

● C'est dit, c'est fait...

PAR CHRISTINE AVELLAN



84 %
des Français feraient
davantage confiance
aux femmes pour
les sortir de la crise
actuelle.

Sondage
CSA/Madame Figaro

Baisse du pouvoir d'achat, moral en berne, les meilleures solutions anti-morosité pour s'adapter et positiver.

Je m'attaque à la crise



A Lire ● "Vivre mieux, dépenser moins", Ed. Toucan, 8,90€. ● "Manuel de survie par temps de crise", Ed. Le Cherche Midi, 7€. ● "Le plaisir à petit prix, Bien manger pour moins de 9€ par jour", Ed. Plon, 9,90€.

3 questions à Béatrice Millère psychothérapeute

Comment positiver la crise ?

Le mieux est d'analyser la façon dont on est réellement affecté et ne pas se laisser submerger par l'ambiance générale du "tout va mal". Il faut envisager les choses de manière constructive et être à l'écoute de ce que l'on veut. Si je perds mon travail, par exemple, comment rebondir ? C'est peut-être le moment de faire un bilan de compétences...

Quelles conséquences en famille ?

Certains parents font peser plus de pression sur leurs enfants. Ils doivent être les meilleurs dès la maternelle, ce qui est bien trop lourd pour des tout-petits. A cause du stress, d'autres sont plus irritables. L'idéal : faire retomber la pression avant de rentrer à la maison !

Quels sont les effets de la crise sur le long terme ?

Elle permet une remise en question des valeurs de la société, modes de consommation en tête et une ouverture vers les autres. Si avant, on parlait de développement personnel, on s'aperçoit aujourd'hui que l'on a aussi besoin d'autrui pour se sentir bien.

Auteur de "Prendre la vie du bon côté", Ed. Odile Jacob.



Des sites de déstockage version bébé

www.babystock.fr :
le plus complet – articles
de puériculture,
vêtements et jouets.
www.mamanhabillemoi.com :
le plus varié – de
nombreuses marques
et grand choix
de tailles (0 à 14 ans).
www.abikid.com :
le plus fashion – une
sélection très raffinée.

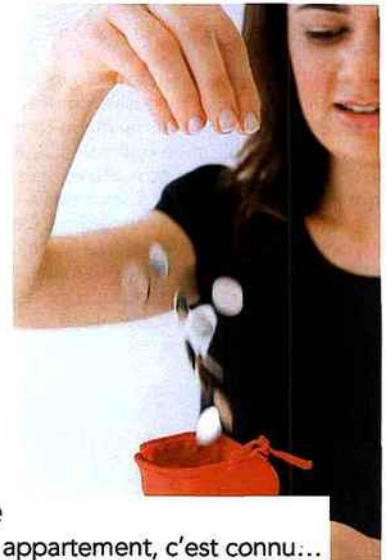
XXL Prix mini ?

Par forcément. Une récente enquête de l'UFC-Que choisir révèle que le prix au litre ou au kilo est plus cher pour certains grands modèles. Un paradoxe puisqu'ils sont censés être plus économiques. Mais, pas question de boudier tous les maxi-formats. Frank Provost, par exemple, lance en GMS des shampoings et après-shampoings professionnels à prix très doux (6,99€ les 750 ml). Les cosmétiques bios s'y mettent aussi comme **Babyléna** (fluide nettoyant pour Bébé, 12€ les 500 ml).

Système D

● Se faire rembourser les produits "satisfait ou remboursé". C'est environ 3,20€ de gagnés à chaque fois. ● S'inscrire sur des sites spécialisés en alimentation infantile, couches... pour recevoir des échantillons, voire même des cadeaux. ● Louer une voiture pour 10€ de l'heure. L'autopartage se pratique déjà dans une vingtaine de villes. Vous pouvez vous renseigner sur les sites www.franceautopartage.com ou www.mobizen.fr. ● Récupérer des bons de réductions pour les achats dans des boutiques, supermarchés ou sur Internet (www.radins.com). ● Garder les échantillons de crèmes, parfums... offerts dans les magazines ou lors d'achats.

Je veux faire des économies. Je me connecte sur www.insee.fr et je compare mes habitudes d'achat avec celles des Français.



Désormais, tout est négociable

Obtenir une réduction pour une voiture ou un appartement, c'est connu... Mais par temps de crise, on peut aussi négocier le prix d'une chemise ou d'un sac. Marchander est de moins en moins tabou : on est habitué à ne plus payer le prix fort avec les fréquentes périodes de promotions. Et avec Internet, on est devenu expert dans la comparaison des prix, on a tous les atouts pour négocier ensuite. Un petit conseil : adressez-vous à la personne qui peut prendre la décision de baisser le prix.



Ventes privées sur le Net

Les plus :

- Réductions très avantageuses : 60 à 70 % pour le textile et jusqu'à 30 % pour l'électroménager ou le high-tech.
- Produits de grandes marques.
- On ne joue pas des coudes comme dans les magasins durant les soldes.

Les moins :

- Succès oblige, il faut se connecter de bonne heure et prendre une décision en quelques minutes.
- Les sollicitations sont trop nombreuses, chaque vente étant annoncée par mail. Limitez les inscriptions sur ces sites.
- Délais de livraison longs (jusqu'à 2 mois) et frais de port élevés (6 à 8€ en moyenne), surtout pour de petits achats.

Home sweet home

A chaque crise, les Français se recentrent sur la maison. Mais, cette année, l'esprit cocooning passe par le bricolage et l'envie de cuisiner. Pour apprendre auprès d'artisans ou d'artistes, contactez l'association Savoir faire et découvertes (www.lesavoirfaire.fr).



● C'est dit, c'est fait...



Les supermarchés low cost c'est sérieux ?

Après les billets d'avion et les séjours low cost, c'est au tour de l'alimentation. Des magasins de déstockage proposent des produits de longue conservation comme les biscuits dont la date limite d'utilisation optimale (DLUO) est courte ou dépassée. Le goût peut être altéré, mais il n'y aurait pas de risque pour la santé. N'en mettez pas au menu de votre enfant et jetez le produit s'il est abîmé. Ces magasins vendent aussi des articles frais dont la date limite de consommation (DLC) est proche (parfois le lendemain). Intéressant pour les familles nombreuses, à condition de les consommer rapidement. Si la DLC est dépassée, la vente est interdite.



Testez les "vide-dressing"

On échange, dans la bonne humeur, bijoux, vêtements, chaussures – en bon état, voire neufs. Génial pour débarrasser ses armoires et repartir les bras chargés de bonnes affaires sans dépenser d'argent. Si vous organisez une soirée troc, lancez l'invitation au moins deux semaines à l'avance et n'invitez qu'une dizaine de personnes faisant à peu près la même taille. Trouvez une troc party sur www.monblogdefille.com

Bons plans beauté

Coiffure. Dans les centres de perfectionnement des grandes enseignes (Franck Provost, Camille Albane...), des pros se forment à de nouvelles techniques et proposent coupe, coloration, brushing, entre 10 et 30€.

Attention, la séance dure 3 heures minimum.
Épilation, manucure. Rendez-vous dans les écoles d'esthétique où des élèves, sous la direction d'un professionnel, proposent des soins entre 10 et 25€.

Consultez www.beaute-job.com.
Maquillage. C'est gratuit sur les stands des marques de cosmétiques (grands magasins, Marionnaud...).

Maison, la chasse au gaspi



● Pour réduire la facture d'eau de 30 %, installez un mitigeur (10 € env.) sur chaque robinet : ça diminue le débit. Et traquez les fuites : une chasse d'eau défectueuse, c'est 600 € de gaspillés par an !



● Choisissez des ampoules basse tension afin de réduire votre consommation d'électricité d'au moins 50 %. Revoyez l'aménagement de la cuisine : un congélateur ou frigo près d'un radiateur consomme 20 à 30 % de plus.



● Vérifiez l'isolation (toit, murs, fenêtres) et votre chauffage. Les pompes à chaleur, par exemple, sont plus écologiques que les convecteurs électriques et permettent des centaines d'euros d'économie par an. Besoin d'aide ? Contactez un conseiller énergétique (www.aedder.org) : il fait gratuitement le point sur vos dépenses. Plus d'infos sur www.ademe.fr.



On dédramatise la crise

- 1 Trousse glamour "J'ai été madoffé", ByMatao, 40€.
- 2 Bloc-notes AntiDépresseur. On retrouve une bonne nouvelle par jour comme "Pour ton augmentation, tout le monde est d'accord", Ed. Dans sa tête, 10€.
- 3 Porte-monnaie "Je suis à sec", Caroline Lisfranc, 9€.
- 4 Tee-shirt "T'as pas vu la crise ? Elle me doit des sous" ou "La crise m'a volé mes Pépitos", Al Dente, 40€.

Deux bonnes résolutions ● Je n'utilise plus les crédits revolving (paiement différé) via mes cartes de fidélité. Les taux d'intérêt peuvent frôler les 20 %. ● Je fais le check-up de mes assurances sur www.assurland.com. Un site comparant les offres des différents établissements.