

Demande (pas.) à ta mère

**OU COMMENT DEVENIR UN ADULTE, MANGER
AUTRE CHOSE QUE DES PÂTES, TROUVER UN JOB
ET FAIRE SA LESSIVE**

PAR MARINA SBA DE
@TREPASIEURO

SOMMAIRE



INTRODUCTION

A propos **3**

APPART

Trouver son appart **4**

Emménager facilement **7**

Equiper son appart **9**

MÉNAGE ET ENTRETIEN

Le linge **19**

Salle de bain **21**

Cuisine **36**

WC **41**

Divers **43**

BRICOLAGE **49**

REPAS ET COURSES **51**

ORGANISATION **64**

BUDGET **71**

OBJECTIFS **79**

DÉCISIONS **84**

SELFCARE **93**

ADMINISTRATIF **95**

Sécu et dossier médical **96**

CHOISIR SON PC **101**

CHOISIR SA 1ÈRE VOITURE **120**

TROUVER UN JOB **126**

LE MOT DE LA FIN **130**

Introduction

A PROPOS

QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Marina, j'ai 24 ans et je vis à Lille dans les Hauts-de-France. Si tu lis cet e-book c'est que tu me suis probablement sur les réseaux sociaux alors MERCI pour ton soutien !

Comme de nombreux étudiants ou jeunes actifs, je vis dans un petit appartement peu équipé : je n'ai pas eu de four pendant plusieurs années et ma plaque électrique ne chauffait même pas quand j'ai emménagé ! Moi qui adorait cuisiner des plats très "travaillés" j'ai vite dû y renoncer : impossible avec un petit espace, un plan de travail inexistant et des équipements rudimentaires. Cependant, j'ai toujours aimé cuisiner et le maître mot chez moi c'est l'ADAPTATION !

J'ai donc décidé de continuer à cuisiner simplement en modifiant mes techniques et recettes : j'avais peu de temps entre mes révisions, mes devoirs, mon job étudiant ... Il me fallait donc des recettes rapides, faciles, économiques et réalisables avec peu de matériel. Challenge accepted !

En avril 2020, pendant le premier confinement, j'ai décidé de commencer à partager tout ça sur les réseaux sociaux, sous le pseudo "salutlesconfines". C'était plutôt pour rire à la base et au final, une chose en entraînant une autre ... 1repas1euro est né !

Aujourd'hui je ne fais plus uniquement du contenu culinaire, j'essaie d'être un couteau suisse pour la vie étudiante et de proposer des ressources utiles que ça soit pour l'alimentation ou la vie quotidienne. Je suis donc très contente de vous présenter cet ebook qui a pour but de vous aider à devenir autonomes (et à ne pas demander à votre mère !)

SUIS-MOI !

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je t'indique juste ici mes différents réseaux sociaux. Clique pour m'y rejoindre !



@1REPAS1EURO

Sur ce, let's go !

PARTIE 1

Trouver
son appartement

trouver son appart

PAR ÉTAPES

Les meilleurs sites pour trouver son logement selon moi : Leboncoin et Seloger. L'avantage des particuliers est d'éviter les frais d'agence, mais gare aux arnaques ! Surtout soyez réactifs, téléphonez directement quand une annonce vous intéresse, car l'immobilier c'est une question de rapidité !

♥ PRÉPARER SON DOSSIER À L'AVANCE

Copie de votre carte d'identité + celle de votre garant

Copie de votre certificat de scolarité

3 derniers bulletins de paie de votre garant

Un RIB

Vos 2 derniers avis d'imposition

Vos 3 dernières quittances de loyer si vous êtes déjà locataire

♥ QUESTIONS À POSER LORS DE LA VISITE (FAIRE DES PHOTOS DE TOUT !)

- Les voisins
- La pression de l'eau (faire couler les robinets)
- le nombre et l'état des prises électriques (prendre un chargeur pour les tester)
- passer sa main sous les fenêtres pour vérifier l'absence de trou d'air
- vérifier la VMC (si elle fonctionne ?)
- allumer les lumières
- regarder les joints de la salle de bain et cuisine
- l'humidité des murs
- l'isolation
- fibre internet ou pas ?
- le type de chauffage
- l'état des peintures
- sentir les éléments en tissu pour vérifier que ce n'est pas moisi par exemple le canapé si l'appart est meublé
- le double vitrage des fenêtres
- l'isolation (si on entend les voisins c'est mauvais signe)
- les portes de placard (fermer et ouvrir pour vérifier si elles coinent)
- l'environnement extérieur (bars, etc)
- tester la hotte de cuisine
- tester l'ouverture des fenêtres, stores et volets
- qualité du réseau dans la pièce
- les cafards et souris
- demander les charges approximatives en électricité
- le diagnostic énergie
- le vis-à-vis
- les moisissures dans les placards, dans la salle de bain, les murs et le plafond

trouver son appart

PAR ÉTAPES

♥ ARNAQUES FRÉQUENTES

Demande de mandat cash ou de paiement de quelque nature qu'il soit avant la visite

Loyer anormalement bas

Refus de visiter avec un accompagnant (évitez de visiter seul !)

Refus d'envoyer des photos du logement (mauvais signe)

♥ POUR MAXIMISER VOS CHANCES

Quand une annonce vous intéresse ne perdez pas de temps avec un mail, **APPELEZ** immédiatement car en immobilier bien souvent premier arrivé premier servi !

Venez avec votre dossier déjà prêt, ça fait sérieux et gain de temps donc + de chances!

Faites des efforts pour avoir le feeling avec le propriétaire, soyez souriant, avenant, posez des questions, venez à l'heure à la visite !

Si vous n'avez pas de garant, renseignez vous en avance sur Visale (garant par l'état)

PARTIE 2

*emménager
facilement*

emménager

FACILEMENT

♥ PETITS CONSEILS

Evitez les cartons : pas de prise facile, pas pratique, préférez les sacs résistants type cabas de course : avec leurs poignées ils vous faciliteront la vie!

Rangez vos affaires en les groupant par pièce, ça vous facilitera le déballage une fois dans l'appart

Pour les meubles, ne vous précipitez pas : j'ai dormi dans un sac de couchage au milieu des sacs d'affaires éparpillées pendant quelques jours, c'était un peu inconfortable mais j'ai pris le temps de bien chercher les meubles que je voulais et de ne pas faire de mauvais choix (notamment pour le lit, on en parle après)

PARTIE 3

*équiper
son appartement*

équiper son appart

LES MEUBLES

♥ BIEN CHOISIR SON LIT

S'il y a un meuble sur lequel il faut porter attention c'est le lit ! Ne soyez pas tentés de prendre un clic-clac premier prix, ça va vous bousiller le dos ! La meilleure option pour allier petit prix et peu de place en gardant du confort c'est de choisir un BZ. Il s'agit d'un lit qui se replie en canapé mais avec un vrai matelas et sommier, une image vaut mille mots alors voici :

LE SOMMIER SE PLIE ICI



Si vous en avez l'occasion, prenez des "meuble coffre" : des meubles qui s'ouvrent avec un rangement dedans, par exemple des tabourets, un canapé-lit ...



équiper son appart

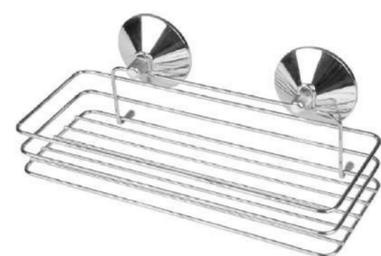
LA SALLE DE BAINS

Les salles de bain sont souvent petites, je vous recommande donc d'optimiser l'espace à la verticale, par exemple en fixant un organisateur à pochettes sur votre porte de douche : vous pourrez y ranger vos produits cosmétiques par exemple !

♥ Où le trouver ? Sur [Shein \(1.50€\)](#), [Wish \(6€\)](#), [Amazon \(4.50€\)](#).



Les petits paniers à ventouse se trouvent très facilement dans les magasins de bricolage ou de décoration discount comme Hema, Primark ... ils se collent très bien sur les surfaces carrelées : dans la douche, au-dessus du lavabo ... !



Utiliser l'espace au-dessus des portes : un porte-manteau permet d'accrocher les serviettes, peignoirs, robes de chambre, et un étendeur vertical permet de sécher le linge dans un petit espace !

Enfin, des meubles qui passent au-dessus des WC ou de la machine à laver permettent de récupérer cet espace.



équiper son appartement

LA SALLE DE BAINS

Si vous ne pouvez pas prendre d'aspirateur, achetez un balai microfibre comme celui-là, ça attrape TOUT (cheveux, poussières, etc) et ensuite il ne vous reste plus qu'à frotter la "lingette microfibre" avec une balayette de ramasse-poussière et tout mettre à la poubelle (Action)



Rentabilisez à fond les espaces plats : par ex cherchez "Shoe Organisez" sur Amazon vous allez trouver ce type de rangements multipoches. J'en ai fixé un à la paroi extérieure de ma douche grâce à des ventouses je mets les accessoires style brosse à cheveux dedans :

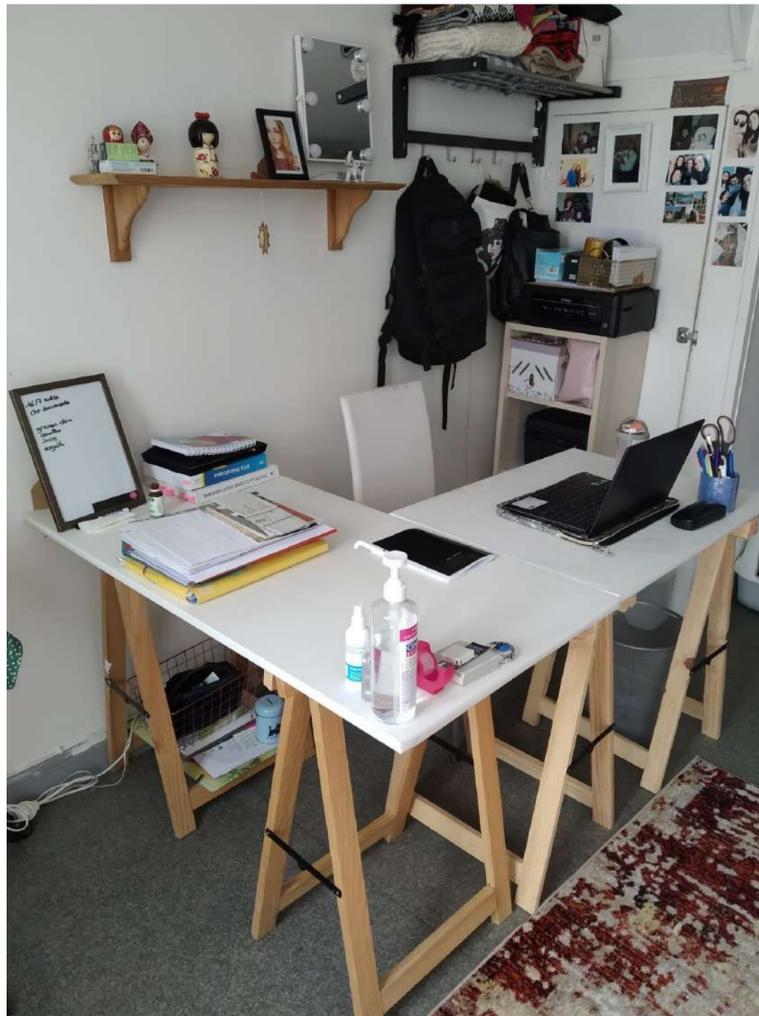
Si vous avez pas mal de chaussures, rangez-les à la verticale avec ce type d'"organiseur" qui s'accroche comme un cintre :



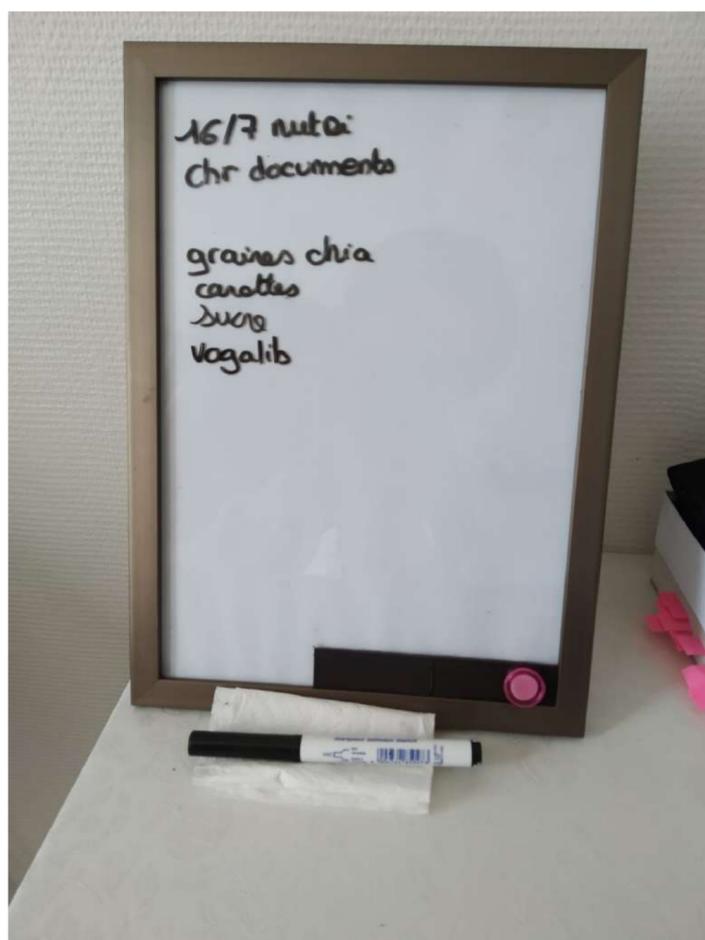
équiper son appart

LE BUREAU

Pour vous faire un bureau pas cher du tout et hyper pratique : achetez des tréteaux et des planches. Recouvrez les planches de toile cirée et tadammm ! Vous pouvez vous faire un bureau d'angle comme le mien pour un prix hyper bas comparé à un magasin :



Achetez un cadre photo tout simple, remplacez la photo par une feuille blanche : vous pouvez écrire sur le verre avec un feutre véléda, ça vous fait un pense-bête réutilisable (dès qu'il me manque qqch je le note pour les courses par exemple)



équiper son appartement

LA CHAMBRE

En parlant de lit, optimisez l'espace en-dessous : achetez des housses en plastique, vous pouvez y mettre des vêtements, des affaires d'école, tout ce qui traîne et ça sera protégé de la poussière



J'ai récupéré des emballages (emballage d'une couette + emballages de vêtements) pour ranger les sous-vêtements car dans un tiroir ça deviendra vite le giga bazar, croyez-moi



équiper son appart

OBJETS PRATIQUES

Deux objets vraiment pratiques à avoir et que beaucoup d'étudiants oublient : un mixeur pour la cuisine, et un "balai vaporisateur". C'est un balai qui "pschitte" du produit en appuyant sur le manche, ça facilite énormément le lavage du sol ! Il n'y a qu'à passer le balai plutôt que de mouiller et rincer régulièrement une serpillère en se baissant et se faisant mal au dos.

Le plus connu est le Swiffer Wet Jet mais je vous recommande celui de Vileda sur Amazon car il est remplissable soi-même au lieu de devoir acheter des recharges de produit, et les lingettes sont lavables plutôt que jetables. Il s'appelle "balai 1 2 3 spray"



équiper son appart

INFOS PRATIQUES

2. Les numéros à avoir dans votre téléphone : - banque pour faire opposition si vous perdez votre CB - un voisin - le régisseur de votre immeuble s'il y en a un - médecin de garde - médecin proche de chez vous (regardez les avis Google ou demandez dans des groupes Facebook)

3. Les "bons plans" : - Leboncoin et Facebook Marketplace pour acheter d'occas - L'appli "Geev" pour récupérer des dons d'objets/meubles divers - Electroménager neuf petit prix : Lidl, Action, Electrodepot - Vaisselle : nombreux magasins de stockage ("Destock' Vaisselle par ex)

4. Pour les courses : il y a de + en + de "Drive Piéton" dans les grandes villes. Ca permet de commander ses courses en ligne et de les faire livrer dans un Drive, puis vous allez les récupérer là-bas et c'est gratuit ! Immense gain de temps au lieu de chercher dans les rayons

5. Démarchez dès maintenant les fournisseurs d'accès internet pour être opé à la rentrée, et faites dès maintenant votre demande de carte de transport (ex : la carte TER études). Idem pour la demande d'APL : gardez en tête que l'administratif c'est LONG donc faut le faire TÔT !

7. Cherchez des groupes Facebook dédiés à votre ville/école

pensez aussi à acheter un peu de déco, prendre des photos, etc, pour vous approprier votre appart et vous y sentir bien.

équiper son appart

CHECK LIST

CUISINE

- casseroles, poêles avec couvercle
- planche à découper / dessous de plat
- couteaux, cuillères, fourchettes
- ouvre-boite
- décapsuleur/tire-bouchon
- cuillère en bois
- râpe
- économiseur
- passoire
- fouet
- verres
- assiettes
- bol
- tasse
- saladier qui passe au micro ondes
- mixeur
- balance
- cloche pour protéger l'intérieur du micro ondes
- gant de cuisine
- torchons
- papier alu
- film alimentaire
- égouttoir à vaisselle
- 1 tupperware + 1 gourde pour l'école

SALLE DE BAIN

- Brosse WC
- papier toilettes
- protections hygiéniques
- lingettes
- serviettes de bain
- gel douche, shampoing, produits cheveux...
- gant de toilette
- tapis de salle de bain
- miroir
- étendeur à linge
- brosse à dent
- dentifrice
- cotons
- démaquillant
- cotons-tige
- brosse à cheveux, élastiques, pince
- produits cosmétiques (crème, déo, makeup ...)
- rasoirs
- mousse à raser
- pince à épiler
- sèche cheveux, lisseur, etc

MÉNAGE

- Seau
- Balai "raclette" + serpillère
- Balai microfibre
- petit aspirateur
- ramasse poussière
- lavettes microfibre, éponges
- crème à récurer pour la cuisine
- spray désinfectant salle de bain/cuisine
- liquide vaisselle
- nettoyeur sol
- lessive
- lingettes anti décoloration
- Gel WC

CHAMBRE

- Draps
- Couette + housse
- Oreiller + taie
- Lampe
- Multiprise
- Vêtements, chaussures, pyjama, tenues de sport, pantoufles ...
- Boules quies (au cas où voisins relous)
- Réveil/montre
- Tapis de sol si vous voulez faire du sport
- LE DOUDOU (no joke j'ai 22 ans j'ai encore le mien ptdr)

équiper son appart

CHECK LIST

DIVERS

- Multiprises
- Casque, écouteurs
- Box internet
- PC, téléphone, clé USB, chargeurs, piles
- Livres
- Poubelle + sacs poubelle
- Miroir
- Rideaux
- Cintres
- Cabas pour les courses
- Affaires d'école
- Ramette de feuilles blanches
- Pharmacie de base (antidouleur, pansement, désinfectant, sérum phy, votre pilule si concerné, préservatifs, gel hydroalcoolique, masques)

- Mouchoirs
- Trousse de toilette emportable à l'école/travail
- Lunettes + étui + lingettes spéciales
- Parapluie
- Cadenas (ex pour la salle de sport)
- CLES !!!
- Carte de transport

PAPIERS ADMINISTRATIFS !!

- Carte d'identité
- Carte vitale
- Attestation de mutuelle
- Ordonnances, traitements médicaux en cours
- Carte étudiante
- Permis
- Carte bancaire
- RIB

PARTIE 4

Ménage et entretien

Tâches ménagères

À FAIRE

Si vous vivez à plusieurs, vous pouvez désigner un responsable pour chaque tâche et noter son initiale !

♥ TOUS LES JOURS

- Faire le lit
- Ranger la chambre
- Nettoyage rapide de la salle de bain (frotter le lavabo avec une éponge, le miroir...)
- Nettoyage rapide de la cuisine (ranger dans les placards ce qu'on a sorti, laver le plan de travail)
- Aérer 15min
- Vaisselle (et vider le lave-vaisselle)
- Ranger ce qui traîne avant que ça s'accumule
- Préparer ses affaires pour le lendemain
- Vérifier la boîte aux lettres
- Mettre du vinaigre blanc dans la cuvette des WC (évite le calcaire !)

♥ 2-3 FOIS PAR SEMAINE

Je choisis le jour _____

- Javelliser les WC
- Passer l'aspirateur

♥ UNE FOIS PAR SEMAINE

Je choisis le jour _____

- Changer les draps
- Nettoyer les vitres
- Aspirer tout l'appart / maison
- Laver le sol à la serpillère
- Nettoyage salle de bain à fond
- Nettoyage cuisine à fond
- Faire les poussières
- Sortir la poubelle
- Faire une lessive puis repassage et pliage du linge
- Faire le planning des repas et la liste de courses
- Contrôler ton armoire à vêtements et replier si ça commence à devenir le bazar
- Prendre tout le courrier reçu cette semaine, le trier et le ranger à sa place

♥ UNE FOIS PAR MOIS

Je l'ai fait le ___/___/___

- Nettoyer le micro-ondes
- Nettoyer le four
- Nettoyer le frigo
- Nettoyer la voiture
- Aspirer l'intérieur de la voiture
- Dégivrer le congélateur
- Javelliser les poubelles

♥ OCCASIONNEL

- Check-up de ta voiture, des pneus (gonflage), des niveaux, etc : 1 fois par mois (fait le ___/___/___)
- Contrôle technique voiture (fait le ___/___/___, à refaire dans 2 ans en ___/___)

CHAPITRE 1

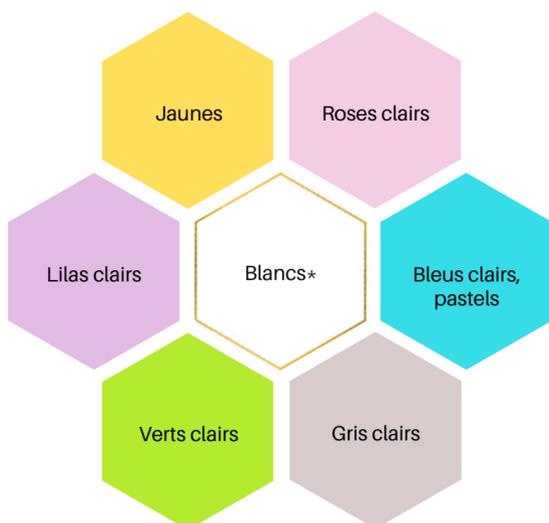
Entretien le linge

Faire la lessive

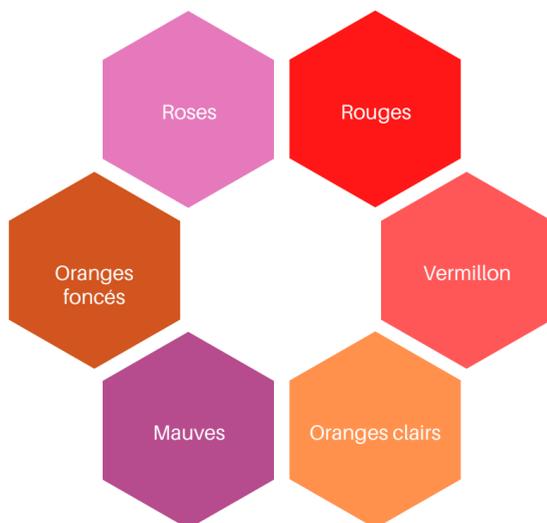
TRIER LE LINGE PAR COULEURS

Non, on ne prend pas son linge au pif pour tout mettre dans la machine ! Mélanger des couleurs trop différentes risque d'engendrer des transferts. Même avec des lingettes, je vous recommande vivement de séparer votre linge en 3 catégories et de ne laver qu'une catégorie à la fois !

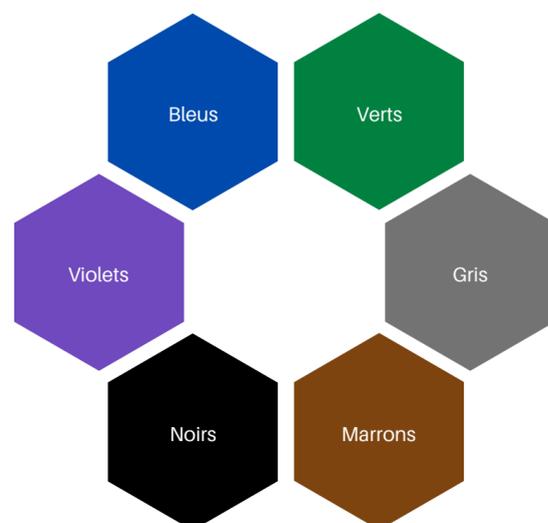
♥ LES CLAIRS, PASTELS



♥ LES ROUGES



♥ LES SOMBRES



*Note : l'idéal est de laver le blanc vraiment à part si c'est possible !

VÉRIFIER TON LINGE

Maintenant que le linge est trié, vérifie chaque vêtement : poches vides ? Ceintures retirées ?

Vérifie ensuite les étiquettes : les symboles sont des indications sur la façon d'entretenir (lavage, séchage, repassage ...) le vêtement. L'étape lavage est représentée par une bassine avec de l'eau :

- ♥ Le chiffre sur la bassine est la température de lavage conseillée.
- ♥ Une barre signifie "lavage doux et essorage modéré" → choisir le programme délicat.
- ♥ Deux barres signifient "lavage très délicat et essorage très doux" → choisir le programme laine.
- ♥ Une bassine avec une main signifie que ce vêtement doit être lavé à la main
- ♥ Une bassine barrée signifie qu'il ne faut pas le laver du tout (sensible à l'eau) et le porter au pressing absolument !



Ainsi : le symbole 1 indique que ce linge peut être lavé avec un programme classique (pas besoin d'un programme "linge délicat" par exemple) à 30°. Le symbole 2 signifie "programme délicat à 40°C max", le symbole 3 signifie "programme laine 40°C max"...

A noter : vous n'êtes pas OBLIGE de respecter scrupuleusement la température indiquée ! Certaines machines possèdent un programme "cycle court" généralement à 30°C : c'est largement suffisant pour laver des vêtements qui ont juste été portés et ont besoin d'un coup de frais ! La plupart des lessives se font à 30/40 degrés !

Faire la lessive

PRÉ-TRAITER LES TÂCHES

Une fois que tout est contrôlé, repère les vêtements tâchés : ce n'est pas obligatoire mais pré-traiter les tâches facilite leur disparition. Pour cela :

NE JAMAIS METTRE D'EAU CHAUDE ! Cela va la fixer ! Toujours de l'eau FROIDE ou tiède ! Traiter la tâche au plus tôt : retirer l'excédent puis traiter la tâche :

♥ TÂCHES ALIMENTAIRES

Tâche grasse (beurre, huile) : saupoudrer de farine pour absorber la tâche puis une fois sec, frotter délicatement avec du savon de Marseille humidifié. Laver.

Tâche de fruits rouges, thé/café : frotter avec du jus de citron.

Tâches alimentaires : frotte le tissu avec du savon de Marseille humidifié, rince à l'eau froide. Si la tâche est incrustée, fais tremper le linge dans un mélange d'eau froide + savon de Marseille plusieurs heures.

Tâche de chocolat : nettoyer à l'eau froide, si la tâche persiste frotter délicatement avec un chiffon imbibé de vinaigre blanc.

Tâche de vin : saupoudrer de farine pour absorber puis une fois sec, nettoyer en tapotant avec de l'eau mélangée à du savon de Marseille et laver. Si la tâche est incrustée : faire tremper 1h dans du vinaigre blanc puis laver.

Chewing-gum : Placer un glaçon sur l'envers du tissu , ou placer le vêtement dans un sac plastique et le mettre au congélateur pendant une heure. Enlever délicatement le chewing-gum. Laver à l'eau savonneuse.

♥ TÂCHES NON ALIMENTAIRES

Tâches d'herbe : dilue 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans 400mL d'eau et vaporise sur les tâches avant lavage. Ne pas faire sur les matières fragiles (laine, soie...)

Tâche de transpiration : imprègne la tâche de vinaigre blanc, laisse reposer 1h et laver.

Tâche d'encre : verse du jus de citron dilué dans un peu d'eau sur la tâche, frotte délicatement et laisse agir quelques minutes. Fais ensuite tremper le linge dans du lait et frotte. Dès que le lait prend la couleur de l'encre, change-le jusqu'à ce que la tâche parte, puis passe en machine.

Boue : Laisser sécher la boue, brosser doucement la tache, puis laver à l'eau savonneuse. Laver à la température la plus élevée possible.

Faire la lessive

RETOURNER LES JEANS, UTILISER UN FILET

Une fois que le linge est pré-traité, retourne les jeans sur l'envers pour préserver leur couleur, et mets TOUJOURS les soutien-gorge dans un filet (ils peuvent tuer ta machine !).

CHARGER LA MACHINE

Maintenant qu'il est trié, contrôlé, pré-traité, retourné ... ton linge est prêt à être lavé ! Remplis la machine : attention : ne jamais charger à raz-bord ! Respecte toujours cette limite :



LINGETTES ANTI-DÉCOLORATION ET PRODUITS !

Ajoute ensuite tes lingettes anti-décoloration avec le linge puis tes produits lavants (lessive, adoucissant ...) dans le bac dédié (pas de panique je te montre où les mettre à la page suivante)

A noter : les lingettes anti-décoloration ne sont pas OBLIGATOIRES mais même en triant le linge par couleurs je vous recommande fortement d'en utiliser car il y a toujours un minimum de dégorgement.

Faire la lessive

LA BOÎTE À PRODUITS

Le "bac" où on verse les produits lavants s'appelle une boîte à produits (oui oui, ça s'appelle comme ça et tu peux te la péter chez Brico-Dépôt) avec généralement 3 compartiments : les deux premiers sont symbolisés par des chiffres romains : I et II. Le troisième est symbolisé la plupart du temps par une étoile, une fleur ou un trèfle.

♥ COMPARTIMENT I : PRÉLAVAGE

Dans ce compartiment, vous verserez le produit de pré-lavage : on en utilise quand le linge est très sale. Vous pouvez aussi le laisser vide !

♥ COMPARTIMENT II : LAVAGE

Dans ce compartiment, vous verserez la lessive. Attention à ne pas en mettre trop, c'est inutile et un excès de mousse pourrait déborder ! Un bouchon suffit ! :)

Si tu utilise une lessive en capsule, en tablette ... : dépose-là directement dans le tambour, sur ton linge ! Ne la met pas dans la boîte à produits !

♥ COMPARTIMENT * OU ♣ OU ✪ : ADOUCISSANT OU PARFUM

Dans ce compartiment, vous verserez l'adoucissant (qui sert à rendre le linge ...doux ... bien vu Sherlock) ou l'éventuel parfum. Là encore, vous pouvez laisser vide !



II : lavage
→ Verse la lessive

Adoucissant

I : pré-lavage



Faire la lessive

LES RECETTES ÉCOLOGIQUES

Lessive

- ♥ 1 bidon ou bouteille vide
 - ♥ 2L d'eau
 - ♥ 100g de savon de Marseille (couper en copeaux à l'aide d'un couteau)
 - ♥ 100g de bicarbonate de soude
- ♥ Chauffer l'eau, y ajouter le savon et mélanger jusqu'à ce qu'il fonde. Hors du feu ajouter le bicarbonate, mélanger et laisser refroidir.

Blanchissant

Pour reblanchir du linge, optez pour une des solutions suivantes selon ce que vous avez chez vous :

- ♥ Verser 125mL de cristaux de soude dans votre linge
- ♥ Verser 2 petits verre de bicarbonate de soude dans le linge (ou alors en préventif, ajouter dans la lessive 1 cuillère à soupe de bicarbonate à chaque lavage de linge blanc)
- ♥ Verser le jus d'un citron dans le bac à lessive

Adoucissant

Dans une bouteille vide d'au moins 1L, verser :

- ♥ 300mL de vinaigre blanc
 - ♥ 600mL d'eau
- ♥ Bien secouer et c'est prêt !

Ta liste de courses

Jus de citron de Sicile
CARREFOUR
les 2 bouteilles de 115ml
3.48 € / Litre



0,80€



0,36€

Vinaigre d'alcool blanc
la bouteille d'1L
0,36 € / Litre



Savon de Marseille
hypoallergénique LA BOUCLE
les 4 savons de 100 g
2.72 € / Kilogramme



1,09€



Bicarbonate de soude pour tout
entretien MOUSSE DE LIN
le sachet d'1kg
2.95 € / Kilogramme



2,95€

Cristaux de soude MOUSSE DE
LIN
le paquet de 2 kg
0.95 € / Kilogramme



1,90€

Lingettes linge anti-décoloration
CARREFOUR
la boîte de 60
0.10 € / Pièce



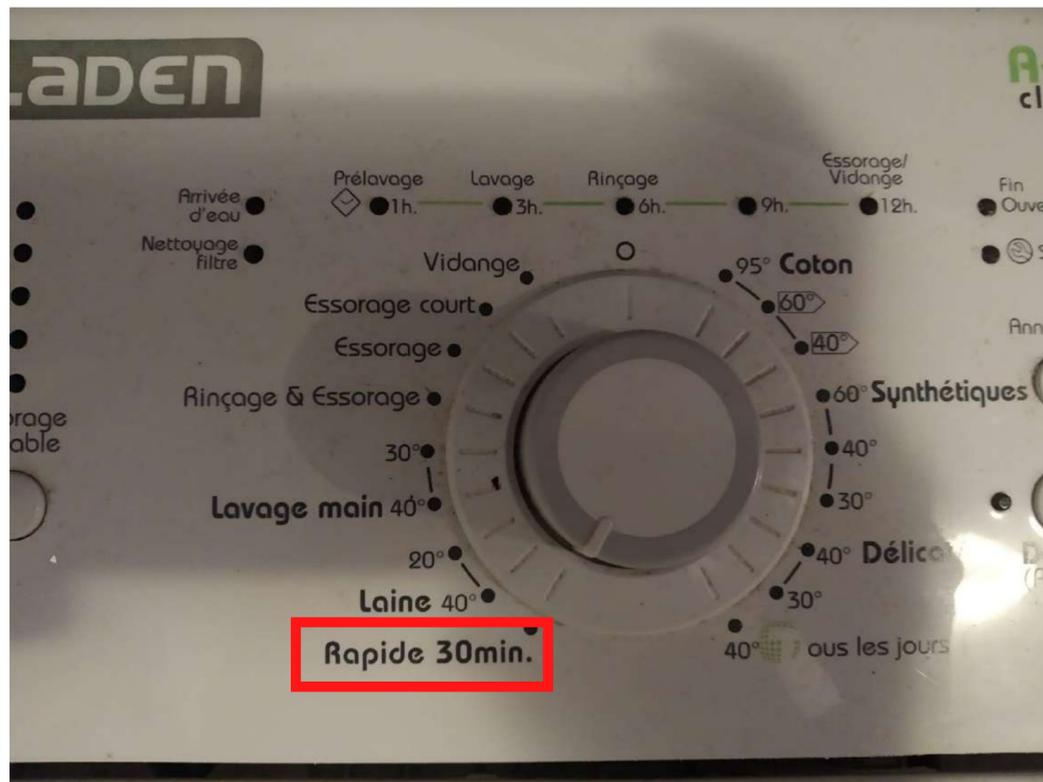
6,30€



Faire la lessive

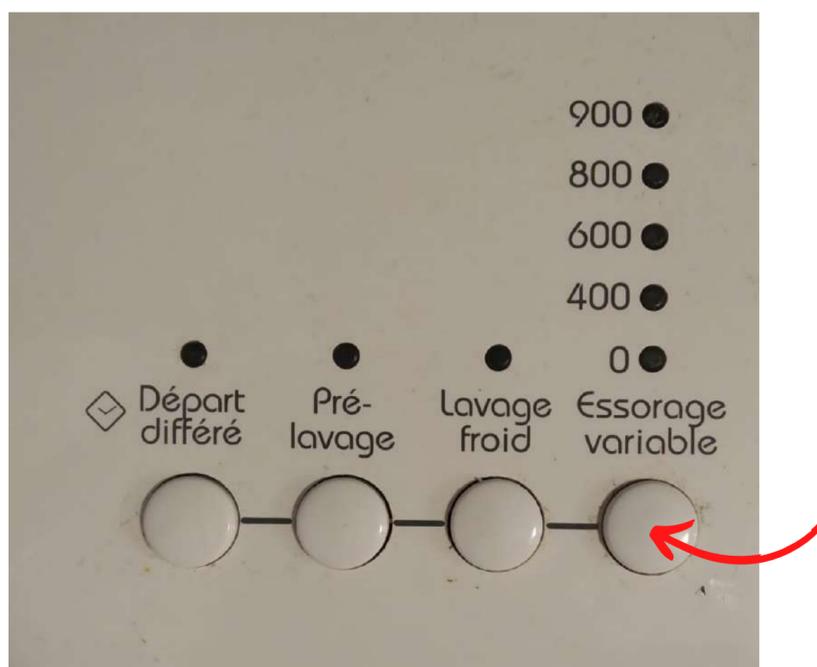
PROGRAMME, TEMPÉRATURE & ESSORAGE

Il ne te reste plus qu'à choisir le programme de lavage : la plupart du temps, un lavage "classique" c'est-à-dire des vêtements qui ne sont pas particulièrement fragiles ou sales se fait très bien à 30/40 degrés en cycle court ! C'est une sorte de programme à tout faire, rapide et suffisant quand il n'y a pas particulièrement de tâches ou de matières spéciales.



Attention si ton linge est délicat (cachemire, soie, laine ...) : conforme-toi bien aux instructions de l'étiquette !

Au niveau de l'essorage, la machine adapte généralement elle-même la vitesse selon le programme choisi. Sinon, vous pouvez mettre 900-1000 tours / min (il suffit d'appuyer sur le bouton jusqu'à ce que le voyant correspondant s'allume)



Attention : ce symbole signifie qu'un vêtement ne doit pas être essoré en machine ! Sélectionnez alors "0" pour l'essorage !

C'est tipar, tu peux lancer ta machine !



Faire la lessive

LE SÉCHAGE

Une fois que ton linge est lavé, place au séchage : ne laisse pas ton linge trop longtemps dans la machine après la fin du lavage, sinon il va sentir très mauvais ... (si c'est le cas: relave-le en mettant du vinaigre blanc directement sur le linge ! ;))

Si tu as accès à un sèche-linge, sois vigilant : vérifie d'abord que tes vêtements soient compatibles. Les symboles relatifs au sèche-linge sont représentés par un cercle à l'intérieur d'un carré :

- le cercle est vide : tu peux utiliser un sèche-linge à la température que tu veux
- Le cercle contient un point : sèche-linge autorisé mais à basse température (60°C max) : utilise le programme "délicat"
- Le cercle contient 2 points : tu peux sécher à maximum 80°C, soit un programme normal
- Le symbole entier est barré : ce vêtement ne peut pas aller au sèche linge



Si tu n'as pas accès à un sèche-linge, tu opte donc pour un séchage naturel : dans ce cas il peut aussi y avoir des symboles si la matière est fragile :

- des lignes horizontales dans un carré signifient que le linge doit sécher à plat (sur une table par exemple) !
- des lignes verticales signifient que tu peux le sécher sur un étendeur ou une corde.

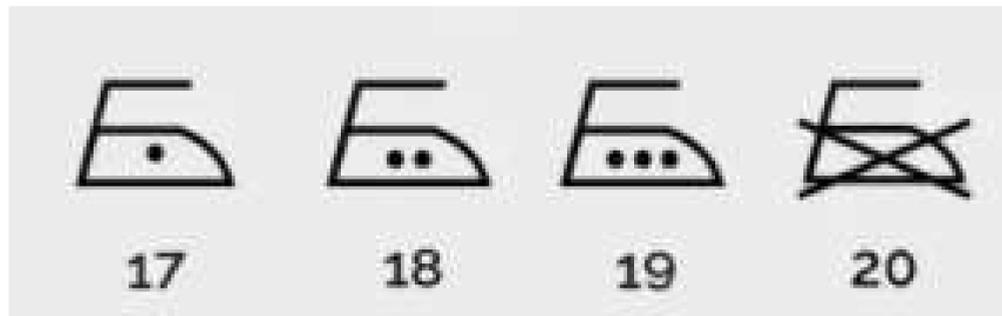


Dans tous les cas, déplie-le au maximum, un linge plié ou en boule ne séchera jamais !

Faire le repassage

RÉGLER LE FER

Là encore, pour le repassage il faut se référer à l'étiquette du vêtement :



1 point : température basse recommandée (110°C)

Deux points : température moyenne recommandée (150°C / vapeur douce)

3 points : température élevée autorisée (200°C / forte vapeur autorisée)

Barré : repassage interdit

Sur votre fer à repasser, vous pourrez retrouver le symbole correspondant :



Faire le repassage

REPASSER UN VÊTEMENT

Branchez le fer et laissez-le chauffer : lorsque le voyant lumineux s'éteint, c'est que le fer a atteint sa bonne température. Je vous recommande d'utiliser de la vapeur : ça facilite grandement le travail ! Pour cela, il suffit de remplir le fer avec de l'eau (de préférence déminéralisée) avant de brancher le fer.

Voici maintenant quelques vidéos qui vous aideront à comprendre comment repasser :



Utiliser la vapeur, l'eau, et repasser une chemise



Repasser un tee-shirt ou pull



Repasser une jupe



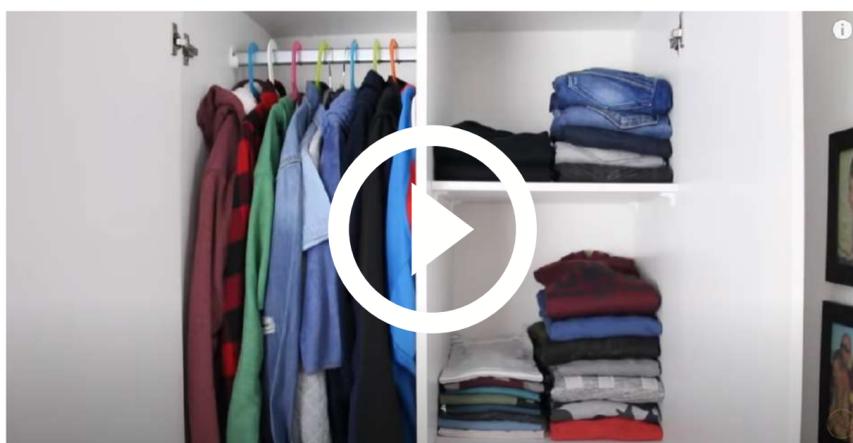
Repasser un pantalon en jean

Faire le pliage

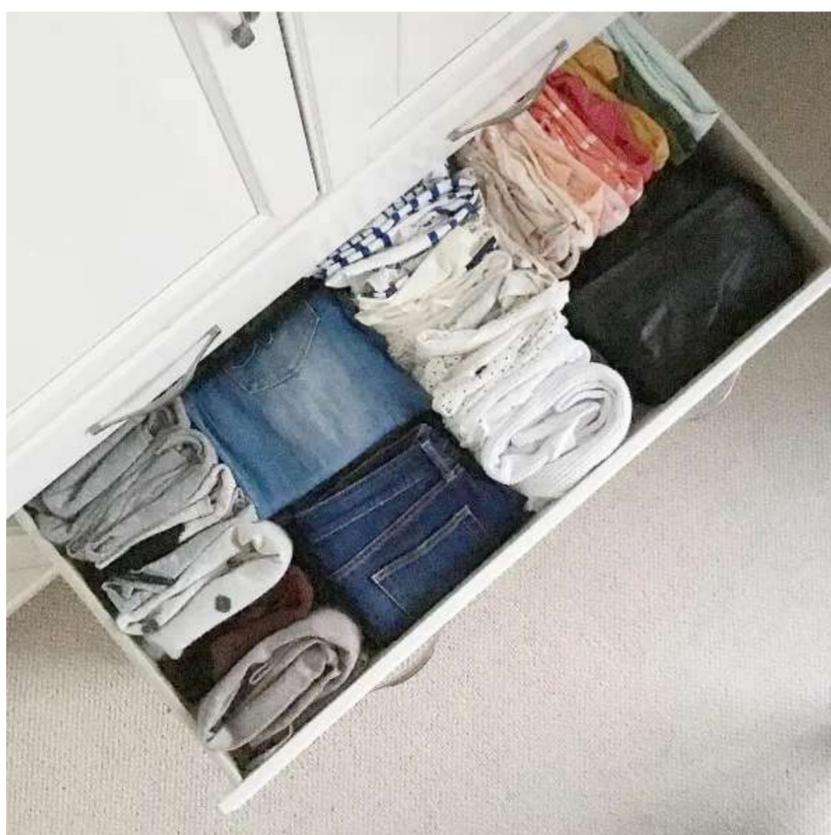
DEUX MÉTHODES EN VIDÉO

Tes vêtements sont propres et repassés, il ne reste plus qu'à les plier ! Il existe plusieurs techniques et possibilités selon la place dont tu dispose :

- Si tu as un grand dressing, tu peux très bien mettre tes hauts sur des cintres et plier les bas. Si tu as moins de place tu peux plier les hauts également et les poser en "piles" à plat (commence à 0:30sec) :



- Enfin il existe une méthode popularisée par Marie Kondo qui consiste à plier les vêtements en petits "boudins" afin de gagner un max de place.



Tes vêtements sont désormais propres, repassés et bien rangés. Bravo !

CHAPITRE 2

Salle de bain

Tâches ménagères

SALLE DE BAIN

♥ TOUS LES JOURS

- Aspirer le tapis
- Nettoyer le lavabo (après chaque usage)
- Mettre du vinaigre blanc dans la cuvette des W.C.
- Aspirer la pièce (car il y aura facilement des cheveux par exemple ...)
- Aérer 15min

♥ 2-3 FOIS PAR SEMAINE

- Javelliser les WC
-
-
-
-
-
-
-

♥ 1 FOIS PAR SEMAINE

Laver le tapis en machine
Nettoyage complet des WC
(abattant, cuvette)

Nettoyer la douche / baignoire
Vider la poubelle
Faire les poussières sur les étagères
Laver le sol

Salle de bain

NETTOYER LES LAVABOS

Dans un vaporisateur vide, verser :

- ♥ 35mL de jus de citron
- ♥ 70mL de vinaigre blanc
- ♥ compléter avec de l'eau chaude

Votre spray est prêt ! Vaporisez-en sur votre lavabo puis frottez avec une éponge propre. Faites cela après chaque utilisation du lavabo et il sera toujours nickel !

NETTOYER LA DOUCHE / BAIGNOIRE

Dans un vaporisateur, versez :

- ♥ 150mL de vinaigre blanc
- ♥ 3 cuillères à soupe de savon de Marseille
- ♥ 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- ♥ Compléter avec de l'eau tiède en éloignant votre visage : la réaction chimique qui se produit sur le coup va faire mousser le mélange et aider à désincruster la saleté !

DÉPOUSSIÉRER LES MEUBLES / ÉTAGÈRES

Dans un vaporisateur verser :

- ♥ 1 verre d'eau
- ♥ 2 càs d'huile d'olive
- ♥ 60mL de vinaigre blanc
- ♥ éventuellement huile essentielle d'orange, citron, lavande ...

Agiter et vaporiser sur les meubles puis passer un coup de chiffon pour dépoussiérer !

NETTOYER LE TAPIS DE BAIN

Dans la salle de bain on peut facilement avoir des cheveux par terre et sur le tapis, il faut donc l'aspirer tous les jours et le passer en machine une fois par semaine à 40°C car la salle de bain est une pièce humide et propice à la prolifération des bactéries !

NETTOYER LE MIROIR

Mélangez de l'eau chaude avec du vinaigre blanc ou du jus de citron si vous n'en avez pas. Vaporisez-en sur le miroir puis essuyez avec un chiffon microfibrés de haut en bas en traçant des lignes : zéro traces et super brillance !

LAVER LE SOL

Simplissime, il suffit de mélanger 2 càs de savon de Marseille (soit liquide, soit couper du savon au couteau) et de l'eau chaude : le savon va fondre et il suffit d'utiliser ce mélange pour passer la serpillère sur le sol !

Salle de bain

SALLE DE BAIN ZÉRO DÉCHETS

♥ LES CHEVEUX

Utiliser un shampoing solide
Après-shampoing maison
Shampoing sec maison
Masques maison
Bains d'huile

♥ LES DENTS

Brosse à dent bambou
Dentifrice : mélanger 4 càs d'argile blanche fine, 1 càc d'huile de coco, 5 à 10 gouttes d'HE de menthe poivrée et un peu d'eau pour une texture crémeuse

♥ LE CORPS

Utiliser un gel douche solide / savon
Faire un gommage naturel du corps avec du café et huile d'olive
Hydrater son corps avec une huile végétale naturelle comme l'Argan

Arrêter les rasoirs jetables et opter pour l'épilateur électrique ou rasoir rechargeable

Arrêter les coton tige et opter pour l'oreille

Arrêter les tampons et serviettes jetables, opter pour une culotte de règles, cup ou serviette lavable

Déodorant maison

♥ LE VISAGE

Utiliser des cotons démaquillants lavables ou un démaquillant qui ne nécessite pas de coton et s'applique directement avec les mains comme de l'huile d'argan

Nettoyant de peau naturel et doux comme le savon au lait d'ânesse

Démaquillant naturel comme l'huile d'argan

Produits skincare naturels : je vous recommande vivement ce compte Instagram tenu par un expert de la peau qui vous donnera de précieux conseils : [Huiles végétales](#) à utiliser - [Masques maison](#) - [Sérums maison](#) - [Routine DIY peau sèche](#) - [Routine DIY peau mixte](#) - [Routine DIY peau grasse](#) - [Solution naturelle boutons](#)

CHAPITRE 3

Entretien la cuisine

Tâches ménagères

CUISINE

♥ TOUS LES JOURS

- Nettoyer le plan de travail
- Nettoyer la table
- Faire la vaisselle
- Nettoyer rapidement l'évier
- Essuyer et ranger la vaisselle



♥ TOUTES LES SEMAINES

- Nettoyer le frigo
- Laver le sol
- Nettoyer le micro-ondes
- Nettoyer la plaque électrique
- Vider la poubelle



♥ OCCASIONNEL

- Nettoyer le four
- Vider les placards pour les nettoyer
- Dégivrer le congélateur

Cuisine

FAIRE LA VAISSELLE

Vous pouvez remplacer le liquide vaisselle par un bloc de savon de Marseille sur lequel vous frottez votre éponge !

NETTOYER L'ÉVIER

A l'aide d'une éponge grattante et de savon de Marseille, une fois que l'évier est vide, frottez les parois puis rincez et utilisez une grille afin que les déchets (bouts de nourriture par exemple) n'aillent pas obstruer les canalisations. Puis rincer et l'évier est tout propre ! (utilisez une éponge différente de celle que vous utilisez pour laver la vaisselle !!)

NETTOYER LA TABLE ET LE PLAN DE TRAVAIL

Dans un vaporisateur verser :

- ♥ 1 verre d'eau
- ♥ 60mL de vinaigre blanc
- ♥ 3 càs de jus de citron

Vaporiser sur les surfaces et nettoyer avec une lavette type microfibre.

NETTOYER LES PLAQUES DE CUISSON

Vaporiser du vinaigre blanc, laisser agir 10 min puis frotter avec une éponge.

NETTOYER LE MICRO-ONDES

Dans un bol, préparez un mélange contenant $\frac{1}{3}$ de vinaigre pour $\frac{2}{3}$ d'eau. Placez le bol au four à micro-ondes et laissez chauffer durant 3 minutes. La puissance de la vapeur s'occupe de tout, vous n'avez plus qu'à frotter avec une éponge.

NETTOYER LE FOUR

Versez 6 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans un bol, puis ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau. Appliquez la pâte obtenue sur les parois et les surfaces grasses de votre four, et laissez agir toute la nuit. Le lendemain matin, frottez doucement, puis rincez avec une éponge mouillée.

Cuisine

NETTOYER ET ORGANISER LE RÉFRIGÉRATEUR

Dans un bol, vous mélangez du vinaigre blanc et de l'eau chaude. Puis vous imbiblez une éponge ou un chiffon de cette solution et nettoyez l'intérieur du frigo. Vous n'avez pas besoin de la rincer. Vous pouvez juste la sécher à l'aide d'un torchon propre et sec.

La partie basse de votre réfrigérateur statique est la zone la plus froide de votre appareil. Elle se trouve généralement juste au-dessus du bac à légume. La température se trouve entre 0 et 3°C.

Vous pouvez y ranger les aliments qui ont besoin d'une température froide constante, à savoir :

- Les viandes, volailles et poissons crus
- Les préparations fraîches (les restes de votre repas, vos préparations maisons, les produits achetés chez le traiteur, etc.)
- Vos produits laitiers
- Les fromages (n'hésitez pas les mettre dans une boîte hermétique pour éviter une trop mauvaise odeur lorsque vous ouvrez la porte du frigo)
- Les sauces

Attention : n'oubliez pas de laver et bien sécher vos fruits et légumes avant de les ranger dans le bac. Vous permettez ainsi de conserver l'hygiène de votre frigo. Évitez également de garder les sacs plastiques qui pourraient faire pourrir prématurément vos aliments.

NETTOYER LA POUBELLE

NETTOYER ET ORGANISER LES PLACARDS

NETTOYER LE SOL

Faire chauffer de l'eau et y ajouter un verre de vinaigre blanc et du savon de Marseille, et voilà !

Cuisine

CUISINE ZÉRO DÉCHETS



Sopalin : remplacer le sopalin par des lavettes microfibres lavables.

Liquide vaisselle : utiliser un bloc de savon de Marseille qui durera longtemps sans bouteille en plastique !

Eponges : recycler des vieux vêtements à jeter pour en faire des éponges !

Vrac pour les féculents : acheter en vrac vos féculents en amenant vos propres bocaux en verre ou tupperwares pour éviter les emballages plastique !

Fruits légumes sans sachet : amener vos propres sacs réutilisables pour acheter vos fruits et légumes !

Eviter les conserves et produits suremballés

Papier alu et film alimentaire : achetez-vous une charlotte à plat lavable !

CHAPITRE 4

Entretien les WC

W.C

PAR ÉTAPES

Il vous faudra :

- ♥ Du gel Javel
- ♥ Des pastilles de Javel
- ♥ Du vinaigre blanc
- ♥ Une brosse à WC
- ♥ Des éponges

♥ 2-3 FOIS PAR SEMAINE

- Nettoyer les abattants avec une éponge + gel javel ou une lingette désinfectante
- Mettre du gel javel sur les parois des WC et frotter partout à la brosse
- Mettre des pastilles de Javel dans la cuvette
- Laisser agir toute la nuit avant d'utiliser les WC ou de tirer la chasse

♥ TOUS LES JOURS

- Verser un peu de vinaigre blanc dans la cuvette après chaque tirage de chasse d'eau : il va modifier le pH de l'eau et empêcher la formation de calcaire !



Astuce : pour faire un désodorisant maison, verse dans un spray :

- ♥ 100mL d'eau
- ♥ 1 càc d'alcool à 70° (ou même de vodka !)
- ♥ 30 gouttes d'huile essentielle (lavande, citron, orange, menthe ...)

Bien secouer puis vaporiser quelques pulvérisations dans la cuvette avant d'aller aux WC pour éviter les mauvaises odeurs !

CHAPITRE 5

Divers

MODE OPÉRATOIRE

PIÈCE À VIVRE

01

1. DÉGAGER LE SOL

02

2. ASPIRER LE SOL ET LES
TAPIS

03

3. LAVER LE SOL À LA
SERPILLÈRE

04

4. POSER TOUT CE QUI TRAÎNE
À UN ENDROIT (EX : LE LIT)

05

5. FAIRE LES POUSSIÈRES
PARTOUT

06

6. TOUT RANGER OBJET PAR
OBJET

MODE OPÉRATOIRE

DRESSING

01

METTRE LES HAUTS SUR DES
CINTRES

02

PLIER LES BAS

03

METTRE LES SOUS VÊTEMENTS
DANS DES SACHETS ÉTIQUETÉS

04

PLIAGE MARIE KONDO



MODE OPÉRATOIRE

VITRES, MIROIRS, TAPIS

01

VITRES ET MIROIRS : VAPORISER DU PRODUIT, FROTTER AVEC UN CHIFFON HUMIDE PUIS PRENDRE UN AUTRE CHIFFON SEC ET DOUX ET FROTTER POUR SÉCHER LE MIROIR ET N'AVOIR AUCUNE TRACE

02

TAPIS : AVEC VOTRE MAIN FAITES DES CERCLES SUR LE TAPIS ET INSTANTANÉMENT TOUS LES CHEVEUX ET POUSSIÈRES VONT SE RASSEMBLER, ENSUITE ASPIRER

POUR ENLEVER UNE TÂCHE SUR UN TAPIS, VERSER DE L'EAU PÉTILLANTE ET LAISSER AGIR PUIS FROTTER AVEC DU SAVON DE MARSEILLE ET RINCER

Comment faire
UNE VALISE

1. FAIRE SA VALISE FAÇON MARIE KONDO



Comment faire
LE COURRIER

1. FAIRE UN ORGANISEUR



PARTIE 5

*petit
bricolage*

petit BRICOLAGE

1. DÉBOUCHER UN LAVABO OU UNE DOUCHE

La première méthode pour déboucher la canalisation du lavabo est de faire bouillir de l'eau dans une casserole. Pendant ce temps, saupoudrez du bicarbonate de soude dans l'évacuation, puis versez par-dessus l'eau bouillante. Laissez agir au moins une trentaine de minutes pour dissoudre le bouchon. Rincez ensuite à l'eau claire pour que les résidus s'écoulent dans le tuyau d'évacuation.

Si cette solution n'a pas permis d'obtenir l'effet escompté, essayez cette deuxième méthode : mettez du bicarbonate de soude dans la bonde du lavabo, puis ajoutez une tasse de vinaigre blanc. Une réaction chimique produit alors de la mousse, qui permet de déboucher le siphon. Au bout de trente minutes, versez une casserole d'eau bouillante pour évacuer les résidus par la canalisation.

Source : masallegebain.com

PARTIE 6

Repas et courses

Organiser ses repas

MODE OPÉRATOIRE



PLANIFIER LES REPAS

♥ Le dimanche (ou jour de ton choix) détermine à l'avance tous tes repas de la semaine à venir et note-les dans le planning page 61. Pour t'aider à construire ces repas, aide-toi de la fiche "construire un repas équilibré" page 53 et "réaliser une sauce / marinade" page 57.

♥ Dans le planning, note donc tout ce que tu vas manger à chaque repas de la semaine suivante.



FAIRE LA LISTE DE COURSES

♥ Inspecte tes placards : passe en revue chaque repas un par un en te demandant :

"Pour mon petit-dej du lundi il me faut tel ingrédient ..."

→ Est-ce que j'en ai ?

→ Si oui, est-ce que j'en ai assez pour toute la semaine ?

Si vous répondez "non" à l'une de ces questions, ajoutez cet ingrédient à la liste de courses page 62, puis reprenez "pour mon petit-dej du lundi il me faut tel ingrédient". Passez ensuite au déjeuner du lundi, au dîner, puis au mardi ... Jusqu'à avoir passé en revue tous vos repas de la semaine.



FAIRE LES COURSES

♥ Une fois votre liste de courses terminée, vous pouvez aller faire vos courses avec votre liste : le classement par rayon vous permettra d'être efficace et de ne pas acheter de choses inutiles.



CUISINER OU BATCHCOOKER

♥ Quand vos courses sont faites vous pouvez cuisiner au jour le jour ou prendre de l'avance : si vous avez un congélateur, cuisinez de grosses quantités et répartissez-les dans des Tupperware que vous congelez, c'est très pratique et ça se conserve plusieurs mois !

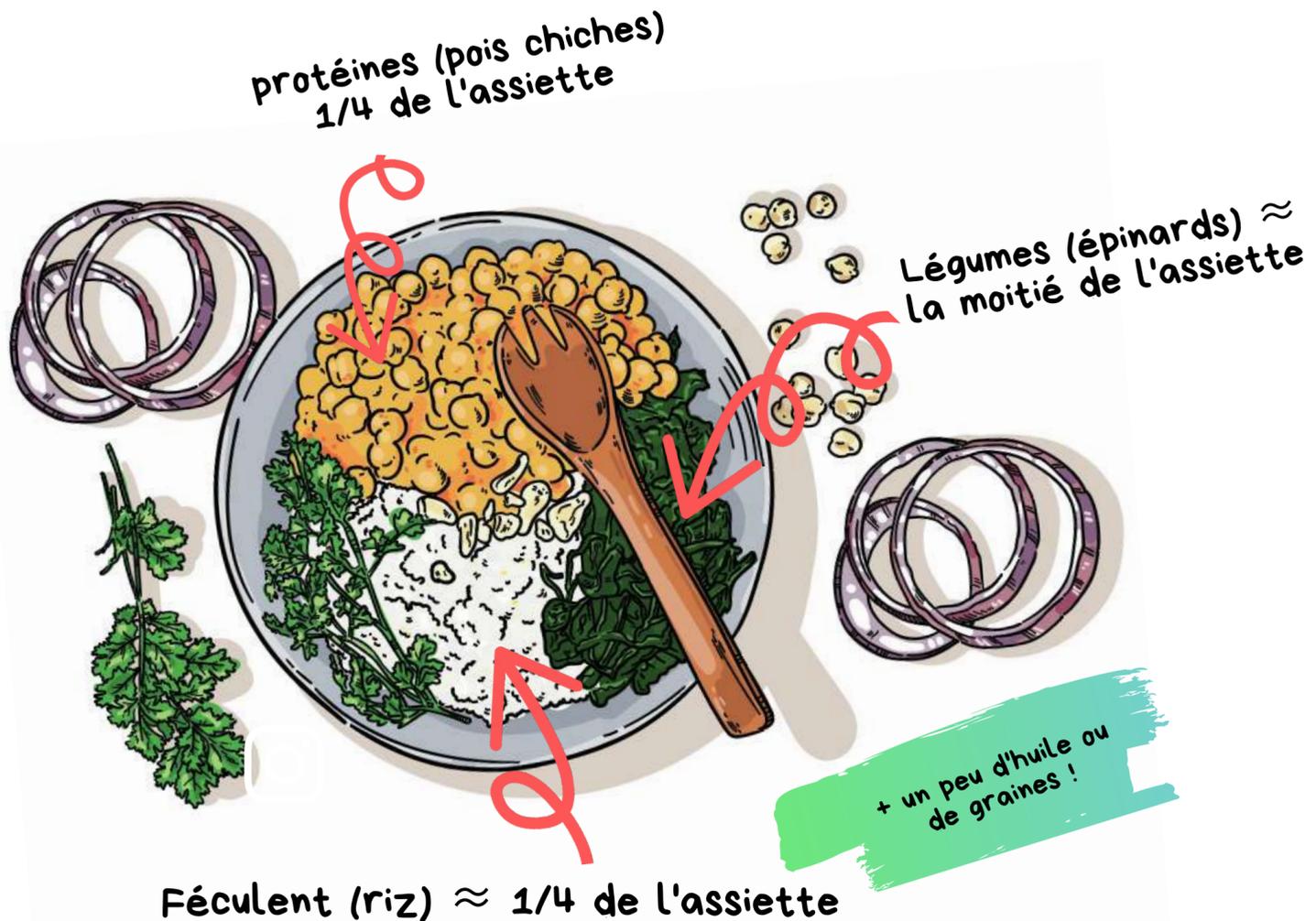
Si vous n'avez pas de congélateur vous pouvez préparer pour 1 ou 2 jours d'avance (par exemple le dimanche soir pour le lundi et mardi, puis le mardi soir pour le mercredi et jeudi ...)

Construire un repas complet

POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ IL FAUT AVOIR ...

- ♥ La moitié de l'assiette en légumes
- ♥ 1/4 de l'assiette en féculents
- ♥ 1/4 de l'assiette en protéines
- ♥ Ajouter les bonnes graisses au-dessus ! (huile, graines ...)

IMAGE DE PIKISUPERSTAR SUR FREEPIK



♥ Etape 1 : choisir un élément de chaque colonne

FÉCULENT ≈ 70G* CRU

- Pain
- Pâtes
- Riz*
- Polenta*
- Semoule
- Boulghour
- Blé ("Ebly")
- Quinoa

- Pommes de terre* (250g) / Patates douces* (250g)

- Produits à base de farine (pâtes à pizza, pâtes à quiches, wraps, galettes ...)

- Flocons d'avoine*
- Farine

*aliment naturellement sans gluten

PROTÉINES ≈ 120G*

- Viandes (escalope de poulet/dinde, steak, blanc de dinde, jambon, grison, boeuf haché, boulettes...)
- Steak ou haché végétal (à base de soja, de blé ...rayon végétarien)
- Poissons (poisson blanc, saumon frais/fumé, truite, maquereau, sardines, harengs, thon...)

- Lentilles (60g cru)
- Pois (cassés, chiches) (60g cru)
- Haricots blancs, rouges, noirs
- Lupins
- Pâtes de légumineuses (60g cru)

- 2 oeufs
- Protéines de soja
- Tofu
- Seitan
- Fromage blanc, skyr

LÉGUMES ≈ 250G*

- Carottes
- Tomates
- Poivrons
- Aubergines
- Betteraves

- Choux
- Champignons
- Brocolis
- Petits-pois
- Courges

- Navets
- Radis
- Courgettes
- Concombres
- Haricots verts
- Poireaux
- Asperges
- Salsifis
- Epinards
- Salades
- Endives

GRAISSES ≈ 15G*

- 1.5 càs d'huile
- 1/2 avocat
- 15g d'oléagineux (noix, noisettes, amandes, cacahuètes...)

- 15g de purée d'oléagineux (purée d'amandes, de cacahuètes ...)

- 5 càs de crème
- 15g de beurre
- 15g de graines (Chia, tournesol, lin...)

*Quantités approximatives à adapter selon votre faim, vos besoins ... n'a pas valeur de prescription et ne se soustrait pas à un avis médical

Construire un repas complet

POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ IL FAUT AVOIR ...

♥ Etape 1 : choisir un élément de chaque colonne

FÉCULENT	PROTÉINES	BONNES GRAISSES	EXTRAS
			LÉGUMES

Construire un repas complet

JE N'AI PAS D'IDÉES DE REPAS !

♥ Etape 2 : choisir le mode de préparation

PÂTES

A la sauce tomate / bolognaise • A la carbonara • Au pesto (rouge/vert) • Saumon-boursin • saumon-épinards • épinards chèvre • au citron • à la tomate et aux poivrons • à la crème ail et fines herbes • aux légumes : aubergines, poivrons, champignons ... • au houmous • en gratin de pâtes • lasagnes • aux oeufs battus...

RIZ

Salade de riz froid • Riz façon chili (maïs, haricots rouges) • Riz thon oeufs durs olives (version végété : remplacer le thon par des pois chiches) • risotto • riz, poulet, ananas • riz curry-coco • riz à la tomate, poivrons, olives et champignons + piment et haché de boeuf/soja ...

POMMES DE TERRE ET PATATES DOUCES

Froides ou chaudes en salade • en purée • à la suédoise • farcies • en soupe • en gratin • en hachis parmentier • sautées • en frites • au four • en "one-pot" : dans un faitout mettre les pommes de terre, sauce tomate, viande hachée (ou légumineuses), olives, piment ...

PÂTES & PAINS

sandwichs, paninis, croques-Monsieur/Madame, burgers • toasts chauds • wraps chauds ou froids • galettes • quiches salées • cakes salés • pizzas

SEMOULE, BOULGHOUR, QUINOA

En salade froide • en taboulé • couscous

VIANDE, POISSON, TOFU

Grillés à la poêle, au four, en papillote, émiettés dans une sauce (bolognaise par exemple), en brochettes (tofu), mariné une nuit puis grillé ...

LÉGUMINEUSES

Dahl de lentilles • soupe de lentilles, pois cassés ... • purée de pois cassés • bolognaise de lentilles • boulettes de lentilles • parmentier avec légumineuses à la place de la viande • falafels • pâté végétal lentilles-champignons • pâté végétal lupins-cacahuètes (ou noix) • salade froide aux lupins ou lentilles • tartinade de haricots (haricots cuits ou en conserve + fromage type saint-Morêt ...) • houmous (nature, aux poivrons ...)

LÉGUMES

En purée • en soupe • grillés à la poêle avec un peu d'huile, sel, poivre, herbes et épices • au four • farcis (poivrons, aubergines, courgettes) • à la vapeur • dans une sauce : purée de tomates + légumes au choix et on mixe tout • en tartinade : légume + fromage frais ou légumineuse et on mixe

OEUFS

oeufs : les plonger dans de l'eau déjà bouillante : 4min (à la coque) / 7min (mollet) / 13-15 min (durs) • omelette (nature, au fromage, légumes...) • brouillés (nature, aux légumes ...) • au plat

3 min

4 min

6 min

10 min

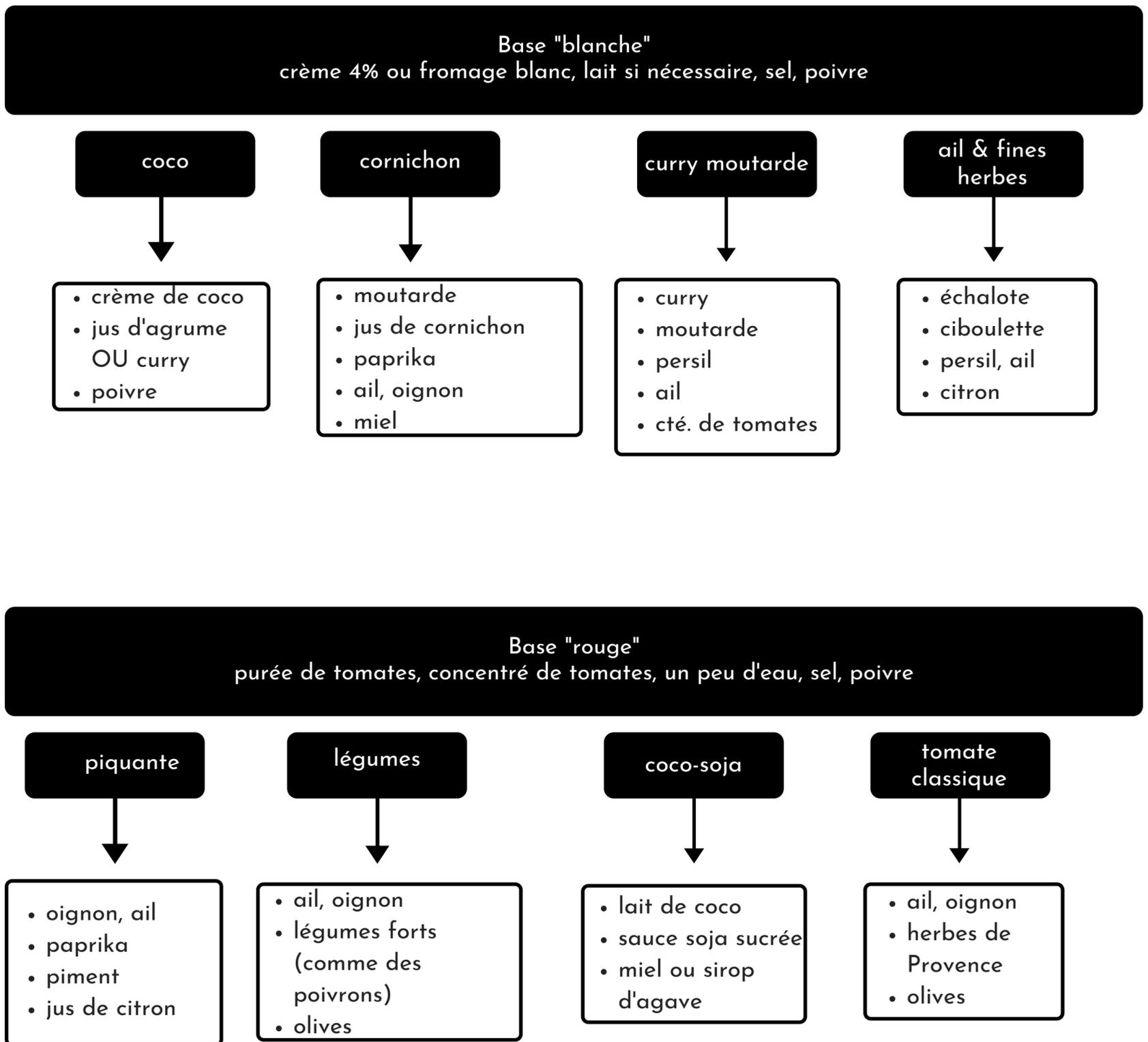
15 min



Construire un repas complet

JE N'AI PAS D'IDÉES DE REPAS !

♥ Etape 3 : faire la sauce : mélange et fais épaissir à feu doux dans une casserole en mélangeant à la cuillère en bois !



Construire un repas complet

JE N'AI PAS D'IDÉES DE REPAS !

♥ Pour préparer les viandes, poissons, tofu ... tu peux faire une marinade et les laisser "tremper" (mariner ;)) dedans toute une nuit au frais et les griller à la poêle le lendemain avec quelques cuillères de marinade.

	50G DE GRAISSES	+	2 CÀS D'ACIDITÉ	+	1-2 CÀS DE SEL
COCO	lait de coco	+	jus de citron	+	sel kosher
ASIATIQUE	huile de sésame		vinaigre de riz		sauce soja
MEXICAINE	huile de canola		jus de citron vert		assaisonnement à Tacos
LÉGUMES DU JARDIN	huile de canola		petit lait		assaisonnement légumes du jardin
OLD BAY	huile de canola		petit lait		assaisonnement "old bay"
WORCESTERSHIRE	huile d'arachide		vinaigre de cidre		sauce worcestershire
HAWAIIENNE	huile de canola		jus d'ananas		sel de mer
MISO	huile de sésame		vinaigre de riz		miso
SUCRÉ ÉPICÉ	lait de coco		jus d'ananas		sauce de poissons
SOJA SUCRÉE BASIQUE	eau		paprika		sauce soja sucrée

Construire un repas complet

REPAS SUCRÉS : PETITS-DEJS, COLLATIONS ...

LE BOWL EXPRESS : DANS UN BOL, MÉLANGER ...

♥ 60g de céréales, flocons d'avoine, muesli, granola, riz soufflé...

♥ 150g de fruits en morceaux

♥ 75g de yaourt animal ou végétal

♥ 150mL de lait animal ou végétal

♥ Des bonnes graisses : graines, beurre de cacahuètes/amande, purée de cacahuètes/amande, noix, noisettes, amandes, coco râpée, poudre de noisette ...

♥ Du goût en + : arômes, chocolat, cacao en poudre, confiture, cannelle, zeste d'agrumes, miel, sirop d'érable, d'agave...

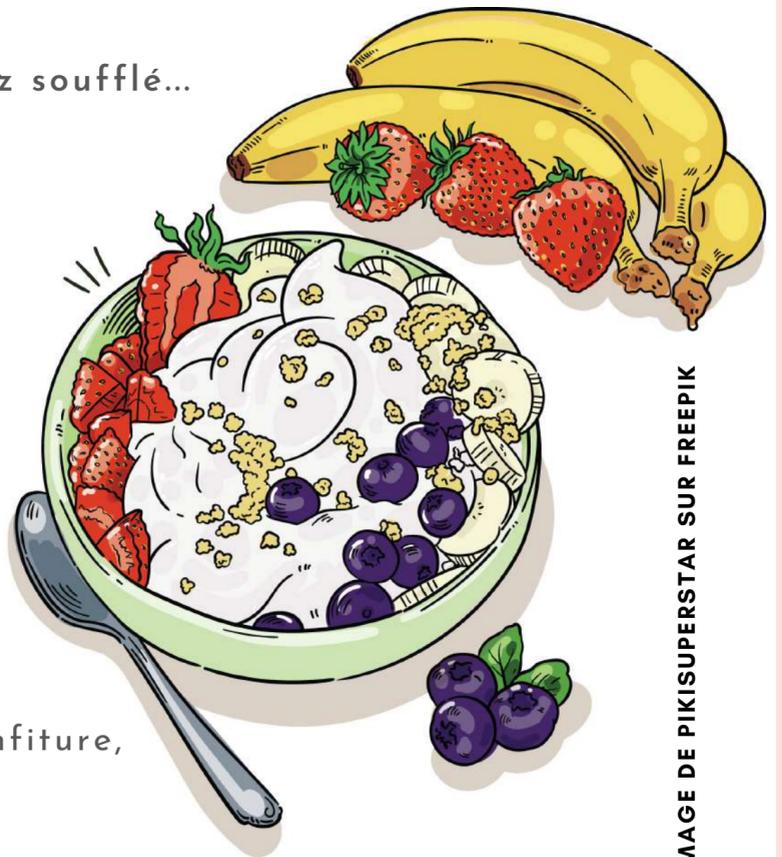


IMAGE DE PIKISUPERSTAR SUR FREEPIK

TARTINES DU MATIN

♥ Du pain : grillé ou nature

♥ Une source de graisses : beurre ou purée de cacahuètes/amandes, avocat, graines, noix, noisettes, amandes ...

♥ Des protéines : fromage blanc, skyr, oeufs, viande de grison, jambon, dinde, saumon fumé ...

♥ 1 fruit

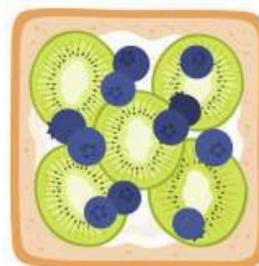
Exemple :

→ pain tartiné de fromage blanc, fruits + quelques amandes

→ pain grillé, oeuf au plat et avocat écrasé

→ pain, beurre de cacahuètes, rondelles de banane + 1 fromage blanc

→ pain, beurre de cacahuètes + fromage blanc avec des morceaux de fruits dedans ...



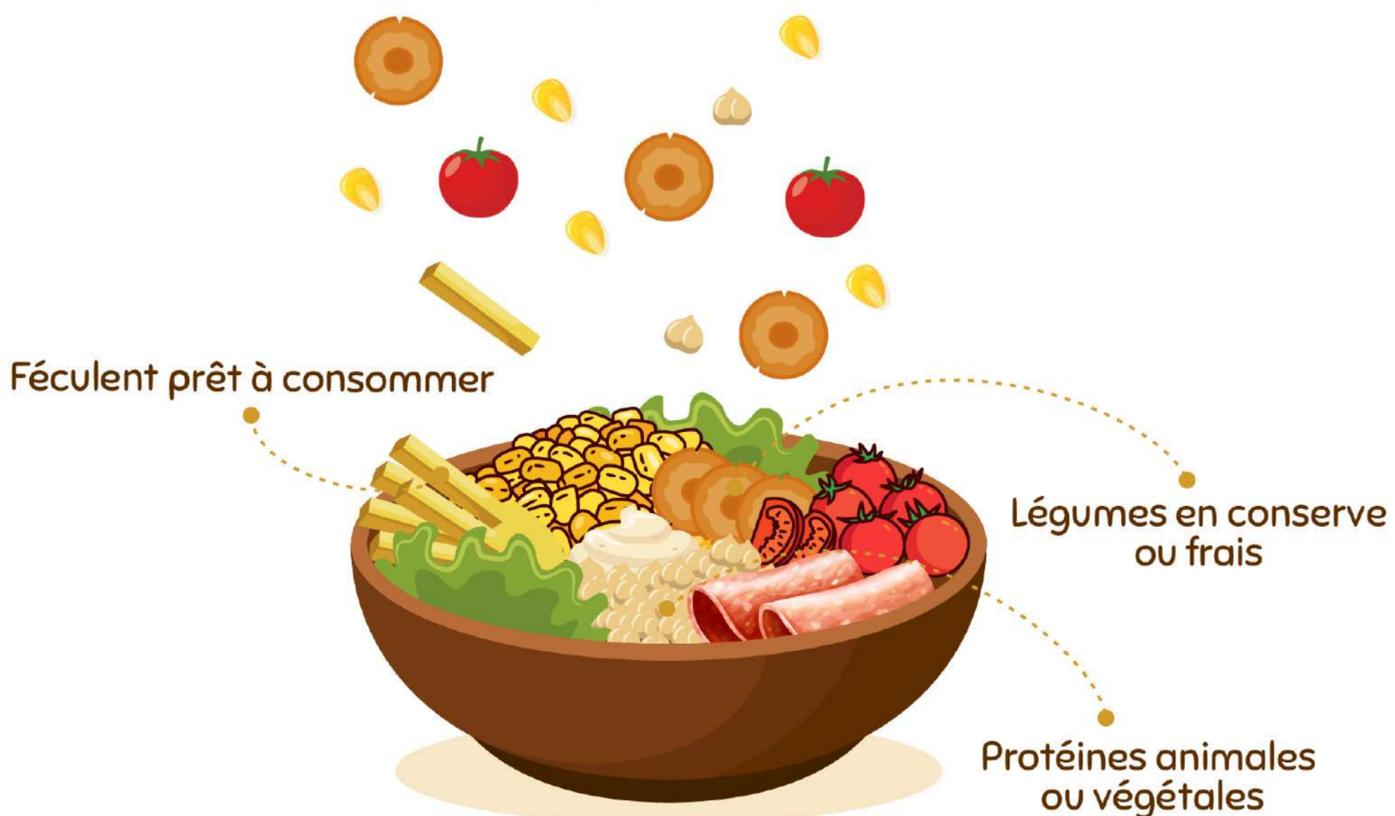
ENVIE D'AUTRE CHOSE ? CRÊPES, PANCAKES, PORRIDGES, BOWLCAKES, GÂTEAUX, MUFFINS
... MON SITE DE RECETTES ICI

Construire un repas complet

JE N'AI PAS D'ÉNERGIE !

Parfois, on manque de temps, d'énergie ... et on ne parvient pas à cuisiner. Quelle que soit la raison : ne culpabilisez pas et prenez soin de vous ! Pour éviter de vous rabattre sur un plat préparé souvent mauvais pour la santé, voici de quoi vous faire un repas équilibré en quelques minutes sans cuisson, épluchage, découpage...

IMAGE DE FREEPIK



Bowl express

sans préparation ni cuisson

DANS UN SALADIER, MÉLANGER UN ÉLÉMENT DE CHACUNE DE CES COLONNES :

FÉCULENT ≈ 70G CRU

Pain
Pommes de terre en conserve (déjà cuites, se mangent froides → 200/250g)
Wrap
Flocons d'avoine
Maïs (200g)

PROTÉINES ≈ 120G

Jambon en tranches
Blanc de dindes en tranche
Thon en conserve au naturel
Maquereau en conserve
Sardines en conserve
Saumon fumé ou en conserve
Truite fumée
Harengs en conserve
Pois chiches en conserve
Haricots rouges, blancs ... conserve
Fèves edamame en conserve
Skyr, petits-suisse, fromage blanc

LÉGUMES ≈ 250G

Haricots verts
Betteraves
Carottes
Macédoine
Ratatouille
Légumes couscous
Coeurs de palmiers
Asperges
Salsifis
Petits pois

GRAISSES ≈ 15G

- 1.5 càs d'huile
- 15g d'oléagineux ou purée d'oléagineux
- 5 càs de crème
- 15g de graines

SAUCE

Purée de tomates
Crème avec épices, herbes ...
Pesto rouge ou vert
Ketchup, mayo, guacamole, houmous, tzatziki...

Construire un repas complet

JE N'AI PAS D'ÉNERGIE !

Si vous disposez d'un congélateur, sachez également que de nombreux produits surgelés peuvent vous dépanner sans être mauvais pour la santé ! On associe souvent surgelé à "nourriture rapide et malsaine" "malbouffe" "sucre, gras, additifs", mais en vérité pas du tout, ça peut même être l'inverse ! Dans le cas des légumes par exemple, la congélation permet de protéger les vitamines tandis qu'un légume frais va rapidement perdre ses vitamines s'il reste trop longtemps en rayon puis chez vous avant d'être mangé !

Vous trouverez une liste de produits qui dépannent efficacement dans mon ebook "cuisine low energy."

PLANNING DES REPAS

	PETIT-DEJ	DEJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUN.				
MAR.				
MER.				
JEU.				
VEN.				
SAM.				
DIM.				

Les courses

JE FAIS MA LISTE !

RAYON ÉPICERIE SALÉE

RAYON FRUITS ET LÉGUMES

RAYON FRAIS

RAYON CRÉMERIE, FROMAGES

RAYON ÉPICERIE SUCRÉE

BOISSONS

Les courses

PÉRIMÉ MAIS CONSOMMÉ !

Il faut distinguer l'appellation "à consommer avant" et "à consommer de préférence avant" ! En effet, dans le second cas, les aliments sont consommables sans danger pour la santé même si la date est dépassée ! Le seul risque est qu'il y ait moins de goût ou de vitamines, mais aucun risque sanitaire.

Quand un produit est périmé ou que la date va bientôt expirer, il est souvent soldé jusqu'à moins 50%, 70% ... Regardez en tête de gondole dans les rayons et misez également sur les magasins de destockage alimentaire qui vendent de nombreux produits à la date courte ou dépassée ! La liste sur destockeurs-alimentaires.fr.

Par exemple, NOZ est un magasin de destockage qui vend beaucoup de produits de la marque Schar (certifié sans gluten, convient aux malades coeliaques) à moitié prix, ce qui est très intéressant car le sans gluten coûte cher !

PRODUITS	DÉLAI DE CONSOMMATION
PRODUITS SECS : RIZ, PÂTES, LENTILLES, BLÉ, FARINE...	PLUSIEURS MOIS APRÈS LA DATE
PRODUITS LAITIERS NON OUVERTS	2 SEMAINES APRÈS LA DATE SAUF SI GONFLÉ OU MAUVAISE ODEUR
CONSERVES NON OUVERTES	1 AN APRÈS LA DATE SAUF SI GONFLÉE OU MAUVAISE ODEUR
SUCRE, SEL, VINAIGRE, MIEL, CAFÉ, ÉPICES	NE PÉRIME JAMAIS
PRODUITS CONGELÉS	6 MOIS APRÈS LA DATE

PARTIE 7

Organisation

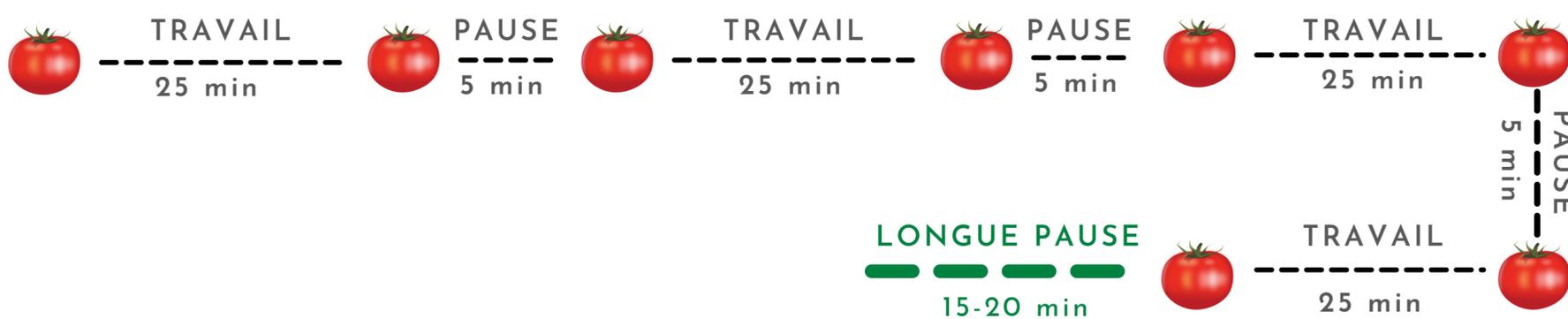
Être productif

LA MÉTHODE POMODORO

"Pomodoro" signifie "tomate" en italien : la méthode Pomodoro tire son nom de ce petit minuteur en forme de ... tomate. L'inventeur de cette méthode de travail a utilisé ce minuteur pour chronométrer les périodes pendant lesquelles il travaillait : il fonctionnait donc avec une alternance de périodes de travail suivies de courtes pauses. Cette méthode a fait ses preuves sur la productivité de ses adeptes. Elle consiste à :



1. décider de la tâche à effectuer
2. régler le minuteur sur 25 min et travailler jusqu'à ce qu'il sonne
3. prendre une pause de 5 min
4. recommencer 3 fois (4 sessions de travail en tout) puis prendre une pause de 15-20 min (cela fait donc une pause plus longue après 2h au total)



Astuce : tu peux utiliser l'application "Pomodoro Timer" pour chronométrer les périodes de travail et de pause.

Pour réussir à lâcher ton téléphone et ne pas être tenté de le regarder, installe Forest !

FAIRE UNE PAUSE SANS SON ORDINATEUR !

Un travail productif et efficace passe aussi par des pauses de qualité ... Alors essayez de déconnecter et soufflez !



Danser



Boire un thé, un chocolat ...



Faire une promenade



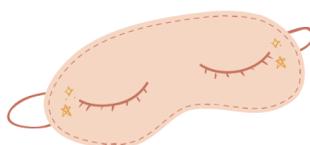
Lire



Diffuser des huiles essentielles



S'étirer, faire du yoga



Faire une sieste



Ecouter de la musique



Cuisiner

Être organisé

ACHETER UN AGENDA SEMAINIER

Ce type d'agenda permet de visualiser sa semaine d'un seul coup d'oeil et donc d'anticiper ses obligations de la semaine plutôt que de se retrouver pris de court !

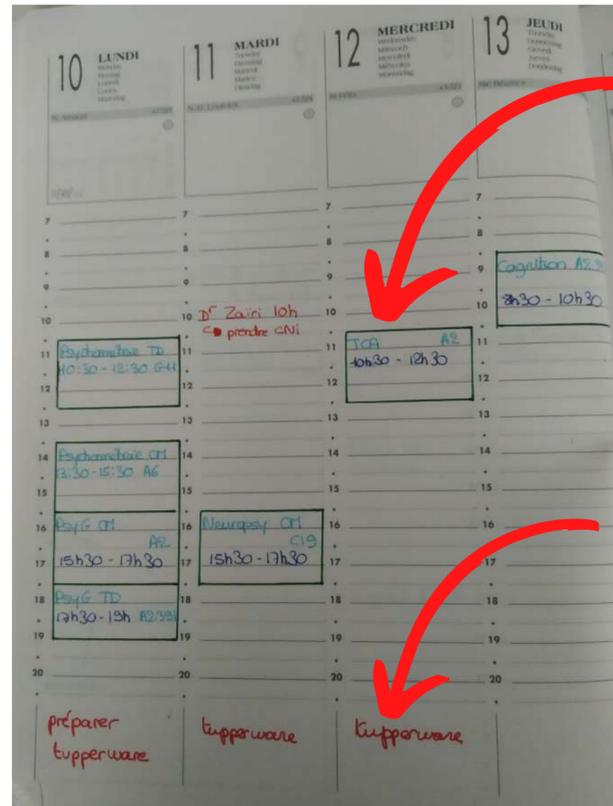
Encadrez les créneaux où vous êtes en cours / travail pour voir instantanément là où vous n'êtes pas libre et à l'inverse les moments où vous êtes disponibles.

Utilisez des couleurs, autocollants... inscrivez vos cours/travail, vos rendez-vous, les anniversaires ... Tout ce que vous notez sur l'agenda n'a pas à prendre de place dans votre cerveau !

Ayez-le en permanence sur vous dans votre sac avec un stylo et regardez-le tous les soirs pour préparer votre sac du lendemain et également vous préparer mentalement à vos rendez-vous, obligations, etc.

Chaque week-end notez vos cours de la semaine suivante ! Si vous avez déjà votre planning annuel vous pouvez même tout remplir dès maintenant !

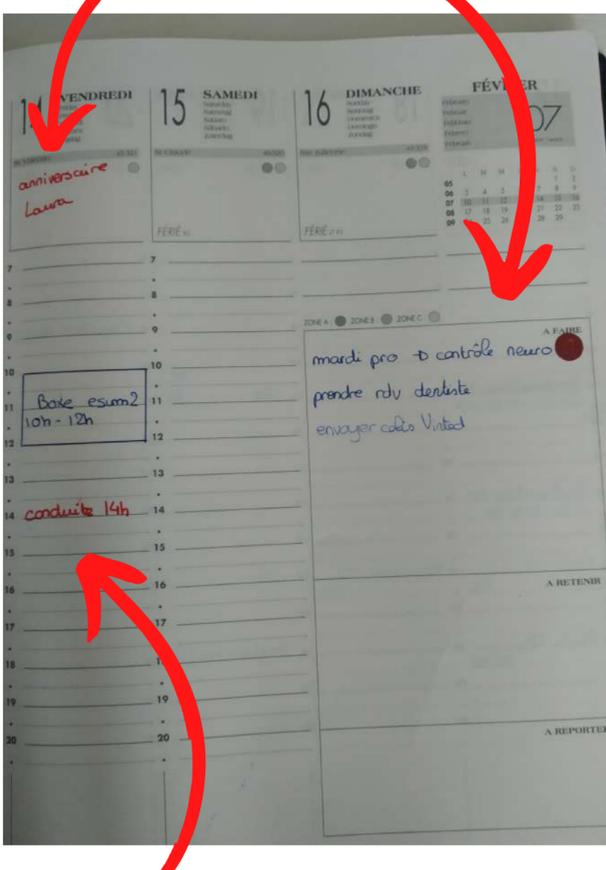
vue globale de la semaine d'un coup d'oeil



Encadrez la plage horaire du cours (ex : 10:30-12:30)

Mettez-vous vos rappels et regardez votre agenda chaque soir pour préparer vos affaires de cours du lendemain

Rappels divers, anniversaires, contrôles ...

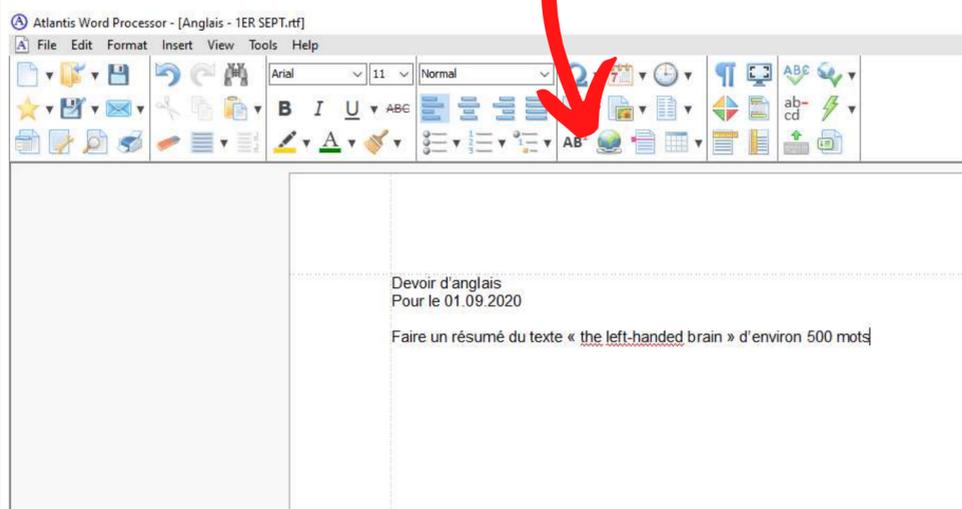
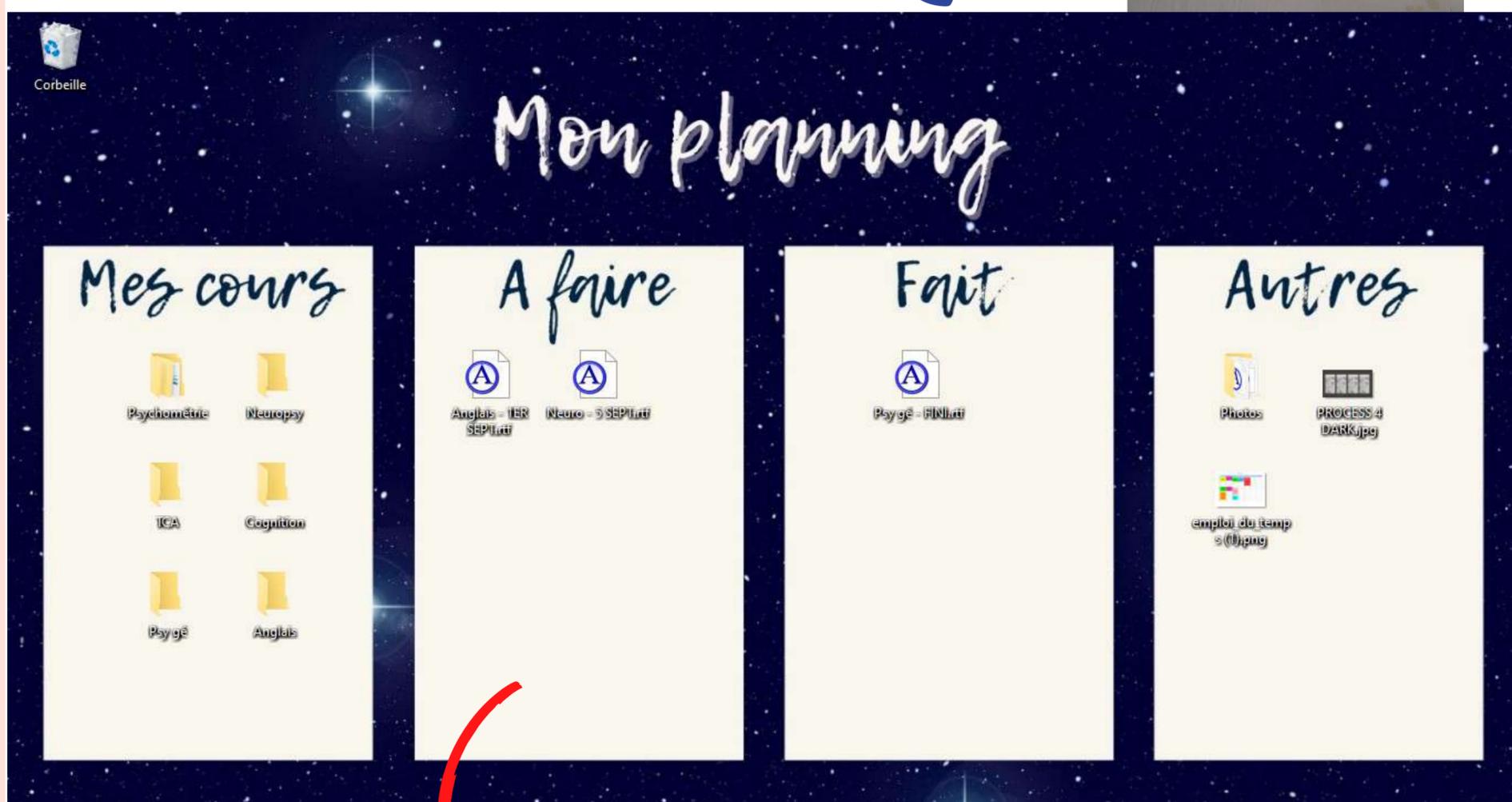


Notez vos rdv en couleur différente : comme les cours sont déjà encadrés, vous voyez instantanément les plages horaires libres pour caser vos rendez-vous !

Être organisé

UTILISER UN FOND D'ÉCRAN ORGANISEUR

Nous sommes très nombreux à utiliser un ordinateur comme outil de travail principal, alors il faut l'optimiser au maximum pour utiliser tout son potentiel ! Des icônes en désordre sur votre bureau sont vraiment à éviter. Pour cela, mettez un fond d'écran "organiseur" pour ranger vos icônes, vos dossiers ...



La première colonne est pour les cours ou votre travail : mettez-y un dossier par matière afin de classer tous vos cours.

La seconde est pour les tâches à faire : quand un professeur vous donne un devoir, créez instantanément un document Word avec le nom de la matière, la consigne et la deadline, puis enregistrez-le et mettez l'icône dans cette colonne. Ainsi, quand vous regardez votre écran, vous avez une visualisation instantanée du nombre de devoirs que vous avez à terminer !

Une fois le devoir terminé, déplacez-le dans la colonne "fait" pour l'imprimer / l'envoyer au professeur.

La colonne "autres" regroupe vos documents personnels, jeux, photos ...

Être organisé

AVOIR LES BONS OUTILS SUR SON BUREAU

Créez-vous un emploi du temps avec une matière = une couleur (sur parhance.fr) et accrochez-le à côté de votre bureau pour préparer votre sac la veille et n'oublier aucun cahier / document

L3 Psychologie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:00							
09:00	Projet étudiant Groupe 1 08:30-10:30	TD Neurosciences Groupe 1	Stats 1/2 Groupe 1 08:30-10:30	Neurocognition 08:30-10:30 Groupe 1	Psy cognitive 08:30-12:30 Groupe 1		
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00	CM Stats 1sem/2 13:00-15:00 Groupe 1	Neuropsychologie 13:00-15:00 Groupe 1	Neuro CM 13:30-16:45 Groupe 11				
15:00							
16:00	CM PsyG 15:30-17:30 Groupe 7						
17:00							
18:00	TD PsyG 17:30-19:30 Groupe 7		Anglais 17:30-19:30 Groupe 12				
19:00							
20:00							



Les ordinateurs ne sont pas infailibles : panne, vol, vos données peuvent être perdues, il faut TOUJOURS avoir des sauvegardes !

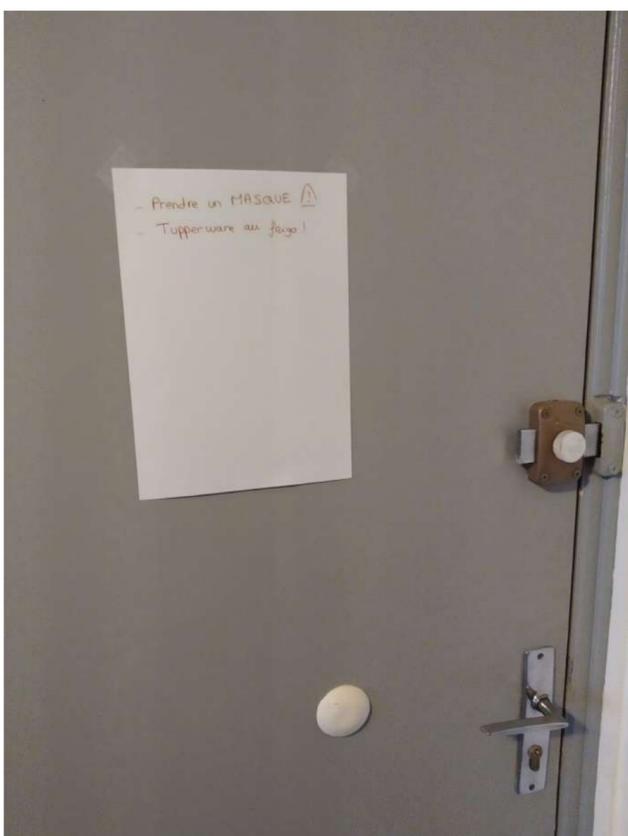
Disque dur externe : à garder chez soi

Sauvegarde en ligne sur un Drive/Dropbox/Cloud : accessible partout (à l'école, chez vous, chez vos parents, à la bibliothèque ... pas de risque d'oubli)

Clé USB : à avoir constamment sur soi, c'est très utile à la fac

Astuce : pour protéger votre clé USB: la ranger dans un étui pour lentilles de contact !! (Action, Hema ...)

METTRE UN MÉMO SUR LA PORTE



Mettre des rappels sur votre porte de sortie (pour le matin) : impossible de quitter le logement sans les voir !

Mes rappels :

- Prendre un MASQUE avant de sortir
- Prendre mon Tupperware/dandwich qui est au frais ! (+ mes couverts !)

Mettez aussi des rappels sur votre téléphone pour le soir avant de vous coucher :

- Préparer mon tupperware / sandwich
- Charger mon PC ...
- Prendre mon médicament ...

To-do list

PRIORISER SES TÂCHES

Etablissez une liste des tâches que vous avez à faire en les rangeant dans la case adaptée selon deux critères : importance et urgence.

Les tâches importantes doivent absolument être BIEN FAITES, vous allez donc les faire vous-mêmes.

→ Si elles sont urgentes : c'est votre top priorité, vous le faites vous-même et MAINTENANT.

→ Si elles peuvent attendre (non urgentes) vous les replanifiez dans votre agenda (faites-le tout de suite sinon vous allez oublier !) pour les faire vous-même mais plus tard

Les tâches non-importantes peuvent être confiées à quelqu'un d'autre. Attention, "non importante" ne signifie pas "inutile" mais plutôt qu'elle peut être confiée à autrui sans risque car elle ne nécessite pas de compétence particulière (par exemple déposer un courrier ou un colis à la Poste : ça ne peut pas être "mal fait" donc on peut le déléguer à quelqu'un !)

**IMPORTANTES ET URGENTES
→ TOP PRIORITÉ : À FAIRE VOUS-MÊME,
MAINTENANT**

**IMPORTANTES MAIS NON URGENTES : À
FAIRE VOUS MÊME MAIS PLUS TARD :
REPLANIFIEZ-LES DANS VOTRE AGENDA**

**URGENTES MAIS NON IMPORTANTES : À
DÉLÉGUER À QUELQU'UN QUI PEUT LE
FAIRE TOUT DE SUITE**

**NI IMPORTANTES NI URGENTES : ON LES
SUPPRIME !**

Mots de passe

NE PAS SE FAIRE PIRATER NI LES OUBLIER

Faire une liste de ses mots de passe est risqué : vous pouvez la perdre ou elle peut tomber entre de mauvaises mains. Je vous conseille d'utiliser un générateur de mots de passe comme Bitwarden Master Password.

Fonctionnement : Bitwarden Master Password est une extension pour votre navigateur qui va se charger de vous créer des mots de passe complexes et introuvables quand vous vous inscrivez sur un site. Il se charge également de remplir automatiquement les cases "identifiant" et "mot de passe" quand vous voudrez vous connecter. Vous devez juste retenir UN mot de passe : le mot de passe qui permet d'ouvrir Bitwarden, en quelque sorte votre coffre-fort à mots de passe. En vérité j'ignore les mots de passe de tous les sites où je m'inscris, c'est Bitwarden qui retient tout pour moi !

PARTIE 8

Budget

Gérer son budget

ÉLABORER UN BUDGET COURSES

Commencez par établir le total de vos entrées et sorties d'argent fixes. Faites ensuite la différence entre les deux : la somme restante constitue votre budget courses approximatif pour le mois.

SORTIES	ENTRÉES
LOYER :	SALAIRE :
ÉLECTRICITÉ	APL :
EAU	BOURSE :
GAZ	AIDES DIVERSES ET AUTRES ENTRÉES D'ARGENT :
BOX INTERNET	
FORFAIT MOBILE	
CARTE TRANSPORT	
ESSENCE	
AUTRES DÉPENSES (REPAS DEHORS, TABAC, ALCOOL, CLUBS, ABONNEMENTS (NETFLIX ...)) :	
SORTIES TOTALES :	ENTRÉES TOTALES :

BILAN : entrées totales - sorties totales = _____€

Ce nombre constitue votre budget approximatif pour les courses du mois + dépenses autres (loisirs, achats plaisir ...).

Demandez vous également quelles sont les dépenses que vous pouvez réduire / éliminer : en effet, certaines comme le loyer sont "intouchables" mais d'autres (cocktails dans les bars ...) peuvent être diminuées!

Gérer son budget

ÉLABORER UN BUDGET COURSES

Vous savez désormais combien d'argent vous pouvez dépenser.

Faites vos courses sur une application de Drive, même si vous ne comptez pas commander dessus ! Cela vous permet de prévisualiser le montant de vos courses AVANT d'arriver à la caisse, et d'ajuster si nécessaire plutôt que de vous retrouver avec une facture plus importante que prévue ...

Une fois que vous avez établi un panier de courses adapté à votre budget, commandez-le ou allez faire des courses identiques dans votre magasin habituel !

Faire ses courses sur une application, même sans les commander ensuite permet également de voir quels sont les articles qui coûtent le plus cher et de chercher une alternative moins coûteuse !

Lorsque vous cherchez un article, activez bien le filtre "classer par prix au kg/L croissant" ! Vous pouvez également faire cette démarche avec votre ticket de caisse : repérez les articles qui ont coûté le plus cher et surlignez-les, puis essayez de trouver une alternative moins chère.

PRODUITS	ALTERNATIVES LES MOINS CHÈRES
LÉGUMES	LÉGUMES SURGELÉS, FIN DE MARCHÉ
POISSON	TRUITE, THON
VIANDE	LÉGUMINEUSES, PROTÉINES DE SOJA
OEUFS	GRAINES DE CHIA
LAIT	LAIT EN POUDRE
SKYR	FROMAGE BLANC
PRODUITS MÉNAGERS	VINAIGRE BLANC, JUS DE CITRON, SAVON DE MARSEILLE ET BICARBONATE

Gérer son budget

FAIRE SES COURSES AUX BONS ENDROITS

Evitez au maximum les supérettes de proximité qui sont certes pratiques en dépannage mais beaucoup plus chères !

Privilégiez au maximum les marchés, en particulier un peu avant la fermeture : quand les commerçants remballent, ils bradent voire donnent beaucoup de fruits, légumes ...

Le site [destockeurs-alimentaires](#) répertorie des magasins où vous pouvez trouver de nombreux produits à prix cassés (parfois -50% ou encore moins !) ou alors des produits dont la date de péremption est passée mais qui sont toujours consommables sans risque !

Si vous faites vos courses sur un Drive, utilisez LeBonDrive qui va comparer le prix de votre panier dans tous les Drives existants.

Mon panier	
1,98 €	
1 article	
Voir mon panier	
Comparer les drives à proximité :	
chronodrive	1,95 €
Carrefour drive	2,01 €
Auchan drive.fr	2,08 €
U DRIVE	2,09 €
coradrive.fr	2,12 €
Casino drive	2,15 €
LeDRIVE Intermarché	2,68 €
Mes Courses Casino	3,04 €

Exemple : un pack de yaourt Skyr me coûtera 1.98€ dans mon Drive habituel (Leclerc). Cependant, chez Chronodrive il ne coûtera qu'1.95€ ... et chez Intermarché Drive il est à 2.68€ !!



1 : regardez le prix au kilo / litre !

En rayon on a souvent tendance à regarder le prix de l'article, or, pour économiser, il faut regarder le prix au kilo ou au litre, afin de comparer deux quantités similaires !

Exemple : le premier paquet de jambon coûte moins cher à l'achat mais c'est parce qu'il contient moins de jambon. Si on compare le prix au kilo : 1kg dans le premier paquet revient à 16.47€ tandis qu'il n'est qu'à 12.35€ dans le second paquet. Les quantités sont différentes (2 tranches et 4 tranches) donc on ne peut pas comparer le prix seul !

Jambon à l'étouffée Le Bon Paris sans gluten HERTA
la barquette de 2 tranches - 85 g
16.47 € / Kilogramme

1,40€

Jambon à l'étouffée Le Bon Paris HERTA
la barquette de 4 tranches - 170 g
12.35 € / Kilogramme

2,10€

2 : méfiez-vous des fausses promotions

Les pâtes Fusilli Barilla de gauche ne sont pas en promotion : elles coûtent 1.98€ le kilo.

Les pâtes Fusilli Barilla de droite sont en promotion : 2 paquets achetés, le 3e offert, ce qui revient à 3.78€ les 3 paquets de 500g, donc 3.78€ pour 1.5kg de pâtes.

Un petit calcul nous permet donc de déduire qu'UN KILO revient à 2.52€. Ce qui est donc plus cher que les pâtes sans promotion !

Pâtes Fusilli BARILLA
la boîte de 500 g
1.98 € / Kilogramme

500g

0,99€

ACADEMIA BARILLA Fusilli

500g

Remise immédiate -1,89€

Prenez en 3 = Payez en 2
soit le lot de 3 à 3,78 € au lieu de 5,67€
Offre valable jusqu'au 07/09/2020

Prenez en 3 = Payez en 2

1,89€

3.78 € / Kilogramme

PROMO

Gérer son budget

FAIRE SES COURSES AUX BONS ENDROITS

3 : aller au rayon discount

Le rayon discount propose des produits souvent moins chers que les prix les plus bas du rayon "classique". Cependant, les produits discount n'apparaissent pas toujours sur le site internet ! Exemple : sur le site de Carrefour, le thon au naturel le moins cher du site est à 0.97€ la boîte. Mais au rayon Discount, il est à 0.86€

Attention cependant restez méfiants, certains produits "discount" sont plus chers que le "premier prix" classique : toujours comparer !



Acheter du vrac

Les grandes surfaces proposent aussi d'acheter du vrac (pâtes, riz, légumes secs...). Cela n'apparaît pas sur le site, mais vous pouvez prendre directement un sac plastique en rayon, choisir la quantité de pâtes que vous voulez, puis aller peser vous-mêmes. Cela permet de ne prendre que ce dont on a besoin et c'est généralement moins cher !

Acheter des dates courtes

Sur le site **destockeurs-alimentaires.fr** vous pouvez retrouver un annuaire de tous les magasins de destockage : les produits peuvent être **périmés mais encore consommables, bientôt périmés, avoir l'emballage abîmé ...** De ce fait ils sont vendus parfois à 50% voire encore plus de réduction !

Chercher les bacs

Rayon fruits et légumes de nombreuses grandes surfaces : il y a des bacs "à moins d'1€" : vous trouverez fréquemment des lots de banane, courgettes, tomates cerises, champignons ... à 0.99€

Méfiez-vous des produits genrés

Certains produits sont genrés par les grandes surfaces et ne sont pas au même prix selon que vous les achetiez au rayon "femme" ou "homme" : notamment les rasoirs. Sur le site de Carrefour, le rasoir "homme" le moins cher est à 0.18€ l'unité tandis qu'il est à 0.24€ pour les femmes.



Gérer son budget

FAIRE SES COURSES AUX BONS ENDROITS

Utilisez les cartes de fidélité

Elles peuvent vous permettre d'accumuler quelques centimes par-ci par-là et à terme d'avoir une vraie "cagnotte". Si vous oubliez souvent vos cartes, vous pouvez utiliser l'appli mobile **STOCARD** qui vous permet d'enregistrer toutes vos cartes pour les utiliser avec votre téléphone !

Faire une liste

Avoir une **liste de courses** quand on se rend au supermarché permet de gagner du temps, de ne rien oublier, de ne pas faire d'achats superflus et au final d'économiser de l'argent !

Commencez par établir une liste de vos repas de la semaine puis la liste de course correspondante ! Pour + de détails, rends-toi page X !

Utiliser Wanteed

Installez l'extension Wanteed sur votre navigateur internet : au moment de faire un paiement en ligne, cette extension vous permet de tester tous les codes promos applicables sur ce magasin sans risque d'en oublier un, sans avoir besoin de passer des heures à chercher des codes promos ... !

PETIT CADEAU À TÉLÉCHARGER

DOCUMENT EXCEL POUR GÉRER SON
BUDGET

[TÉLÉCHARGER](#)



PARTIE 9

Mes
objectifs !

Livres à lire

TOUJOURS SE FIXER DES DATES POUR S'Y TENIR !

Titre du livre

Date pour laquelle je veux l'avoir lu !

	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>
	<hr/>	<hr/>

Mes objectifs de l'année

ÉLABORER UN PLAN ET AGIR

Première étape : déterminer précisément son objectif → ex : avoir le permis B

Deuxième étape : déterminer les choses à faire pour y arriver (le plan d'action) et rayer les étapes au fur et à mesure qu'on les a réalisées : ex :

- m'inscrire au code
- faire des séries jusqu'à avoir le niveau
- passer et obtenir le code
- m'inscrire à la conduite
- réserver et faire au moins 20 leçons
- envoyer mon dossier
- passer l'examen

Troisième étape : se fixer une deadline et passer à l'ACTION !

OBJECTIF	PLAN D'ACTION	DEADLINE

Mes objectifs de l'année

ÉLABORER UN PLAN ET AGIR

OBJECTIF	PLAN D'ACTION	DEADLINE

PARTIE 10

Self care

Trouver ses centres d'intérêt

LES SPORTS



Sports "sur roue" : roller, skateboard, balades à vélo, cyclisme, BMX



Sports de raquette : badminton, tennis, tennis de table, squash



Sports "de course" : athlétisme, biathlon, trail, course d'obstacles, course à pied, footing, course d'orientation, décathlon, marche, randonnée



Sport du froid/glisse : alpinisme, bobsleigh, luge, course sur luge, hockey sur glace, patinage, ski, snowboard, biathlon, curling



"Fitness" : yoga, acroyoga, salle de sport, aérobic, musculation, haltérophilie, renforcement musculaire, gymnastique, pilates, parkour, street workout



Sports aquatiques : water polo, voile, kayak, canoe, canyoning, char à voile, planche à voile, plongée, pirogue, rafting, natation, natation synchronisée, kitesurf, longboard, aviron, aquagym, aquabike, bateau dragon, bodyboard



Sports de combat : arts martiaux, autodéfense, aikido, judo, karaté, kickboxing, krav maga, boxe, penchak silat, muay thaï, lutte, capoeira, escrime



Sports de balle : volley, base-ball, beach-volley, basket, football, futsal, football américain, rugby, handball, dodgeball, hurling, hockey sur gazon, lacrosse



Sports d'adresse : airsoft, tir sportif, tir à l'arc, paintball, ball trap, slackline, para archerie



Autres sports : escalade



Danses : mambo, maculele, valse, danse lyrique, bachata, danse de salon, danse du ventre, danse africaine, danse d'interprétation, danse folklorique, hip-hop, danse irlandaise, danse jazz, danse moderne, danse sportive, danse écossaise, danse classique, ballet, flamenco, hula, merengue, foxtrot, tango, salsa, samba, cha-cha cha, breakdance, claquettes, twirling bâton, boléro, cheerleading, rock en couple

Trouver ses centres d'intérêt

AUTRE



Expression corporelle : arts du spectacle, comédie, comédie d'impro, mime, mise en scène, théâtre



Musique, audio : auto-tune, beatbox, chant, composition de chansons, jouer d'un instrument, faire le DJ, fanfare, opéra, production audio, mastering audio, rap, comédie musicale, aller à des concerts, festivals de musique, podcasts, production de musique électronique, radio, cinéma



Technologie : animation, apprendre à coder, faire une chaîne YouTube, réaliser des vidéos, des films, création de mondes en RV, créations électroniques, fabrication et course de drone, détection de métaux, développement informatique, modélisation 3D, montage de PC, robotique, créer des sites internet



Divers : antiquités, paranormal, astrologie, voyance et sciences occultes, géographie et cartographie, généalogie, bricolage, bénévolat, collections diverses, figurines miniatures, avions de modélisme, maquettes de bateaux, de fusées, trains miniatures, maquettes en Lego, météorologie, philatélie, microscopie, invention et brevetage, cinéma, spectacles diverses (musique, danse, art, humour, concert, comédie, théâtre, convention, concours d'inventeurs ...), investissement / immobilier / « business », aller au cinéma



Culinaire : confection de fromages, confection de jus, confection et décoration de gâteaux, cupcakes ..., fruit carving, confiserie, cuisine, cuisine saine, décoration de cookies, découverte de restaurants, tenir un compte Instagram / blog sur les bonnes adresses ..., fabrication de pain, fabrication de conserves, cueillette et apprentissage des champignons, pâtisserie, torréfaction du café, travail du sucre artistique, boulangerie, viennoiserie, art du capuccino (latte art)



Jeux : billard, blackjack, baby-foot, bowling, bridge, carrom, cerf-volant, cricket, croquet, golf, dominos, fléchettes, jeu de cribblage, jeu de rôle, jeu de cartes, jeu de quizz, karaoké, jeux de société, jeux d'arcade, jeux vidéos, jonglage, Crokinole, laser game, mahjong, maisons de poupées, parc d'attraction, morpion, poker, échecs, dames, puzzles, Rami, tours de carte, tours de magie, parcs à thèmes



Animaux : apiculture, concours d'animaux, expositions canines et félines, fauconnerie, dressage d'animaux, toilettage d'animaux, garde d'animaux, devenir famille d'accueil pour animaux, promener les animaux des voisins, course de chiens, équitation, polo, course équestre, bénévolat en refuge



Beauté et soins : esthétique (épilation, parfumerie, cosmétique), maquillage, coiffure, soins de la peau, nail art, prothésiste ongulaire



Nature : art du bonsaï, composition florale, croisement de fleurs, jardinage intérieur/extérieur, potager, cueillette des champignons, aménagement paysager, observation d'étoiles, observation d'avions, permaculture

Trouver ses centres d'intérêt

AUTRE



Automobile & conduite : tuning, course automobile, conduite sportive, course de moto, motocross, rallye, pilotage d'avions, restaurer des voitures, course de caisses à savon, excursion automobile, exposition automobile, karting, quad, moto cross, rallye



Lecture & écriture : calligraphie, lecture, apprendre une langue, langues et linguistique, reliure, tenir un blog, un journal, club de lecture / bookstagram, comics, écriture et lecture de fanfictions, poésie, écriture, écrire des ebooks, histoire, mythologie, contes et histoires du monde ...



Exploration & aventures : voyage, camping, urbex, géocaching, saut en parachute, saut à l'élastique, montgolfière, chasse au trésor « letterboxing », deltaplane, sports extrêmes



Santé & bien-être : naturopathie, réflexologie, aromathérapie, nutrition, diététique, coaching de vie, soins infirmiers, médecine, anatomie, médecine du sport, coaching et préparation mentale, développement personnel, conférences inspirantes, hypnose, art thérapie, psychologie, méditation, massage, coaching sportif, massage



Activités manuelles : aménagement et décoration d'intérieur, fabrication de bijoux, fabrication de bougies, de savons, d'horloges, mosaïque, perles, pyrogravure, string art, vitrail, fabrication de poupées, marionnettes, collage de serviettes, mosaïque, décoration de meubles

Papier : dessin (portrait, caricature, esquisses, nature morte), collage, calligraphie, aquarelle, fusain, origami, papercraft, peinture acrylique, à l'huile, peinture au couteau, peinture par numéros, coloriage, diamond painting, réalisation de cartes, scrapbooking, illustration, impression, sérigraphie, photographie

Tissu : broderie (main, machine), point de croix, couture, fabrication de cosplay, costumes & costumes d'époque, fabrication de vêtements et accessoires, dentelle, maroquinerie, tissage, patchwork

Fil : crochet, tricot

Modelage : art verrier (soufflage du verre), estampage, fonte de l'étain, forge, menuiserie, poterie, céramique, sculpture, travail du bois, métallurgie, cordonnerie

Prendre soin de soi

RÉSERVER UN MOMENT POUR SOI-MÊME

- Commencer à écrire un journal du bonheur : notez-y chaque moment de joie, chose qui vous a fait rire, collez des photos ... Pour le regarder quand ça ne va pas !
- Ne pas consulter les réseaux sociaux pendant 24 h
- Méditer dans un endroit tranquille
- Allumer une bougie parfumée
- Lister les choses pour lesquelles je suis reconnaissant-e
- Faire des exercices de respiration, cohérence cardiaque
- Ecouter de la musique ou des sons relaxants
- Faire du sport, danser
- Contacter (téléphone, visite, visio ...) un-e ami-e ou de la famille
- Aller faire une promenade
- Se chouchouter (masques du visage, soins du corps, des cheveux, maquillage ...)
- Câliner son animal de compagnie ou aller dans un bar à chats / chiens
- Essayer une nouvelle activité (sport, yoga, langue, musique, dessin, trouver un DIY à faire...)
- Lire un livre, écouter un livre audio
- Regarder une série ou un film, seul-e ou à plusieurs ! (Netflix Party à distance)
- Préparer votre boisson ou repas préférée, cuisiner ou faire de la pâtisserie
- Faire 10min (ou +!) de relaxation guidée
- Diffuser des huiles essentielles
- Essayer une séance de yoga
- Prendre un bain
- Se coucher tôt ou faire une sieste
- Se faire masser
- Décorer / réorganiser votre logement, repeindre un meuble...
- Répéter des affirmations positives
- Faire une activité manuelle (coloriage, dessin, couture, tricot, DIY, écriture ...)
- Regarder une conférence TedX ou vidéo inspirante
- Faire du sudoku, mots-croisés...
- Ranger à fond son logement
- Etirer tous vos muscles
- Triez et débarrassez-vous des choses inutiles
- Etablissez une routine matinale
- Faites la liste des choses qui vous stressent
- Tenez un journal
- Ecrivez une lettre pour votre "vous" futur
- Ecrivez une lettre pour les personnes qui vont ont fait du mal, pour extérioriser
- Faites une liste de vos objectifs
- Allez faire un soin en institut
- Faites du shopping plaisir
- Autorisez-vous de ne pas travailler
- Mettez des vêtements que vous aimez
- Allez au musée, à l'opéra, faites une sortie entre amis (bowling, cinéma ?)
- Massez vos points d'acupression
- Faites une liste de tout ce que vous avez déjà surmonté
- Faites de la régression : cela consiste à revenir vers son enfant intérieur : préparez votre repas d'enfance préféré (ex : coquillettes), mettez votre Disney préféré et regardez-le sous un château de couvertures !
- Jouez à un jeu de société, jeu vidéo, construisez des maisons Sims !
- Allez vous ressourcer dans un lieu naturel (parc, forêt ...)

Prendre soin de soi

PIOCHE UNE CITATION INSPIRANTE !

<p>La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie</p>	<p>L'optimiste ne refuse jamais de voir le côté négatif des choses, il refuse juste de s'attarder dessus</p>	<p>N'attendez pas les miracles, toute votre vie est un miracle</p>	<p>Si un problème à une solution alors il est inutile de s'en inquiéter. S'il n'en a pas, s'inquiéter n'y changera rien.</p>	<p>Chaque fois qu'un homme sourit il ajoute quelque chose à la durée de sa vie.</p>
<p>Le moment le plus important est le présent car si on ne s'occupe pas de son présent on manque son futur.</p>	<p>La défaite n'est pas le pire des échecs. Ne pas avoir essayé est le pire des échecs.</p>	<p>L'échec est le fondement de la réussite.</p>	<p>Une journée nuageuse ne peut rien contre un tempérament radieux.</p>	<p>Notre pouvoir ne réside pas dans notre capacité à refaire le monde mais dans notre habilité à nous recréer nous mêmes.</p>
<p>Il n'y a point de chemin vers le bonheur. Le bonheur c'est le chemin.</p>	<p>Aie confiance en toi-même et tu sauras vivre.</p>	<p>On est pas orphelin d'avoir perdu père et mère mais d'avoir perdu l'espoir.</p>	<p>Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir.</p>	<p>Réussir peut être difficile mais abandonner l'est encore plus.</p>
<p>Une personne qui n'a jamais commis d'erreur n'a jamais tenté d'innover.</p>	<p>Il n'est jamais trop tard pour devenir ce que tu aurais pu être.</p>	<p>Seul l'arbre qui a subi les assauts du vent est vraiment vigoureux car c'est dans cette lutte que ses racines mises à l'épreuves se fortifient.</p>	<p>La vraie générosité envers l'avenir consiste à tout donner au présent.</p>	<p>Les chefs d'oeuvres ne sont jamais que des tentatives heureuses.</p>
<p>La joie est en tout il faut savoir l'extraire.</p>	<p>Si vous voulez que la vie vous sourie, apportez lui d'abord votre bonne humeur.</p>	<p>Chaque jour est un nouveau départ.</p>	<p>Je travaille dur pour protéger ma paix.</p>	<p>Être gentil signifie aussi être gentil envers soi-même.</p>
<p>Mieux vaut suivre le bon chemin même en boitant que le mauvais d'un pas ferme.</p>	<p>Quand un homme dit "je suis heureux" il dit tout bonnement "j'ai des ennuis qui ne m'atteignent pas"</p>	<p>L'homme vraiment libre est celui qui refuse une invitation à dîner sans donner d'excuses.</p>	<p>Dans 20 ans vous serez plus déçu des choses que vous n'avez pas faites que celles que vous avez faites, alors sortez des sentiers battus.</p>	<p>Un voyage de mille lieues a commencé par un pas.</p>
<p>L'homme se découvre lorsqu'il se mesure à un obstacle.</p>	<p>Vous ne pouvez laisser vos échecs vous définir. Vous devez faire en sorte qu'ils vous enseignent.</p>	<p>Aimer autrui ne signifie pas que nous devons nous oublier.</p>	<p>Notre plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber mais de nous relever à chaque chute.</p>	<p>Que vos choix reflètent vos espoirs et non vos peurs.</p>

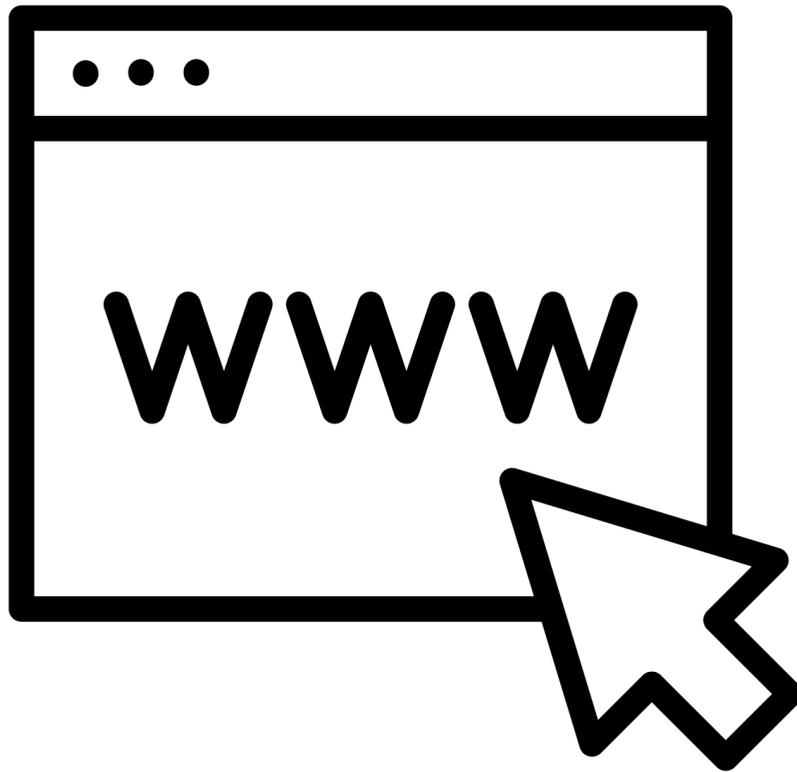
Prendre soin de soi

PIOCHE OU ÉCRIT UNE RAISON D'ÊTRE RECONNAISSANT !

Il y a du soleil aujourd'hui	J'ai ma famille qui m'aime et que j'aime	J'ai des amis sur qui je peux compter	J'ai un animal de compagnie qui me donne son amour	Je suis en bonne santé
Je peux prendre un bon bain ou douche chaude	J'ai mangé un repas qui m'a fait plaisir	J'ai fait une activité qui m'a fait du bien	Je suis à l'abri financièrement	J'aime le logement dans lequel je vis
Je suis allé-e dans la nature me ressourcer	Je suis sorti-e de ma zone de confort en faisant quelque chose d'inhabituel	On m'a complimenté-e	J'ai lu un bon livre ou vu un bon film	Je me suis acheté-e quelque chose qui me fait plaisir

Prendre soin de soi

SE DISTRAIRE GRATUITEMENT



Prendre soin de soi

PHARMACIE DE BASE

Attention : toujours téléphoner à ton médecin ou pharmacien si tu as un doute, appeler le SAMU si ça ne va vraiment pas (sensation que tu vas faire un malaise, douleur thoracique, etc.).

SAMU : 15

Urgences européennes : 112

SOS BOBO	TU PEUX PRENDRE ...
DOULEUR MODÉRÉE	PARACÉTAMOL, IBUPROFÈNE
COURBATURES	PARACÉTAMOL
NAUSÉE	VOGALIB LYOC
INDIGESTION	CITRATE DE BÉTAÏNE
BOSSE	CRÈME À L'ARNICA
HÉMATOME, BLEU	POCHE DE GLACE
ENTORSE	POCHE DE GLACE
BRÛLURE, COUP DE SOLEIL	GEL D'ALOE VERA, BIAFINE

PARTIE 11

Décisions

Prendre une décision

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

MON ENVIE



MAIS...

LES OBSTACLES

MES PEURS

MES LIMITES

SOLUTIONS POSSIBLES (MÊME LES + FOLLES !)

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

CHOISIR LA MEILLEURE

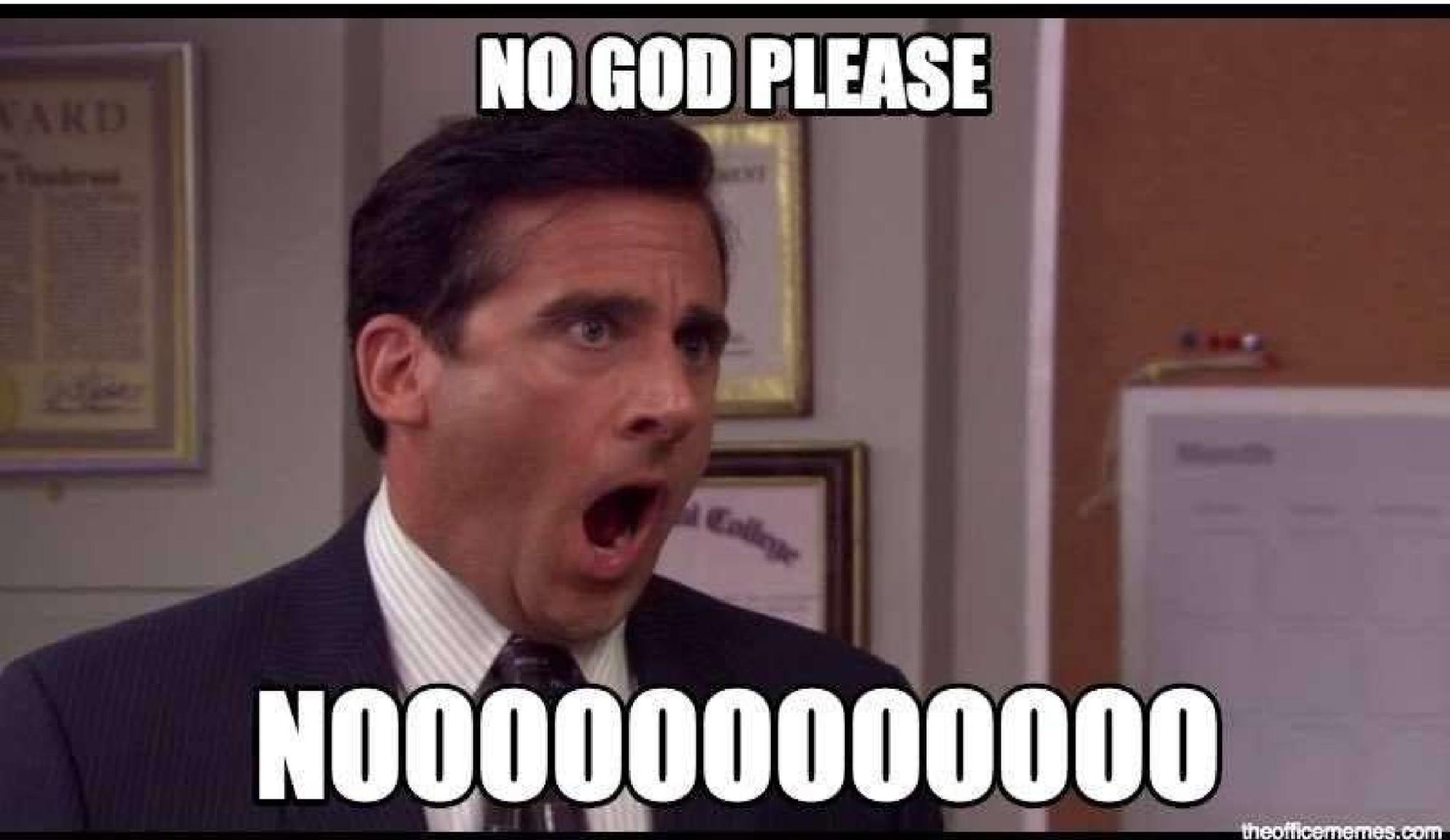
	INCONVÉNIENTS	AVANTAGES
SOLUTION 1	----- -----	----- -----
SOLUTION 2	----- -----	----- -----
SOLUTION 3	----- -----	----- -----
SOLUTION 4	----- -----	----- -----

DÉCISION FINALE : LA SOLUTION CHOISIE

Et maintenant, passe à l'action !

PARTIE 12

L'Administratif



CHAPITRE 1

*Mutuelle, sécu et
dossier médical*

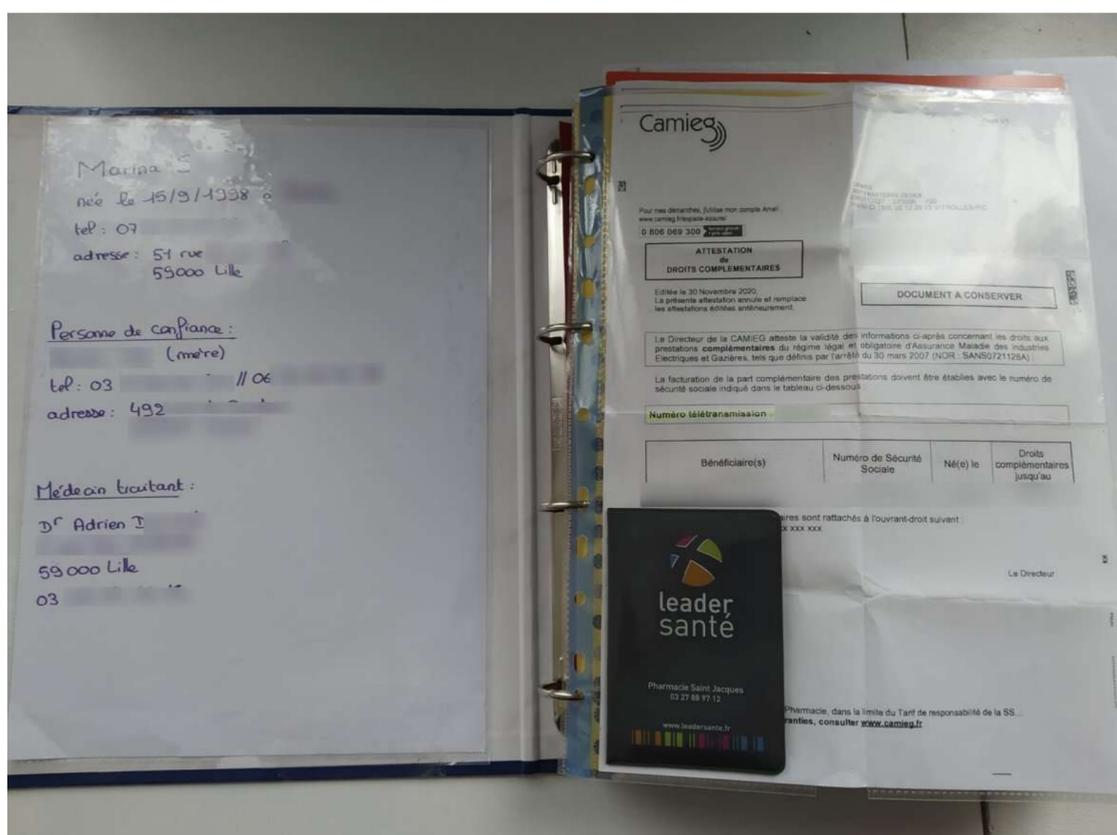
dossier médical

C'est vraiment important d'avoir un dossier médical clean, clair et bien rangé : - pour votre suivi/vos médecins, surtout quand vous rencontrez un médecin qui ne vous connaît pas et aura besoin de votre "historique" - pour surveiller vos remboursements par la sécu/mutuelle

Premièrement achetez un classeur avec un jeu d'intercalaires, des pochettes transparentes et des étiquettes autocollantes. Collez une étiquette "Santé" sur le devant du classeur et une autre sur la tranche afin de le reconnaître même quand il est rangé :



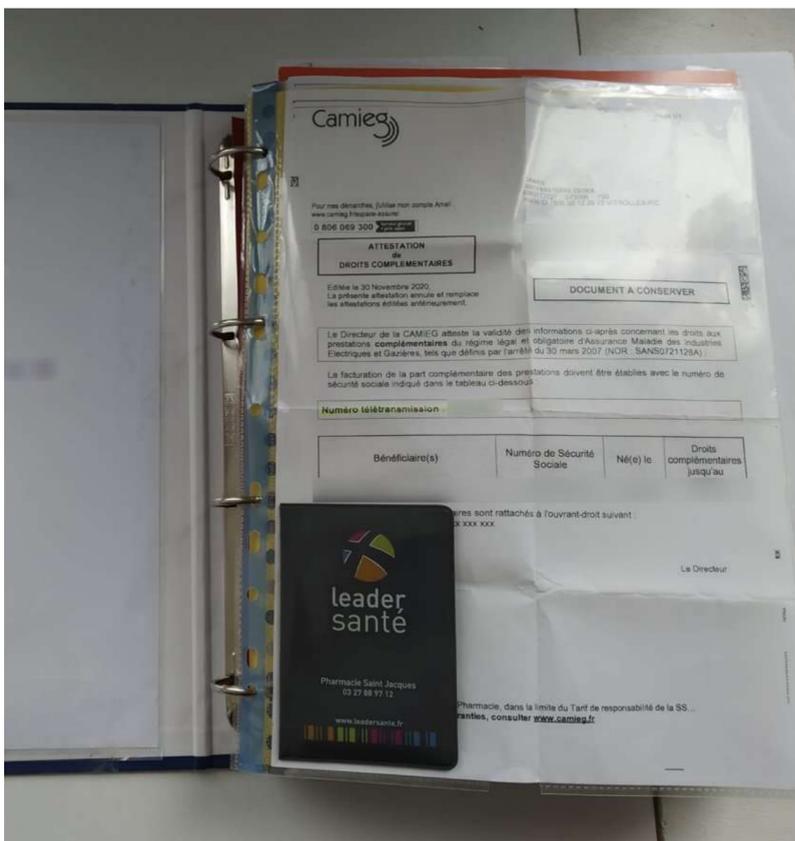
Quand on ouvre le classeur, sur la 2e de couverture, fixez une pochette avec du scotch. A l'intérieur, créez-vous une "fiche patient" : votre nom, prénom, date de naissance, téléphone, adresse ainsi que les coordonnées de votre personne de confiance et de votre médecin traitant.



dossier médical

Vous allez peut-être vous dire "c'est inutile, je sais dire comment je m'appelle" mais si un jour vous êtes hospitalisé ou très malade, ça peut tout changer!

Ensuite, juste après votre fiche patient, dans une pochette transparente vous allez mettre les documents que vous devez apporter à CHAQUE CONSULTATION MÉDICALE : - attestation de droits ([se télécharge ici](#)) - carte vitale - carte de mutuelle



La carte Européenne d'assurance maladie (bleue) vous n'en aurez pas besoin si vous consultez en France mais si vous partez en voyage PRENEZ-LA ! Si vous allez à l'hôpital, prenez ABSOLUMENT votre carte d'identité, que ça soit pour une simple consultation ou une hospitalisation!

Pour ma part, j'ai toujours ma carte d'identité et la petite pochette grise contenant ma carte vitale sur moi, dans mon portefeuille (et j'emporte mon portefeuille partout où je vais). Du coup moi je ne conserve pas ma carte vitale dans mon classeur, mais si vous n'êtes pas trop habitué ou que vous avez peur de la perdre, mettez-là dedans au moins vous serez sûr de la retrouver. Il faudra juste bien penser à la prendre avant d'aller chez le médecin, à la pharmacie chercher vos prescriptions, etc!

Donc en résumé : à chaque consultation chez le médecin, à l'hôpital ou à la pharmacie : ayez cette attestation de droit + carte vitale + carte de mutuelle A l'hôpital, ayez également la carte d'identité

Une fois que ces informations principales sont passées, on va mettre un premier intercalaire. Là, l'organisation va être simple : une pathologie = un intercalaire

dossier médical

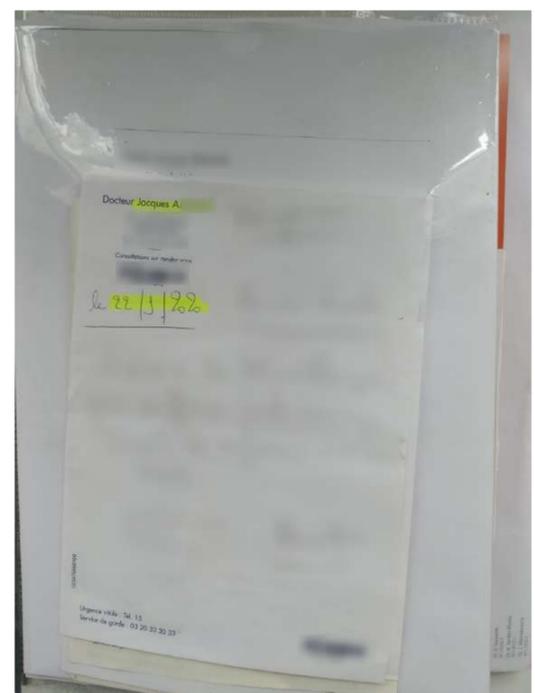
Par exemple ici le premier intercalaire concerne mon dos. Donc je colle une étiquette dessus afin de savoir directement de quoi il s'agit :



Après cet intercalaire je vais donc mettre tous les documents qui concernent le suivi médical de mon dos : - ordonnances - examens (radios, prises de sang, etc) - courriers de médecins - certificats médicaux etc. Cependant je ne vais pas les mettre n'importe comment !

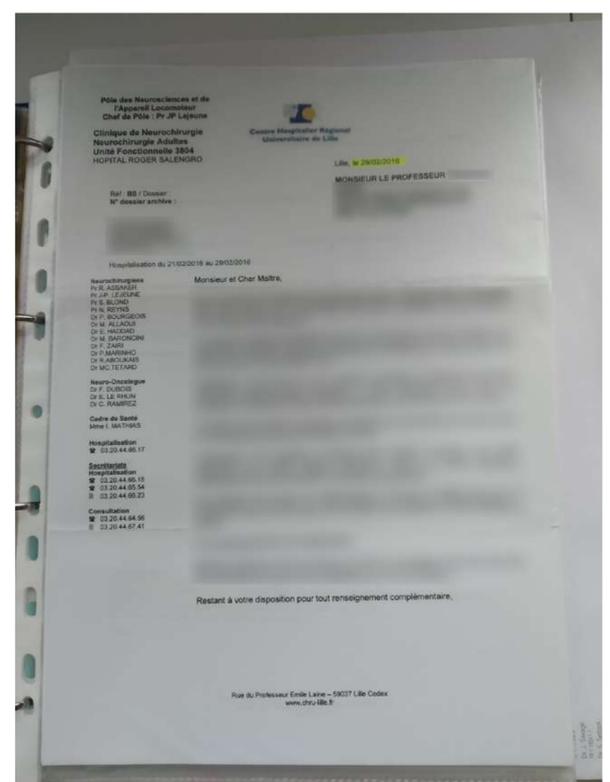
Je commence par les ordonnances. Comme j'en ai beaucoup, je n'ai pas pris une pochette transparente par ordonnance, sinon le classeur aurait vite explosé. J'ai donc pris une pochette transparente dans laquelle j'ai mis toutes mes ordonnances, avec la plus récente en haut et en surlignant la date.

Faut-il garder toutes les ordonnances ? Ça dépend. Si vous avez un rhume, vous n'avez pas besoin de garder éternellement l'ordonnance : vous allez chercher vos médocs et basta. En revanche s'il s'agit d'une pathologie chronique, vous pourriez en avoir besoin pour monter des dossiers, par exemple auprès de la MDPH (exemple : des ordonnances d'antidouleurs répétées depuis X années prouvent que votre problème est de longue date, etc, etc) Donc dans ces cas-là, conservez-les !



Après les ordonnances on passe aux courriers médicaux, examens, certificats ... Ça ne passait pas dans une seule pochette donc j'ai réparti dans plusieurs. Comme vous le voyez : toujours dans l'ordre chronologique + surligné :

Enfin dans une dernière pochette je mets les documents qui concernent toujours mon dos mais ne sont pas purement "médicaux", plutôt "administratifs". Par exemple ici, une facture pour un transport en taxi post hospitalisation : pas purement médical mais ça concerne quand même



dossier médical

Et voilà ! Maintenant vous faites pareil pour chaque pathologie/motif de consultation. Donc vous mettez un second intercalaire puis vous passez à la pathologie suivante et vous faites exactement pareil.

Le dernier intercalaire s'appelle "administratif" et contient la paperasse relative à la santé mais "non médicale" : vos arrêts maladie notamment !

Quand vous êtes en arrêt maladie, vous devez absolument transmettre ce document à votre employeur le plus vite possible. Je vous conseille de les conserver, il m'est déjà arrivé qu'on me les redemande.

Je range aussi dans cet intercalaire les autres paperasses administratives reliées à la santé, par exemple des factures, des demandes diverses ... etc.

Sécurité sociale et remboursements

Concernant la « sécu » / mutuelle : ce sont eux qui remboursent vos consultations, vos médicaments, etc. La sécurité sociale gère beaucoup de choses : maladie (remboursements des soins notamment) mais aussi retraite par exemple.

La branche qui s'occupe des maladies c'est ... l'assurance maladie. Il faut aller sur <http://Ameli.fr> (le site de l'assurance maladie) pour voir « à telle date vous avez été remboursé de tel montant ».

Donc il vous suffit de checker dans votre magnifique classeur à la date en question pour savoir de quelle consultation il s'agit. A l'inverse, si vous allez par exemple chez le cardiologue et que vous voulez ensuite vérifier que vous avez été remboursé, checkez dans votre classeur médical à quelle date vous avez vu ledit cardiologue puis allez voir sur Ameli si une date correspond. Ajoutez une feuille à la fin de votre classeur et complétez-là au fur et à mesure. Quand vous avez été remboursé, vous pouvez le noter sur la feuille afin de le savoir d'un coup d'oeil

Consultation	Date	Montant	Remboursé ?
Cardiologue, Dr. X	12/08/2021	90€	

A chaque fois que vous allez chez un médecin, en rentrant chez vous notez directement son nom, la date et le montant payé (le chéquier est utile, si vous payez en CB demandez toujours la facture/reçu)

Ensuite guettez sur Ameli.fr le remboursement. Une fois qu'il apparaît et que c'est la bonne somme, vous pouvez ajouter "Oui" dans la colonne "remboursé". Si la case est vide, vous savez donc que vous n'avez pas encore eu le remboursement et qu'il faut surveiller.

Les feuilles de soin

Il peut arriver qu'un médecin vous fasse une feuille de soin pour une raison X ou Y : il faudra vous rendre dans la CPAM de votre ville et la déposer dans la boîte aux lettres pour qu'ils vous remboursent !

PARTIE 13

Choisir son

PC

choisir son PC

LIRE LA FICHE TECHNIQUE

La fiche technique d'un ordinateur c'est comme l'étiquette sur un paquet de biscuits : c'est ce qui vous permet de savoir **ce qu'il y a à l'intérieur et donc la qualité du produit !**

Les composants que nous allons voir sont les principaux : **le processeur, la RAM, le disque dur & la carte graphique**. A la fin, nous verrons les "petits +" également.

La fiche technique d'un ordi se trouve sur internet, **sur la page du produit** peu importe le site / marchand ! Elle ressemble généralement à ceci (elle n'est pas en entier là)

Processeur (CPU)

Référence et spécificités : AMD A4-9120

Carte vidéo (carte graphique)

Carte (+ d'infos) : Pas de carte graphique

Contrôleur graphique : R3 AMD Radeon

Mémoire vive

Capacité totale : 4 Go

Type : DDR4

Fréquence : 1866 MHz

Stockage

Capacité de la mémoire flash : 64,0 Go (capacité maximale de l'appareil).

Lecteur de carte mémoire : Oui

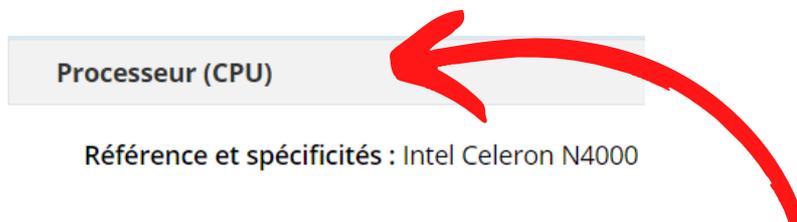
Compatibilités : Micro SD

Lecteur / Graveur

choisir son PC

LE PROCESSEUR

Le processeur peut aussi être indiqué par l'appellation "**CPU**" sur la fiche technique.



Il s'agit d'un des composants le plus important, c'est le "cerveau" de l'ordinateur. **Plus le processeur est puissant, plus il sera capable de réaliser de tâches en même temps** (exemple : avoir une page internet ouverte + Word + un logiciel de graphisme + votre lecteur de musique ...).

De plus, **certaines tâches demandent beaucoup de puissance : les jeux-vidéos, le graphisme** (suite Adobe, montage vidéo...) et donc un processeur puissant !

Plus le processeur est puissant, plus le PC sera **cher**. La marque de processeurs la plus répandue est **Intel**.

choisir son PC

LE PROCESSEUR

Si **votre budget est PETIT** (250€ max) : pour ce prix, dans du NEUF vous n'aurez que **les processeurs les moins puissants du marché** comme **Intel Celeron** ou **Intel Pentium**.

Ce sont de tout petits processeurs, même si vous prenez un ordinateur d'une bonne marque comme Asus et que vous en prenez soin, **le PC finira inévitablement par ramer rapidement**. Rien qu'ouvrir plusieurs onglets internet + Word ça devient vite difficile. Le PC « rame », charge, bug ...

Par conséquent, si votre budget est inférieur à 250€ : n'achetez pas du neuf ! Pour ce prix **vous n'aurez pas un produit adapté à un étudiant**. Ce genre de PC c'est sympa pour pouvoir lire / modifier des documents quand vous êtes en voyage, regarder des vidéos, etc, mais **pas pour un usage quotidien d'étudiant**.

Donc **petit budget = on part direct sur une occasion ou reconditionné** pour avoir une gamme de processeur au-dessus !

Processeur (CPU)

Référence et spécificités : Intel Celeron N4000



*Ici : ordinateur portable Acer vendu 249€ neuf chez Boulanger, l'un des moins chers du magasin. **Processeur Intel Celeron → pas adapté à un étudiant.***

choisir son PC

LE PROCESSEUR

Ensuite, les processeurs de la gamme au-dessus : **gamme Intel Core i3**. C'est pas des machines de guerre mais c'est déjà mieux, **pour un petit budget ça sera déjà vraiment mieux qu'un Intel Celeron**.

Mieux vaut un i3 d'occasion qu'un Celeron neuf !

Il vous permettra de faire du traitement de texte, navigation internet basique, mails, regarder des photos ou Netflix ... Bref **des tâches de base** MAIS au moins ça sera assez fluide.

Les PC portables équipés de ce processeur se trouvent à partir 350-400€ neufs, 200€ reconditionné (ensuite le prix varie énormément selon les autres composants, on verra ça après !)



Lenovo ThinkPad L430 14" Core i3
2,4 GHz - SSD 128 Go - 4 Go
AZERTY - Français

★★★★★ 4,3/5 par 542 backers

€ 175,00 € ~~699,00~~

👉 74% discount

📄 Garantie : 12 mois 🇪🇺

📦 - 2255 g de déchets électronique

Ici, BackMarket, 175€, idéal petit budget !



Asus VivoBook S400CA 14" Core i3
1,8 GHz - SSD 240 Go - 8 Go
AZERTY - Français

★★★★☆ 3,6/5 par 87 backers

€ 319,00 € ~~750,00~~

👉 57% discount

📄 Garantie : 12 mois 🇪🇺

📦 - 1800 g de déchets électronique

Un peu plus cher mais + de RAM et de stockage

choisir son PC

LE PROCESSEUR

Si on continue de monter en gamme, on arrive aux processeurs **Intel core i5**. Là on arrive sur du bon produit.

Evidemment la qualité globale du PC dépendra aussi des autres composants (je vous en parle après) mais les i5 sont une gamme de processeur pas mal, que l'on peut même retrouver dans des PC adaptés au gaming (jeux vidéos) ou aux graphistes.

Pour un étudiant c'est super, vous pourrez vraiment travailler avec ce PC et être créatif.

On en trouve dans des PC neufs à partir de 700€, reconditionné 300€



Dell Latitude E5530 15" Core i5 2,6 GHz - SSD 240 Go - 8 Go AZERTY - Français

★★★★★ 4/5 par 931 backers

€ 373,00 € 999,00 €

👉 62% discount

📅 Garantie : 12 mois 🇪🇺

📦 - 2870 g de déchets électronique

choisir son PC

LE PROCESSEUR

Et enfin les **intel core i7**, quasiment les meilleurs du marché mais ce type de processeur ça se paie !

En tant qu'étudiant à moins d'être dans le design ou l'architecture, le graphisme ... vous n'en aurez pas besoin !

Concernant le processeur, vous verrez aussi « **nombre de cœurs** ». Plus un processeur possède de cœurs et plus il peut faire de choses en même temps.

Enfin, la **fréquence en Ghz détermine la rapidité du processeur**. Plus elle est grande, plus elle est élevée.

Du coup si vous hésitez entre deux ordis dotés du même processeur (exemple : un intel core i3) **comparez le nombre de cœurs / la fréquence**.



Dell Latitude E5530 15" Core i5 2,6 GHz - SSD 240 Go - 8 Go AZERTY - Français

★★★★★ 4/5 par 931 backers

€ 373,00 € 999,00-€

👉 62% discount

📅 Garantie : 12 mois 📌

📏 - 2870 g de gâchis électronique

- Système d'exploitation : Windows 10
- Webcam : Oui
- Microphone : Oui
- Type de clavier : AZERTY
- Couleur : Noir/Argent
- **Vitesse du processeur : 2,6 GHz**

choisir son PC

LE PROCESSEUR

Si votre usage de l'ordi se limite à naviguer sur internet, regarder des vidéos Netflix/Youtube, envoyer des mails, taper du texte ... **un Intel core i3 remplira ces fonctions pour le + petit budget.**

Si vous voulez utiliser des applications + lourdes comme les logiciels Adobe, ou faire un peu de gaming, il faut partir sur **un processeur i5.**

Enfin, pour le graphisme lourd, montage vidéo, 3D, gaming intense : processeur i7.

Globalement, l'Intel core i5 est sûrement le meilleur compromis pour un étudiant : il conviendra totalement pour les tâches basiques, mais également pour quelques tâches plus lourdes. C'est polyvalent !

Maintenant vous pouvez déterminer lequel vous convient le mieux :

Intel Core i3 : tâches basiques, petit budget

Intel Core i5 : polyvalent, permet pas mal de choses, prix assez raisonnable en occasion / reconditionné

Intel core i7 : usage spécifique, plus cher

choisir son PC

LA RAM

La mémoire vive (aussi appelée RAM) d'un ordinateur, c'est l'équivalent de la mémoire à court terme de notre cerveau !

Elle permet de stocker temporairement les données dont le PC a besoin à chaque fois que vous voulez démarrer un programme.

Elle est indispensable pour que l'usage du PC soit fluide.

Plus le PC possède de RAM, plus il est capable de **faire fonctionner de programmes en même temps sans bugger** ni « ramer » ! **(PC qui rame manque de RAM!).**

Si le PC n'a pas assez de RAM pour faire ce que vous lui demandez, il va « **swapper** », c'est-à-dire utiliser une partie de la mémoire du disque dur comme RAM : là **il se met à faire du bruit, il galère** ... bref c'est pas génial!

- Taille écran (pouces) : 12,5
- Capacité de stockage : 256 Go
- **Mémoire : 8 Go**
- Modèle : EliteBook 820 G2
- Marque du processeur : Intel
- Type du processeur : Core i5
- Nom de la Carte Graphique : Intel HD Graphics 5500
- Système d'exploitation : Windows 10
- Résolution : 1366 x 768

Mémoire vive

Capacité totale : 4 Go

Capacité d'une barette (en Mo) : 64 Go

Type : DDR4

MEMOIRE ET STOCKAGE

Mémoire vive (RAM) installée

8 Go

Type de mémoire vive (RAM)

DDR4

*Voici comment est indiquée la RAM sur les fiches techniques
(Backmarket, Boulanger, Darty)*

choisir son PC

LA RAM

La RAM se mesure en giga octets (GO ou GB). Sur un PC portable vous pouvez trouver, en général :

4GO de RAM : c'est ce qu'on trouve sur les PC d'entrée de gamme, cela peut suffire pour un usage de bureautique basique mais il faudra éviter d'ouvrir TROP DE TRUCS en même temps !

8GO de RAM : déjà plus confortable, pour un usage d'étudiant c'est bien!

12GO de RAM : assez rare

16GO de RAM : on arrive sur des PC performants pour usage assez spécifique comme le mien (graphisme) ou du gaming ! Au-delà de 16go c'est pour des tâches poussées, pas du domaine étudiant du coup.

MEMOIRE ET STOCKAGE	
Mémoire vive (RAM) installée	8 Go
Type de mémoire vive (RAM)	DDR4

Pour un étudiant c'est bien !

choisir son PC

LE DISQUE DUR

Le disque dur est le composant qui permet de **stocker des données** : rien que pour stocker votre système d'exploitation (Windows, MAC ...) il faut de la place.

Ensuite il faudra de la place pour **les programmes que vous allez installer, vos documents, vos photos ... Bref tout ce que vous allez mettre sur votre ordi.**

La capacité du disque dur se mesure en GigaOctets (GO ou GB).

- Couleur : Gris
- Taille écran (pouces) : 14
- Capacité de stockage : 240 Go
- Mémoire : 8 Go

Stockage

Port du disque dur : Interne

Capacité du SSD : 64,0 Go (capacité maximale de l'appareil.

Lecteur de carte mémoire : Oui

MEMOIRE ET STOCKAGE	
Mémoire vive (RAM) installée	8 Go
Type de mémoire vive (RAM)	DDR4
Type de disque dur	SSD
Capacité du disque dur SSD	512 Go
Gamer	Non
Graveur / lecteur	Non

choisir son PC

LE DISQUE DUR

De combien de GO ai-je besoin ?

32GO : c'est un petiiiiit disque dur, on trouve ça sur les PC portables d'entrée de gamme, mais il va **rapidement être plein** car Windows à lui seul va déjà prendre au moins 1/3, avec quelques programmes d'installés on a facilement la moitié de prise déjà.

C'est pas idéal pour un étudiant, car vous allez manquer de place et vous aurez besoin d'un disque dur externe (une sorte de grosse clé USB) pour stocker vos données, vous devrez le transporter h24...

64GO : pour un étudiant ça peut suffire si vous n'utilisez pas de GROS logiciels comme la suite Adobe ou de jeux vidéos (prennent beaucoup de place). En-dehors de cela, les fichiers les plus volumineux sont généralement les **vidéos, donc stockez plutôt vos films sur un disque dur externe.**

Enfin, si vous utilisez de **gros logiciels** ou que vous stockez beaucoup de films, il faut partir sur un plus gros disque dur : 128, 256 GO ...

Plus le nombre de GO est élevé, plus vous pourrez stocker.

choisir son PC

LE DISQUE DUR

Deuxième critère pour le disque dur : son type. Il existe des **HDD et SSD**.
Il vaut mieux **privilégier le SSD : beaucoup plus de rapidité et de fluidité**, tandis qu'un HDD aura souvent tendance à vite être loooong et donc fera ramer votre PC.

Cependant le SSD coûte plus cher !

MEMOIRE ET STOCKAGE

Mémoire vive (RAM) installée	8 Go
Type de mémoire vive (RAM)	DDR4
Type de disque dur	SSD
Capacité du disque dur SSD	512 Go

LA CARTE GRAPHIQUE

Elle produit l'image, qui sera envoyée à l'écran. Si vous faites des tâches graphiques importantes (retouche, logiciel de design...) il vous faudra une bonne carte graphique type **Nvidia GeForce + une carte vidéo dédiée** de 4GO par exemple (indiquée par la mention « **mémoire vidéo** » de la fiche technique)

Cependant si vous ne faites pas de tâches graphiques particulières (retouche, montage, gaming), **vous n'avez pas besoin de mémoire vidéo dédiée** donc pas de panique !

Carte vidéo (carte graphique)

Carte (+ d'infos) : Pas de carte graphique

Contrôleur graphique : Intel UHD **Graphics**

Carte vidéo (carte graphique)

Carte (+ d'infos) : AMD Radeon Pro 5500M avec 8 Go GDDR6

Contrôleur graphique : Intel UHD Graphics 630

Type de carte : AMD Radeon

choisir son PC

AUTRES

Autres critères plus gadgets :

Clavier rétro éclairé (activable avec une touche) : permet de travailler la nuit

Taille de l'écran : je recommande un 14-15 pouces, assez grand pour être confortable et assez compact pour être léger et transportable.

La connectique : prise RJ45 permet de brancher un câble ethernet (si vous n'avez pas de wifi), port USB permet de brancher des clés usb et autres périphériques ayant ce type de prise (certains chargeurs, une souris), HDMI permet de relier le PC à une télé par exemple

choisir son PC

RÉSUMÉ

Pour un étudiant qui réalise des tâches basiques (navigation internet, mails, Netflix/Youtube, traitement de texte) : **un processeur intel core i3 sera le choix le plus économique, un intel core i5 sera le plus polyvalent**, si vous avez l'argent c'est le meilleur investissement !

Concernant la RAM, l'idéal serait de choisir un ordi doté de **8GO**.

Un disque dur **SSD** d'au moins **128GO** vous assurera de pouvoir stocker tous vos cours sans soucis, ainsi que d'autres documents.

Enfin, la carte graphique est importante pour les graphistes ou les gamers mais pour la plupart des étudiants ce n'est pas un paramètre très important.

La taille de l'écran dépend de vos préférences, je recommande un **14 pouces**.

Un gamer ou un graphiste / monteur aura plutôt besoin d'un **processeur i7 avec 16go de RAM, un disque dur SSD toujours et une carte graphique dédiée**. Ces PC sont plus chers mais on peut en trouver des bons pour 800€ en reconditionné!



choisir son PC

OÙ ACHETER ?

Pour le reconditionné

- **Backmarket** : très bons avis, petite réduction pour les étudiants avec votre email universitaire !

- Ventes du Diable

- **Leboncoin** : il y a des vendeurs PROFESSIONNELS aussi sur Leboncoin, leurs produits sont garantis en moyenne 6 mois

- **eBay** : là encore il y a des vendeurs professionnels

Pour le neuf

- **CDiscount** : généralement moins cher que les enseignes classiques cependant soyez vigilants : allez y en navigation privée et la nuit si possible car les prix augmentent si vous regardez souvent la page d'un produit !!!

- Rakuten

choisir son PC

ET L'OCCASION ?

Les produits d'occasion achetés à des particuliers peuvent être de superbes affaires ! en particulier sur Leboncoin et Facebook Marketplace.

CEPENDANT

Acheter de l'occasion est un risque car vous n'avez **aucune garantie**. Allez toujours voir le produit sur place, demandez à le tester !!

- Un PC avec beaucoup de **coups** est susceptible d'être tombé et donc fragilisé
- Les **autocollants Windows** (preuve d'authenticité) doivent être présents
- **Vérifiez que le son fonctionne** : clic droit sur l'icône du son, en bas à droite dans la barre des tâches, puis "ouvrir les paramètres de son" et "tester"

Sound

Output

Choose your output device

Luidsprekers (Realtek(R) Audio) ▾

Certain apps may be set up to use different sound devices than the one selected here. Customise app volumes and devices in advanced sound options.

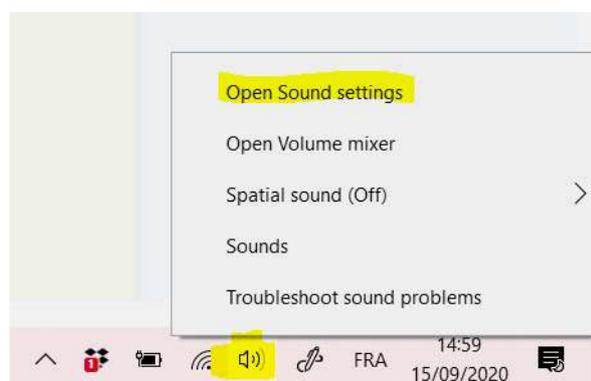
Device properties

Master volume

65

⚠ Troubleshoot

Manage sound devices



Output devices

Luidsprekers
Realtek(R) Audio

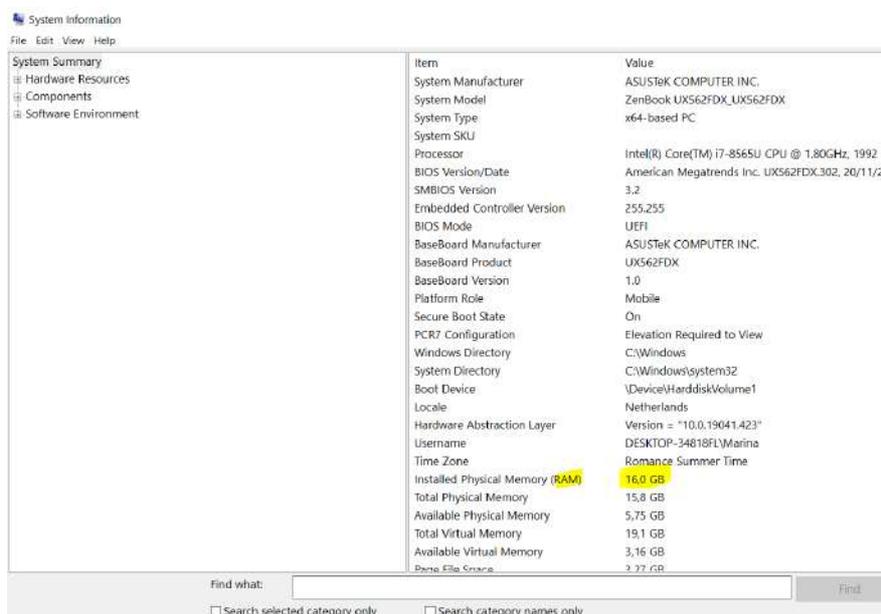
Test

Disable

choisir son PC

ET L'OCCASION ?

- Vérifiez que **le disque dur est bien vidé de toutes données personnelles**, vérifiez sa capacité dans le poste de travail ("Ordinateur" sous Windows)
- Vérifiez que **l'écran fonctionne et qu'il n'y a pas de pixel mort** en allant sur : <https://www.checkpixels.com/>
(cliquez sur "check pixels on my LCD" puis cliquez plusieurs fois pour changer la couleur de l'écran et vérifier qu'il n'y a aucune zone noire)
- Allez sur <https://www.keyboardtester.com/> pour tester que toutes **les touches du clavier fonctionnent**
- Le **laisser sur batterie une dizaine de minutes** pendant que vous discutez avec le vendeur pour vérifier qu'elle tient et n'a pas de problème
 - S'assurer qu'il **ne chauffe pas**
- **S'assurer que l'ancien propriétaire n'a mis aucun mot de passe / code de déverrouillage !**
- Cherchez "**informations système**" dans la barre de recherche du menu démarrer pour vérifier que le vendeur ne vous ment pas sur le produit (quantité de RAM, processeur ...)



choisir son PC

ET L'OCCASION ?

Enfin vous pouvez installer **CrystalDisk Info** sur une clé USB : ce logiciel vous permettra de tester l'état des disques et de voir s'ils sont en fin de vie ou pas.

La **température** ne doit pas dépasser 45°C

L'état de santé en haut à gauche est un résumé de l'état global du disque dur

Les pastilles de couleur indiquent l'état de santé de chaque attribut : **bleu = bon ; jaune = moyen ; rouge = défectueux**

CrystalDiskInfo 8.8.6 x64

Fichier Edition Fonctions Thèmes Disques Aide Language

Correct
44 °C
C:

WDC PC SN520 SDAPNUW-512G-1002 512,1 GB

Etat de Santé
Firmware: 20110000
Total Lectures Host: 1425 GB
Total Ecritures Host: 7857 GB

Correct
98 %

Température
44 °C

Numéro de Série: 191196489601
Interface: NVMe Express
Vitesse Rotation: ---- (SSD)
Mode de Transfert: ---- | ----
Nbre d'allumage: 199 x
Lettre lecteur: C:
Fonctionne depuis: 128 heures
Standard: NVMe Express 1.3
Caractéristiques: S.M.A.R.T., TRIM, VolatileWriteCache

ID	Détail	Caractéristique du ID	Valeurs brutes
01	Avertissement critique	00000000000000	
02	Température composite	000000000013D	
03	Rechange disponible	00000000000064	
04	Seuil de rechange disponible	00000000000004	
05	Pourcentage utilisé	00000000000002	
06	Unités de données lues	000000002D9E18	
07	Unités de données écrites	00000000FB6E90	
08	Commandes de lecture de l'hôte	00000001D58FB8	
09	Commandes d'écriture de l'hôte	000000032FC7A	
0A	Temps occupé du contrôleur	000000000000A3	
0B	Cycles d'alimentation	000000000000C7	
0C	Heures de mise sous tension	00000000000080	
0D	Arrêts dangereux	00000000000069	
0E	Erreurs d'intégrité des médias et des données	00000000000000	
0F	Nombre d'entrées du journal d'informations sur les erreurs	00000000000000	

Ici tout est bleu, tout est OK

CrystalDiskInfo 8.8.6 x64

Fichier Edition Fonctions Thèmes Disques Aide Language

Prudence
49 °C
C:

WDC WD10J13T-22C9UT0 1000,2 GB

Etat de Santé
Firmware: 01.01AG01
Total Lectures Host: 18285 GB
Total Ecritures Host: 11819 GB

Prudence

Température
49 °C

Numéro de Série: [REDACTED]
Interface: Serial ATA
Vitesse Rotation: 5400 RPM
Mode de Transfert: SATA/300 | SATA/300
Nbre d'allumage: 1585 x
Lettre lecteur: C:
Fonctionne depuis: 7007 heures
Standard: ACS-2 | ----
Caractéristiques: S.M.A.R.T., APM, NCQ

ID	Détail	Caractéristique du ID	Actuel	Maxi	Seuil	Valeurs brutes
01	Taux d'erreur en lecture	191	191	51	00000001C2E7	
03	Temps moyen mise en rotation	191	186	21	0000000039F1	
04	Décompte des cycles de mise en rotation	99	99	0	000000000638	
05	Nombre de secteurs réalloués	200	200	140	000000000000	
07	Taux d'erreurs d'accès des têtes	200	200	0	000000000000	
09	Heures de fonctionnement	91	91	0	0000000185F	
0A	Nombre d'essais de relancement de la r...	100	100	0	000000000000	
0B	Nombre de recalibration	100	100	0	000000000000	
0C	Nombre total de cycles marche/arrêt du ...	99	99	0	000000000531	
0F	Nombre d'erreurs résultant de choix eu ...	30	30	0	000000000046	
09	Nombre de fois que l'armature magnéto...	200	200	0	000000000054	
0C	Nombre de fois que la tête a changé de ...	200	200	0	000000000006	
02	Température interne actuelle	98	89	0	000000000031	
04	Nombre d'opérations de réallocation (re...	200	200	0	000000000000	
05	Nombre de secteurs "instables"	196	196	0	000000000212	
06	Nombre total d'erreurs incontrôlables d'un ...	100	253	0	000000000000	
07	Nombre d'erreurs dans le transfert de do...	200	200	0	000000000000	
08	Nombre total d'erreurs à l'écriture d'un s...	100	253	0	000000000000	
01	Total Ecriture H0ce	200	200	0	0005C8F0986	
02	Total Lecture H0ce	200	200	0	0008E0A1E1E	

Ici on a une pastille jaune et un état global moyen

PARTIE 14

Choisir sa
règle voiture

Lère voiture

Les photos qui suivent sont des captures écrans d'un thread Twitter n'ayant pas été écrit par moi. Cependant l'utilisateur a désactivé son compte, il m'est donc impossible de mettre un lien direct vers son profil.



NEB NEDAL @jspensah · 26 juin

En réponse à @jspensah

On va commencer tranquille, la Renault Clio II, 1,6 16V, c'est probablement le meilleur modèle de clio chez Renault. Attention, celui que je vous conseille c'est bien le 1,6l 16v, vous trompez pas.

Prix : Entre 1000 et 1500€



4 94 302

NEB NEDAL @jspensah · 26 juin

Ensuite la fameuse Megane II, véhicule très controversée, achetez jamais les 1,9l c'est des misères, privilégiez les 1,5l dCi c'est fiable ou les 1,6l 16v de 2003. La consommation est vraiment basse en moyenne 3,5L aux 100 si vous roulez bien.

Prix actuel : Entre 1500 et 2000€



3 83 184

NEB NEDAL @jspensah · 26 juin

La Twingo phase 2 (voiture de meuf en général), la meilleure version qu'ils ont sortie est le 1,5l dCi 65 Initiale, la 1.2 TCE consomme trop. Le prix peut être élevé pour certains mais ça reste un bon véhicule surtout pour rouler en ville.

Prix actuel : Entre 2800 et 3500€



4 48 200

NEB NEDAL @jspensah · 26 juin

Pour les Golf 4, la TDI 100 reste le meilleur modèle je pense, la 130 pas sûre et les 90 et 110 encore moins. C'est un véhicule assez ancien quand même mais la fiabilité est totale.

Prix actuel : Entre 1700 et 3000€



4 45 174

NEB NEDAL @jspensah · 26 juin

Pour la Golf 5, la 1.9 TDI 90 de 2008 est largement la plus fiable. Très bon modèle, pas de galères, consomme peu, vous pouvez la prendre les yeux fermés. Prenez celles en dessous de 200000km de préférence.

Prix actuel : Entre 2000 et 2500€



4 76 287

NEB NEDAL @jspensah · 26 juin

Audi A3, les phases 2, les premières sont un peu vieilles maintenant. Prenez la 1.9 TDI 105 c'est la meilleure. Véhicule performant, fiable et assez récent. Les pièces sont un peu plus coûteuses qu'une Renault mais le véhicule est très bon.

Prix actuel : Entre 3000 et 4000€



6 59 203



NEB NEDAL @jspensah · 26 juin

La Peugeot 206, véhicule connu pour sa fiabilité et son accessibilité. Prenez toujours celles sorties après 2003, celles sorties avant ont plusieurs galères niveau électronique, démarreur etc..

Prix actuel : Entre 800 et 1300€



7 78 237



NEB NEDAL @jspensah · 26 juin

La Citroën C4, peu utilisée et peu populaire. Privilégiez la version 2.0i HDI de 2007 qui est clairement la version la plus fiable chez Citroën mais je vais pas vous mentir ce véhicule est pas très sûr..

Prix actuel : Entre 1500 et 2000€



5 22 95



NEB NEDAL @jspensah · 26 juin

La Peugeot 107, vraiment idéale pour la ville, les deux meilleures versions sont la 1.0L et la 1.4L mais je vous conseille la 1.4L 5 portes. Le véhicule est pas très puissant à l'image d'une Fiat 500 donc au-delà des 100km/h, un peu bruyante..

Prix actuel : Entre 3000 et 3500€



2 24 95

payer sa voiture

Ce que dit la loi sur l'achat d'une voiture en liquide

En France, pour lutter contre le blanchiment d'argent, le paiement en espèces est une opération très réglementée.

Dans le cas de l'achat de véhicule occasion, comme pour les biens entre particuliers, le paiement en espèces n'est pas plafonné. Cependant, un achat qui dépasse les 1 500 € devra être accompagné d'une preuve écrite.

Vous devrez faire une attestation de vente signée et en deux exemplaires : une pour l'acheteur et une pour le vendeur. Grâce à cela, vous pourrez justifier l'obtention de cette somme auprès de votre banque.

Si vous voulez acheter votre auto d'occasion à un professionnel, vous ne pourrez en revanche pas payer plus de 1 000€ en espèces.

Les risques d'acheter une voiture en espèces

Le principal risque de l'achat en espèces est de se mettre dans l'illégalité. Le prix d'une voiture d'occasion est souvent assez élevé, et si un vendeur professionnel vous demande d'acheter une voiture en espèces, le paiement excèdera sûrement 1 000 € et il sera illégal. En cas de sinistre, votre assurance refuse de vous aider si elle constate que l'achat n'était pas conforme.

De plus, un vendeur qui insiste vraiment pour être payé en espèces devrait vous alerter, cela peut être annonciateur de malhonnêteté. En cas de problème ultérieur, il sera difficile de vous retourner contre l'acheteur s'il ne reste aucune trace de la transaction. assurez-vous de recevoir un certificat de non gage du vendeur. Si vous ne l'avez pas et que la voiture est gagée, vous ne pourrez pas immatriculer votre auto. En cas de paiement en espèces, il sera difficile de vous défendre si le vendeur affirme que ce véhicule ne lui a jamais appartenu ou que votre paiement était illégal.

payer sa voiture

Si vous convenez d'une transaction en liquide, le vendeur saura que vous aurez une grosse somme d'argent sur vous. Pour éviter un vol, vous devez que la transaction ne se fasse pas dans un lieu peu voulu et allez-y accompagné(e).

Pour une plus grande sécurité, réalisez la transaction au sein de votre agence bancaire, le vendeur verra que les billets que vous donnerez viennent du distributeur et qu'ils sont vrais. De plus, tout cela sera réalisé dans un cadre sécurisé.

Quelles alternatives pour payer ma voiture ?

Pour acheter une voiture d'occasion au comptant , le cash n'est pas la meilleure solution. Si vous passez par un professionnel, choisissez le virement bancaire pour sa rapidité. L'argent apparaîtra rapidement sur votre compte et l'opération est sûre. Pour acheter sa voiture à un particulier, la solution idéale est **le chèque de banque** , à la différence du chèque classique, **il est émis par la banque**. Celle-ci s'assure que l'acheteur a les moyens de faire l'achat et bloque l'argent sur le compte jusqu'à l'encaissement du chèque par le vendeur.

Source : Capcar.fr

PARTIE 15

*trouwer un
job*

trouver un job

SANS TRAVERSER LA RUE LOL

Pour trouver un job étudiant il vous faudra réaliser deux choses : un CV et une lettre de motivation (pas obligatoire mais augmente beaucoup vos chances)

LE CV

- la photo n'est pas obligatoire, il vaut mieux pas de photo qu'une mauvaise photo
- la photo doit être professionnelle, pas de selfie ! Un portrait devant un fond uni
- Mettez vos expériences avec la plus récente en premier
- Si vous avez beaucoup d'expériences, ne laissez que les plus pertinentes pour le job
- Remplissez la section loisirs, bénévolat, tout compte !
- dans l'en-tête du CV, mettez une courte phrase d'accroche avec vos disponibilités, par exemple "étudiante en droit recherche emploi à temps partiel à partir du 2 décembre"

LA LETTRE DE MOTIVATION

- impérativement la faire relire par quelqu'un si vous n'êtes pas fort en français
- il ne doit y avoir aucune faute !! Je vous mets un modèle page suivante

LES AGENCES D'INTERIM AVEC LESQUELLES J'AI TRAVAILLE

- Adecco
- Sovitrat

LES SITES QUE JE RECOMMANDE

- Indeed
- Meteojob
- Chercher directement "nomdel'enseigne job" sur Google car de nombreux magasins et entreprises ont leur propre site d'emploi, par exemple Primark

trouver un job

EXEMPLE DE LETTRE DE MOTIVATION

Votre nom
Votre adresse
Votre email
Votre téléphone

Nom de l'entreprise
Service RH
Adresse de l'entreprise

Objet : candidature au poste de XX

Madame, Monsieur,

Actuellement étudiante en xxx à l'Université xxxx, je suis à la recherche d'un emploi à temps partiel afin de financer mes études. J'ai remarqué vos offres d'emploi dans les magasins d'Euralille et de Lillenum et me permets de vous envoyer ma candidature car je suis vivement intéressée par le poste. (1)

En effet j'ai déjà une expérience professionnelle dans le domaine de la vente en prêt-à-porter, chez H&M où j'ai travaillé tout un été ainsi que ponctuellement en intérim. J'adore la relation avec le client et je sais travailler en équipe comme lors des tâches au stock qui nécessitent une bonne collaboration entre celui qui sticke, celui qui antivole, celui qui cintre les vêtements... (2)

Dynamique et ayant une bonne condition physique, je suis une grande marcheuse (je parcours aisément 10km par jour) alors me déplacer toute la journée dans le magasin ne m'épuisera pas ! (3)

Je serais ravie de rejoindre votre enseigne pour y apprendre de nouvelles choses et y développer de nouvelles compétences et j'espère avoir l'occasion de vous témoigner ma motivation de vive voix. (4)

Dans l'attente de votre retour, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments respectueux, (5)

Votre nom et signature

1 : dire ce qu'on cherche dès le début

2 : mettre en avant son expérience en rapport avec le poste et ses motivations

3 : mettre en avant ses qualités en rapport avec le post (cf la section loisirs du CV)

4 : proposer un entretien

5 : formule de politesse

Marina

Disponible à partir du 10 décembre 2022

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

TELEOPERATRICE • TRANSPOLE • CDD 3 MOIS JUILLET-SEPTEMBRE 2018

Prise d'appels téléphoniques et réponse aux mails des clients.

HOTESSE EVENEMENTIEL • STADE P. MAUROY & LILLE GRAND PALAIS

GUIDE • STADE PIERRE MAUROY

Guide lors de visites du Stade Pierre Mauroy, groupes d'enfants et/ou adultes, visites d'entreprise ... Explications historiques et techniques.

SURVEILLANTE D'ECOLE MATERNELLE ET PRIMAIRE

Surveillante de récréations et de cantine.

Ecole Saint-Joseph - Bondues, école Saint-Henri - Villeneuve d'Ascq

VENDEUSE / EMPLOYEE POLYVALENTE • H&M Euralille / V2 / Roubaix

Entretien et maintien en ordre des rayons, conseil client, travail en stock (pose d'antivols, tri des vêtements et rangement sur horses, stickage), vidage en rayon, gestion des cabines d'essayage.

ANIMATRICE • AGENCE INTERVALLES & SOVITRAT

Animation en centre-ville de Lille pour la promotion d'Ocean Live au centre commercial V2. Animations à la coupe Davis : maquillage des spectateurs, propositions de pronostics ...

FEMME DE MENAGE • JUILLET 2017 - AVRIL 2018 • YOOPIES.FR

Chez des particuliers 4h par semaine : aspirateur, lavage des sols, poussières, sanitaires, cuisine, salle de bain et chambres.

STAGE DE DECOUVERTE EN BOULANGERIE • DECEMBRE 2012 • LE FOURNIL SAINT-PIERRE, BANETTE,

FORMATION

EN COURS : LEVEL 4 QUALIFICATION IN NUTRITION (études à distance en anglais)

2017-2019 • DEUG DE PSYCHOLOGIE • UNIVERSITE DE LILLE

2016-2017 • PACES • FACULTE DE MEDECINE H. WAREMBOURG

SEPTEMBRE 2016 • BACCALAUREAT SCIENTIFIQUE OPTION CINEMA AUDIOVISUEL • LYCEE A

Mention assez bien

CONTACT

Téléphone : 07

Adresse : 46 rue
Lille

Email :
mari

Née le 15.09.1998
Nationalité française

COMPÉTENCES

Anglais : niveau B2.2
Espagnol : niveau B1
Maîtrise de Word et
Powerpoint, bases sur
Photoshop.

CENTRES D'INTERET

Musique : piano et
guitare
Sport : fitness, course à
pied
Graphisme
Voyage

MOT DE LA FIN

J'ESPÈRE QUE CET EBOOK T'AURAS AIDÉ, APPRIS DES CHOSES, MIS EN CONFIANCE...

N'HÉSITE PAS À ME CONTACTER SI TU AS UNE DEMANDE EN PARTICULIER : MARINASBA@OUTLOOK.FR (JE RÉPONDS AUX MAILS, C'EST PLUS DIFFICILE POUR MOI DE RÉPONDRE SUR INSTAGRAM ET TWITTER CAR J'AI TROP DE DEMANDES)

À BIENTÔT ET MERCI D'AVOIR LU JUSQU'ICI !

Marina Sba

SUIS-MOI !



@1REPAS1EURO

