

# MÉTHODE TERA

## ETAPE 3

### SUR QUOI J'ECONOMISE?



# N'ATTENDEZ PLUS ECONOMISEZ!

Certains d'entre vous vont trouver mes propos choquants. Mais je souhaite que vous preniez conscience à quel point nos esprits sont formatés par la publicité et par les réseaux sociaux.

Dans les années 80, la plupart des gens n'avaient que 2 pantalons, 2 paires de chaussures et ne se lavait qu'une fois par semaine dans l'unique salle de bain de la maison. Etaient-ils plus malheureux ? NON. Développaient-ils plus de maladie de peaux ? NON.

Aujourd'hui, nos garde-robes craquent sous le poids des vêtements que nous n'aurons pas le temps d'user. Nous passons un temps fou, sans parler des produits nécessaires, au nettoyage de nos 2 ou 3 salles de bain. Et nous achetons des crèmes hydratantes pour notre peau et nos cheveux que nous décapons tous les jours.



# POURQUOI ? COMPRENDRE QUE NOUS SOMMES SOUS INFLUENCE

Parce que la publicité est passée par là. Tous les jours elles nous montrent combien la vie est fantastique quand on utilise telle crème, telle voiture, tel parfum, telle cure d'amaigrissement, tel maquillage... Nous sommes gavés de publicité partout où nos yeux se posent. Elle nous a tous convaincus que nous avons absolument besoin de ce dernier smartphone hors de prix.

Et comme si cela ne suffisait pas, Instagram nous montre tous les jours la vie de rêve des autres. Ils et elles sont jeunes et beaux, portent des vêtements neufs de marques, en changent souvent, partent en vacances sur des yachts ou des plages paradisiaques !

Mais si les autres ont accès à ça, alors moi aussi, je le veux !!!

Si nous pouvons nous le permettre nous achetons autant que nous pouvons ou alors nous compensons en achetant des petites choses, de la déco en plastique, des gadgets à deux sous, de la nourriture sucrée.



**En réalité, le monde que nous présentent la publicité et les réseaux sociaux n'existe pas !**

En réalité, nous n'avons pas besoin de toutes ces choses !

**VOUS VOULEZ FAIRE**

**DES ECONOMIES ?**

Intéressez-vous aux mouvements minimalistes, zéro déchet, aux blogueurs qui se fixent le challenge de se laver moins les cheveux. Elles sont là les économies, sur les frais fixes !

# LES PETITES ECONOMIES FONT LES GROSSES EPARGNES

## 1 - Arrêter d'abîmer sa peau

Sincèrement ? Laver, ou plutôt devrais-je dire, décaper un enfant de 5 ans tous les jours ? Il sent si mauvais que ça votre enfant ? L'odeur de son enfant est la plus merveilleuse de toutes. Arrêtez de lui abîmer la peau.

La nature a tout prévu. Plus vous vous lavez et plus vous déséquilibrez votre peau. Vous êtes ensuite contraints d'utiliser des crèmes hydratantes pour un semblant de rééquilibrage. Vous vous lavez et vous vous re-salissez volontairement aussitôt après la douche. Il y a vraiment une logique là-dedans ?

En se lavant moins, on économise sur

- l'eau

- l'énergie qui chauffe l'eau

Eau+Electricité= 50cts la douche de 5 minutes. 2 euros la douche de 20 min.

- le shampoing

5 euros par mois- 15 cts le shampoing

- le gel douche

15 cts la douche

- les crèmes hydratantes pour le corps

5 euros

- les crèmes hydratantes pour les cheveux

8 euros



## Combien coûte une douche de 10 min?

J'ai choisi des prix standards de supermarché. Si vous utilisez des produits bios ou haut de gamme, c'est forcément plus cher. Si vous utilisez beaucoup de produits à chaque douche, cela augmente aussi la facture. A vous de faire le calcul !

Eau chaude + Cosmétiques = entre 1,50 euros et 2 euros.

Soit entre 45 et 60 euros par mois, et entre 540 euros et 720 euros par an.

Pour une petite douche de 10 min avec des produits standards de supermarché.

## 2 - Laver moins son linge

Comme pour les cosmétiques et les gels douche, les sociétés commerciales à force de pub et de sondages orientés, nous ont persuadés qu'un vêtement ne se porte qu'une seule fois.

Ne laver vos vêtements que lorsqu'ils sont vraiment sales : ils ont des taches ou bien ils sentent mauvais. Autant un chemisier prend rapidement un aspect déjà porté, ce n'est pas le cas d'un pantalon ou d'un pull. Portez vos vêtements une seule journée puis mettez-le sur cintre et ne le remettez que plusieurs jours plus tard. Vérifiez... il ne sent pas mauvais !

Une lessive coûte en eau, en énergie, en usure de machine et surtout en usure de vêtement ! Et je ne parle pas de la pollution et de la disparition des insectes qui emporteront l'humanité avec eux.

En eau et électricité, comptez environ 70cts par machine. + la lessive + l'amortissement de la machine + l'usure du vêtement...

## 3 - Electricité

Je n'ai rien de nouveau à vous apprendre sur les économies en électricité. Si votre chauffage est électrique, réduisez de 1 degré la température ambiante et mettez un gilet ou utilisez un plaid devant la télé.

Eteignez les lumières quand vous quittez une pièce. Je sais, pour certains, c'est difficile ...

Eteignez toutes les loupottes de vos appareils électroniques et hifi/TV.



#### 4 - Frais de gestion de compte bancaire

Envisagez de quitter votre banque pour une banque en ligne, moins chère. Là où les banques prennent le plus, c'est sur les frais de garde de vos placements. Donc attention quand vous commencerez à placer votre argent. Les frais de gardes de la banque + les frais de gestion du fond de placement mangent généralement la majorité de la rentabilité.

#### 5 - Réduire les frais de transports

Si vous n'utilisez pas les transports en commun, renseignez-vous sur les lignes de bus passant près de chez-vous. Les communautés de communes et les villes font actuellement beaucoup d'efforts pour développer les transports en commun. Parfois, ils sont même gratuits.

Cela fait peut être longtemps que vous n'avez pas évalué la possibilité de prendre le bus. Il y a peut-être de nouvelles lignes que vous ne connaissez pas. Et puis souvent les bus ont des couloirs exclusifs qui leur permettent de circuler plus rapidement que les voitures.



#### Entretien de la voiture :

Faites un entretien régulier de votre véhicule. C'est un coup certes, mais une voiture bien révisée consomme moins et surtout vous risquez moins les grosses casses qui coûtent très chères. L'entretien du véhicule est un investissement qui rapporte sur le long terme.

## 6 – La machine à café et le distributeur de friandises

La machine à café et autres distributeurs automatiques placés aux points stratégiques des couloirs de l'entreprise ou de la fac... Une catastrophe pour les économies.

Commencez par évaluer combien ce café, ce chocolat ou cette sucrerie, vous coûte et trouvez une solution.

### Comment faire ?

- Prendre le café du matin à la maison plutôt qu'au bistro du coin ou au bureau.
- Prendre un seul café par jour, ou un jour sur deux
- Convaincre votre entreprise que ce serait plus sain et plus économique pour tout le monde d'avoir une vraie cafetière par bureau.
- Apportez ou cotisez-vous dans votre bureau pour acheter une bouilloire et faites-vous des tisanes. C'est moins cher, vous serez plus détendu.
- Essayez la bouteille isotherme pour rapporter sur votre lieu de travail du bon café de la maison



## 7 - Les vêtements

Arrêtez d'acheter des vêtements. Sauf aux enfants, eux ils grandissent.

Mais vous ? Vous n'en avez pas déjà trop dans vos placards ?

Suivez des blogs minimalistes pour vous inspirer et voir comment font les autres.

[Le blog Happy Chantilly](#)

[Le Blog Consommons sainement](#)



# CONCLUSION

## 8 – En faisant ses courses

On planifie ses repas. On arrête de consommer des plats préparés (c'est cher et si c'est acheté en supermarché, c'est mauvais au goût et ça manque de nutriments).

On se remet en mémoire l'étape 1 de la méthode TERA :

<https://milliflora.fr/methode-tera-etape-1>

- Des économies en faisant des listes de courses
- Des économies en mangeant ce qui est déjà là
- Des économies en planifiant ses repas
- Des économies en mangeant moins de viande



## CONCLUSION

\* Prendre conscience de l'influence de la publicité et des réseaux sociaux sur notre manière de consommer

\* Prendre conscience des petites dépenses quotidienne (cosmétiques , électricité, café...) qui coûtent chères au bout d'une année

\* Apprendre à faire ses courses

\* Toujours se poser la question : « Ai-je vraiment besoin de ce produit ? Et bien, si j'en ai vraiment besoin, je l'achèterai demain » Il est plus que probable que demain, vous n'avez plus besoin de ce produit !

# ENCORE UNE LISTE ECONOMISONS PLUS!

Et voici une liste plus complète, en  
vrac:

- Electricité – consommation et fournisseur
- Eau : ne laissez pas couler l'eau quand vous vous brossez les dents. Fermez le bac de l'évier quand vous faites la vaisselle. Récupérez les eaux de pluie quand vous avez un jardin.
- Essence : regrouper ses déplacements, prendre le vélo
- Café
- Cigarettes
- Vêtements
- Babioles déco et gadgets
- Renégocier les prêts
- Changer d'assurance
- Changer de banque
- En voiture, roulez moins vite, roulez pépère. Ça consomme moins !
- Entretenez votre véhicule régulièrement
- Faites vos courses au marché et préparez vos repas vous-même
- Acheter local et de saison, si possible directement au producteur. Les cerises en hiver, c'est pas une bonne idée !
- Préparez votre Lunch-box à la maison plutôt que d'acheter un sandwich
- Empruntez les livres à la bibliothèque plutôt que de les acheter
- Planifiez vos achats à l'avance et profitez des soldes (si vous devez vraiment acheter quelque chose, hein...le mieux c'est de ne rien acheter)
- Achetez d'occasion ou faites du troc
- Débranchez le téléphone une fois qu'il est chargé
- Utilisez des boudins de portes pour conserver la chaleur
- Utilisez le sèche-linge le moins possible. Et ne lavez que des machines pleines
- Faites un potager
- Plantez des arbres fruitiers



# MERCI !

N'hésitez à me contacter et posez vos questions sur  
[milliflora.fr](http://milliflora.fr)