



# OPTIMISER SON POUVOIR D'ACHAT !!!

**Parmi les inquiétudes des Français, le pouvoir d'achat se place devant la santé (35%), la garantie de retraite (30%), l'emploi (26%), l'environnement (25%) et l'éducation (22%). Seuls 7% des personnes interrogées se déclarent soucieuses de leurs droits en tant que salariés.**

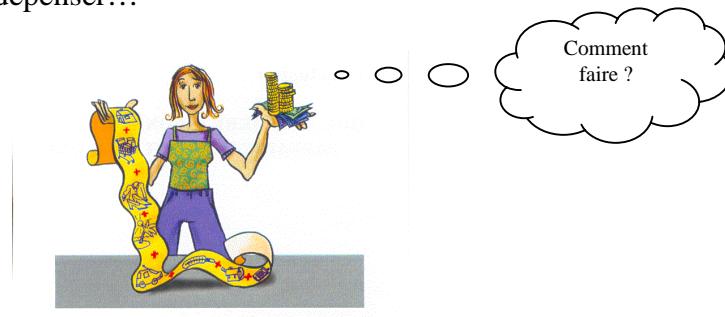
Avec la crise économique actuelle, le prix est le premier critère de choix des français avant l'acte d'achat.

## Qu'est-ce que le pouvoir d'achat ?

Le pouvoir d'achat est **la capacité d'un individu à acquérir des biens et des services grâce à son revenu**, à savoir toutes les ressources dont il dispose (travail, capital, prestations familiales et sociales).

L'évolution du pouvoir d'achat dépend donc du revenu et des prix. Si les prix augmentent alors que les revenus restent stables, le pouvoir d'achat baisse. En revanche, si la hausse des revenus est supérieure à celle des prix, le pouvoir d'achat augmente.

S'il est difficile d'obtenir une augmentation des ressources, il appartient à chacun de nous d'agir sans tarder sur ses méthodes de dépenser...



## Etape 1

### **Etablir un budget pour une gestion bien contrôlée de vos finances**

Faire ses comptes, à la maison, en prenant le temps de penser à toutes les dépenses, c'est faire un pas énorme dans une bonne gestion de votre budget mensuel.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous : à l'ancienne sur un cahier ou sur l'ordinateur avec ou sans logiciel spécifique, vous préparez votre budget, l'important étant d'anticiper et de prévoir !

Les mois se suivent et se ressemblent beaucoup, à quelques exceptions près, si vous n'êtes pas mensualisé.

#### **Le premier conseil : est de noter :**

- Vos ressources : toutes vos rentrées d'argent : salaire, prestations sociales et familiales...,
- Vos charges fixes : elles sont régulières et prévisibles,
- Vos crédits et vos engagements sur des échéanciers de dettes.

La différence calculée entre vos ressources et les dépenses (charges fixes et crédits) sera allouée aux charges courantes (alimentaire, vestimentaire, déplacements, loisirs, plaisirs...)

## BUDGET MENSUALISE

RESSOURCES	
Traitements (vous)	0,00 €
Traitements (conjoint)	0,00 €
Primes	0,00 €
Prestations familiales	0,00 €
Autres	0,00 €
<b>TOT L REVENUS</b>	<b>0,00 €</b>

RESTE A VIVRE =	
Nbre personnes au foyer :	1
<b>Disponible par semaine :</b>	<b>0</b>
Logement :	logement/ressources
Endettement :	Crédits+échéanciers dettes /ressources
TAUX D'EFFORT =	
	Part consacrée au logement & aux crédits

CHARGES FIXES	
<b>LOGEMENT</b>	
Loyer + Charges	0,00 €
Accession propriété	0,00 €
Prêts complémentaires	0,00 €
Eau	0,00 €
Chauffage	0,00 €
EDF	0,00 €
<b>IMPOTS</b>	
Revenus	0,00 €
THab. + Red TV	0,00 €
Taxe foncière	0,00 €
<b>ASSURANCES</b>	
Habitation + colaire	0,00 €
Véhicule	0,00 €
Mutuelle	0,00 €
Vie	0,00 €
<b>COMMUNICATIONS</b>	
Téléphone fixe	0,00 €
Téléphone portable	0,00 €
Internet	0,00 €
Abt chaines payantes	0,00 €
<b>ENFANTS</b>	
Frais de scolarité	0,00 €
Frais de garde	0,00 €
<b>TRANSPORTS</b>	
Abonnement	0,00 €
Trajets professionnels	0,00 €
<b>LA BANQUE</b>	
Gestion d compte	0,00 €
Epargne / Livret	0,00 €

CREDITS CONSOMMATION	
<b>PRETS PERSONNELS</b>	
	0,00 €
	0,00 €
	0,00 €
<b>RACHATS</b>	
	0,00 €
	0,00 €
	0,00 €
<b>DECOUVERTS BANCAIRES</b>	
	0,00 €
	0,00 €
<b>TOTAL MENSUALITES</b>	<b>0,00 €</b>

ECHEANCIER DETTES	
	0,00 €
	0,00 €
	0,00 €
	0,00 €
	0,00 €
	0,00 €
	0,00 €
	0,00 €
<b>TOTAL MENSUALITES</b>	<b>0,00 €</b>

**TOTAL CHARGES : 0,00 €**

### **Le deuxième conseil : suivi de compte bancaire**

Le relevé de compte fourni par la banque est un constat des opérations passées. Lorsque vous le recevez, ce document vous permet de vérifier l'exactitude des opérations faites.

Le suivi du compte bancaire tenu au quotidien vous permet d'anticiper de nouvelles dépenses si le solde bancaire l'autorise, car vous aurez déjà tenu compte de tous les mouvements financiers...

## **Suivi du compte bancaire**

Ressources au 28/9/2010					+ 10.99 €
DATE	OPERATION	MODE	MONTANT		SOLDE
			Crédit (+)	Débit (-)	
29/09	Traitemet	Virement	1322.10 €		+ 1333.09 €
01/10	Loyer	Prélèvement		510.40 €	+ 822.69 €
05/10	EDF	Prélèvement		44.00 €	+ 778.69 €
06/10	Assurances (auto+hab)	Prélèvement		81.50 €	+ 697.19 €
15/10	Impôts sur le revenu	Prélèvement		30.00 €	+ 667.19 €
15/10	Taxe d'habitation	Prélèvement		15.00 €	+ 652.19 €
17/10	Crédit auto	Prélèvement		158.72 €	+ 493.47 €
27/10	Portable	Prélèvement		30.00 €	+ 463.47 €
07/10	ACHATS ALIMENTAIRES	CARTE		252.64 €	+ 210.83 €

1. Tous les mois : vous notez les rentrées d'argent et les sorties correspondant aux charges fixes et crédits.
2. Vous saurez ainsi les sommes à attribuer aux charges fixes et ensuite celle dont vous disposez pour les autres dépenses.

Dans l'exemple ci-dessus, vous savez déjà lors de vos achats alimentaires du 7, qu'il vous reste pour finir le mois **210.83 €**, toutes les dépenses correspondant aux charges fixes et crédits ayant déjà été déduites.

*Sites à consulter : [www.monbudget.famille.gouv.fr](http://www.monbudget.famille.gouv.fr) - [www.monbudget.com](http://www.monbudget.com) - [www.budgetfacile.com](http://www.budgetfacile.com)*

### **Etape 2**

#### **Les charges fixes sont-elles toutes incompressibles ?**

Les charges dites fixes sont celles qui reviennent au même rythme, mois par mois : loyer, électricité, assurances, impôts, téléphone...

Charges fixes contraintes ou pas, une seule solution : apprenons à modifier nos comportements dans la vie de tous les jours pour acquérir des gestes simples...



#### **Le logement**

Souvent, il est question d'une part inférieure ou égale à 30 % des ressources du foyer. Mais bien évidemment, cette proportion est plus difficile à supporter si les revenus sont faibles.

Faites vos comptes, et n'hésitez pas à déménager si vous pouvez faire quelques économies !

Attention à prendre en compte toutes les données (distance domicile/travail, chauffage, taxe d'habitation, commerces, etc...)

Il est temps de penser sérieusement à réduire ses dépenses d'énergie, si ce n'est pas déjà fait.  
Et c'est bon pour la planète aussi !!!



1. *Penser à éteindre les veilles* : télévision, DVD, chaîne hi-fi, radio, box Internet... Chaque veille consomme 1 à 10 watts par appareil, mais cumulées... En moyenne, le fait d'éteindre la veille permet de gagner :

- 20 € / an pour sa télévision,
- 25 € / an pour sa chaîne hi-fi,
- 20 € / an pour son boîtier Internet.

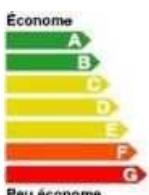
La solution : installer des multiprises et penser à les éteindre avant chaque départ de la maison... sans oublier la batterie du téléphone portable accroché à la prise...

2. *Faire fonctionner l'électroménager aux heures creuses*. Avant de lancer son lave-linge ou lave-vaisselle, penser à consulter sa facture EDF pour connaître ses heures creuses (différentes d'un foyer à l'autre). L'heure creuse est à 0.06 centimes, le double pour l'heure pleine.

3. *Utiliser des ampoules à basse consommation*.

Celles-ci consomment 4 à 6 fois moins que des ampoules incandescentes et durent dix fois plus longtemps. Les 15 watts au lieu de 60 permettent une économie de 360 kilowattheures sur la durée de vie de ces ampoules, soit 50 € d'économie.

A proscrire, les halogènes qui représentent 23 ampoules à incandescence.



4. *Préférer un réfrigérateur de classe A ou A+*, placé dans une pièce à 18°C. A la différence d'un réfrigérateur de classe B, celui-ci permet une économie de 15 € / an sur sa consommation électrique. Mais si l'appareil est placé près d'une source de chaleur ou dans une pièce à 23°C, il consomme 38 % de plus qu'à 18°C.

5. *Attention aux fuites d'eau !!!*

La palme de la plus coûteuse revient à celle de la chasse d'eau des W.C. Une simple opération consiste à relever le compteur d'eau le soir au coucher et le lendemain matin avant toute utilisation d'eau.

Pas de changement / pas de fuite. Un changement / chasser la fuite !!!



Penser aussi aux réducteurs ou aux mousseurs : vissés aux robinets d'eau de la maison, de la douche ou de la chasse d'eau, ces embouts permettent de réduire le débit et la consommation de 20 à 30 %.

### Les assurances



Avez-vous pris le temps de comptabiliser le nombre d'assurances en tout genre que vous possédez ? Automobile, habitation, responsabilité civile, santé, vie, accident de la vie, portable, fuite d'eau, carte bancaire, incapacité temporaire de travail (surtout à la retraire !), perte d'emploi, décès... et bien d'autres encore !!!

N'y aurait-il pas quelques doublons et/ou des assurances inutiles ou indispensables ?

Prenez le temps de relire les contrats et de chasser les clauses ou options non indispensables, la cotisation s'en trouvera allégée...

## La téléphonie : fixe, portable, Internet...

Faites une étude personnalisée de vos besoins - comparez les forfaits et optez pour le plus avantageux ! Les offres évoluent vite et il est plus facile de résilier son contrat aujourd'hui.



## Etape 3

### Qu'en est-il des dépenses ou charges courantes ?

*Ce qui est important de voir est la différence de prix qu'il peut exister pour un même produit, qui va parfois du simple au triple ! Contrairement à ce que l'on peut croire, ce n'est pas parce qu'un marchand est moins cher sur un produit déterminé qu'il va être moins cher sur tout ce qu'il vend, loin de là...*

## L'alimentation : Bien manger sans trop dépenser...



### Comment acheter ?

- Préparer une liste avant de faire ses courses, en pensant aux menus pour 2 ou 3 jours, et essayer de s'y tenir pour limiter ses achats.
- Se méfier des promotions qui font acheter plus donc dépenser plus.
- Vérifier les prix au kilo pour pouvoir comparer les prix de revient des produits.
- Faire ses courses le ventre plein, si possible sans les enfants qui incitent à acheter des aliments « vus à la télévision », souvent plus chers.
- Achetez des fruits et légumes de saison.
- Attention aux discounters : ils ne sont plus aussi intéressants qu'ils l'étaient.

Des études récentes montrent que leurs prix ont nettement augmentés et si l'on achète les premiers prix dans les grandes enseignes, on peut même se retrouver avec une facture moindre. Néanmoins, le danger avec les grandes enseignes réside dans les tentations en nombre.

**Cuisiner, c'est économiser.** On peut tout faire soi-même... et puis cuisiner avec les enfants, c'est une façon de leur donner l'habitude de consommer autrement, les gâteaux sont très bons et cela permet de passer des moments agréables ensemble...

Un hachis Parmentier surgelé d'1 kg revient à **4.60 €** environ.

Préparé à la maison avec pommes de terre, lait et viande hachée, il coûte **2.80 €**.

Et les restes ? Les garder au frigidaire dans des boîtes bien fermées, 2 jours pas plus. Ils peuvent servir pour des entrées, salades, soupes, hachis...



### Le saviez-vous ?

- Petit déjeuner : le pain revient moins cher que les céréales.
- Les féculents ne font pas grossir et procurent la satiété qui permet de tenir jusqu'au repas suivant.
- Les légumes en conserve sont souvent moins chers et aussi bons que les surgelés.
- Un verre de soda apporte 3 ou 4 morceaux de sucre. Rien ne vaut un verre d'eau quand on a soif !
- Le goûter, ce n'est pas que pour les enfants. A tous les âges, le goûter permet d'attendre le dîner.



## L'habillement

Les machines à coudre se font rares dans les foyers, mais n'hésitez pas à customiser veste et tee-shirt, à transformer les pantalons en pantacourts...

Pensez aux soldes pour habiller les enfants qui grandissent... et utilisez les sites de ventes comme [www.ebay.fr](http://www.ebay.fr) ou [www.leboncoin.fr](http://www.leboncoin.fr) ou organiser des ventes ou échanges entre amies...

Cela vous permet de changer de collection à moindre coût !

Les bons plans pour acheter d'occasion (le vintage est très tendance) ou du neuf pas cher : points de vente des associations d'insertion, les bourses aux vêtements pour les enfants où l'on fait de très bonnes affaires, les magasins dégriffés...ou bourses d'échanges entre amis.

## Le transport

Nous devons préserver notre planète, mais aussi notre portefeuille.



- si possible privilégiez le transport en commun ;
- le covoiturage : [www.covoiturageauvergne.net](http://www.covoiturageauvergne.net) ;
- le deux-roues ou la marche si la distance est peu importante, et c'est bon pour la santé !
- l'éco-conduite : des gestes simples au quotidien permettent d'économiser le carburant.

*Voici quelques règles non exhaustives :*

- Choisir un véhicule de couleur claire permet de moins utiliser la climatisation.
- Essayer de planifier son itinéraire afin d'optimiser le kilométrage et le temps de parcours.
- L'hiver, ne pas préchauffer le moteur au-delà du temps nécessaire au dégivrage des vitres.
- Lors de la conduite, monter rapidement les rapports de boîte, couper le moteur pour un arrêt supérieur à 30 secondes.
- Faire entretenir correctement son véhicule.
- Vérifier tous les mois la pression des pneus : un pneu gonflé à 1.7 bars au lieu de 2.5 recommandé engendre une sur-consommation de carburant de 6% !



## Etape 4

### **Epargne de précaution et épargne de projet**



#### **Epargner sur le court terme**

Pour les achats spéciaux, les réparations, les vacances ou les urgences : épargner, c'est toujours une bonne idée... Lorsque vous mettez un peu d'argent de côté tous les mois, vous pouvez de temps en temps vous offrir quelque chose.

#### **Epargner de manière simple et efficace.**

Le principal conseil : ne prenez pas de résolution trop difficile à tenir mais prévoyez plutôt un petit montant mensuel pour votre compte épargne.

#### **Epargner sur le long terme**

Si vous souhaitez un jour acheter une maison, conserver votre niveau de vie même après votre départ à la retraite, permettre à vos enfants de faire de longues études : épargner pour l'avenir prend du temps, alors prenez donc vos dispositions à temps. Et trouvez les formes d'épargne qui conviennent afin que votre argent puisse suffisamment fructifier.



*Epargner est d'autant plus simple pour vous, car vous séparez clairement vos économies, de l'argent destiné aux dépenses quotidiennes.*

## Etape 5 Les crédits à la consommation

Il est temps de revoir les crédits contractés et encore en cours : capital restant dû, durée du prêt, taux d'intérêt, montant de la mensualité...

- Rembourser ? Il n'existe pas de pénalité pour un remboursement anticipé des crédits à la consommation.
- Rééchelonner ? La mensualité contractée est trop élevée, faites-la modifier !
- Regrouper ? Vous avez trop de crédits et à des taux différents ? Demander à votre conseiller financier une proposition de rachat ou de regroupement des crédits.

## Pour conclure...

Plus des deux tiers des français (69%) disent envisager de réduire en 2009 les dépenses de leur foyer. A l'inverse, 31% des personnes interrogées ne prévoient pas de revoir leurs dépenses à la baisse. Les produits de haute technologie (informatique, écrans plasma...), les sorties au restaurant et les voyages seraient les premiers postes concernés par une réduction du budget des dépenses, respectivement cités par 52%, 48% et 44% des sondés.

A l'opposé, l'alimentation (19%), la téléphonie (34%) et l'habillement (37%) seraient les postes les moins touchés par une restriction des dépenses.

Aujourd'hui, **nous devons consommer autrement...** Il ne s'agit pas d'appliquer l'expression « métro-boulot-dodo », mais apprendre à modifier ses comportements dans la vie de tous les jours pour acquérir des gestes simples. Apprendre à faire des choix, temporaires ou définitifs, faire attention à ce que l'on achète, limiter le superflu et savoir se fixer des limites...

### *Des priorités : c'est la seule contrainte.*

Il se peut que votre budget ne suffise plus et que vous vous retrouviez dans une situation financière délicate. Idéalement, vous avez économisé un peu d'argent auquel vous pouvez maintenant recourir. Dans le contraire, il est important de bien vous informez et ne pas rester seul.

La vie n'est pas un long fleuve tranquille et tout ne se passe pas toujours comme on l'avait prévu. Des événements imprévisibles comme le chômage, la maladie ou le divorce peuvent toucher tout le monde. Il est bon d'en prendre conscience de temps en temps pour rester vigilant aux conséquences des décisions de maintenant sur l'avenir. Ce qui est décisif, c'est de ne pas construire sur le sable, mais de bien analyser les phases difficiles de la vie et de solliciter le soutien dont on a besoin auprès de son entourage, d'associations ou de services sociaux.

Il y a toujours une solution...

L'intérêt d'optimiser son pouvoir d'achat, **c'est aussi de temps à autre la possibilité de s'offrir un extra pour soi, pour sa famille...** en plus de prévoir l'avenir.