

ÉCONOMIES au QUOTIDIEN

En partenariat avec



L'association ADAC est labellisée PCB2

n° **1**

SEPTEMBRE 2016

***CONSOMMER** est un slogan qui envahit en permanence notre société. Les stratégies de vente nous interpellent par 1500 spots publicitaires par jour : entre 30 et 40 sont perçus par notre cerveau et 10 influencent nos achats quotidiens ! Certains consommateurs sont entrés en résistance : des mouvements collectifs sont nés, pour défendre nos ressources naturelles, la nature et lutter contre le gaspillage ambiant. La crise de 2008 a aussi changé les habitudes : Les français sont plus sensibles à leur pouvoir d'achat, au niveau de vie subi par les restrictions, aux prix... Pour certains, faire face aux dépenses alimentaires devient plus difficile. C'est pourquoi nous vous proposons des trucs et astuces pour faire des économies au quotidien...*

AVANT DE CONSOMMER, PRENDRE LE TEMPS D'APPLIQUER UN PRINCIPE SUR TOUS LES POSTES DE DÉPENSES DU BUDGET FAMILIAL

- **déterminer ses besoins**
- **s'interroger sur ses habitudes, ses préférences...**

Se reposer la question régulièrement permet de réajuster les contrats et renégocier par exemple

LES COURSES ALIMENTAIRES

- Faire une liste de courses avant de partir et s'y tenir ! ;
- Préférer les produits de saison et les produits frais sur les marchés ;
- Préférer la vente directe (si possible) ;
- Se méfier des emballages et comparer les formats, le vrac... au prix du kg ;
- Se souvenir, que l'eau en bouteille est 100 à 200 fois plus chère que l'eau du robinet ! ;
- ...

LE PETIT + DE LA CONSEILLÈRE

En fin de marché, profiter de la baisse des prix des fruits et légumes.

LE PETIT + DE LA CONSEILLÈRE

Contacter le numéro vert
Service Énergie-Info :
0810 112 112

LE PETIT + DE LA CONSEILLÈRE

Demander un échelonnement pour
payer la facture, puis demander
ensuite la mensualisation de
la consommation.

LE PETIT + DE LA CONSEILLÈRE

Avec un dossier de surendettement à la
Banque de France, possibilité d'arrêter
ou changer de forfait, sans frais.

LE PETIT + DE LA CONSEILLÈRE

Privilégier d'autres moyens de transport.
Oser le covoiturage,
l'auto-partage... Éviter d'utiliser
la voiture sur de petits trajets.

ÉNERGIES

- Choisir la bonne puissance du compteur (l'abonnement en dépend) ;
- Lire et surveiller ses factures ; surveiller sa consommation ;
- Baisser son chauffage d'1°c (19 au lieu de 20°), permet d'économiser 7% d'énergie ;
- Attention aux saisons très froides et au réajustement de la consommation en fin d'année ;
- Fermer les volets les nuits d'hiver ;
- Ne pas laisser les appareils en veille (11% d'économies : 86 € par an et par foyer) ;
- Penser à dégivrer régulièrement le frigidaire: 30 % d'économisé ;
- ...

EAU

- Traquer les fuites (ne pas laisser « goutter » un robinet) ;
- Utiliser un économiseur d'eau et un mitigeur sur les robinets ;
- Choisir à l'achat des appareils en fonction de leur consommation ;
- Préférer la douche (30L) à un bain (150L) ;
- ...



TÉLÉPHONIE

- Penser à regrouper les forfaits, portable et internet ;
- Comparer avant de choisir un fournisseur : prix d'appel, couverture Étranger... ;
- Surveiller sa consommation et ses factures ;
- Veiller à ne pas dépasser le temps imparti ou éviter les « hors-forfait » ;
- ...

TRANSPORT

- Voiture : rouler à vitesse constante = économie de 10% de carburant ;
- Penser à l'entretenir et regonfler les pneus régulièrement ;
- Carte d'abonnement moins chère que des tickets à l'unité ;
- Certains Conseils Départementaux financent les cartes de transport des collégiens et lycéens ;
- Pour les familles nombreuses, la carte SNCF donne droit à une réduction proportionnelle au nombre d'enfants ;
- Anticiper l'achat des billets de train, moins chers à l'avance ;
- Des sites internet revendent des billets de train ;
- ...

LE PETIT + DE LA CONSEILLÈRE

Une attestation Pôle Emploi donne droit à des réductions au cinéma, piscines, musées...

LOISIRS

- Penser à demander une réduction pour âge, famille... ;
- Privilégier les loisirs gratuits ;
- Certains musées ont un accès gratuit le « 1^{er} dimanche du mois » ;
- Les musées nationaux sont gratuits pour les 17 – 25 ans ;
- Chèque-loisirs, chèques vacances permettent de prévoir et d'anticiper la dépense ;
- ...

POUR CONCLURE, dans toute gestion, il est question de choix ou de priorité. Nos choix sont dictés :

- par la valeur que nous donnons à tel type de dépense ;
- par la valeur que nous donnons à l'argent : bonheur, facilité, stress...
- par les influences subies : héritage familial, modèle des parents, amis...

Il est intéressant de se poser la question : **Et moi, dans tout cela ?**
Et de disposer de quelques trucs et astuces...

**POUR PLUS
D'INFORMATIONS**

Une conseillère en Économie Sociale et Familiale de l'ADAC réalise du conseil à distance. Elle peut vous soutenir dans l'organisation de votre vie quotidienne, dans le respect du secret professionnel.

Vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone au 04 69 95 80 71