

ALIMENTATION

LOISIRS

PARENTS

ENFANTS

CREDITS

BUDGET

BANQUE

ARGENT



## **Comment payer ses charges à moyens constants !**

### Gérer son argent, pourquoi est-ce si difficile ?

Nous vivons dans un monde où la sollicitation est omniprésente. Il est donc difficile de faire le tri entre toutes ces informations, et conserver ce qui est réellement utile. Apprendre à gérer un budget est possible en s'appuyant sur des savoirs et des compétences. Or, il n'existe pas d'école de formation « bonne gestion de l'argent ». C'est pourquoi, nous gérons comme nous le pouvons, en reproduisant le plus souvent le schéma familial.

Ce module a pour vocation de vous aider, par des conseils et astuces à dépenser moins et à consommer autrement au quotidien. Cette thématique nous concerne tous, et revenir de temps en temps aux fondamentaux permet de faire le point sur notre propre pratique et sur la façon dont on pourrait la faire évoluer.

### Après tout, finalement, ça sert à quoi de gérer son budget ? Quels en sont les bénéfices ?

C'est déjà s'éviter les angoisses de fin de mois, se garantir une tranquillité d'esprit. C'est aussi s'accorder une certaine qualité de vie, grâce à une épargne régulière.

D'une manière générale, la gestion nous permet d'analyser et de maîtriser les dépenses. Connaître le montant exact de vos dépenses vous permet de planifier et de prévoir votre budget à court ou moyen terme. Votre budget est un tableau de bord dont vous êtes le maître.

# Un budget sous contrôle

Faire des choix, prioriser, hiérarchiser, ce sont des actes simples et en même temps essentiels de la vie quotidienne.



Faire un budget consiste à :

- Recenser ses ressources et ses dépenses ;
- Établir des priorités et les hiérarchiser ;
- Gérer, contrôler, ajuster et prévoir.

## Les ressources

Pour recenser les ressources (ou revenus), il faut naturellement prendre en compte le ou les salaires, mais également les autres sources de revenus telles que :

- **les pensions reçues** : pension alimentaire, pension d'invalidité, la retraite, les rentes ;
- **les prestations familiales et/ou sociales** : allocations familiales, allocations logement, etc...



Attention, à ne pas prendre en compte les sources de revenus incertaines.  
Il faut veiller à être réaliste dans l'établissement de son budget !

## Les dépenses

### CHARGES FIXES

Loyer  
Taxe d'habitation  
Taxe foncière  
Prêt immobilier  
Energie  
Assurance habitation  
Crédits mobiliers et électroménagers  
Téléphone fixe

### CHARGES FIXES

Mobile(s)  
Internet, Câble, satellite  
Abonnement presse  
Crédit auto  
Impôt sur le revenu  
Abonnement transport, etc...

### ALIMENTATION

?

### AUTRES DEPENSES

?

Pour en établir la liste, aidez-vous de vos quittances de loyer, et toutes vos factures : chauffage, gaz, électricité, téléphonie, Internet ... achat de mobilier, décoration, entretien du logement et de votre véhicule.

Pensez aussi aux assurances, aux impôts (impôts sur le revenu, impôts locaux) et à vos différents crédits : immobilier, cartes de crédit de magasin, crédit auto...

**Quant aux dépenses alimentaires ou autres, le plus difficile est d'estimer un budget défini. Connaissiez-vous ces charges précisément ?**



**Enfin, il est important de distinguer dans ces dépenses, celles qui sont indispensables, celles qui sont utiles, celles qui sont superflues... Un suivi régulier de vos dépenses est indispensable, notamment avant d'engager une nouvelle charge.**

## Etre un consommateur averti !

**Conseil** : choisir les produits ou services correspondant à vos besoins et **adaptés** à vos ressources !

### Ne pas confondre BESOINS et ENVIES

Vous avez **BESOIN** d'acheter un réfrigérateur ; vous achetez un réfrigérateur américain. Vous avez cédé à une **ENVIE** ! Les exemples de comportements inadaptés de consommation sont nombreux. A vous de réfléchir et de donner du sens à votre façon de consommer !

Un questionnement régulier sur ses habitudes quotidiennes de consommation est nécessaire pour faire la part des choses. Il y a une différence entre ce que nous avons réellement besoin et ce que nous pensons avoir besoin.

Positionnez-vous devant l'acte d'achat **pour consommer au plus juste et non juste consommer.**

## Les outils de gestion budgétaire

Pour réaliser votre budget familial en toute simplicité, vous pouvez utiliser des feuilles de calcul "budget", soit en papier, soit sous forme de tableau Excel, à utiliser sur votre ordinateur.



Vous pouvez également vous servir de calculateurs de budget, en ligne sur de nombreux sites internet dont le plus perfectionné permet de saisir et d'archiver votre budget personnel.

<http://www.lafinancepourtous.com/Vie-familiale-et-consommation/Etablir-son-budget/Nos-outils-de-gestion-du-budget>

<https://www.linxo.com/> <https://www.budgea.com/>



## Réduire ses dépenses

# Trucs et astuces

Nous sommes nombreux à vouloir dépenser. Mais sommes-nous prêts à moins consommer, tellement cela nous semble bien difficile voire impossible, face à la multitude de sollicitations diverses.

Le niveau et la nature des dépenses d'un foyer est spécifique à chacun, c'est pourquoi il est important de se poser la question du **BESOIN** et de l'**ENVIE**.

A vous de déterminer quel est le meilleur budget possible, et quelles sont les achats que vous pouvez vous accorder en respectant au mieux vos disponibilités pécuniaires.

**Prioriser vos dépenses et faites des choix !** Et en cas d'achat important, demandez-vous à quoi vous êtes prêt à **renoncer** pour vous offrir (acheter) ce bien si précieux à vos yeux ?

## Alimentation

Nous sommes tous différents est pourtant, chaque jour de nombreux rituels rythment notre vie. Chaque soir, en rentrant nous allumons la télévision, nous faisons nos courses en grande surface, nous avons un téléphone portable...

Nos comportements en matière de consommations alimentaires sont eux aussi très proches, les uns des autres. Les marques alimentaires surveillent en permanence nos habitudes de consommation. Tout est pensé pour que votre **ENVIE** devienne votre **BESOIN**. A vous d'apprendre à cerner et à corriger ses habitudes de consommations. Pour cela, voici quelques conseils :

### Que déposez-vous dans votre caddie ?



Etudiez vos tickets de caisse et déterminez ce qui doit faire l'objet d'un renouvellement systématique. Identifiez les dépenses superflues parfois nombreuses, envisagez de changer de magasin, d'acheter moins de plats cuisinés...

**Conseil :** Déterminez combien vous pouvez dépenser avant de partir faire les courses. Par exemple, si vous faite les courses une fois par semaine déterminez le budget alimentation par semaine et respectez le !

- 1- Préparez les menus de la semaine à l'avance :** c'est une méthode très efficace pour n'acheter que les portions nécessaires et limiter le gaspillage. Profitez-en pour prévoir des repas permettant l'utilisation des restes.
- 2- Faites une liste de courses :** pour ne rien oublier, et pour ne pas se laisser tenter par le superflu.

**3- Comparez les prix au kilo ou au litre** et pas le paquet le moins cher. La vente par lot ou en tête de gondole ne sont pas systématiquement les produits les moins chers. Et attention aux promotions !

**4- Comparer les magasins, utiliser les enquêtes de comparateurs de prix** (<http://www.quechoisir.org/app/drive/carte/>)

**5- Vos courses au « Drive »** : non seulement le prix sera le même qu'en magasin, mais en plus vous pourrez contrôler exactement le montant de vos courses au fur et à mesure que vous remplissez votre panier virtuel.

**6- La scanette** : vous pourrez ainsi suivre vos dépenses au fur et à mesure que vous remplissez votre caddie grâce à son utilisation.

**7- Regardez les réductions pour les produits dont la date de péremption approche** : à condition d'avoir le temps de les manger, bien sûr.

## Mieux Manger et Dépenser Moins !

13%, c'est la part du budget consacré à l'alimentation, soit en moyenne 6 600 € par an et par famille, hors repas pris à l'extérieur.



### Apprenez à acheter le produit et non le prix !

80% des produits alimentaires sont fabriqués par procédés industriels. Prenons l'exemple du soda : une famille consomme 1 litre de soda par jour (coût du litre : environ 0,80 €) = dépense de 24 € mensuelle uniquement pour ce produit.

## Stop aux gaspillages !

**20 à 70 kg** de nourriture par personne et par an finissent à la poubelle.  
**500 €** c'est la moyenne de la valeur des denrées alimentaires consommables jetées tous les ans par chaque foyer.



Toujours plus et moins cher ! Telle est la recette des produits industriels. Pourtant, les nutritionnistes plaident pour des menus légers avec des produits de meilleure qualité.

*Offres promotionnelles, bons de réduction, achats directs auprès des producteurs...tout est bon pour diminuer les dépenses alimentaires sans pour autant perdre en qualité.*

## Les circuits courts pour des produits de qualité

Autour de cet engouement pour les produits de qualité, des circuits courts se sont développés, permettant de réduire la facture. Les associations pour le maintien d'une agriculture paysanne créent un lien direct entre paysans et consommateurs qui s'engagent à acheter en début de saison la production à venir à un prix équitable. Il faut compter entre 15€ et 17€ le panier hebdomadaire de fruits et de légumes [www.reseau-ama.org](http://www.reseau-ama.org)

Sur la région Auvergne, 36 AMAP sont présentes, dont 20 dans le département du Puy de Dôme.

## Des invendus à récupérer sur les marchés

Les fins de marché constituent un terrain de prédilection pour faire de bonnes affaires. Les marchands de primeur y bradent leurs invendus par lot pour 1 ou 2 € ou consentent d'appréciables ristournes.

Comme vous l'aurez compris, si vous vous posez les bonnes questions en matière d'alimentation vous pouvez réduire considérablement vos dépenses.

# Un logement bien géré



Si vous êtes locataire, le loyer est-il adapté à votre situation familiale et/ou financière ? Devriez-vous envisager de déménager ? C'est toujours possible en faisant bien attention aux délais de préavis pour ne pas risquer de payer deux loyers en même temps. Si vous êtes propriétaire de votre logement, êtes-vous toujours en mesure de payer les charges qui s'y rapportent ? Faut-il voir plus petit, si les enfants sont partis ?

# 1

## Apprenez à bricoler

Inscrivez-vous dans les ateliers de bricolage gratuits organisés par les enseignes spécialisées. Vous y apprendrez à réaliser de petits travaux de plomberie, à poser du parquet ou du carrelage...







## Réduire sa consommation d'énergie

Remplacer votre ancienne chaudière par un modèle à condensation vous fera économiser de 20 à 30 % d'énergie. Par ailleurs, le pilotage de la chaudière par un thermostat (de 20 à 50 €) peut réduire de 10% la consommation et vous faire économiser 25% de la facture.

2

De plus, des crédits d'impôts et certaines aides de l'Etat existent. Pour plus d'informations : <http://www.economie.gouv.fr/cedef/economie-energie-credit-dimpot>

## Changer de fournisseur d'énergie, notamment pour le gaz

3

De nouveaux opérateurs, comme Lampiris, Eni ou Direct énergie proposent des contrats à des tarifs inférieurs aux tarifs réglementés des opérateurs historiques, ce qui peut faire économiser au moins 10% de la facture, soit entre 50 et 200 € par an. Attention, le contrat est souscrit pour une durée déterminée (un ou deux ans). Faites jouer la concurrence !

## L'offre « gazmoinscherensemble »

l'UFC-Que Choisir a renouvelé son opération « Gaz moins cher ensemble ». Comme l'an passé, l'objectif est de permettre, par le rassemblement des consommateurs, l'émergence d'une offre sécurisée et attractive financièrement. Avec 71 000 contrats purgés de toute clause abusive et 12 millions d'euros de pouvoir d'achat économisés par les bénéficiaires, le succès de la première campagne est indéniable. « Fait marquant » du marché de l'énergie au cours du premier semestre 2014, selon la Commission de régulation de l'énergie (CRE), Prix de l'initiative consumériste 2013 attribué par l'Essec (École supérieure des sciences économiques et commerciales), cette opération a été saluée parce qu'elle favorisait une concurrence réellement au service des consommateurs. Soyons plus, pour payer moins !

# 4

## Economiser l'eau

Choisir de prendre une douche (40 à 200 litres) au lieu d'un bain (150 à 200 litres). Réguler les robinets à l'aide d'un mousseur (2 à 10 €) ou choisir un pommeau de douche économique ou régulateur de débit (7 à 30 €).



On peut aussi réduire d'un litre le volume de sa chasse d'eau en mettant une brique ou une bouteille d'eau remplie de sable au fond du réservoir. Et pour arroser le jardin, rien de tel que de récupérer l'eau de pluie dans un réservoir (35€ à 200 €).

## La téléphonie

Selon l'étude publiée par l'Autorité de régulation des télécoms, l'évolution du marché de la téléphonie mobile est favorable aux usagers Français. Le budget consacré a fortement diminué en 2013, alors qu'ils consomment plus de services vocaux...

**L'ARCEP évalue à 27,2 % la baisse des prix dans la téléphonie mobile.**

# 5

### Choisir les forfaits Low cost

Des marques low cost, comme sosh (orange) B&You (Bouygues telecom) ou Red (sfr), proposent des forfaits sans engagement.

*Par exemple :* la formule Red, 24h/24 à 11.99€ (appel, SMS, MMS illimités et 500 mo d'accès internet) ou encore le forfait 24h/24 en 4G de B&You à 19.99€ avec 3 Go d'accès internet.



# 6

## Louer entre particuliers

Mieux que l'achat, la location de matériel entre particuliers ! Certains sites sont généralistes, régionaux ou nationaux. D'autres sont spécialisés dans le bricolage, la voiture, les jouets. On peut même louer une machine à laver à son voisin !

### Tirer parti d'une chambre chez soi

Louez une chambre à la nuit ou au mois. Pour des locations ponctuelles, il suffit de mettre une annonce sur les sites spécialisés. Pour une durée plus longue, louez à un étudiant en vous adressant au CROUS.



# La banque

La banque est aujourd'hui un intermédiaire incontournable. C'est un commerce comme un autre. Pour rester attractive et déclencher l'acte d'achat, elle doit plaire, étonner et offrir du multiservices. Aujourd'hui, près de 99 % des Français disposent d'un compte bancaire. Ils sont bancarisés.

**Bancariser** un client consiste à « l'équiper » d'un ensemble de produits et services associés à son compte de dépôt. Cet équipement, censé assurer à l'établissement financier une rentabilité minimale, se compose de divers « produits » : un découvert bancaire autorisé, un chéquier, une carte de paiement, une carte de crédit faisant aussi office de carte de paiement, des services de prélèvement et de virement, des assurances diverses, et idéalement un crédit.

Utile dans la vie de tous les jours, il n'en demeure pas moins que la connaissance du produit permet une excellente utilisation.

**Les moyens de paiement qui peuvent se révéler dangereux** si nous sommes tentés de les utiliser comme **outils de crédit** : faire un chèque à un commerçant en lui demandant de l'encaisser le mois prochain, est toujours une prise de risque. Pour peu qu'en plus, on développe une utilisation inadaptée de son découvert autorisé, les conséquences peuvent devenir problématiques.



Demandez à votre banque, une carte anti-dépassement, appelé aussi carte à autorisation systématique. Lorsque vous voulez effectuer un paiement ou un retrait avec ce type de carte, l'appareil vérifie si le montant est disponible sur votre compte est suffisant pour la transaction à effectuer.

Evitez surtout les cartes à débit différé !

## Le relevé annuel des frais bancaires

Depuis le 1er janvier 2009, votre banque vous adresse un récapitulatif des frais bancaires perçus l'année précédente.

C'est peut-être l'occasion de comparer **et, pourquoi pas, de changer d'établissement.**



**Faites jouer la concurrence !** N'hésitez pas à changer de banque...Et pourquoi pas une banque low-cost : **le compte nickel**

# Le crédit, c'est quoi au juste?

La première chose à savoir si le crédit est que, quelle que soit sa forme, il est toujours question d'une signature à un moment donné. Cette signature atteste d'une prise de conscience et d'une acceptation de responsabilité.

Emprunter obéit toujours à la même mécanique :

## Acheter maintenant et payer plus tard

Ce qui revient à acheter du temps, le temps entre le moment où nous éprouvons une envie ou un besoin et le moment où nous pouvons le satisfaire. La réduction du temps de réflexion entre le désir d'achat et l'achat lui-même **favorise la prise de risque**.

## Les différents types de crédits

Carte de paiement à débit différé,  
Paieement en 3 fois ou 10 fois sans frais,  
Chèque avec encaissement le mois prochain,  
Carte privative associée à une réserve d'argent,  
Abonnement à un magazine avec paiement chaque trimestre...

La liste est sans fin pour illustrer combien notre quotidien est organisé autour du principe de crédit. S'il est un outil indispensable à notre économie, il en demeure pas moins qu'il peut se révéler dangereux.

C'est pourquoi il est important de savoir faire la différence entre ce qui peut être bénéfique et ce qu'il ne faut éviter de contracter.



# L'épargne



L'épargne en début de mois est préférable... car, que restera-t-il sur le compte au fil des jours !

Si vous avez tendance à utiliser votre épargne, optez pour une épargne dans une autre banque, sans accès internet, et « oubliez cet argent » sinon **optez pour une épargne bloquée**. C'est un peu drastique, mais c'est un bon moyen de se retenir. Si c'est vraiment trop dur, ayez deux plans d'épargnes. Un bloqué, dans lequel vous envoyez 60% de votre épargne, et un autre accessible dans lequel vous envoyez le reste



N'oubliez pas que l'épargne peut commencer avec de petites sommes : un simple euro par jour, c'est 365 euros à la fin de l'année, l'équivalent du coût d'une mutuelle sur l'année !

**Pourquoi épargner ?** Pour se prémunir des aléas de la vie ou se donner les moyens de réaliser un projet qui nous tient à cœur.

- **Epargne de Sécurité** : Pour faire face aux aléas de la vie et ne pas vivre dans l'incertitude et l'insécurité. Cela peut paraître difficile mais mettre une somme de côté tous les mois, même modeste peut s'avérer très utile. Un mois de salaire d'avance n'est pas un luxe.
- **Epargne Plaisir** : Autant indispensable que les autres. Le plaisir peut être comparé à une fonction vitale, c'est la bouffée d'oxygène qui permet de faire face aux difficultés.
- **Epargne Projet** : Sans moyen financier, le projet n'a aucun sens. Il faut donc travailler sur les moyens nécessaires pour réaliser votre projet.

Et n'oubliez pas :

**« Le bonheur, c'est des plaisirs sans remord »**