



**Valère CORRÉARD,**  
Expert pouvoir d'achat  
du réseau des radios locales ICI

# Mes cartes Par ici les économies

60 cartes  
+ 1 livret  
pour optimiser  
votre budget  
au quotidien



LEDUC

**ici** Radio  
TV  
Digital

**Valère CORRÉARD,**  
Expert pouvoir d'achat  
du réseau des radios locales ICI

€

# Mes cartes **Par ici les économies**

€



LEDUC 

 **ici** Radio  
TV  
Digital

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon!

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Préparation de copie : Marie Piquet

Relecture : Mélanie Collet

Illustrations (coffret, livret et cartes) : ©Adobe Stock

Maquette : Emmanuelle Audebrand

ISBN : 979-10-285-3800-2

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

# SOMMAIRE

Introduction	4
Avertissement	6
Comment utiliser les cartes	8
Les 10 commandements du consommateur	12
Quel économe êtes-vous	34
Le ménage de printemps pour vos économies	50
Index	69
• par thématiques	70
• par usages	75

# INTRODUCTION

Savoir, c'est pouvoir.

Il n'a jamais été aussi facile de s'informer. Pourtant, nous sommes parfois perdus dans un brouillard de renseignements, une sorte de cacophonie où les conseils et les données se contredisent parfois. C'est avec ce constat en tête que j'ai voulu vous proposer une base de conseils solides, vérifiés, et testés en grande partie. Bien sûr, il peut y avoir des oublis, des approximations, mais tout a été écrit avec le sens de la rigueur et de l'honnêteté intellectuelle.

Il est important pour une lectrice ou un lecteur de connaître le contrat de lecture. À présent, vous savez que vous tenez entre les mains un nouvel espace de liberté, des informations claires et objectives qui devraient vous permettre de gagner un peu de pouvoir dans une société où vivre confortablement n'est pas facile tous les jours.

Nous recevons des milliers d'injonctions au quotidien, bien souvent contradictoires : il faut consommer moins, mais toujours faire plus, il faut de la croissance, mais verte si possible, il faut bien se présenter au travail, fêter Noël comme il se doit, partir en vacances, s'équiper, vivre avec son temps... On est saturés, sous pression, il faut respirer.

J'ai l'immodestie de vous proposer ce jeu de cartes comme une petite bouffée d'air frais, une capacité de choix, pour dépenser moins, gagner un peu plus, dépenser mieux, reprendre le contrôle, finalement.

Rien de révolutionnaire, mais un pas de côté pour reprendre notre fil en tant que citoyens et consommateurs. Bon empouvoirement !

# AVERTISSEMENT



Afin de donner un ordre d'idées des économies que vous pourrez réaliser, vous trouverez sur les cartes et dans ce livret des montants approximatifs de l'argent gagné.

Je précise bien qu'il s'agit d'une fourchette et non d'un résultat précis.

En effet, ce chiffre peut varier selon la composition de votre foyer (si vous êtes seul, en couple, avec un ou plusieurs enfants, etc.), mais aussi en fonction de la fluctuation des tarifs.

Cela est particulièrement vrai pour l'énergie dont le prix peut changer rapidement, comme nous avons pu le constater avec le gaz.

En revanche, ce qui est certain, c'est que tous mes conseils vous feront réaliser de véritables économies au quotidien.

# COMMENT UTILISER





# LES CARTES ?



La thématique

L'importance  
des  
économies  
réalisées

Le temps  
nécessaire

Astuce  
écologique

Astuce  
solidaire

Les économies  
réalisées en  
un coup d'œil



## LES THÉMATIQUES



CONSOMMATION



ALIMENTATION



ÉNERGIE



HABITATION