


E-BOOK

GREEN WALLET.

Gérez votre argent, consommez
responsable



[GREENWALLET.COM](https://greenwallet.com)



Green Wallet.

**GreenWallet : 10
astuces pour
économiser et
consommer
responsable**

*Un guide pratique pour mieux gérer
votre budget et adopter une
consommation responsable*



SOMMAIRE

1. Analysez vos dépenses  04
2. Réduisez vos abonnements inutiles  06
3. Consommez local  08
4. Planifiez vos repas  10
5. Achetez d'occasion ou reconditionné  12
6. Optimisez vos factures  14
7. Adoptez des gestes écoresponsables  16
8. Fixez des objectifs financiers clairs  18
9. Profitez des bons plans et promotions responsables  20
10. Partagez ou louez plutôt qu'acheter  22

“Les petites économies d’aujourd’hui font les grands projets de demain”

ANALYSER VOS DÉPENSES



Pourquoi c'est important ?



Savoir où va votre argent est la première étape pour reprendre le contrôle de vos finances. Beaucoup de petites dépenses passent inaperçues, mais accumulées, elles peuvent représenter une part importante de votre budget.

Comment faire ?

Listez vos dépenses :

- Notez toutes vos sorties d'argent pendant un mois, que ce soit vos courses, abonnements, restaurants ou petits achats quotidiens.

UTILISEZ UN CARNET OU UNE APPLICATION DE GESTION COMME BANKIN, LYDIA OU MINT.

Identifiez les zones d'amélioration :

- Classez vos dépenses en catégories (alimentation, loisirs, abonnements, etc.).
- Repérez les dépenses inutiles ou excessives.

Exemples : un abonnement à une plateforme que vous n'utilisez pas ou trop de cafés à emporter.

Fixez des limites :

- Définissez un budget pour chaque catégorie. Par exemple, 200 € pour les loisirs et 50 € pour les abonnements.

Outils pratiques :

- Bankin' : Visualisez vos dépenses et fixez des objectifs.
- You Need A Budget (YNAB) : Créez un budget détaillé.
- Google Sheets : Suivez vos dépenses manuellement.

Astuce bonus :

- Analysez vos relevés bancaires pour repérer les prélèvements automatiques ou abonnements oubliés. Vous pourriez économiser jusqu'à 20 % de votre budget rien qu'en annulant les services inutilisés.

Exemple concret :

Mathieu a commencé à suivre ses dépenses et a découvert qu'il dépensait 120 € par mois en livraisons de repas. En cuisinant chez lui et en limitant ces commandes à une fois par semaine, il a économisé 80 € chaque mois.

"Économiser n'est pas seulement une question d'argent, c'est une question de priorités."

RÉDUISEZ VOS ABONNEMENTS INUTILES



Pourquoi c'est important ?



De nombreux abonnements mensuels passent inaperçus dans nos dépenses, mais accumulés, ils représentent une somme importante. Réduire ou optimiser vos abonnements est une solution rapide pour économiser sans effort.

Comment faire ?

• **Faites un audit de vos abonnements :**

Consultez vos relevés bancaires pour identifier tous les abonnements actifs (Netflix, Spotify, salle de sport, applications, etc.).

Classez-les en trois catégories :

- **Essentiels** : Ceux que vous utilisez régulièrement.
- **Occasionnels** : Ceux que vous utilisez rarement.
- **Inutiles** : Ceux que vous avez complètement oubliés.

Résiliez les abonnements inutiles :

- Annulez les abonnements que vous n'utilisez pas ou peu.
- **Exemple** : Si vous avez plusieurs plateformes de streaming, gardez uniquement celle que vous utilisez le plus.

Renégociez ou optimisez les abonnements essentiels :

- Contactez votre fournisseur pour négocier une réduction.
- Recherchez des offres groupées ou familiales (ex. Spotify Famille ou Amazon Prime partagé).

Outils pratiques :

Applications pour gérer vos abonnements :

- Truebill : Identifie et aide à résilier les abonnements.
- Revolut : Suivez vos paiements récurrents.
- Bankin' : Visualisez vos prélèvements automatiques

Astuce bonus :

- Remplacez certains abonnements payants par des alternatives gratuites :
 - Utilisez YouTube pour vos séances de sport plutôt qu'un abonnement à la salle.
 - Optez pour Spotify gratuit si les publicités ne vous dérangent pas.

Exemple concret :

Laura payait 15 € par mois pour une application de méditation qu'elle n'utilisait plus. En la résiliant et en utilisant une alternative gratuite, elle économise 180 € par an, sans effort.

“Chaque abonnement inutilisé est une économie qui dort. Réveillez-la et investissez dans ce qui compte vraiment”

CONSOMMEZ LOCAL ET DE SAISON



Pourquoi c'est important ?



Acheter local et de saison permet de réduire vos dépenses tout en soutenant les producteurs de votre région. Vous profitez de produits plus frais, moins chers, et votre empreinte écologique diminue.

Comment faire ?

Privilégiez les marchés locaux :

- Achetez vos fruits, légumes, et produits frais directement auprès des producteurs locaux.
- Les prix sont souvent inférieurs à ceux des grandes surfaces, et la qualité est meilleure.

Adaptez vos menus à la saison :

- Les produits de saison sont plus abordables car ils ne nécessitent pas de transport ou de culture sous serre coûteuse.
- **Exemple** : Privilégiez les courges et pommes en automne, et les fraises et tomates en été

1. **Recherchez les circuits courts :**

- Inscrivez-vous à des AMAP (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) ou plateformes comme La Ruche qui dit Oui pour recevoir des paniers locaux à un prix abordable.

Outils pratiques :

- **Yuka** : Identifiez les produits locaux et écoresponsables en scannant vos courses.
- **Locavore** : Trouvez des marchés et producteurs locaux près de chez vous.
- **Too Good To Go** : Achetez des paniers d'invendus à petit prix, souvent composés de produits frais.

Astuce bonus :

Comparez les prix des marchés locaux avec ceux des grandes surfaces : souvent, les fruits et légumes locaux coûtent jusqu'à 30 % moins cher. Planifiez vos repas à l'avance pour éviter les achats impulsifs et limiter le gaspillage.

Exemple concret :

Julien a remplacé ses courses en supermarché par un panier hebdomadaire de son AMAP à 15 €. Non seulement il économise 20 % par rapport à ses achats précédents, mais il soutient également des agriculteurs locaux.

“Consommer local, c'est faire des économies tout en soutenant ceux qui cultivent près de chez nous.”

PLANIFIEZ VOS REPAS



Pourquoi c'est important ?



La planification des repas vous permet d'économiser du temps et de l'argent tout en réduisant le gaspillage alimentaire. Vous achetez uniquement ce dont vous avez besoin et profitez d'une alimentation plus équilibrée.

Comment faire ?

Établissez un menu hebdomadaire :

- Prenez 10 minutes chaque semaine pour planifier vos repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner).
- Basez vos repas sur les produits que vous avez déjà à la maison et ceux de saison.

Faites une liste de courses précise :

- Listez uniquement les ingrédients nécessaires pour vos repas planifiés.
- Suivez votre liste en magasin pour éviter les achats impulsifs.

Préparez vos repas à l'avance (Batch Cooking) :

Cuisinez plusieurs repas en une seule session pour éviter de gaspiller des ingrédients.

Stockez les plats dans des contenants réutilisables pour les consommer dans la semaine.

Outils pratiques :

- **Mealime** : Créez des menus personnalisés et générez automatiquement votre liste de courses.
- **Frigo Magic** : Entrez les ingrédients de votre frigo pour obtenir des recettes adaptées.
- **Yuka** : Vérifiez la qualité nutritionnelle des produits que vous achetez.

Astuce bonus :

Essayez les promotions sur des aliments proches de la date limite de consommation et intégrez-les immédiatement dans vos repas.

Exemple concret :

Marie dépensait environ 150 € par semaine en courses sans vraiment planifier ses repas. Depuis qu'elle établit un menu hebdomadaire, ses dépenses sont passées à 100 €, tout en réduisant son gaspillage de 30 %.

“Planifier, c'est économiser : un menu bien pensé,
c'est un portefeuille préservé”

ACHETEZ D'OCCASION OU RECONDITIONNÉ



Pourquoi c'est important ?



Acheter d'occasion ou reconditionné vous permet de faire des économies considérables tout en réduisant votre impact environnemental. C'est une démarche à la fois économique et écoresponsable.

Comment faire ?

Optez pour les plateformes en ligne :

- Sites comme Leboncoin, Vinted ou Back Market offrent des produits d'occasion ou reconditionnés à des prix très compétitifs.
- Catégories populaires : vêtements, appareils électroniques, meubles.

Visitez des boutiques locales :

- Allez dans des magasins de seconde main, des brocantes ou des vide-greniers pour trouver des objets uniques à petit prix.
- Certaines associations comme Emmaüs proposent des articles de qualité à des prix réduits.

Recherchez les garanties :

Pour les appareils électroniques ou électroménagers, privilégiez les produits reconditionnés avec une garantie incluse. Cela offre une sécurité tout en économisant jusqu'à 50 % par rapport au neuf.

Outils pratiques :

- **Leboncoin** : Trouvez tout, des meubles aux outils de bricolage.
- **Vinted** : Idéal pour vendre ou acheter des vêtements et accessoires.
- **Back Market** : Pour des appareils électroniques reconditionnés de qualité.

Astuce bonus :

Échangez ou troquez des objets avec vos proches ou sur des plateformes d'échange. Exemple : des livres ou des jeux que vous n'utilisez plus.

Exemple concret :

Sophie avait besoin d'un nouveau smartphone. Au lieu d'acheter un modèle neuf à 800 €, elle a choisi un téléphone reconditionné pour 400 € sur Back Market. Avec cette économie, elle a pu financer d'autres dépenses importantes.

"Chaque objet d'occasion acheté est une ressource économisée pour demain."

OPTIMISEZ VOS FACTURES



Pourquoi c'est important ?



Les factures représentent une part importante du budget mensuel, mais elles peuvent souvent être réduites en comparant les offres ou en adoptant de nouvelles habitudes. Cela peut rapidement générer des économies conséquentes.

Comment faire ?

Comparez les fournisseurs :

- Utilisez des comparateurs en ligne comme Selectra ou Hello Watt pour trouver les offres d'énergie, d'internet ou d'assurances les moins chères.
- N'hésitez pas à appeler votre fournisseur actuel pour négocier un tarif plus avantageux.

Passez au numérique :

- Choisissez des factures électroniques pour réduire les frais liés aux impressions et aux envois.
- Cela simplifie également le suivi de vos dépenses.

Adoptez des gestes économes :

- Éteignez vos appareils au lieu de les laisser en veille.
- Remplacez vos ampoules classiques par des LED pour réduire votre consommation d'électricité.

Outils pratiques :

- Selectra : Trouvez les meilleurs contrats d'énergie.
- Hello Watt : Optimisez votre facture d'électricité et de gaz.
- Lelynx.fr : Comparez les assurances et abonnements.

Astuce bonus :

Installez un thermostat programmable pour mieux contrôler votre consommation d'énergie. Une réduction de 1°C sur le chauffage peut baisser votre facture de 7 %.

Exemple concret :

Paul payait 100 € par mois pour son forfait internet. En utilisant un comparateur, il a trouvé une offre équivalente à 70 €. Cette simple démarche lui permet d'économiser 360 € par an.

“Optimiser ses factures, c'est retrouver du pouvoir d'achat sans changer son quotidien.”

ADOPTER DES GESTES ÉCORESPONSABLES



Pourquoi c'est important ?



Adopter des gestes écoresponsables au quotidien permet de réduire vos dépenses tout en prenant soin de la planète. Ces petites actions peuvent faire une grande différence sur le long terme.

Comment faire ?

CRéduisez votre consommation d'énergie :

- Éteignez les lumières lorsque vous quittez une pièce.
- Utilisez des multiprises avec interrupteur pour éviter les consommations inutiles en veille.

Économisez l'eau :

- Installez des mousseurs ou réducteurs de débit sur vos robinets.
- Limitez la durée de vos douches à 5 minutes.

Réparez au lieu de remplacer :

- Donnez une seconde vie à vos appareils ou objets défectueux en les réparant.
- Profitez de tutoriels gratuits en ligne ou rendez-vous dans des ateliers de réparation (comme les Repair Cafés).

Outils pratiques :

Pour l'électricité :

- Wattson : Une application qui analyse et optimise votre consommation d'énergie.

Pour l'eau :

- GEOSEA : Une application qui aide à surveiller et réduire vos consommations.

Astuce bonus :

En période hivernale, baissez légèrement le chauffage (19 °C dans les pièces de vie, 17 °C dans les chambres). Utilisez des plaids et des tapis pour conserver la chaleur.

Exemple concret :

PClaire a remplacé ses ampoules classiques par des LED et réduit sa consommation d'eau en installant des réducteurs de débit. Ces deux gestes simples lui permettent d'économiser 150 € par an.

“Chaque geste écoresponsable, aussi petit soit-il, est une économie pour vous et un cadeau pour la planète”

FIXEZ DES OBJECTIFS FINANCIERS CLAIRS



Pourquoi c'est important ?



Sans objectifs précis, il est facile de perdre de vue vos priorités financières. En définissant des objectifs clairs, vous pouvez mieux organiser vos dépenses et économiser efficacement.

Comment faire ?

Identifiez vos priorités :

- Économiser pour un projet (voyage, achat d'un bien).
- Remplir un fonds d'urgence (environ 3 mois de dépenses fixes).

Fixez un objectif réaliste :

- Exemple : Épargner 500 € en 6 mois. Divisez cet objectif en petites étapes mensuelles (environ 83 € par mois).

Utilisez la règle 50/30/20 :

- 50 % : Pour vos besoins essentiels (logement, nourriture, transport).
- 30 % : Pour vos envies (loisirs, sorties).
- 20 % : À consacrer à l'épargne ou au remboursement de dettes.

Outils pratiques :

- Bankin' : Organisez vos dépenses et planifiez votre épargne.
- YNAB (You Need A Budget) : Suivez vos budgets en temps réel.
- Money Manager : Une application simple pour fixer des objectifs financiers.

Astuce bonus :

Automatisez vos économies : configurez un virement automatique chaque mois vers un compte épargne dédié. Cela garantit que l'argent est mis de côté sans effort.

Exemple concret :

Thomas voulait économiser pour un voyage. En suivant la règle 50/30/20, il a pu épargner 1 000 € en un an sans renoncer à ses loisirs.

“Chaque geste écoresponsable, aussi petit soit-il, est une économie pour vous et un cadeau pour la planète”

PROFITEZ DES BONS PLANS ET PROMOTIONS RESPONSABLES



Pourquoi c'est important ?



Les promotions et bons plans permettent de faire des économies sur vos achats courants, mais choisir des marques responsables garantit également un impact positif sur l'environnement et la société.

Comment faire ?

Repérez les promotions responsables :

- Surveillez les ventes et promotions des marques écoresponsables (ex. vêtements en matières recyclées, produits locaux).
- Utilisez des applications pour comparer les prix et trouver des réductions.

Achetez malin :

- Privilégiez les produits de qualité qui durent plus longtemps, même s'ils coûtent un peu plus cher au départ.

Exemple : Un pull fabriqué localement, durable, au lieu de fast fashion jetable.

- **Surveillez les périodes de soldes :**
- Planifiez vos achats pendant les soldes ou les journées spéciales comme Black Friday ou Green Friday.

- **Profitez des cartes de fidélité :**
- Certaines enseignes responsables offrent des récompenses ou remises pour vos achats réguliers.

- **Outils pratiques :**
- Shopmium : Coupons de réduction sur vos courses.
- Too Good To Go : Produits invendus à prix réduit.
- Green Friday : Liste des marques qui participent aux promotions responsables.

Astuce bonus :

- Recherchez les ventes privées ou événements locaux pour soutenir les artisans ou producteurs tout en profitant de prix réduits.

Exemple concret :

Sophie achète ses produits alimentaires grâce à Too Good To Go et économise en moyenne 30 € par mois, tout en réduisant le gaspillage.

“Faire de bonnes affaires, c'est bien. Les faire de manière responsable, c'est encore mieux.”

PARTAGEZ OU LOUEZ PLUTÔT QU'ACHETER



Pourquoi c'est important ?



Louer ou partager des biens permet de réduire les coûts tout en évitant des achats inutiles. Cette solution est économique et durable, particulièrement pour les objets que vous utilisez rarement.

Comment faire ?

Louez ce dont vous avez besoin :

- Pour les outils, équipements ou vêtements spécifiques, optez pour la location au lieu d'acheter.
- Exemples : Un appareil photo pour un voyage, des skis pour un week-end ou une robe pour une soirée.

Partagez avec votre entourage :

- Mettez en place des échanges ou prêts avec vos amis, voisins ou collègues.
- Exemples : Prêter un livre, échanger des jouets ou partager une voiture.

- **Utilisez des plateformes collaboratives :**
- Louez ou partagez des objets via des applications spécialisées.

- **Outils pratiques :**

Pour la location :

- Lokeo : Location d'appareils électroménagers et multimédias.
- Zilok : Plateforme pour louer ou prêter des objets entre particuliers.

Pour le partage :

- Blablacar : Partagez les trajets pour réduire les coûts.
- L'Appartelier : Plateforme pour louer des espaces et objets événementiels.

Astuce bonus :

Revendez ou louez ce que vous n'utilisez plus. Non seulement vous libérez de l'espace, mais vous gagnez de l'argent.

Exemple concret :

Mathieu a loué une perceuse via Zilok pour 10 € au lieu d'en acheter une à 80 €. Il n'avait besoin de l'outil que pour une journée de travaux.

"Pourquoi acheter quand on peut partager ? Louer ou échanger, c'est économiser intelligemment."

REPRENEZ LE CONTRÔLE DE VOS FINANCES ET CONSOMMEZ MIEUX AVEC GREENWALLET

Ce guide vous a présenté 10 astuces simples et accessibles pour optimiser vos finances tout en adoptant une consommation responsable. Chaque action, aussi petite soit-elle, contribue à alléger votre budget et à préserver la planète. En suivant ces conseils, vous êtes désormais équipé pour économiser efficacement, consommer différemment et mieux planifier votre avenir.

N'oubliez pas : chaque économie compte, et chaque geste responsable fait la différence. Nous sommes ravis de vous accompagner dans cette démarche et espérons que GreenWallet continuera de vous inspirer.

Restez connecté avec nous sur greenwallet.com et découvrez encore plus d'astuces pour consommer mieux tout en économisant



**Green
Wallet.**