

Agenda du consommateur

20
27

Décembre - Janvier

Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30
8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____

Quelle taille pour votre frigo ?



Choisissez votre appareil en fonction de vos besoins.

Pas trop grand

Inutile de payer plus cher pour refroidir des espaces vides. Sans compter qu'un appareil peu rempli consomme davantage. L'air doit pouvoir également circuler autour du frigo. Votre réfrigérateur doit

Jeudi 31

Vendredi 1

Samedi 2

Saint-Sylvestre

Nouvel an

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 3

Notes

donc être sensiblement plus petit que l'espace qui lui est dédié dans votre cuisine. Prévoyez quelques centimètres autour.

Tout dépend du modèle

Le congélateur des frigobottoms (avec congélateur en bas) est souvent plus grand que celui des combitops (congélateur en haut).

Surestimation de volume

Il existe une différence entre le volume correspondant à l'espace réellement disponible lorsque les tiroirs sont positionnés (le volume utile) et le volume annoncé par le fabricant, plus élevé de 20 % en moyenne.

Janvier

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6
		Épiphanie
8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____

Santa Compost

Noël est passé et il est temps de ranger les décorations et surtout le sapin. Parallèlement aux collectes dédiées ou à celles destinées aux déchets verts (cela varie selon la région où vous habitez), vous avez également la possibilité de vous débarrasser de votre sapin en le compostant.



Jeudi 7

Vendredi 8

Samedi 9

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 10

Notes

Tout bon pour vos plantes

Pur, le liquide issu de la décomposition du conifère est particulièrement indiqué pour des arbustes à fleurs tels que le rhododendron, qui a besoin d'acidité. Pour le reste, mieux vaut le mélanger à du compost d'autres origines pour que vos plantes puissent profiter de divers bienfaits. C'est une manière originale de prolonger ni vu ni connu la magie de Noël tout en respectant la planète.

Janvier

Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13
8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____

Déneiger au naturel

On a tendance à l'oublier dans l'empressement, mais il existe des alternatives aux sels de déneigements, qui sont très corrosifs et polluants.

L'idéal est de déblayer à la pelle. Si ce n'est pas suffisant, l'utilisation de

produits abrasifs (sable, gravier ou copeaux de bois) peut aider. Ils ne font pas fondre la neige bien sûr, mais leurs propriétés antidérapantes vous éviteront de glisser.

Réservez les sels en prévention. Si la météo

prévoit une chute brutale des températures pendant la nuit, vous pouvez en verser le long de votre pente de garage, par exemple. Ils créeront une couche de saumure, qui empêchera la neige d'y adhérer. Vous pourrez ainsi plus facilement passer la pelle le matin.

Semaine 2

Jeudi 14

Vendredi 15

Samedi 16

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 17

Notes



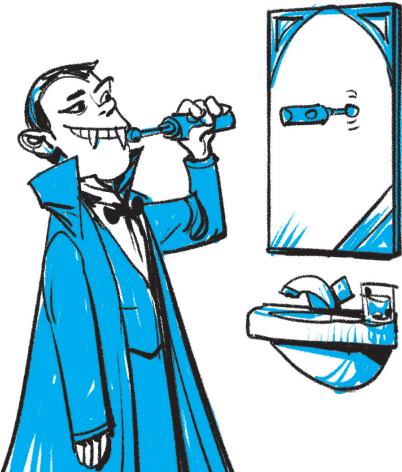
Janvier

Lundi 18

Mardi 19

Mercredi 20

8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____



Un joli sourire en 7 étapes

1. Brossez-vous les dents deux à trois fois par jour, au moins deux minutes, après les repas. Rincez bien.
2. Utilisez un dentifrice contenant du fluorure : 1 450 ppm (parties par million) pour les adultes et 1 000 ppm pour les bébés et les enfants jusqu'à six ans.
3. Utilisez deux à quatre petits pois de dentifrice pour les adultes, un petit pois pour les enfants.
4. Nettoyez au moins trois fois par semaine les espaces entre les dents avec du fil dentaire ou une brossette interdentaire.

Semaine 3

Jeudi 21

Vendredi 22

Samedi 23

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 24

Notes

- 5. Brossez bien toutes les surfaces ainsi que le sillon entre les dents et les gencives.
- 6. Brossez également l'avant de votre langue, où des bactéries et des résidus alimentaires peuvent s'accumuler.
- 7. Remplacez votre brosse manuelle ou la tête de votre brosse électrique tous les trois mois, ou dès que les poils perdent leur forme.

Janvier

Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27
8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____

Piles réutilisables : le bon chargeur

Faites attention à ces quelques points essentiels avant l'achat :

- Pour la sécurité, assurez-vous que le modèle présente, pour chacune des piles, une protection contre la surcharge et un capteur de chaleur. Cela permet d'éviter toute surchauffe.
- Si possible, choisissez un chargeur avec un témoin LED qui indique quand une pile est rechargée. La possibilité de charger chacune éparément (plutôt que par groupes) est également intéressante. Si vous êtes souvent en déplacement, un chargeur USB peut s'avérer pratique. Mais la recharge est alors plus lente.

Semaine 4

Jeudi 28

Vendredi 29

Samedi 30

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

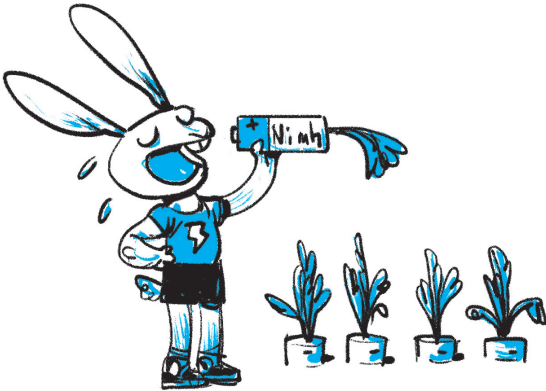
18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 31

Notes



Février

Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3
8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____

Le meilleur prêt auto en 3 étapes

1. Discutez le prix chez le concessionnaire

Ne dévoilez pas tout de suite la manière dont vous allez payer la voiture. Commencez par négocier, en vous renseignant sur les remises et éventuellement la reprise de votre ancien véhicule. Ne demandez les conditions de prêt qu'ensuite.

2. Utilisez notre comparateur de taux

Vous découvrirez ainsi facilement le taux le plus compétitif du moment.



Jeudi 4

Vendredi 5

Samedi 6

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

Dimanche 7

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____

Notes

3. Faites la balance coût/conditions

Il peut être judicieux de ne pas emprunter la totalité du montant de l'achat. Moins vous empruntez, moins vous payez d'intérêts. Plus la durée est longue, plus vos mensualités sont faibles, mais plus le coût total est élevé.

Février

Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10
	Mardi gras	
8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____

Quelle huile pour vos frites ?

Mieux vaut toujours privilégier un produit au goût neutre.

- **L'huile d'arachide** est particulièrement indiquée pour les frites car elle résiste bien à la chaleur, contient des oméga-9 et est relativement pauvre en acides gras saturés.

- **L'huile de tournesol oléique**, riche en acides gras monoinsaturés, est également un bon choix, car elle supporte les températures de cuisson élevées.

- À l'inverse, **les huiles riches en oméga-3**



Semaine 6

Jeudi 11

Vendredi 12

Samedi 13

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Dimanche 14

Saint-Valentin

Notes

sont déconseillées: leur oxydation produit une substance potentiellement cancérrogène.

- **Les huiles raffinées de tournesol ou de colza** conviennent aussi grâce à leur point de fumée artificiellement augmenté, mais elles offrent un faible intérêt nutritionnel.