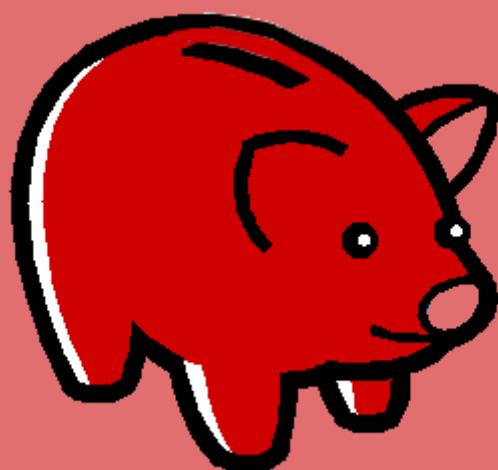


**MOINS DEPENSER...
SANS SE PRIVER !**



**Trucs et astuces
pour économiser
au quotidien**

Emilienne MARTIN

S O M M A I R E

Pourquoi j'ai décidé de vous livrer les trucs et astuces qui m'ont aidée à m'en sortir ?

Comment faire pour dépenser moins sans avoir à se priver

Etablir un constat de la situation

Connaître la valeur des choses

Les principes de base pour dépenser moins

Les repas

Confectionner des plats bon-marché

Les assiettes magiques ou l'art d'accomoder les restes

Une recette de grand-mère économe : Les croquettes

Faire des économies dans toute la maison

Le chauffage

L'électricité

La salle de bains

Les appareils ménagers

Les courses

Ne pas devenir acheteur compulsif quand on a un coup de déprime

S'habiller à peu de frais

Vos tenues

Les enfants

La coiffure

Faire des cadeaux originaux et peu coûteux

Les cadres

La vaisselle décorée

Le range-tout

Le range-lingerie

Pourquoi j'ai décidé de vous livrer les trucs et astuces qui m'ont aidée à m'en sortir ?

Il y a quelques années, j'ai perdu mon emploi. J'élevais seule mes deux enfants. Leur père, lui aussi en difficulté, me donnait une très petite pension alimentaire.

Les indemnités de chômage ont très vite été insuffisantes pour que nous continuions à vivre comme autrefois. Mais je ne voulais pas que mes enfants ressentent cette différence de manière trop brutale, ou qu'ils se sentent gênés vis-à-vis de leurs camarades.

Je sais que beaucoup de familles ont des difficultés financières, sont confrontées au chômage.

Je voudrais leur faire profiter de mon expérience, parce que j'ai eu la chance de trouver les idées, qui m'ont permise de traverser une période difficile, sans en souffrir et sans que mes enfants en souffrent.

Le fait de faire face aux difficultés, sans attendre toujours des aides extérieures, m'a donné la force de rester active et maîtresse du destin de ma famille. Et c'est sans doute grâce à cela que j'ai pu retrouver un emploi depuis peu. Maintenant que j'ai appris **à dépenser moins pour acheter plus**, je continue à le faire, sans même y penser. Et quand à la fin du mois, il me reste un peu d'argent, je peux commencer une épargne qui me servira plus tard pour l'achat une voiture, ou pour faire un voyage...

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :
[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)
Pour me contacter : ljaillon@leteleburo.com
Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Comment faire pour dépenser moins sans avoir à se priver ?

Etablir un constat de la situation

Vous disposez de moins d'argent, certes.

Mais moins d'activité signifie aussi plus de temps. Et le temps est un bien précieux qu'il vous faudra employer à bon escient. Ce temps vous permettra de réfléchir à la façon dont vous aurez à gérer un budget en forte réduction. Ce temps vous permettra également d'effectuer vous-même certaines tâches que vous ne pouviez faire autrefois, du fait de votre activité.

Lorsque nous disposons d'un revenu mensuel régulier, nous prenons des habitudes de gaspillages, que nous trouvons absolument normales. Ces habitudes sont si ancrées en nous qu'il nous semble impossible d'en changer. Nous pensons faire attention aux dépenses de la maison, alors que nous ne prenons pas en compte tous les paramètres. Nous dépensons alors plus que nécessaire pour certaines choses et nous privons d'autres plaisirs en fait peu coûteux.

Il s'agit donc simplement de rééquilibrer les dépenses.

Dans un premier temps, vous pouvez établir des listes de toutes les dépenses de la famille, par catégorie. Vous constaterez ainsi quelles sont les dépenses les plus importantes sur lesquelles vous pourrez agir.

Vous ne pourrez bien sûr pas modifier les dépenses incompressibles, comme par exemple le montant du loyer.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :
[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)
Pour me contacter : ljailon@leteleburo.com
Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Inscrivez toutes ces dépenses dans un tableau. En face de chacune, inscrivez pourquoi la dépense est trop élevée et comment vous pensez diminuer le montant. Voici un exemple de tableau, qui vous permettra d'analyser votre propre situation :

Dépense	Pourquoi est-elle élevée ?	Comment la réduire ?
Electricité	Certaines lampes restent allumées alors que les pièces sont vides	Eteindre la lumière chaque fois qu'on quitte une pièce
Eau	Chacun laisse couler l'eau du robinet	Couper l'eau du robinet lorsqu'on se brosse les dents par exemple
Alimentation	Nous jetons beaucoup de nourriture	Ne plus gaspiller la nourriture

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :
[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)
Pour me contacter : ljaillon@leteleburo.com
Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Connaître la valeur des choses

Afin de mettre en place de nouvelles pratiques au sein de votre famille, il faut faire prendre conscience à chacun de ce que coûtent les choses qu'il utilise.

- Le prix de l'eau est en moyenne de 2,90 € le m³.
- Une douche utilise de 60 à 80 litres d'eau, alors qu'un bain en consomme 150 à 200 litres.
- Un robinet qui fuit pendant une journée vous fait perdre 120 litres (600 litres pour une chasse d'eau qui fuit !).
- On perd 15 litres d'eau si on laisse le robinet couler pendant qu'on se brosse les dents.
- Une chasse d'eau utilise 10 litres d'eau à chaque utilisation.
- Lorsque les appareils TV, HI-FI ou informatiques sont en veille, ils consomment de l'énergie.
- 4 cm de givre dans le réfrigérateur double sa consommation d'énergie.
- Laver le linge à 40° consomme trois fois moins d'énergie qu'à 90°.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :

[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)

Pour me contacter : ljaillon@leteleburo.com

Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Les principes de base pour dépenser moins

Après ces constats, et avant d'essayer d'apporter des solutions, il faut également poser quelques principes :

- Ne pas avoir honte d'avoir peu d'argent. Aujourd'hui beaucoup de ménages français ont des difficultés financières.
- Etre fier de savoir faire beaucoup de choses avec peu de moyens, alors que d'autres dépensent sans discernement.
- Ne pas avoir d'amertume envers ceux qui ont plus que vous, ne pas rendre la société responsable de vos difficultés. C'est perdre en rancœur une énergie précieuse que l'on pourrait utiliser utilement pour faire face à une situation momentanément difficile.
- Quand on a peu de ressources financières, il faut utiliser ses propres ressources de créativité, avoir des idées pour dépenser mieux.
- Dépenser mieux, ce n'est pas se priver : c'est dépenser avec astuce pour acquérir le plus possible d'objets ou de services avec une somme donnée.
- Organiser ses dépenses, consommer avec intelligence, ce n'est pas être radin.
- Il faut se donner les moyens de réussir, et être fier de cette réussite.
- Il faut que toute la famille, y compris les enfants, adhère à cette nouvelle façon de consommer, plus responsable. Il faut que ces efforts soient compris par tous et consentis.
- Il y a des économies dont on ne peut pas mesurer la valeur rapidement. Et pourtant à la fin du mois, l'accumulation des petites économies est visible.

Pour réussir, toute entreprise a besoin d'une méthode et de temps. La méthode, je l'ai expérimentée et je vous la propose. A vous d'utiliser le temps, sachant qu'il faut souvent 3 semaines pour changer une habitude.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :
[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)
Pour me contacter : ljailon@leteleburo.com
Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Les repas

Confectionner des plats bon-marché

- On peut faire des repas équilibrés en surveillant son budget.
- Etablissez vos menus à l'avance au moins pour une semaine, en équilibrant à la fois l'apport en légumes verts et fruits et en même temps vos dépenses.
- Cette méthode a un autre avantage : il vous sera facile de rédiger votre liste de courses à faire, et vous éviterez d'acheter des choses inutiles.
- Choisissez des aliments peu coûteux, qui, bien cuisinés seront un régal. Par exemple : une cuise de dinde cuite au four, préalablement saupoudrez-la d'herbes de Provence, d'un peu d'ail, poivre et sel. C'est économique et très bon.
- Pour utiliser totalement la chaleur du four, faites cuire en même temps des pommes de terre coupées en gros dés, que vous aurez laissées tremper au moins 15 minutes dans l'eau et essuyées ensuite pour qu'elles dorent, dans un plat beurré.
- Respectez les saisons, acheter les fruits et légumes en pleine saison quand ils sont en abondance sur les marchés. De toute façon les fraises ou les cerises achetées trop tôt ne sont pas très goûteuses, et vous les paierez très chères.
- Pendant l'hiver, quand les légumes de saison sont plus rares, utilisez les surgelés qui restent au même prix.
- On trouve des légumes et des fruits en toute saison. Allez sur les marchés, où les prix sont souvent intéressants.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :

[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)

Pour me contacter : ljailon@leteleburo.com

Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Les assiettes magiques ou l'art d'accomoder les restes

L'idée : Faire des assiettes bien présentées avec les restes des 2 jours précédents.

Avec cette méthode vous pourrez confectionner des repas suffisamment copieux pour que chacun puisse manger à sa faim, et vous ne craignez pas d'avoir des restes.

Apprenez à chacun de vos enfants à se servir par petites quantités. Cela a plusieurs avantages :

- Les aliments se refroidissent plus vite dans l'assiette que dans un plat, qui contient une quantité plus importante. Les enfants qui mangent lentement, auront des aliments plus chauds quand ils se resserviront.
- Chacun finira tout ce qui se trouve dans son assiette, avant de se resservir, et n'aura pas de restes à jeter.
- Attention aux gros mangeurs : il faut les habituer à manger plus lentement : la satiété ne se fait sentir qu'au bout de 20 minutes. S'ils mangent plus lentement, ils absorberont de moins grandes quantités de nourriture, et digéreront mieux.
- S'il y a des restes, ils sont dans le plat, et peuvent donc être conservés pour être consommés plus tard.
- Ne vous précipitez pas pour finir une cuillerée de purée ou le dernier carré de poisson pané. Vous risqueriez d'en retrouver la trace sur vos hanches dans quelques jours et de le regretter. Si vous avez suffisamment mangé, conservez soigneusement ces aliments au réfrigérateur, dans des récipients en verre de préférence et fermés par un couvercle ou un papier étirable.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :

[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)

Pour me contacter : ljaillon@leteleburo.com

Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Voici comment vous pouvez resservir tous les restes de repas :

- Vous allez préparer à l'avance autant d'assiettes que de convives.
- Vous disposerez dans chaque assiette les restes des 2 ou 3 repas précédents en ayant soin d'associer judicieusement les aliments que vous avez soigneusement conservé au frais.
- Par exemple, vous disposerez sur une assiette un carré de poisson pané avec une ou deux cuillerées de riz. Vous ajouterez une 1/2 tomate cuite à la provençale, ou quelques carottes coupées en bâtonnets et pré-cuites.
- Ou bien vous utiliserez un reste de haricots verts avec un reste de poulet, vous ajouterez une touche de couleur (tomate s ou carottes ou poivrons ...)
- Vous pouvez aussi préparer des assiettes d'aliments à consommer froids. Vous pourrez alors les agrémenter avec diverses salades.

Le but, c'est de faire des assiettes attrayantes.

Vous couvrez ensuite chaque assiette avec un film alimentaire étirable, et les déposez dans le réfrigérateur jusqu'à l'heure du repas.

Maintenant je vais vous expliquer comment rendre ce repas amusant :

- Chaque enfant (ça peut marcher aussi avec des adultes) choisit son assiette, qui sera réchauffée dans le four micro-ondes (pour les aliments à consommer chauds)
- Vous donnerez un nom à ce repas : par exemple "l'opération assiettes-surprise" ou bien "les assiettes magiques", ou encore "les petits repas du mardi soir"... Faites marcher votre imagination! Ce sera un jeu pour vos enfants.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :

[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)

Pour me contacter : ljaillon@leteleburo.com

Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Une recette de grand-mère économe : Les croquettes

- Avec des reste de rôti, de poulet, ou tout autre viande cuite on peut confectionner des petites croquettes, que l'on dégustera avec de la salade verte
- Faire une purée avec quelques pommes de terre : couper les pommes de terre en gros morceaux et les faire cuire dans l'eau bouillante et salée pendant 20 à 30 minutes. Ecraser les morceaux à la fourchette et finir la purée en utilisant un batteur à œufs. La purée sera très légère et onctueuse
- Hacher finement la viande, la mélanger à la purée, ajouter du persil, de l'ail
- Mouler à la main des petits cylindres de 4 à 5 cm de long, les rouler dans la farine et les faire frire dans une poêle en les retournant régulièrement.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :

[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)

Pour me contacter : ljailon@leteleburo.com

Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Faire des économies dans toute la maison

Le chauffage

- La température de l'appartement ne doit pas dépasser 19 à 20°. Si on a froid on met un pull.
- Dans les chambres il ne faut pas dépasser 15 ° pour dormir.
- Dès que la température extérieure est inférieure à 15°, mettez tous les volets de la maison ou les doubles-rideaux si vous n'avez pas de volets. La température intérieure de votre appartement ou votre maison, montera de 2° au moins. Donc pour un confort équivalent, votre facture d'énergie sera diminuée.

L'électricité

- Pensez à éteindre la lumière quand vous quittez une pièce. Nettoyez les ampoules pour qu'elles éclairent mieux et utilisez des ampoules basse tension, si possible.
- Couvrez vos casseroles avec un couvercle pour éviter que la chaleur ne se disperse. La cuisson sera plus rapide et vous utiliserez moins d'énergie.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :

[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)

Pour me contacter : ljailon@leteleburo.com

Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

La salle de bains

- Faites chauffer la salle de bains 10 minutes seulement avant de l'utiliser, et baissez le chauffage dès que tout le monde a fait sa toilette.
- Douchez les jeunes enfants deux par deux. Vous économiserez de l'eau et du temps.
- Vider totalement les tubes de dentifrice, de crème. Dites-vous bien que vous avez payé l'ensemble du produit, donc utilisez-le totalement. Vous pouvez même ouvrir les tubes pour récupérer le produit. Vous serez surpris de constater qu'on peut se laver les dents 2 ou 3 fois de plus avec une pâte dentifrice récupérée en ouvrant le tube avec des ciseaux. Faites de même pour les autres produits.
- Quand on se lave les dents, si on se conforme aux images vues dans les publicités, on utilise de la pâte dentifrice sur la longueur totale de la brosse à dents, soit 2 cm, alors que la moitié suffit amplement. Ce qui nettoie les dents, c'est surtout le brossage. Habituez-vous et habituez vos enfants à ne mettre d'un demi-centimètre de dentifrice sur la brosse, et vous achèterez beaucoup moins de pâte dentifrice.
- Ne laissez pas couler le robinet inutilement.
- Si vous utilisez des savonnets (moins chères que les gels de douche), conservez les restes trop usés, et quand vous en avez plusieurs, placez-les dans un tissu fin (genre mousseline), que vous fermerez par un lacet et servez-vous en comme d'une savonnette douce. Vous pouvez aussi mettre une pointe de fantaisie et rendre cette utilisation plus ludique en variant les couleurs du tissu et du lacet.
- Les WC : attention aux chasses d'eau qui fuient. Si vous n'avez pas encore de système à deux débits, faites-en installer un. Vous aurez rapidement remboursé la dépense en économie d'eau.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :

[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)

Pour me contacter : ljailon@leteleburo.com

Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Les appareils ménagers

- Ne faites pas tourner votre lave-linge ou votre lave-vaisselle avant qu'il ne soit bien rempli. Si vous êtes obligé de le faire, utilisez la fonction « Eco ». Vous économiserez ainsi 25% d'énergie. Et rappelez-vous que laver à 40° consomme trois fois moins d'énergie qu'à 90°.
- Les appareils électriques sont étiquetés selon leur consommation d'énergie, de la lettre A (consomme peu d'énergie) à la lettre G (consomme beaucoup d'énergie). Il convient donc de vérifier avant l'achat si l'appareil est très gourmand en énergie.
- Le mode veille des appareils TV, HI-FI... consomme de l'énergie. Eteignez-les complètement.
- Quand vous faites chauffer le four traditionnel, faites cuire 2 choses en même temps pour le même coût (prévoyez 2 plats qui se juxtaposent), par exemple une viande et un gratin de légumes. Si vous faites cuire de la pâtisserie, profitez de la chaleur du four après une autre cuisson.
- Ne laissez pas la porte du réfrigérateur ouverte et n'y mettez aucun plat chaud, ce qui obligerait votre appareil à consommer de l'énergie pour garder la température idéale.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :
[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)
Pour me contacter : ljaillon@leteleburo.com
Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Les courses

- Ne partez jamais faire les courses quand vous avez faim, vous seriez tenté d'acheter beaucoup plus que ce dont vous avez besoin. Mangez un yaourt, une pomme ou 2 biscuits avant de partir.
- Si vous êtes tenté de faire vos courses dans une grande surface située à 20 ou 30 km de votre domicile, faites le calcul du coût du voyage, et vérifiez que les économies faites dans le magasin compensent ce coût.
- Si vous avez pris l'habitude d'aller dans la même grande surface, vous pouvez repérer les produits de la marque du distributeur, qui sont moins chers que les produits de marques plus connues. Testez-les et s'ils vous conviennent, vous pourrez faire des économies substantielles.
- Il est de plus en plus courant que les grandes surfaces donnent des cartes de fidélité, sur lesquelles les points s'accumulent en fonction du montant de vos achats. Certains jours de la semaine les points sont doublés. Préférez ces jours-ci si vous le pouvez. Il n'est pas rare de bénéficier d'une réduction de plus de 40 euros par an en utilisant cette carte.
- Ne vous laissez pas séduire par des réductions accrocheuses. Regardez de près le lot de 3 paquets de gâteaux, annoncé comme une promotion, et qui en fait coûte aussi cher (et quelquefois plus !) que l'achat de 3 paquets individuels.
- Méfiez-vous également des promotions qui ajoutent des points sur votre carte de fidélité. Souvent le conditionnement n'est pas avantageux. Ou bien on vous fait acheter un produit qui ne vous convient pas forcément.
- Pour éviter ces pièges, prenez uniquement ce que vous avez inscrit sur votre liste. Si vous êtes tenté par une promotion, prenez le temps de contrôler le prix au kilo, et demandez-vous si ce produit est intéressant pour vous.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :

[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)

Pour me contacter : ljailon@leteleburo.com

Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Ne pas devenir acheteur compulsif quand on a un coup de déprime

Un petit coup de déprime peut peut-être vous conduire à vous laisser tenter par des achats inconsidérés. Vous risquez d'acheter des objets inutiles dans le seul but de vous remonter le moral. Mais lorsqu'une fois rentré chez vous, vous réaliserez que vous avez dépensé beaucoup d'argent, vous serez de nouveau déprimé.

Ne tombez donc pas dans ce piège ! Préférez les promenades en forêt ou dans un parc, sortez des jeux de société avec vos enfants, faites des crêpes... Il existe beaucoup d'activités très agréables, qui vous remonteront le moral sans alléger votre porte-monnaie !

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :
[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)
Pour me contacter : ljailon@leteleburo.com
Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

S'habiller à peu de frais

Le budget "vêtements" reste une part élevée pour une famille, bien qu'il ait bénéficié depuis une dizaine d'années des prix bas de la confection asiatique entre autres.

Vos tenues

Il est reconnu qu'une femme n'utilise que 20 à 25% de sa garde-robe. Alors avant d'aller faire les soldes, ouvrez vos armoires et penderies, et essayez les vêtements que vous avez oubliés.

- Il suffit souvent d'ajouter un petit foulard ou une ceinture pour rajeunir une tenue.
- Un pull rose sous un ensemble marron sera plus moderne qu'un chemisier à jabot.
- Ne craignez pas les couleurs mais sachez les marier.
- Un pull noir reprendra de l'éclat si vous le portez avec une écharpe très colorée (notice explicative sur le site du Téléburo : [tricoter une écharpe avec des restes de laine](#)).
- Souvent ce sont les accessoires qui donnent la petite note "tendance" : les chaussures, les bottes, les colliers, foulards, bandeaux dans les cheveux...

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :

[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)

Pour me contacter : ljailon@leteleburo.com

Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Les enfants

Les enfants grandissent vite.

- On peut transformer un pantalon en pantacourt. C'est facile, il suffit de couper à hauteur des mollets et refaire un ourlet.
- Pensez aux magasins d'associations caritatives : il y en a dans presque toutes les villes. L'association rassemble les vêtements donnés. Le tri est sévère : les vêtements doivent être en très bon état et propres. Ils sont ensuite mis en vente dans le magasin de l'association à des prix modiques. Tout le monde a accès à ce type de magasin. Vous y trouverez en particulier des habits pour les enfants qui n'ont presque pas été portés. Mais vous pouvez aussi trouver des choses intéressantes pour vous, parce qu'il y a encore des gens dans notre pays qui ont les moyens d'acheter des vêtements, qui ensuite ne leur plaisent plus, et dont ils font don aux associations.
- Pensez également aux bourses aux vêtements.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :

[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)

Pour me contacter : ljaillon@leteleburo.com

Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

La coiffure

- Si vous portez les cheveux longs ou mi-longs, vous n'aurez pas souvent besoin d'un coiffeur.
- Vous pouvez changer de coiffure assez souvent : cheveux libres, queue de cheval, petits chignons, etc..
- Vous pourrez agrémenter votre coiffure avec des accessoires : peignes, chouchous...
- Par contre si vous préférez les cheveux courts il vous faudra avoir recours au coiffeur entre 1 fois par mois et une fois tous les 2 mois, selon l'importance de la pousse de vos cheveux.
- On trouve de plus en plus de salons de coiffure à bas prix. Les employés coiffeurs de ces salons ne sont pas les plus mauvais. Essayez, repérez celle ou celui qui vous fait la coupe qui vous va et qui vous plaît. Il faut quelquefois deux ou trois visites avant que le professionnel connaisse vos goûts et votre nature de cheveux. Vous pouvez aussi contacter des coiffeuses à domicile, qui souvent pratiquent des prix bas. Vous faites votre shampoing vous-même avant qu'elle arrive, et ainsi ne payez pas pour un service dont vous pouvez vous passer.

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :
[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)
Pour me contacter : ljailon@leteleburo.com
Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Faire des cadeaux originaux et peu coûteux

- Vous pouvez faire une petite réserve de quelques petits cadeaux en achetant dans des magasins à bas prix "tout à 1.50 euro" par exemple. On y trouve des jolies tasses à déjeuner, des albums-photos, des cadres, du papier à lettre, et pleins d'autres petits objets.
- Les cadeaux personnalisés et fabriqués à la maison comme des petites œuvres d'art sont de plus en plus appréciés.

Les cadres

- Dans un cadre acheté 1.50 euro, vous pouvez présenter une photo de vos enfants, pour les grands-parents par exemple, ou de votre chien ou chat, pour une personne qui aime les animaux, ou bien un dessin, ou une composition de collage (papier, feuilles d'automne...). Vous pouvez faire participer vos enfants à l'élaboration de ces cadeaux. Ils y trouveront du plaisir, et ils vous surprendront par leur imagination.



Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :
[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)
Pour me contacter : ljaillon@leteleburo.com
Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

La vaisselle décorée

- Il existent des pièces de vaisselle blanche que vous pouvez décorer ou faire décorer par vos enfants avec des feutres spéciaux.



Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :

[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)

Pour me contacter : ljailon@leteleburo.com

Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

- Si vous avez quelques notions de couture, vous pouvez faire le range-tout en toile (notice explicative sur le site du Téléburo) ou le range-lingerie en tissu (notice explicative sur le site du Téléburo).

Le range-tout :



[Notice explicative](#)

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :

[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)

Pour me contacter : ljaillon@leteleburo.com

Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)

Le range-lingerie :



[Notice explicative](#)

Pour télécharger les ebooks du Téléburo, cliquez ici :
[Les 50 lettres essentielles](#) ou [Les 50 lettres des petites entreprises](#)
Pour me contacter : ljaillon@leteleburo.com
Pour retourner au sommaire : [Sommaire](#)