

REFLEXIONS du groupe solidarité du Forum Citoyen Leff Ar Mor **SUR LES ECONOMIES REALISABLES PAR LES FAMILLES:**

Réunions à Tréssignaux :

- 19 novembre 2014
- 10 décembre 2014
- 14 janvier 2015
- 11 février 2015
- 11 mars 2015
- 22 avril 2015

Pour cette année, nous avons choisi de réfléchir aux économies réalisables à la maison. Voici un premier catalogue, chacun est invité à l'amender selon ses recherches.

Électricité : réguler ses consommations, éteindre lumières et appareils dès que possible.

nourriture : acheter d'après le prix au KG, privilégier certaines tailles de contenant (voire achats sans emballage), vérifier les prix des promotions, préparer ses repas , utiliser un couvercle pour les cuissons.

Eau : dans notre secteur, l'eau du robinet est potable, s'abstenir d'installer des filtres sur l'installation, éviter l'achat d'eau en bouteilles, installer un limiteur de débit sur la douche (une simple rondelle percée), poser un diffuseur sur les robinets, placer une vanne après les robinets sur la douche sans mitigeur.

Chauffage : utiliser correctement les thermostats individuels et le thermostat d'ambiance.

L'EAU : REFLEXION SUR LES ECONOMIES REALISABLES PAR LES FAMILLES:

Nous avons évoqué les économies d'eau (et donc d'assainissement).

- 1) s'abstenir d'installer des filtres sur l'installation,
- 2) éviter l'achat d'eau en bouteilles,
- 3) installer un limiteur de débit sur la douche (une simple rondelle percée),
- 4) poser un diffuseur (ou mousseur ou aérateur) sur les robinets,
- 5) placer une vanne après les robinets sur la douche sans mitigeur.
- 6) Placer un bouton à 2 positions sur la chasse d'eau, régler la chasse d'eau à faible débit
- 7) fermer le robinet quand on se lave les dents
- 8) préférer la douche au bain
- 9) acheter un lave-linge à faible consommation d'eau, avec touche éco, avec consommation en fonction du poids du linge...
- 10) chasser et réparer les fuites d'eau
- 11) au jardin, arroser avec un arrosoir, le soir, récupérer l'eau de pluie et l'eau de lavage des légumes...

LE BUDGET DOMESTIQUE : REFLEXION SUR LES ECONOMIES REALISABLES PAR LES FAMILLES:

Nous avons évoqué l'établissement d'un budget :

Il apparaît nécessaire de ne pas avoir de cartes bancaires (type revolving) de magasins qui tentent les acheteurs : ensuite les crédits s'ajoutent les uns aux autres.

1. Les dépenses nécessaires :

le loyer, l'eau, l'électricité, le chauffage, les assurances, les mutuelles, les impôts + taxes, le téléphone + internet, les frais de scolarité

2. les dépenses courantes :

La nourriture, le carburant, les vêtements, l'hygiène, le tabac, les loisirs

3. Les dépenses exceptionnelles :

Le changement ou les réparations de la voiture, le remplacement de l'électroménager

4. L'épargne

Un jeune adulte apprenti ou qui commence à travailler devra s'acquitter d'une participation aux charges familiales s'il habite chez ses parents.

En cas de difficultés, une personne ennuyée cherchera à rencontrer une conseillère en économie sociale.

ALIMENTATION : REFLEXION SUR LES ECONOMIES REALISABLES PAR LES FAMILLES:

Nous avons évoqué les économies alimentaires.

1) Faire ses courses :

- préparer ses menus
- faire sa liste de courses
- regarder le prix au KG
- utiliser les promotions (mais vigilance!)
- se méfier des achats en gros volumes
- vérifier les dates de conservations (DLC [date limite de consommation] et DLUO [date limite d'utilisation optimale)
- acheter des fruits et légumes de saison
- penser aux « circuits courts »
- certaines pâtisseries soldent leurs gâteaux à demi-tarif le lendemain

2) Dans la cuisine :

- ranger les produits dans le réfrigérateur (les plus anciens devant...)
- cuisiner soi-même plutôt que d'acheter des plats préparés
- utiliser un couvercle pour les cuissons
- cuisiner les plats à mijoter en grosse quantité (et congeler une partie...)
- cuisiner les restes
- s'il reste du pain, penser à le griller ou faire du « pain perdu »
- consulter les sites internet spécialisés
- servir la quantité adaptée dans les assiettes (quitte à se resservir)
- conditionner les aliments dans une barquette adéquat avant le stockage au réfrigérateur

3) Astuces :

- jeter un peu de sel fin sur le citron tranché avant de le placer au réfrigérateur
- au restaurant, tu peux repartir avec les restes du repas
- acheter 2 poules...

TRANSPORT : REFLEXION SUR LES ECONOMIES REALISABLES PAR LES FAMILLES:

Nous avons évoqué les économies de transport :

1) Transport individuel :

12) utiliser au maximum les déplacements à pied et à bicyclette (possibilité de vélo électrique)

13) 2) Transports collectifs :

– Penser au covoiturage en toute situation : travail, loisir, réunion...

– Utiliser les transports collectifs :

- Allo tad (service CCLP ; pour les personnes sans permis, sans voitures ou handicapées ; 0 810 22 22 22 ou 02 96 70 17 04)
- Ticoto (service du Conseil Général ; notamment par internet et 0810 22 22 22)
- Tibus (service Conseil général 0810 22 22 22)
- Blablacar (pour prendre des passagers ou pour être transporté (par internet))

3) Par rail

- prendre un billet prem's à partir de 3 mois avant le départ (par internet ou en gare).
- utiliser www.trocdestrains.com : des personnes proposent des places qu'ils ne vont pas utiliser !
- Utiliser www.kelbillet.com : idem que ci-dessus

VETEMENTS : REFLEXION SUR LES ECONOMIES REALISABLES PAR LES FAMILLES:

Nous avons évoqué les économies vestimentaires.

1) Achats de vêtements neufs :

- 14) se déplacer dans les magasins d'usine, les magasins dégriffés
- 15) profiter des soldes et des promotions
- 16) utiliser les solderies (vert Baudet, Noz...)
- 17) acheter par correspondance et sur internet
- 18) acheter hors saison
- 19) éviter de céder à la dernière mode
- 20) vérifier le type de nettoyage du tissu
- 21) acheter de la qualité
- 22) rechercher des chaussures sur les marchés
- 23) faire réparer ses chaussures

– achats de vêtements d'occasion :

- consulter les friperies
- aller sur les sites internet de vêtements d'occasion (type « le bon coin »)
- profiter des bourses aux vêtements, brocantes et vide-greniers
- ne pas négliger les associations caritatives : secours populaire, secours catholique,
- possibilité d'échange, voir avec le SEL
- profiter des ventes des douanes
- créer ou transformer ses vêtements
- proposer ses vêtements aux structures connaissant les besoins de ses adhérents
- classer les vêtements de ses enfants pour en faire profiter la famille élargie

– Astuces :

- protéger ses vêtements pendant les travaux