

TRUCS et ASTUCES, BONNES ADRESSES

THEME / NOM	ASTUCES	Où se renseigner ?
SANTE		
Opticien en ligne	Fabrication des lunettes sur place dans l'atelier, gamme de qualité mais choix réduits.	De nombreux sites internet proposent des montures et des verres moins chers que vous pouvez essayer chez vous.
Centre de santé	Pas d'avance des frais pris en charge par la sécurité sociale et sa mutuelle Ex : orthodontie tarif -15 à 20% en moyenne Inconvénient : pas toujours de RDV possible selon les centres et une attente plus ou moins longue suivant les spécialités	Voir sa municipalité : centres dentaires et centres médicaux
Réseau partenaire de sa mutuelle	Pour les assurés sociaux adhérent ou non adhérent à une mutuelle pour soins médicaux, dentaires et infirmiers. Tarifs conventionnels sans dépassement, ou à des tarifs maîtrisés pour les actes non remboursés, tiers payant sur le régime obligatoire, pas d'avance des frais pour les patients mutualistes pour les actes les plus courants.	Contactez sa mutuelle www.centres-sante-mutualistes.fr
Soins dentaires	Prix réduits dans les CHU (Centres hospitaliers Universitaires) / Dispensaires/ Ecoles dentaires	Hôpitaux publics / Ecoles dentaires
Ecoles d'Ostéopathie	Prix de la consultation : 20 € contre 60€ en moyenne. Tarifs réduits pour enfants et étudiants.	
Vétérinaire	Soins gratuits ou moitié prix	Ecoles vétérinaires, dispensaires SPA, Fondations Assistance aux Animaux, www.fondationassistanceauxanimaux.org
	...	

ALIMENTATION		
Mise en relation agriculteurs et consommateurs	Réseau de distribution en circuit court Le prix varie selon les régions	www.reseau-amap.org www.laruchequiditoui.fr www.locavor.fr
Vente à la ferme	Vente en directe du producteur au consommateur	www.bienvenue-a-la-ferme.com
Légumes et fruits gratuits, promotions autour de chez soi (restaurants boulangeries traiteur)	Légumes en self-service Pour lutter contre le gaspillage alimentaire des grandes surfaces	lesincroyablescomestibles.fr www.les-ptits-fruits-solidaires.com https://zero-gachis.com/ https://toogoodtogo.fr/fr https://careeat.com/bon-appethic/
Achetez des produits naturels	Trouver près de chez soi	www.cavientdujardin.com
Cuisiner et se rémunérer	Proposer un plat fait maison contre rémunération	De nombreux sites proposent de mettre en relation des particuliers pour vendre des plats faits maison.
Composer ses menus	Trouver des idées de menus de saison variés pour manger équilibré, avec les recettes et la liste de courses associées, et en fonction de ce qu'on a dans le frigo	www.la-fabrique-a-menus.fr/front/ http://www.icuisto.fr/
Partager son jardin	Mise en relation de ceux qui possèdent une partie de jardin non utilisée avec ceux qui n'ont pas de jardin et qui souhaiteraient tout de même cultiver	www.jepartagemonjardin.fr www.pretersonjardin.com www.plantezcheznous.com

	un potager	
	

SERVICE

Déménageur	Voir les associations d'insertion par l'activité économique Sur devis/ ESAT	
Numérique	Prêt gratuit d'un ordinateur portable avec accès internet illimité sur place en échange de sa carte d'identité et d'une consommation obligatoire Les EPN ou Espaces Publics Numériques proposent des accès à l'Internet, voire un accompagnement pour favoriser l'appropriation des technologies et des usages de l'Internet fixe et mobile Pôle ressources jeunesse numérique (PRJN)	Dans certains restaurants ou hôtels
Echange de savoirs et de compétences	Mise à disposition des uns ou des autres des services, des savoirs, des biens et en recevoir en retour	Les SEL : https://annuairedessel.org/ www.utpa.fr/client (Loire) www.accorderie.fr/saintetienne/
Réparer des objets en mauvais état	Des experts bénévoles sont présents dans des Repairs Café, avec des outils et matériel, pour faire toutes les réparations possibles et imaginables ensemble.	https://repaircafe.org/fr
Partage de machines à laver	Partage de machines à laver entre particuliers en contrepartie d'un service, le paiement du coût du lavage, ou autre	https://novimpact.org
Pour entretenir vos espaces verts, garder chiens, chats...	Possibilité de confier votre animal ou vos plantes à une personne, une société une association ; prêt location de matériel pour le jardinage.	Les lycées agricoles www.educagri.fr Les entreprises adaptées ESAT proposent de nombreux services de prestation www.reseau-gesat.com
Envoyer du courrier, un colis	Le colis-voiturage : expédier ou faire transporter ses colis ou plis en France en Europe et dans le Monde par des voyageurs.	www.colis-voiturage.fr/ www.bybyecolis.fr/ www.cocolis.fr/
	...	

COIFFEUR

Salons « low-cost »	Souvent avec des forfaits avantageux. Pas de prise de rendez-vous. Coupes rapides. Possibilité de se sécher les cheveux soit même.	
Ecoles de coiffure	On vient avec sa serviette de toilette et l'étudiant est conseillé par son professeur. Pas forcément la possibilité de choisir sa coupe précisément.	
	...	

VOYAGES, DEPLACEMENTS

Achats de billets de train SNCF de seconde main	Revente de billets de train	www.kelbillet.com , www.trocdestrains.com , www.zepass.com
Covoiturage	Pour se proposer en tant que conducteur ou chercher un conducteur, sur des trajets occasionnels ou professionnels	www.blablacar.fr , www.klaxit.com www.europe-carpooling.fr
Location d'un vélo	Services mis en place par les collectivités (PARIS : Vélib, LYON : Velov)	www.velib-metropole.fr velov.grandlyon.com www.spinlister.com (international)
	...	

ECHANGE / PRET / LOCATION DE LOGEMENTS (propriétaires ou locataires)

Echange de maison	Échange de quelques semaines jusqu'à 1 an, voire plus si accord (cotisation à prévoir).	www.homeexchange.fr www.trocmaison.com www.homelink.fr www.echangersamaison.com
Garde de maison par des retraités	Les propriétaires paient un service à une association ou une entreprise, et des retraités viennent gratuitement au domicile des propriétaires, en échange de nourrir animaux et arroser les plantes, relever le courrier...	www.maisonbleucitron.com www.residencepartners.com www.homesitting.fr
La location de chambres ou d'appartements	Permet de se loger à beaucoup moins cher ou d'avoir une rentrée d'argent si on a soit même une chambre ou plus à louer.	www.airbnb.fr www.wimdu.fr
Couchsurfing	Mise à disposition gratuite d'un canapé ou d'une chambre d'ami chez un particulier	www.couchsurfing.com
Séjour à la ferme	Trouver un séjour à la ferme, avec repas ou activités	www.accueil-paysan.com
	...	

ACHAT DE MOBILIER, D'ELECTROMENAGER, DE VETEMENTS A PRIX DEGRIFTES

Magasins d'usine	Produits neufs, souvent sous garantie avec une réduction d'environ 20 à 30%	Vente en directe dans certains entrepôts
Meubles, vêtements, électroménagers, HI-FI, jouets... d'occasion	Associations d'Insertion par l'économie. Pour tout ce qui est mobilier, vêtement, jouets... Ils récupèrent, réparent ou restaurent et revendent.	www.envie.org www.rejoue.asso.fr
Compareurs d'achat équipements numériques, électroménagers	Sélection d'appareils et d'équipements les plus économes et les moins nuisibles à l'environnement	www.guidetopten.fr/grand-public
Dépôts vente	Tout pour la maison, ameublement, décoration, literie...	
Boutiques EMMAUS	Acheter ou donner des meubles, objets, électroménager, vêtements.	emmaus-france.org
Bourses aux vêtements	Acheter ou vendre	http://bourse-aux-vetements.org (pour trouver un lieu ou une date) Les magasins de vente d'occasions
	...	

AUTOMOBILE

Achat de voitures	Voitures de collaborateurs. Voitures quasiment neuves qui ont moins de 10000 km. Vente de particuliers à particuliers. De nombreux sites existent.	Se renseigner auprès des concessionnaires ou sur certains sites internet dédiés.
Location : auto-partage	« Voiture en libre service » pour des trajets de quelques heures à la journée Ex : Disposition 24h/24, 7j/7 en échange de payer un droit d'entrée, un abonnement mensuel puis une facturation à l'heure et kilométrique.	Auto partage traditionnel : www.communauto.com , www.scity.coop Auto partage entre particuliers : fr.getaround.com clem.mobi/autopartage Un camping-car : www.yescapa.fr
Location de parking	Mettre en location une place de parking, un garage, un box, ou encore pour l'installation d'une borne de recharge électrique	www.monsieurparking.com
Réparations	Garages associatifs mettant à disposition un local adéquat, des outils et conseils d'un mécanicien pour réaliser soi-même certaines opérations accessibles en échange d'une faible cotisation annuelle et d'un coût horaire.	www.garages-solidaires.fr , www.selfgarage.org
Lycées professionnels spécialisés en	Confier sa voiture aux élèves sous la surveillance d'un professeur avisé, pas de paiement de main d'œuvre	

mécanique	seulement les pièces remplacées ou la peinture	
Cours de conduite gratuits	Centre de formation de moniteurs d'auto-école	
Essence	Site officiel comparatif des prix à la pompe	www.prix-carburants.gouv.fr
	...	

SOUTIEN SCOLAIRE / SUIVRE DES COURS

Soutien scolaire gratuit en Mathématiques	Association proposant gratuitement aux collégiens et à leurs parents un accompagnement et soutien en mathématiques.	http://mathenpoche.sesamath.net/
Centre National d'Enseignement à Distance	Plusieurs services en ligne à destination notamment des élèves de l'école maternelle au lycée.	https://www.cned.fr/eleve
Cours en ligne	Suivre des cours en ligne gratuitement et ouverts à tous Pour apprendre une langue étrangère :	www.coursera.org www.fun-mooc.fr https://fr.duolingo.com/
	...	

LOCATION/ACHATS/ECHANGE DE BIENS PERSONNELS

Pour échanger, donner, acheter ou vendre des vêtements d'occasion	Echanger, vendre ou acheter des vêtements d'occasion sur internet	https://percentil.fr www.smala.com www.ebay.fr www.vinted.fr
	Echanger des vêtements d'enfants d'occasion	www.pretachanger.fr
	Pour donner ou récupérer des objets gratuitement	donnons.org
	Vendre, acheter près de chez soi	www.leboncoin.fr
	Agenda des vide-greniers, brocantes, vide-dressing, ... près de chez soi	https://vide-greniers.org/ www.videdressing.com https://brocabrac.fr/
Location de biens	Location entre particuliers (perceuses, poussettes, voitures, tondeuses à gazon, échelles)	www.e-loue.com riendeneuf.org
Association des Ludothèques	Emprunts de jeux et jouets moyennant une somme souvent modique	www.kananas.com/associationdesludothequesfrancaises/
Camionnette	Location de camionnettes à bas prix dans certains supermarchés.	www.demenagerseul.com
	...	

COHABITATION INTERGENERATIONNELLE / COLOCATION

Cohabitation Solidaire intergénérationnelle	Objectif de maintien à domicile des personnes âgées. Pour les jeunes de moins de 30 ans, un hébergement chez des séniors, contre présence, compagnie, partage des tâches quotidiennes, avec ou sans participation financière.	www.cohabilis.org www.leparisolidaire.fr www.timetcolette.fr
La colocation à tout âge	Pour déposer ou trouver une annonce	www.appartager.com www.lacartedescolocs.fr
L'habitat groupé	Mode d'habitat où l'on dispose d'un logement personnel et où l'on partage des espaces et services communs.	www.habitatparticipatif-france.fr
	...	

LOISIRS

Etre consommateur « test »,	Tester des produits contre produits gratuits ou	www.testconso.fr www.teamrecrut.com
------------------------------------	---	--

« parent testeur » dans un panel	chèques cadeau.	www.reunionsdeconsommateurs.com www.sdconseil.net
Bourses aux graines et aux plantes	Echange de graines et plantes entre particuliers	www.troc-aux-plantes.com www.graines-et-plantes.com (pour connaître les dates et lieux des rassemblements d'échange)
Bons plans	Sorties culturelles, loisirs, sports, musées, restaurants... sur Paris et Ile de France gratuits ou à prix réduits	www.paris-friendly.fr
Achat de place	Achat et revente entre internautes, place de concert, festival, sports, loisirs, ...	www.zepass.com
Echange d'astuces		www.comment-economiser.fr
	...	

	ENFANCE	
Accueil d'enfants	Enfants de moins de 6 ans accompagnés d'un adulte autour de diverses activités (jeux, lecture, peinture, dessin, sculpture...)	
Garde d'enfants	Association mettant en relation des Mamies et Papys avec des enfants qui n'ont plus leurs grands-parents	www.grandsparrains.fr
Mamie au pair	Garde gratuite en échange de la pension complète de la Mamie	www.happysitters.fr
Matériel pour enfants	Partage et/ou location de matériels de puériculture.	www.sauvelnatal.com
	...	

Document non exhaustif, mis à jour en septembre 2022, sous réserve d'évolution en cours d'année.