



Fondation Armée du Salut Suisse | Laupenstrasse 5 | 3008 Berne
dons@armedusalut.ch | Tél. +41 (0)31 388 05 35 | armedusalut.ch

Compte pour les dons IBAN CH37 0900 0000 3044 4222 5

Conseils pour réduire les frais du ménage



Nourriture

Planifier efficacement : établis une liste de course et tiens-y toi.

Éviter la faim : ne vas pas faire tes courses le ventre vide, pour éviter de faire des achats inutiles.

Comparer les prix : recherche des produits bon marché et compare les prix.

Rabais de fin de journée : profite des rabais accordés juste avant la fermeture des magasins.

Produits de saison : achète des produits de saison, car ils sont souvent meilleur marché.

Valoriser les restes : utilise les restes (aliments) non utilisés et cuisine de manière créative pour en faire des plats. Aie recours à des programmes visant à lutter contre le gaspillage alimentaire comme « Too Good To Go ».

Être flexible par rapport aux dates : ne te fixe pas trop aux dates de péremption.

Utiliser les prestations sociales : fais une demande pour obtenir une carte pour recevoir des denrées alimentaires (p. ex. carte pour bénéficiaires de Table couvre-toi) ou une carte d'achat Caritas pour obtenir des denrées alimentaires à prix réduit.

Vêtements

Acheter d'occasion : visite des boutiques de seconde main comme la brocante de l'Armée du Salut ou des plateformes en ligne.

Réparer et personnaliser : répare les vêtements endommagés et donne-leur un nouveau look.

Échanger ou emprunter : échange ou emprunte des vêtements à des amis pour avoir de la variété.

Basiques intemporels : investis dans des vêtements intemporels que tu peux combiner de multiples façons.

Vendre ou donner : fais de la place en vendant ou donnant les vêtements que tu n'utilises plus.

Soins corporels

Profiter des offres spéciales : garde un œil sur les offres spéciales et les rabais sur les produits d'hygiène.

Utiliser avec parcimonie : pour éviter le gaspillage, utilise uniquement la quantité nécessaire de produits d'hygiène corporelle.

Fabriquer soi-même des produits : fabrique tes propres produits d'hygiène corporelle pour économiser de l'argent.

Choisir des produits multifonctionnels : choisis des produits qui remplissent plusieurs fonctions.

Utiliser les produits complètement : utilise les produits d'hygiène corporelle jusqu'à la fin avant d'en racheter.

Meubles et appareils ménagers

Acheter d'occasion : ose acheter des meubles et des appareils ménagers d'occasion afin de réduire les coûts.

Réparer au lieu de remplacer : essaie de réparer les appareils défectueux au lieu d'en acheter de nouveaux.

Échanger ou emprunter : si possible, échange ou emprunte des appareils ménagers.

Garder un œil sur les offres spéciales : lorsque que tu achètes des meubles ou des appareils ménagers, profite des rabais et des offres spéciales.

Upcycling et bricolage : transforme de vieux meubles en de nouvelles pièces uniques, en les réparant et en faisant preuve de créativité.

Liens importants

Aide alimentaire : tischlein.ch, caritas-markt.ch

Comparaison des actions (site en allemand) : aktionis.ch

Programme pour lutter contre le gaspillage alimentaire : toogoodtogo.ch

Articles d'occasion : brocki.ch/fr/, ricardo.ch, tutti.ch, anibis.ch

Échanger et emprunter : sharely.ch/fr