

[Green For Life - Éco-consommer pour économiser](#) ^[1]



Green For Life, c'est le jeu auquel vous êtes sûr de gagner. Adoptez nos astuces d'éco-consommation et réalisez d'importantes économies. À vous de jouer !

Vous pensez qu'éco-consommer coûte cher ? Eh non ! Au contraire, cela permet de faire de belles économies.

Avec sa nouvelle campagne "Green For Life", écoconso propose tout au long de l'année 2018 des conseils pour préserver à la fois l'environnement et son portefeuille.

Tout le monde peut économiser ?

Oui. Même si chacun a une vie différente et une situation spécifique, tout le monde peut faire des économies grâce à nos conseils. Tout comme Maité et Damien, Ali, Marie et Laurent, découvrez les économies que vous pouvez réaliser vous aussi grâce à l'éco-consommation.



5945 € d'économie



Maïté, Damien, Tom et Elsa

Famille de bons vivants au rythme soutenu

[Comment ont-ils fait cette économie ?](#) [2]

2000 € d'économie



Ali

Jeune propriétaire citadin et branché, fan des soirées entre amis

[Comment a-t-il fait cette économie ?](#) [3]

5420 € d'économie



Marie et Nicolas

Mère célibataire et son ado de 14 ans fan de foot

[Comment ont-ils fait cette économie ?](#) [4]

1557 € d'économie



Laurent

Étudiant geek et fêtard, vivant seul dans son studio

[Comment a-t-il fait cette économie ?](#) [5]

... Et vous ?

Combien allez-vous économiser avec ces gestes ?

Caroline a testé nos conseils !

Caroline vit seule dans un appartement à Bruxelles. Et pendant un an ou deux au moins, elle va devoir se serrer la ceinture pour se consacrer à un nouveau projet professionnel. Avec moins de revenus, elle cherche à réduire ses dépenses. Mais pas question de consommer n'importe comment pour autant.

Pour combiner écologie et économies, elle a décidé de tester le Green For Life d'écoconso. Pendant 3 mois, elle a testé nos conseils et essayé un nouveau geste chaque semaine. Résultat : en adoptant de

nouvelles habitudes qui lui conviennent, elle va économiser 2526€ cette année. Elle partage son expérience en vidéo.

Caroline a économisé plus de 2200€ en alimentation. Découvrez ce qui a changé dans son organisation.

Caroline a épargné 165€ en énergie. Elle partage ses réussites... et ses compromis !

Caroline a économisé 117€. Son astuce : fabriquer certains produits elle-même.

Des conseils pour économiser

1 - Éviter de gaspiller de la nourriture

Gain :
150€ / an



Faire une liste de courses, vérifier les dates, ranger le frigo... évite de gaspiller 150€ /an/personne.



Les ressources nécessaires pour la production ne sont plus gaspillées. Et ça fait moins de déchets.

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « 12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire »

#2 - Préparer des repas flexitariens et manger moins de viande



Gain :
600€ / an



Les légumes, protéines végétales, produits locaux et de saison, en vrac... sont meilleur marché.



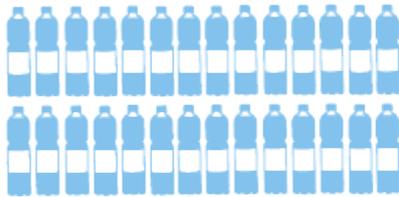
Moins de viande, de transport, de serres chauffées... = moins d'émissions de gaz à effet de serre.



Alimentation variée, riche en légumes, moins grasse...

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « Manger moins de viande : par où commencer ? »

#3 - Boire l'eau du robinet plutôt que celle en bouteille



Gain :
196€ / an



On économise en moyenne 196€ par an et par personne.
Mais pour une famille de 4, ça peut monter à près de 1200€ !



Beaucoup moins de plastique et de déchets.

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « L'eau du robinet est-elle vraiment potable ? »

#4 - Changer de fournisseur d'énergie et opter pour de l'électricité verte



Gain :
170€ / an



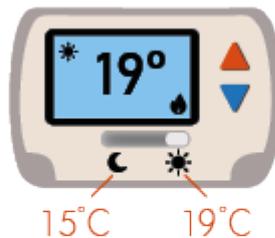
Économie moyenne de 100€ pour le gaz + 70€ pour l'électricité



Source d'énergie renouvelable

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « Quel fournisseur d'énergie verte choisir ? »

#5 - Diminuer le chauffage la nuit et quand on sort



Gain :
100€ / an



10% d'économie sur la facture de chauffage, soit en moyenne 100€/an



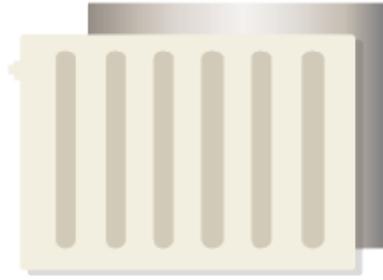
Moins d'émissions de gaz à effet de serre



Moins d'émissions de particules fines nocives (si chauffage au mazout)

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « 8 conseils pour économiser le chauffage cet hiver »

#6 - Placer des panneaux réflecteurs derrière les radiateurs



Gain :
36€ / an



un petit geste simple pour économiser 7€ par m² de radiateur et par an.



Moins de consommation d'énergie = impact réduit sur le climat

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « 8 conseils pour économiser le chauffage cet hiver »

#7 - Dégivrer son congélateur

Gain :
10€ / an



2 mm de givre entraînent une surconsommation de 10%. Avec 5 mm, on atteint 30% !



Moins de consommation d'énergie

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « 7 astuces pour bien conserver ses aliments au frigo »

10 - Remplacer un bain par une douche une fois par semaine



On économise en moyenne 160 kWh par an, soit 40€, sans compter l'économie d'eau !



Moins d'énergie pour chauffer l'eau et moins d'eaux usées à traiter.

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « 9 conseils pour économiser l'eau à la maison »

#9 - Installer un pommeau de douche économe en eau



Douche classique = 15 litres / minute



Douche « éco » = 6 litres / minute



En vente à partir de 20€, la douchette « éco » est rentabilisée en quelques mois à peine.



Économie d'énergie (322 kWh/pers/an) et d'eau (9000 litres/pers/an)..

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « Comment économiser l'eau et l'énergie sous sa douche ? »

14 - Fabriquer ses produits d'entretien maison et naturels



Gain :
47 € / an

-  Les lessive, nettoyant multi-usage, gel WC... maison sont meilleur marché que ceux du commerce.
-  Moins de pollution de l'eau. Moins de déchets si on choisit des ingrédients en vrac.
-  Moins de pollutions de l'air intérieur.

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « Les 7 produits d'entretien naturels indispensables à la maison »

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



8 éponges
= 12 €

Gain :
12 € / an



Tawashi en tissus de récup
= 0 €

-  Fini d'acheter des éponges, parfois chères, qui s'usent vite.
-  Pas de fabrication d'éponges en synthétique, ni de transport. Réutilisation de tissus.

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « Comment fabriquer une éponge tawashi (DIY) »

17 - Utiliser un savon solide au lieu de gel douche



Gain :
45€ / an



45€ gagnés par personne, par an en moyenne. Et ça peut vite grimper si on achète des marques.



Moins de déchets d'emballage.



Un savon surgras saponifié à froid de composition simple ne contient pas d'ingrédients nocifs.

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « Quel savon choisir pour se laver au naturel ? »

23 - Acheter ses vêtements en seconde main



19€ + 17€ + 34€



29€ + 49€

Achats neufs
« fast fashion »
= 148€

Gain :
110€ / an



10€ + 4€ + 8€



8€ + 8€

Achats
seconde main
= 38€



Des pièces basiques, des vêtements vintage, des classiques... pour une fraction du prix neuf.



Avec la seconde main, on prolonge la durée de vie des vêtements.

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « Pourquoi et où acheter en seconde main ? »

#25 - Avec « 1 vélo pour 10 ans », les enfants louent un vélo à leur taille à prix mini jusqu'à 12 ans



Gain :
40€ / an

Achats neufs = 489€ en 10 ans

Programme 1 vélo pour 10 ans = 65 à 120€ en 10 ans



En moyenne, on gagne 400€ par enfant entre 2 et 12 ans, soit 40€ par an et par enfant.



Avec la seconde main, on allonge la durée de vie des vélos.

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « 1 vélo pour 10 ans, le vélo qui grandit avec votre enfant »

#26 - Louer quelques livres et BD au lieu de le acheter



Acheter 6 livres ou BD
= 90€

Gain :
84€ / an



Louer 12 livres ou BD
= 6€



Avec la bibliothèque, on lit plus pour moins cher. Et on fait des découvertes, à acheter ensuite.



Les ressources pour la production ne sont prélevées qu'une fois, et servent à plusieurs lecteurs.

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « Quoi et où louer pour éviter de dépenser et de s'encombrer ? »

Échangez vos idées

Rejoignez le groupe [Green For Life - Éco-consommer pour économiser](#) [6] sur Facebook pour échanger vos idées et expériences, poser vos questions...

Suivez-nous

Pour ne rien rater de cette campagne :

- suivez-nous sur [facebook](#) [7] ou [twitter](#) [8] ;
- ou [abonnez-vous à notre newsletter](#) [9].

Demandez une animation

Vous êtes un groupe de citoyens ou vous encadrez un groupe et vous voudriez en savoir plus sur les gestes qui permettent de préserver l'environnement tout en faisant des économies ?

Nous proposons des animations - conférences sur le sujet. Elles sont destinées aux adultes et durent entre 1h et 3h en fonction de votre demande.

Il est possible de faire des séances thématiques autour de l'alimentation, des économies d'énergie, des produits d'entretien, des cosmétiques et produits d'hygiène, de la mobilité, des travaux de construction ou de rénovation, des économies d'eau...

À partir de fin mai, nous réalisons aussi une animation multi-thématique "éco-consommer pour économiser".

[Infos et conditions](#) [10]

Pour poser vos questions ou réserver une animation, contactez-nous via animation@ecoconso.be [11] ou au 081 730 730.

Etat :

Terminé

Thématiques :

[Éco-consommation](#) [12]

Mots-clés :

[GreenForLife](#) [13]

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

Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/green-life-eco-consommer-pour-economiser>

[2] <http://www.ecoconso.be/fr/content/combien-maite-et-damien-gagneront-ils-en-eco-consommant>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/combien-ali-gagnera-t-il-en-eco-consommant>

[4] <http://www.ecoconso.be/fr/content/combien-marie-gagnera-t-elle-en-eco-consommant>

[5] <http://www.ecoconso.be/fr/content/combien-laurent-economisera-t-il-en-eco-consommant>

[6] <https://www.facebook.com/groups/greenforlife.ecoconso/>

[7] <https://www.facebook.com/ecoconso/>

[8] <https://twitter.com/ecoconso>

[9] <http://www.ecoconso.be/fr/signup-newsletter>

[10] <http://www.ecoconso.be/fr/content/des-animations-conferences>

[11]

<mailto:animation@ecoconso.be?subject=Animation%20dans%20le%20campagne%202018%20d'%C3%A9coconso>

[12] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/eco-consommation>

[13] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/greenforlife>