

# Trucs et astuces

## Bien-être et consommation

Groupe BIEN-ÊTRE et CONSOMMATION  
du canton de CHARLIEU

Années 2008/2010

# Éditorial

Bien faire ses courses, limiter sa consommation en énergie, manger équilibré ou encore avoir une vie sociale épanouie... Avec ce livret, le Conseil général de la Loire vous donne quelques conseils, trucs et astuces pour dépenser moins et vivre mieux.

À l'initiative de ce projet, des travailleurs sociaux du Conseil général et onze bénéficiaires des minimas sociaux du canton de Charlieu. Pendant plus de deux ans, ils ont rencontré des médecins, des associations et des entreprises locales. Ce guide, fruit de leur travail, s'appuie sur la réalité de leur quotidien, de leurs expériences et de leur vécu.

Le Conseil général, responsable du RSA dans la Loire, encourage ce type d'initiative, premier pas vers la réinsertion...

Des rappels parfois évidents, des astuces faciles et de vraies informations : Trucs et astuces Bien-être et consommation, c'est le pense-bête du quotidien, utile à tous.

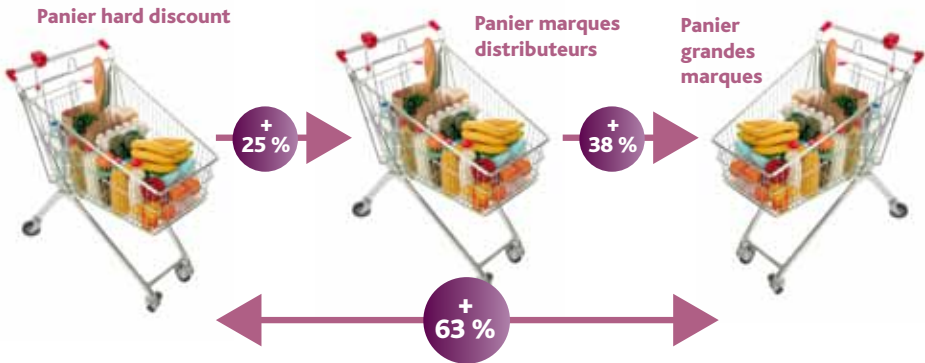
*Bonne lecture !*

# Consommation

## I – LA VIGILANCE DU CONSOMMATEUR

### POUR LES DÉPENSES COURANTES

- Faites vos courses après le repas : la sensation de faim peut inciter à l'achat.
- Prenez garde aux influences, telles que les enfants, la publicité...
- Établissez vos menus et listes de courses afin de limiter les achats impulsifs.
- N'hésitez pas à comparer, lisez bien les étiquettes : prix au litre ou au kilogramme, informations nutritionnelles, date limite de consommation, date limite d'utilisation optimale, etc.
- Achetez du hard discount : c'est intéressant tant au niveau financier qu'alimentaire sur les produits de base. De plus, la petite surface de vente limite les tentations.



Source : Que Choisir – 2010

- Méfiez-vous des promotions : ne vous laissez pas tenter par des quantités supérieures à vos besoins.

### *Alternatives aux dépenses courantes*

- Payez plutôt avec des billets et des pièces qu'avec des cartes ou des chèques (valeur immédiate de l'argent).
- Optez pour le co-caddie ou les achats groupés et partagez les lots : une semaine l'un achète, la suivante l'autre.
- Pensez au troc : avec l'AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne) ou le SEL (système d'échanges locaux).

### **POUR LES DÉPENSES OCCASIONNELLES (équipements, etc.)**

- Évitez les crédits à la consommation et n'entrez pas dans le cercle vicieux des cartes (crédit, fidélité). Le cas échéant, lisez bien les conditions avant de signer.
- Demandez un devis à chaque fois que c'est possible (obligatoire au-delà de 150 €).
- Soyez vigilant sur le rapport qualité/prix du produit. N'hésitez pas à vous référer aux magazines spécialisés, tels que *60 millions de consommateurs*, *Que choisir*.

### **Posez-vous les bonnes questions :**

- Ai-je vraiment besoin de ce produit ?
- Ne suis-je pas en train de faire un achat dans l'urgence ?
- Ai-je bien réfléchi et fait mon choix au préalable ?
- En cas de réflexion après achat, ai-je pensé à utiliser le délai de rétractation (7 jours) ?
- Ai-je pensé à garder la facture ?

## II – LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

### CONSEIL : ÉTEIGNEZ VOS APPAREILS

Allumés ou en veille, vos appareils consomment.

Quand c'est éteint... c'est éteint !

#### En position veille :

	Temps quotidien (h)		Consommation annuelle (kWh)		Économie réalisable sur la veille*
	Utilisation	Veille	Utilisation	Veille	
Téléviseur	6	18	164	de 53 à 145	de 6 à 16 €
Démodulateur d'antenne satellite	6	18	33	de 85 à 99	de 9 à 11 €
Décodeur	2	22	12	de 72 à 128	de 8 à 14 €
Magnétoscope	1	23	11	de 34 à 252	de 4 à 27 €
Chaîne hi-fi	1	23	37	de 8 à 277	de 1 à 30 €
Ordinateur	1	23	55	de 8 à 227	de 1 à 24 €

**Vos économies : de 29 à 122 € / an**

\* Prix du kWh tarif base hors abonnement : 0,108 € TTC



## L'ÉCLAIRAGE

### IL REPRÉSENTE 14 % DE LA FACTURE ANNUELLE D'ÉLECTRICITÉ.

- Nettoyez vos lampes et luminaires pour une meilleure luminosité.
- Éteignez les lampes dans les pièces inoccupées.
- Utilisez au maximum la lumière naturelle.
- Utilisez la lampe "fluo compacte".
- Méfiez-vous des halogènes qui sont de gros consommateurs d'énergie.

	Incandescence classique	Fluo compacte
Puissance	<b>100 W</b>	<b>20 W</b>
Coût d'utilisation*	<b>108 €</b>	<b>22 €</b>
<b>Vos économies : 660 kWh / an soit 71 € / an ! (Coût d'achat inclus)</b>		

\*Comparaison pour 10 000 heures d'utilisation. Prix du kWh tarif hors abonnement : 0,108 € TTC

## LE CHAUFFAGE

### IL REPRÉSENTE 40 À 60 % DE LA FACTURE ANNUELLE D'ÉNERGIE.

#### Au-delà de 19°C, 1°C supplémentaire = 7 % de consommation en plus.

- En cas d'absence courte : baissez le chauffage entre 12 et 14°C.  
En cas d'absence prolongée : mettez-le sur position hors gel (8°C).  
Dans tous les cas, ne coupez jamais le chauffage.
- Fermez les volets la nuit pour éviter des déperditions de chaleur supplémentaires.
- Chauffez le moins possible la pièce où se trouve le réfrigérateur et éloignez-le des sources de chaleur (chauffage, four...) : passer de 18 °C à 23 °C dans une pièce augmente de 38 % la consommation du frigo !
- Faites vérifier votre chaudière par un professionnel avant chaque hiver, pour votre sécurité, mais surtout pour une réelle économie.

## ● Consommation d'une chaudière :

Bien réglée = 55 kWh/an

Mal réglée = 500 kWh/an, soit une surconsommation entre 350 et 400 € par an.

## LE BON TARIF

### Pour l'électricité

#### ■ Tarif à la puissance 3 kWh

*Avec cette puissance, vous pouvez utiliser les principaux appareils électroménagers, hors chauffage électrique.*

#### ■ Tarif à la puissance 6 kWh

*Cette puissance convient à pratiquement tous les usages, si vous n'avez pas un grand logement chauffé par plusieurs convecteurs électriques.*

#### ■ Tarif à la puissance 9 kWh

*Cette puissance permet d'utiliser plusieurs équipements électriques importants et simultanément, en plus du chauffage.*

### Pour le gaz

En ce qui concerne le gaz et principalement le gaz naturel distribué par Gaz de France, le tarif appliqué comprend trois niveaux de fourniture :

#### ■ Tarif Base n° 741

*Il convient pour une utilisation du gaz nécessaire en cuisine (cuisson, four). Il correspond à une consommation annuelle jusqu'à 1 000 kWh.*

#### ■ Tarif B0 n° 711

*Il couvre les besoins pour la cuisine (cuisson, four) et l'eau chaude (lavabo, douche).*

*Il correspond à une consommation annuelle de 1 000 kWh à 6 000 kWh.*

#### ■ Tarif B1 n° 712

*Il inclut, en plus de la cuisine (cuisson, four) et de l'eau chaude (lavabo, douche), le chauffage.*

*Il correspond à une consommation annuelle de 6 000 kWh à 30 000 kWh.*

# LA BONNE GESTION DE L'EAU





## Les bons réflexes du quotidien

- Pour la toilette, préférez la douche au bain. Ne laissez pas couler l'eau lorsque vous vous lavez les dents ou les mains.
- Évitez de laisser couler l'eau en permanence en rinçant la vaisselle.
- Pour le linge, faites plutôt une machine "pleine" que plusieurs en "demi-charge".
- Coupez le robinet d'alimentation générale en cas d'absence de plus de 3 jours.
- Sensibilisez toute la famille, et en particulier les enfants, sur l'importance de l'eau et la nécessité de contrôler sa consommation.
- Utilisez un seau d'eau pour rincer la voiture plutôt que le tuyau d'arrosage.

## Les chiffres de l'eau à la maison

- |                       |   |                            |
|-----------------------|---|----------------------------|
| ■ Boisson             | > | 1,5 litre par jour         |
| ■ Eau pour la cuisine | > | 5 à 8 litres par jour      |
| ■ Lave-vaisselle      | > | 12 à 20 litres par lavage  |
| ■ Vaisselle à la main | > | 50 litres pour 12 couverts |
|                       |   |                            |
| ■ Toilette au lavabo  | > | 5 à 15 litres              |
| ■ Chasse d'eau        | > | 6 à 12 litres              |
| ■ Lave-linge          | > | 40 à 70 litres             |
| ■ Douche              | > | 60 à 80 litres             |
| ■ Bain                | > | 150 à 200 litres           |

## Consommations moyennes par foyer

-  50 m<sup>3</sup>/an - 50 000 l
-  100 m<sup>3</sup>/an - 100 000 l
-  120 m<sup>3</sup>/an - 120 000 l
-  150 m<sup>3</sup>/an - 150 000 l

## ● Traquez les fuites

Elles peuvent avoir des conséquences importantes sur votre facture. Voici les gaspillages occasionnés par les fuites les plus fréquentes :

- un goutte-à-goutte au robinet vous fait perdre jusqu'à 50 000 litres d'eau par an, soit 135 €\* TTC,
- un mince filet d'eau au robinet, jusqu'à 130 000 litres d'eau par an, soit 351 €\* TTC,
- une fuite de la chasse d'eau, jusqu'à 220 000 litres d'eau par an, soit 594 €\* TTC.

\*Calcul effectué sur la base du prix moyen de l'eau en France : 2,70 € TTC le m<sup>3</sup>.

## ● Remplacez les anciennes chasses d'eau

Choisissez des équipements électroménagers peu gourmands. Avant d'acheter un appareil électroménager, consultez l'étiquette "énergie". Comparez la consommation d'eau de chaque appareil pour effectuer le meilleur choix.



# Bien-être

## I- L'ALIMENTATION

### COMPOSITION D'UN MENU ÉQUILIBRÉ

Adaptez l'assiette à l'âge, au sexe et à l'activité de la personne.

#### ■ Au petit déjeuner :

deux à trois tranches de pain (complet de préférence) + un laitage  
+ un fruit.

Un petit déjeuner trop sucré apporte fatigue et "creux de 11 heures".

#### ■ À midi (repas le plus important de la journée) :

<b>SALADE</b> LE PAIN ACCOMPAGNE LE REPAS Boisson : EAU (consommez le moins possible de boissons sucrées ou light)		
FÉCULENTS	LÉGUMES	VIANDE POISSON ŒUF
YAOURT ET FRUIT		

#### ■ Au dîner :

soupe associant légumes, féculents et lait + yaourt + fruit.

### CONSEILS POUR MANGER DANS DE BONNES CONDITIONS

- Évitez de manger devant la télévision : elle donne du stress, à l'opposé de la lecture ou de la convivialité, et ne nous permet pas de garder de souvenir du repas.
- Prenez le temps de manger et de mâcher.

## CONSEIL SANTÉ

À une bonne alimentation, il est conseillé d'associer la pratique d'un sport pour garder la forme. Les bénéfices sur la santé apparaissent dès 30 minutes d'activité physique quotidienne.

## REPÈRES DE CONSOMMATION

correspondant aux objectifs du Programme National de Nutrition Santé

Fruits et légumes	<i>Au moins 5 par jour</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ À chaque repas et en cas de petits creux</li><li>■ Crus, cuits, nature ou préparés</li><li>■ Frais, surgelés ou en conserve</li></ul>
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	<i>À chaque repas et selon l'appétit</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Favorisez les aliments céréaliers complets ou le pain bis</li><li>■ Privilégiez la variété</li></ul>
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	<i>3 par jour</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Privilégiez la variété</li><li>■ Favorisez les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés</li></ul>
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	<i>1 à 2 fois par jour</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ En quantité inférieure à celle de l'accompagnement</li><li>■ Viandes : Privilégiez la variété des espèces et les morceaux les moins gras</li><li>■ Poissons : au moins 2 fois par semaine</li></ul>
Matières grasses ajoutées	<i>Limiter la consommation</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Privilégiez les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, etc.)</li><li>■ Favorisez la variété</li><li>■ Limitez les graisses d'origine animale (beurre, crème, etc.)</li></ul>
Produits sucrés	<i>Limiter la consommation</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Attention aux boissons sucrées</li><li>■ Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, etc.)</li></ul>
Boissons	<i>De l'eau à volonté</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Au cours et en dehors des repas</li><li>■ Limitez les boissons sucrées (privilégiez les boissons light)</li><li>■ Boissons alcoolisées : ne dépassez pas, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.</li></ul>
Sel	<i>Limiter la consommation</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Préférez le sel iodé</li><li>■ Ne resalez pas avant de goûter</li><li>■ Réduisez l'ajout de sel dans les eaux de cuisson</li><li>■ Limitez les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés</li></ul>
Activité physique	<i>Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Intégrez-la dans la vie quotidienne (marchez, montez les escaliers, faites du vélo, etc.)</li></ul>
S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. De temps en temps, offrez-vous un petit plaisir.		

## LES ÉQUIVALENCES

### Les équivalences approximatives de la température du four

- Thermostat 1 = 50 °C
- Thermostat 2 = 90 °C
- Thermostat 3 = 115 °C
- Thermostat 4 = 140 °C
- Thermostat 5 = 165 °C
- Thermostat 6 = 180 °C
- Thermostat 7 = 210 °C
- Thermostat 8 = 240 °C
- Thermostat 9 = 260 °C
- Thermostat 10 = 280 °C



### Les équivalences de la cuisine

#### Un verre ordinaire contient :

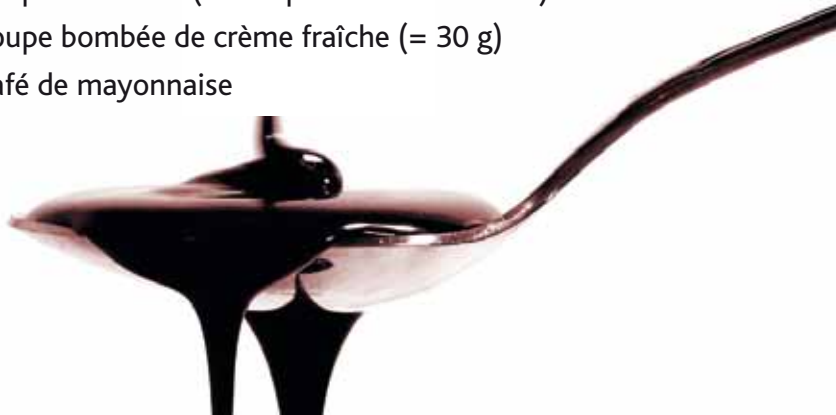
- 20 cl de liquide
- 120 g de farine
- 150 g de sucre
- 150 g de riz cru
- 120 g de coquillettes
- 140 g de semoule
- 150 g de lentilles



## Équivalences en graisses

**10 g de lipides ou de graisses sont apportés par :**

- 1 cuillère à soupe d'huile (= 10 g)
- 1 cuillère à soupe de beurre (= une portion individuelle)
- 1 cuillère à soupe bombée de crème fraîche (= 30 g)
- 1 cuillère à café de mayonnaise



● **Utilisez les graisses d'ajout en petite quantité :**

- Le beurre cru pour le petit déjeuner,
- les huiles pour l'assaisonnement et la cuisson en les variant.

● **Méfiez-vous des graisses cachées dans les aliments protidiques :**

- Choisissez et cuisinez bien les viandes.
- Consommez plus souvent du poisson même gras (2 à 3 fois par semaine).
- Diminuez la quantité de fromage. Variez les sortes.
- Évitez les aliments riches en graisses, réservez-les une fois de temps en temps pour le plaisir, l'extra fait partie de la vie :  
*frites, chips, charcuterie, amandes, cacahuètes, noisettes, noix, olives, pignons de pin, pistaches, friand, pizza, quiche, chocolat, pâtisserie...*

Évitez de les associer dans un même repas.

Plus d'informations sur le site internet du CERIN (centre de recherche et d'information nutritionnelles) : [www.cerin.org](http://www.cerin.org)

## II- MOYENS DE LUTTE CONTRE LA SOLITUDE

### QUELQUES IDÉES

**Faites des sorties cueillette aux différentes saisons.**

Objectifs : s'aérer et récupérer des produits de la nature.

**Adhérez à une association, un groupe.**

**Participez à des vide-greniers en tant qu'exposant.**

**Faites du bénévolat.**





## **LOISIRS PEU CHERS / GRATUITS**

**Traquez les informations.**

(presse, mairie, office du tourisme...)

**Faites des promenades, randonnées, relaxez-vous.**

**Inscrivez-vous dans une bibliothèque, une médiathèque.**

**Réservez-vous des moments de convivialité autour d'un repas, d'une pause café, de soirées jeux, de sorties familiales et amicales...**

## **CONSEIL : PENSEZ À VOUS**

**Rédigez un carnet d'émotions :**

écrivez les ressentis d'une journée.

**Établissez des "règles de vie" entre les parents et les enfants :**

favorisez la sérénité dans le quotidien (relations intrafamiliales, alimentation, partage des tâches ménagères, etc.).

# Trucs et astuces

## Bien-être et consommation

**CONSEIL GÉNÉRAL DE LA LOIRE**

2 rue Charles de Gaulle  
42022 Saint-Étienne Cedex 1  
Tél. : 04 77 48 42 42 |