

GERER SON BUDGET

Pas toujours évident de gérer son budget tout en essayant d'être écolo.
Voici quelques astuces pour **manger et vivre sainement** sans exploser votre budget.

ACHETEZ MOINS

- Faites une **liste** de ce dont vous avez réellement besoin et n'en déviez pas:
⇒ C'est un gain de temps, ça évite le gaspillage et les achats impulsifs.
- Achetez le moins possible de produits transformés et **faites vous-même** (Cuisine, produits d'entretien...)
- **Exit les produits ménagers** : Utilisez vinaigre blanc, bicarbonate de soude...
- **Diminuez votre consommation de viande** et produits animaux qui sont des ingrédients particulièrement onéreux
- Remplacez l'eau en bouteille par l'**eau du robinet**
- **Empruntez** ce dont n'avez besoin que ponctuellement (Tipimi...)

ACHETEZ MIEUX

- Privilégiez les **produits robustes**. Plus chers à l'achat, c'est un bénéfice sur le long terme car ils s'useront moins facilement. (ex: inox plutôt que teflon ou plastique)
- Pensez **lavable** plutôt que jetable. (ex: cotons, serviettes hygiéniques...)
- Utilisez des **savons, shampoings et déodorants solides** qui durent plus longtemps.
- Profitez des **rabais sur les denrées bientôt périmées**. Vous participez du même coup à diminuer le gaspillage alimentaire !
- Utilisez des **ingrédients complets** (sucre, céréales...) qui sont beaucoup plus rassasians que les raffinés.
- Achetez d'**occasion** (Oxfam, Le bon coin...)
- Utilisez l'application **Too Good To Go**
⇒ Achat d'invendus à bas prix

