



Hors-Série de 60 Millions de consommateurs

LE GUIDE ANTI-GASPI

Conseils, idées, astuces pour un objectif zéro déchet !

Ne plus gaspiller, recycler, trier, mieux conserver, moins jeter, réduire sa note de chauffage... Objectif zéro déchet, chiche ? Le guide Anti-Gaspi de *60 Millions de consommateurs* apporte des solutions et vous aide à économiser du temps et de l'argent. Le gaspillage n'est bon ni pour la planète, ni pour votre budget.

60 Millions a calculé qu'une famille de quatre personnes peut ainsi économiser jusqu'à 6 000 euros par an sans se serrer le ceinture ! De l'alimentation à l'énergie en passant par l'utilisation de sa voiture, les postes pour réduire la note sont nombreux.

Au sommaire:

La cuisine anti-gaspi : Soyez inventif... Vous régaler avec trois fois rien, c'est possible. Le hors-série propose des recettes simples : tempura d'épluchures, velouté de fanes, crumble de la dernière chance ou encore soupe de (têtes de) poissons ! La durée de conservation des produits est aussi un maillon essentiel de la chaîne anti-gaspi. Préparation de bocaux, séchage d'herbes aromatiques, gestion du congélateur... Les bonnes méthodes de conservation sont expliquées de façon précise et pédagogique.

Les nouveaux modes d'achat sont passés en revue : il en ressort que les produits vendus en vrac ou à la coupe (légumes secs, épices, fromages...) sont vendus jusqu'à 58 % moins cher que leurs équivalents emballés.

60 Millions remet aussi les pendules à l'heure sur les dates limites figurant sur les emballages. Combien de temps peut-on conserver un yaourt, un paquet de pâtes, un paquet de jambon ouvert, une brique de lait... ? Pas si simple !

Les économies d'énergie : La multiplication des équipements électroniques dans nos foyers et les hausses de tarifs ont fait flamber la note d'électricité. *60 Millions* a listé tous les appareils en veille dans un logement. Surprise ! L'un des plus énergivores est la Box Internet. *60 Millions* présente les bons gestes pour réduire la facture, qu'il s'agisse de petites astuces à l'installation d'un thermostat. Diminuer sa consommation d'eau est également possible. Par exemple, avec une douchette « éco », une famille peut économiser 355 euros sur un an.

La réparation et la réutilisation : Lutter contre le gaspillage, c'est aussi apprendre à bricoler et à réparer. *60 Millions* fournit les adresses (cours à domicile, ateliers collectifs, cafés associatifs...) pour faire revivre vos appareils électroménager ou high-tech en panne. Le guide présente aussi des conseils pas-à-pas (comment réparer son vélo, faire un ourlet de pantalon, changer une prise électrique).

Désencombrer sa maison et sa tête : mettre de l'ordre évite de racheter des objets que l'on avait oubliés. Le saviez-vous ? Mais comment en finir avec le fouillis : la méthode de rangement japonaise « KonMari » est décryptée.

Un numéro pour tous ceux qui souhaitent vivre autrement en respectant la nature et en gardant un œil sur leur porte-monnaie.