ma forme](#)" et ils ont décidé de s'y mettre ensemble... et pour trois fois rien.

Gain : 240 € / an

- **Offrir des cadeaux faits main ou immatériels**

> [Voir des idées de cadeaux écologiques et pas chers](#)

Ali a toujours une attention pour l'anniversaire de sa maman. Mais c'est parfois difficile de lui offrir un beau cadeau quand le budget est serré. Alors il l'emmène se balader et piquer-niquer ou lui offre une journée de petits travaux chez elle. Au final, c'est ce qu'elle préfère : avoir une excuse pour passer du temps avec son fils !

Gain : 40 € / 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.](#)

Ali aime bien lire un peu avant de s'endormir. Mais les livres neufs, ça coûte vite cher quand on surveille son budget. Alors il s'est inscrit à la bibliothèque communale et il loue ainsi quelques livres par an pour 0,50€ la pièce. Une aubaine !

Gain : 41 € par an.

- **Faire sa peinture maison**

> [Voir la recette de la peinture à la chaux](#)

Dans l'appartement qu'il a acheté, Ali fait les travaux de rafraîchissement petit à petit. Cette année, il a repeint la cuisine et a 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.



Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/combien-ali-gagnera-t-il-en-eco-consommant>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/eco-consommation>
- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/economie>
- [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/8-conseils-pour-vivre-dans-une-maison-saine>
- [21] http://www.ecoconso.be/fr/content/les-7-produits-dentretien-naturels-indispensables-la-maison#_Les_recettes_%C3%A0
- [22] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-fabriquer-une-eponge-tawashi-diy>

- [23] <http://www.ecoconso.be/fr/content/quels-produits-cosmetiques-sains-et-ecologiques-acheter>
- [24] <http://www.ecoconso.be/fr/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel>
- [25] <http://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-acheter-en-seconde-main>
- [26] <http://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-et-ou-louer-des-objets-et-appareils-quon-utilise-peu>
- [27] <http://www.jecourspourmaforme.com/fr/>
- [28] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-preparer-un-noel-durable-et-abordable#_Toc531775205
- [29] <http://www.ecoconso.be/fr/content/la-location-de-materiel-pour-eviter-de-depenser-et-de-sencombrer>
- [30] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-une-peinture-la-chaux>
- [31] <https://www.facebook.com/groups/greenforlife.ecoconso/>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

