

AIDES ET CONSEILS

POUR UN BUDGET BIEN FICELÉ



GAS
GROUPE ACTION
SURENDETTEMENT

AIDES ET CONSEILS

POUR UN BUDGET BIEN FICELÉ



L'objectif de cette brochure est de vous aider à réaliser votre budget mais aussi de vous faire découvrir de nombreux trucs et astuces pour obtenir un budget équilibré.

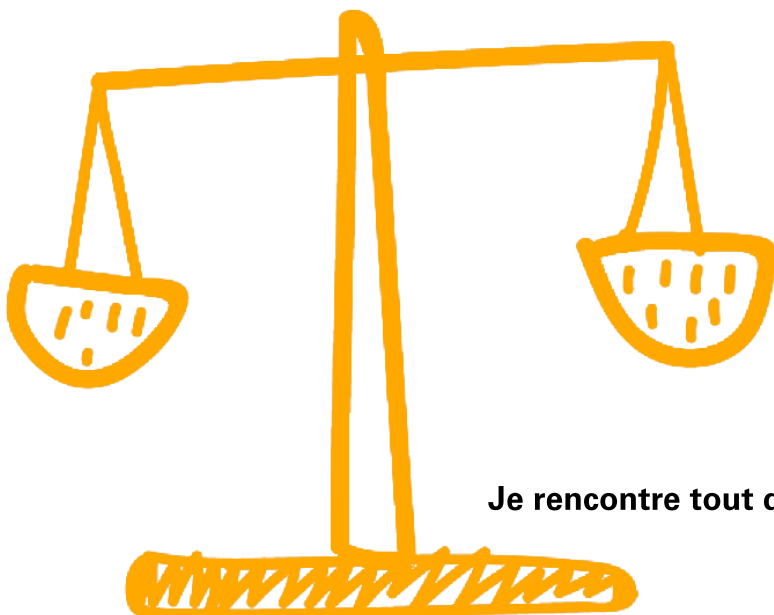
Dans un premier temps, nous proposons un bref rappel de ce qu'est un budget et comment le réaliser.

Pour suivre, vous trouverez un exemple de grille budgétaire pré-remplie selon une situation définie ainsi qu'une présentation de quelques applications pour vous aider à remplir votre propre grille budgétaire.

Vous découvrirez ensuite de nombreux conseils pour réaliser des économies. Ceux-ci sont répertoriés selon des thématiques variées telles que l'alimentation, les animaux de compagnie, le logement, l'électricité, l'eau, le chauffage, la santé... et encore bien d'autres !

Enfin, si malgré ces conseils, vous présentez toujours des difficultés financières, des solutions existent! Nous vous les présentons en fin de brochure.

Le budget : comment ça marche ?	4
Exemple d'une grille budgétaire mensuelle	8
Applications sur smartphone	10
Que faire si mon budget est en déséquilibre?	12
Comment réduire mes dépenses ?	14
Logement	14
Énergie	14
Mobilité	16
Tabac	17
Alimentation	17
Entretien du logement	21
Hygiène et cosmétiques	22
Streaming	23
Télécommunications	24
Santé	24
Habillement	26
Autres achats	26
Animaux	28
Loisirs	29
Faire plaisir	32
Boucler les fins de mois	33
Attention à la pub!	36
Je rencontre tout de même des difficultés financières!	37



LE BUDGET :

COMMENT ÇA MARCHE ?

BUDGET

Un budget est une vue d'ensemble détaillée de :

- **Tous vos revenus** : C'est-à-dire ce que vous gagnez en travaillant ou encore ce que vous recevez via vos allocations familiales et/ou de chômage, le pécule de vacances, les primes et toutes les éventuelles rentrées d'argent que vous pouvez percevoir.
- **Toutes vos dépenses** : Cela va de la plus petite dépense de tous les jours, comme par exemple l'achat d'une pizza pour votre repas du midi, aux courses de la semaine en magasin, en passant par le loyer et la facture de GSM... et encore bien d'autres.

Un budget est un outil pratique qui vous permet de comprendre l'état de vos finances personnelles. Vous verrez rapidement en mettant vos dépenses dans une colonne et vos revenus dans une autre si le budget est équilibré, c'est-à-dire si vous avez assez de revenus pour payer vos dépenses.

Grâce à cela, vous pourrez entre autres visualiser les postes qui vous semblent disproportionnés, c'est-à-dire les dépenses qui sont éventuellement trop élevées pour un poste, et réviser vos habitudes de consommation. Faire son budget c'est aussi savoir quel montant on peut épargner tous les mois.

EXEMPLE : Tous les midis, vous achetez des pâtes à 5 euros. Cette dépense quotidienne peut sembler anodine. Cependant, une fois reprise dans votre budget, vous vous rendrez vite compte qu'il est quand même question d'une dépense de 25 euros par semaine, 100 euros par mois et plus de 1000 euros par an.

Il est également intéressant de réaliser un budget en prévision du mois prochain et/ou de l'année prochaine. Cela vous permettra de prévoir les dépenses à venir et d'épargner pour y faire face le moment venu. On parle alors de budget prévisionnel.

Le budget est aussi un outil qui vous permet de savoir si vous pouvez réaliser telle ou telle dépense, c'est d'autant plus important si cette dépense est élevée.

EXEMPLE : Est-ce que je peux me permettre de partir en vacances cette année et, si oui, quel montant je peux y consacrer ? Combien d'argent puis-je épargner par mois en vue de ces futures vacances ?

Enfin, lorsque les événements de la vie font que nous sommes amenés à contracter un crédit, le budget va permettre de connaître le montant de la mensualité du crédit à ne pas dépasser pour maintenir le budget en équilibre et ainsi ne pas rencontrer de difficultés de remboursement.

LE BUDGET : COMMENT ÇA MARCHE ?

EXEMPLE : Avoir besoin d'un crédit pour acheter sa voiture ou sa maison. Combien d'argent suis-je capable de rembourser par mois ?

Pour réaliser votre budget mensuel, la première chose à faire est de mentionner et de déterminer quels sont vos revenus et quelles sont vos dépenses sur un mois mais également sur le long terme.

EXEMPLE : Durant l'année scolaire, vous pouvez économiser 10€/mois mais en juillet, grâce à votre job de vacances, vous aurez une nouvelle rentrée d'argent de 800€. Grâce à cela, vous pourrez vous acheter un nouveau PC en août.

REVENUS

Il existe différentes sortes de revenus :

- Les revenus du travail = salaire
- Les revenus de remplacement = le chômage, la mutuelle...
- Les revenus complémentaires = allocations familiales, bourse d'étude, prime de naissance...
- Les revenus du capital = les revenus mobiliers (exemple : investissements dans des produits financiers) ou immobiliers (exemple : mettre en location un appartement)
- Les revenus ponctuels = les autres revenus qui ne rentrent pas dans les autres catégories (exemple : héritage)

➡ Un revenu est donc l'argent que vous percevez.

DÉPENSES

Il faut distinguer trois types de dépenses :

Fixes

Les dépenses fixes sont les dépenses récurrentes qui doivent être payées chaque mois et dont le montant ne varie généralement pas.

LE BUDGET :

COMMENT ÇA MARCHE ?

EXEMPLE : Le loyer. Généralement, celui-ci doit être payé à la même date et la somme reste la même tous les mois.
Exception : indexation du loyer

Variables

Comme son nom l'indique, les montants des dépenses variables peuvent varier d'une période à l'autre et leur échéance n'est pas fixée dans le temps.

EXEMPLE : L'alimentation. Il est difficile de savoir la somme que vous allez dépenser pour ce poste tous les mois. Le montant varie d'un mois à l'autre.

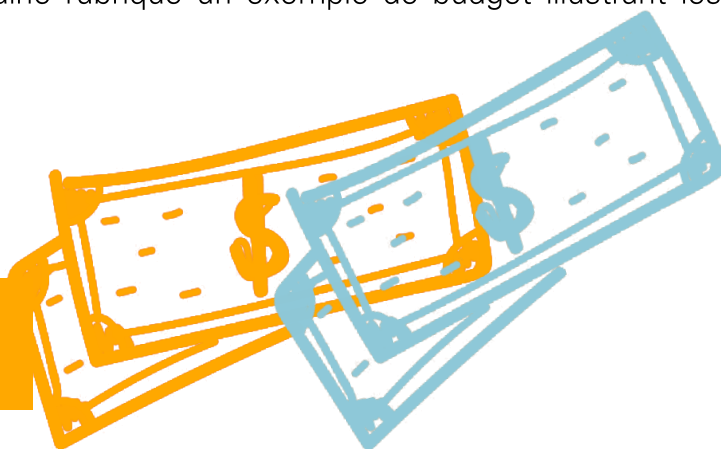
Périodiques

Les dépenses périodiques sont des dépenses qui se payent par période (par exemple tous les 3 mois ou tous les 6 mois). Le montant peut varier d'un moment à un autre, comme par exemple pour le mazout de chauffage, ou bien il peut rester relativement le même comme par exemple pour la taxe de circulation ou la taxe immondices.

EXEMPLE : Certaines assurances/taxes. Les taxes communales se paient tous les ans, tout comme la taxe de circulation. Tandis que les assurances peuvent se payer tous les trois mois, six mois ou un an.

Vous trouverez dans la prochaine rubrique un exemple de budget illustrant les revenus et les dépenses d'une famille fictive.

BESOIN ET ENVIE



Un besoin définit les choses considérées comme nécessaires à l'existence. Par exemple, nous avons besoin de respirer, de manger et de dormir, c'est essentiel à la vie. Toutefois, un budget est quelque chose de très personnel, une personne n'exprimera pas les mêmes besoins que quelqu'un d'autre, ce qui aura un impact sur son budget. De même, certains besoins seront associés à des envies... (ex.: j'ai besoin d'une veste chaude pour l'hiver mais cette marque de veste me plait).

CONSEILS POUR RÉALISER SON BUDGET

Pour ne pas oublier de dépenses lorsque vous réalisez votre budget, vous pouvez suivre ces quelques conseils :

- Notez toutes vos dépenses dans un carnet pendant un mois ou deux.
- Pour cela, aidez-vous de vos extraits de compte.
- Vous pouvez également garder tous vos tickets de courses pendant quelques mois pour avoir un budget précis.

Attention, tout changement dans votre situation implique la révision de votre budget. Cela peut être des modifications plus ou moins importantes telles que la perte d'un emploi, l'arrivée d'un enfant, le changement d'emploi ou de logement, un enfant qui quitte le nid, l'adoption d'un animal de compagnie ou encore se mettre à fumer.

Pour vous aider à prévoir le montant de vos dépenses périodiques :

Economisez mensuellement un peu d'argent en vue de vos dépenses périodiques. Pour cela, divisez votre facture périodique en x mois selon la périodicité (exemple : facture annuelle à diviser en 12 ; facture semestrielle à diviser en 6) afin de déterminer combien d'argent vous devriez économiser chaque mois pour la payer lorsque l'échéance sera arrivée. Il est conseillé de placer chaque mois cette somme dans une enveloppe ou un compte séparé spécialement dédié à vos dépenses périodiques pour ne pas être tenté d'utiliser cet argent pour autre chose.



EXEMPLE : Vous mettez 118,34€ dans une enveloppe ou sur un compte séparé chaque mois soit : 100€/mois pour payer l'assurance de votre voiture qui est à 1200€ par an et 18,34€/mois pour payer la facture d'eau qui est à 220€/an.

EXEMPLE D'UNE GRILLE BUDGÉTAIRE MENSUELLE

CONTEXTE

- Situation familiale: jeune femme célibataire
- Situation professionnelle: fleuriste (temps plein), salaire: 1929 €/mois, chèques-repas: 168 €/mois.
- Voiture: une voiture avec un prêt en cours de 150€/mois

BUDGET MENSUEL

RESSOURCES : TOUTES LES RENTRÉES D'ARGENT QUE VOUS PERCEVEZ

Revenus Monsieur (ou allocation de chômage, RIS, pension, ...)	
Revenus Madame (ou allocation de chômage, RIS, pension, ...)	1929€ /mois
Prime de fin d'année / Pécule de vacances	
Allocations familiales	
Pension alimentaire	
Autre (chèques repas, cheque ALE, ...)	168€/mois
TOTAL	2097€ /mois

DÉPENSES MENSUELLES FIXES : MONTANT QUI NE VARIE PAS / QUI RESTE LE MÊME

Loyer / Prêt hypothécaire	475€ /mois
Electricité	40€ /mois
Cotisation syndicale	
Prêt(s) voiture	150€ /mois
Pension alimentaire	
Autres	
TOTAL	665€ /mois

DÉPENSES MENSUELLES VARIABLES: MONTANT QUI VARIE GÉNÉRALEMENT D'UN MOIS À L'AUTRE

Alimentation	300€ /mois
Animaux (nourriture, vétérinaire, ...)	
Frais scolaires (cantine, kot, ...)	
Frais médicaux et pharmaceutiques	35€ /mois
Équipement et entretien du ménage + Hygiène	22€ /mois
Frais de transport (carburant, bus, train, ...)	280€ /mois
GSM	15€ /mois
Loisirs / cadeaux / vêtements	180€ /mois
Tabac	
TV, Internet	34€ /mois
Frais de garde (crèche, garderie)	
TOTAL	866€ /mois

EXEMPLE D'UNE GRILLE BUDGÉTAIRE MENSUELLE



« Ceci est un exemple de grille budgétaire remplie qui peut servir d'indice de comparaison mais il ne s'agit pas d'une généralité unique et exclusive. Il est évident qu'une grille budgétaire est propre à tout un chacun ».



DÉPENSES PÉRIODIQUES : MONTANT À ÉCONOMISER CHAQUE MOIS

	Montant facture	À économiser tous les mois
Eau	216€ /an	18€ /mois
Chauffage	480€ /an	40€ /mois
Cotisation mutuelle	13,75€ /mois	13,75€ /mois
Frais du véhicule (entretien, pneus, ...)	240€ /an	20€ /mois
Taxe communale (égouts, immondices)	88,08€ /an	7,34€ /mois
Taxe de circulation	271,44€ /an	22,62€ /mois
Précompte immobilier		
Impôts (IPP)		
Assurance incendie	130,68€ /an	10,89€ /mois
Assurance familiale	88,92€ /an	7,41€ /mois
Assurance auto	1100,76 /an	91,73€ /mois
Assurance hospitalisation		
Assurance solde restant dû		
Assurance obsèques		
Imprévus		80€ /mois
Vacances		90€ / mois
Autres		
Total		401,74€ /mois

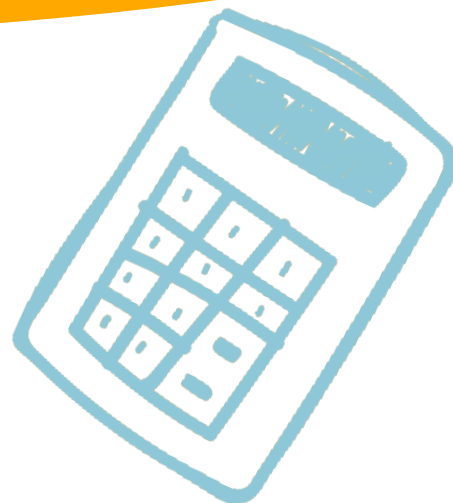


Total des Ressources	(+)	2097€ /mois
Total des Dépenses	(-)	1932,74€ /mois
Solde final	(=)	164,26€ /mois

APPLICATIONS SUR SMARTPHONE

Dans cette rubrique, nous vous présentons différentes applications proposant des grilles budgétaires sélectionnées pour vous.

Vous y trouverez les différents avantages et inconvénients de chacune d'entre elles afin que vous puissiez choisir celle qui vous convient le mieux. Attention, il ne s'agit toutefois que d'une liste non-exhaustive. Il existe encore bien d'autres applications similaires.



BUDDY : BUDGET AND SAVE MONEY : Buddy est une application mobile gratuite destinée à aider à bien gérer son budget. Elle offre à l'utilisateur une interface simple, agréable et esthétique grâce à laquelle il peut contrôler ses dépenses ainsi que ses revenus. Pour cela, l'utilisateur doit entrer manuellement ses transactions financières sur l'application mobile en les catégorisant. Il peut également partager son budget avec ses proches afin de pouvoir gérer son budget en famille/amis.

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<ul style="list-style-type: none">• Gestion budgétaire : enregistrement manuel des transactions financières (dépenses, recettes, etc.)• Nombreuses catégories de revenus et de dépenses proposées afin d'aider à l'encodage et à ne rien oublier dans son budget• Aucune publicité sur l'application• Possibilité de paramétrer des rappels• Possibilité de protéger l'application via un code secret• Analyse des transactions à l'aide d'un graphique permettant à l'utilisateur d'avoir une vue facilitée de son budget	<ul style="list-style-type: none">• Disponible uniquement sur l'Apple Store• Version gratuite non-complète. Un compte Premium est disponible pour bénéficier de plus de fonctionnalités (connexion avec la banque, personnalisation de l'interface, possibilité de partager le budget avec des proches pour une gestion budgétaire partagée, etc).



WAKOSTA?! : L'application belge Wakosta ?! est une application mobile gratuite permettant de gérer son budget via une interface simple et efficace, ce qui fait d'elle une application adaptée à tous types d'utilisateurs. Pour cela, l'utilisateur doit entrer manuellement ses transactions financières en les catégorisant et en indiquant la fréquence de celles-ci. L'application propose également des graphiques permettant une meilleure visibilité des différentes catégories des dépenses et des revenus.

APPLICATIONS SUR SMARTPHONE

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<ul style="list-style-type: none">• Très intuitive• Entièrement gratuite et sans publicité• Analyses détaillées des revenus et des dépenses grâce aux graphiques proposés par l'application• Possibilité d'enregistrer les graphiques sous format PDF• L'ajout de la fréquence des dépenses et des revenus dans l'encodage	<ul style="list-style-type: none">• La langue automatique de l'application est le néerlandais. Néanmoins, la langue française est disponible dans les réglages de l'application.



HANDWALLET – EXPENSE MANAGER : Hand Wallet – Expense Manager est une application mobile gratuite facilitant votre gestion de budget grâce à des outils plus avancés. Elle est adaptée aussi bien pour les particuliers que pour les professionnels souhaitant gérer leurs finances personnelles et professionnelles tout en utilisant une interface simple et fluide. Pour cela, l'utilisateur doit entrer manuellement ses transactions financières en les catégorisant.

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<ul style="list-style-type: none">• Analyse instantanée et facilitée des dépenses, des revenus et des soldes grâce aux graphiques• Possibilité d'enregistrer des mémos vocaux• Gestion de comptes multiples (comptes professionnel et personnel)• Sécurité des données : l'utilisateur peut décider de mettre un code pin pour protéger ses données et déverrouiller l'application• Astuces vidéo et articles sur la gestion d'un budget• Synchronisation possible avec le cloud• Les utilisateurs professionnels peuvent gérer et scanner leurs factures, leurs bons de livraison ainsi que la TVA	<ul style="list-style-type: none">• Disponible uniquement sur Android

Vous pouvez également faire votre propre budget à la main ou vous servir d'un tableau Excel en entrant vous-même vos différentes dépenses et vos revenus. De même, vous trouverez différents outils de gestion budgétaire sur:

- ➡ Le site du GAS : <https://gaslux.be>
- ➡ Wikifin: <https://www.wikifin.be/fr/outils-pratiques/calculateurs/calculateur-budget-elargi>
- ➡ Le portail sur le surendettement de la Région Wallonne: <http://socialsante.wallonie.be/surendettement/>

QUE FAIRE SI MON BUDGET EST EN DÉSÉQUILIBRE?

Une des premières choses à faire lorsque l'on se rend compte que son budget est en déséquilibre, c'est-à-dire que les dépenses dépassent les ressources, est de se poser ces différentes questions :

- ➡ À quoi est-ce dû ?
- ➡ Est-ce passager ou bien répétitif ?
- ➡ Est-ce que la situation risque de s'améliorer ?

Ensuite, il s'agit d'essayer de rééquilibrer son budget, c'est-à-dire en diminuant les dépenses et/ou en augmentant les revenus si cela s'avère possible.

On distingue deux types de dépenses : les dépenses compressibles et les dépenses incompressibles.

LES DÉPENSES COMPRESSIBLES	LES DÉPENSES INCOMPRESSIBLES
<p>Les dépenses compressibles sont définies par trois facteurs :</p> <ul style="list-style-type: none">• Il n'y a pas d'échéance fixe pour payer ces dépenses• Le montant peut varier en fonction des habitudes du ménage• Ces dépenses ne sont pas obligatoires pour le ménage <p><u>Exemple</u> : Les loisirs, se faire plaisir, partir en vacances, etc.</p> <p>Ces dépenses compressibles peuvent être réduites ou supprimées afin de réaliser des économies en vue des dépenses obligatoires.</p> <p>Attention que chacun n'identifiera pas nécessairement les mêmes dépenses compressibles en fonction de ses besoins et de ce qu'il estime comme nécessaire à sa vie.</p>	<p>Les dépenses incompressibles sont les dépenses qui sont dites obligatoires dans la vie d'un ménage.</p> <p><u>Exemple</u> : Le loyer, l'alimentation, les factures d'énergie, les assurances obligatoires, les impôts, etc.</p> <p>Il faut savoir que bien que les dépenses incompressibles soient obligatoires, il est possible de réaliser des économies sur certains postes. On peut, par exemple, réaliser des économies sur l'énergie pour diminuer le coût des factures d'électricité voire changer de fournisseur ou également changer ses habitudes alimentaires.</p>

QUE FAIRE SI MON BUDGET EST EN DÉSÉQUILIBRE?

Agir sur ces deux types de dépenses peut vous permettre de réinstaurer un équilibre dans votre budget. Demandez-vous sur quel(s) poste(s) vous êtes capable de diminuer vos dépenses en analysant vos habitudes de consommation. Pour vous aider, vous trouverez dans les prochaines rubriques de cette brochure de nombreux conseils pour vous aider à réduire vos dépenses selon les différents postes budgétaires.

Toutefois, il se peut que ce ne soit pas suffisant et que vous deviez réfléchir à un moyen d'augmenter vos revenus, dans les limites du possible.

De plus, si vous avez des dettes, il est important d'établir un plan d'action et de déterminer quelles dettes doivent être remboursées en premier lieu. En effet, même si certaines dettes semblent plus faciles à rembourser car elles sont plus petites, par exemple la facture de téléphone, il est mieux d'envisager de rembourser d'abord son loyer et les factures d'eau et d'électricité car le non-paiement de celles-ci pourrait impliquer des conséquences plus importantes.



COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

LOGEMENT

- Lorsque vous cherchez un logement, nous vous conseillons de suivre cette simple règle : votre loyer ne doit pas dépasser 1/3 de vos rentrées d'argent pour maintenir un bon équilibre dans votre budget.
- De même, avant de déménager, faites le tri dans vos affaires et ne gardez que ce qui vous est nécessaire. Vous encombrer vous obligerait à prendre un appartement plus grand que ce dont vous avez réellement besoin et donc, à payer un loyer plus élevé.
- D'autre part, emménager près de votre école ou de votre lieu de travail permet de limiter les coûts en matière de transports.
- Vivre en colocation peut également présenter des avantages économiques contrairement au fait de vivre seul. Vous pourrez ainsi diviser le prix du loyer et des charges.
- Enfin, n'oubliez pas que lorsque vous prenez un logement, il n'y a pas que le prix du loyer qu'il faut prendre en compte. Il y a également les charges, mais aussi les assurances et les taxes à payer. Ne les négligez pas lors du calcul de votre budget ! Prenez le temps de comparer les assurances disponibles sur le marché. Elles ne sont pas toutes au même prix; de même que les contrats pour l'électricité et le chauffage. Cela vaut la peine de s'y intéresser. Sachez qu'il existe de nombreux comparateurs sur internet pour vous aider.



ÉNERGIE

- N'hésitez pas à comparer les fournisseurs d'énergie afin d'obtenir le meilleur prix. Pensez aussi à revoir vos contrats de temps en temps afin d'évaluer si vous bénéficiez toujours de la meilleure offre.

Consultez ici des comparateurs d'énergie :

➔ <https://www.compacwape.be/client/#/myProfile>

➔ <https://www.creg.be/fr/cregscan#/>

Vous retrouvez également sur ces deux sites de nombreuses informations sur les acteurs du marché de l'énergie: les prix, le tarif social, la procédure en cas de déménagement, des informations pour mieux comprendre vos factures d'électricité, etc.

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

D'autre part, via les liens ci-dessous, vous pourrez découvrir de nombreux conseils et différentes astuces en matière d'économie d'énergie (l'eau, le chauffage, l'éclairage...) :

➔ https://www.socialenergie.be/wp-content/uploads/Conso100conseilsEnergie_FR.pdf

➔ <https://energie.wallonie.be/servlet/Repository/101-idees-futees.pdf?IDR=46546>

➔ <https://www.revert.be>

➔ https://www.ecoconso.be/sites/default/files/35gestes_energie_FINAL.pdf

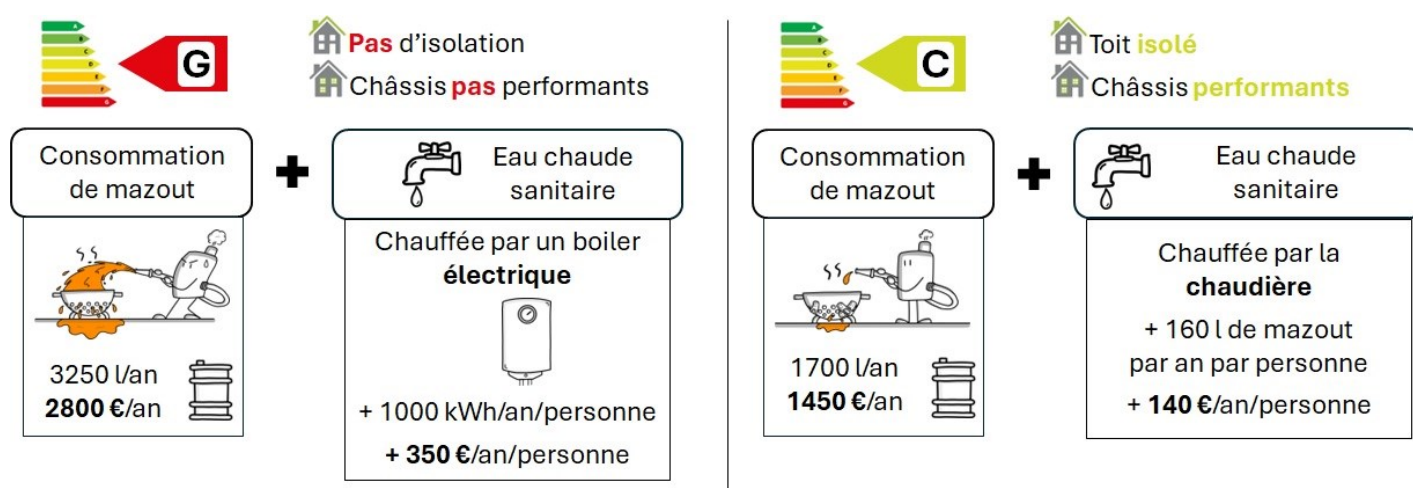
Faites un relevé d'index d'eau, de gaz et d'électricité tous les mois. Cela vous permettra de garder un œil sur votre consommation et vous évitera les mauvaises surprises. De plus, communiquer ces index à vos fournisseurs vous permettra d'ajuster le montant de votre facture d'acompte à votre consommation réelle.

Surveillez les éventuelles fuites d'eau et agissez au plus vite si cela se produit.

Les Guichets Energie Wallonie peuvent vous aider gratuitement dans votre démarche d'économie d'énergie. Retrouvez ici les différentes explications et les centres existants : <https://energie.wallonie.be/fr/guichets-energie-wallonie.html?IDC=6946>

Si vous souhaitez mieux isoler votre habitation ou l'équiper afin de faire des économies d'énergie, vous pouvez bénéficier de primes au niveau de la Région wallonne selon certaines conditions. Retrouvez toutes les infos sur : <https://energie.wallonie.be/fr/aides-et-primas.html?IDC=6358>

Le certificat PEB permet de connaître et de comparer la performance énergétique des logements. Plus la note est basse, plus le logement sera compliqué à chauffer. Les habitants devront donc consommer plus de combustible et d'électricité. Ce qui peut représenter un coût annuel élevé.



COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

MOBILITÉ

Il est également possible de réaliser des économies sur le poste de la voiture, voici donc quelques astuces qui pourraient vous aider :

■ Si vous changez de voiture, veillez bien à ce que celle-ci ne consomme pas trop. Il n'y a pas que le coût de l'achat qui est à prendre en compte, mais également ce qu'elle risque de vous coûter au quotidien. De même, en fonction de la voiture que vous choisirez, l'assurance et l'entretien ne vous coûteront pas la même chose. Restez également à l'affût des meilleures offres pour l'achat de votre voiture, qu'elle soit neuve ou d'occasion. Que vous achetiez sur internet, chez un particulier ou un concessionnaire, pensez à comparer les prix.

■ Il existe plusieurs applications et sites internet qui vous permettent de connaître les meilleurs prix des carburants. Pensez à vérifier si une pompe à essence ne vous fait pas profiter d'un meilleur tarif pour votre carburant tout en étant sur votre trajet. N'hésitez pas à aller voir sur <https://www.carbu.com>.

■ Il est également de plus en plus conseillé de faire du covoiturage pour vos déplacements, que ce soit pour le chemin de votre travail, vos vacances ou vos loisirs. Faire du covoiturage vous permettra de diviser les frais de déplacement. Vous pouvez d'ailleurs vous-même en profiter en étant passager d'une autre voiture. N'hésitez pas à faire un tour sur des sites internet tels que Carpool ou Blablacar mais également sur les réseaux sociaux.

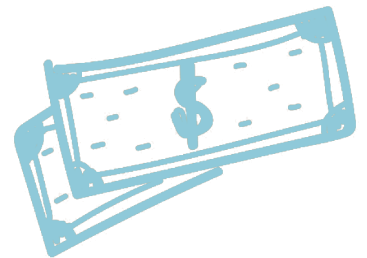
■ Vous n'utilisez votre voiture qu'occasionnellement ? Certains sites vous proposent de louer votre voiture à des particuliers pour un court laps de temps. Cela vous permettra de rentabiliser son prix d'achat.

■ Il faut savoir que des pneus dégonflés feront consommer plus de carburant à votre voiture. N'oubliez donc pas de les regonfler de temps en temps et de garder un œil là-dessus.

■ Votre manière de conduire influence également votre consommation de carburant : rouler à vitesse modérée vous permet d'économiser le carburant. C'est aussi le cas lorsque vous limitez l'utilisation de la climatisation, fermez les fenêtres, ne montez pas trop haut dans les tours, utilisez le frein moteur et ne surchargez pas votre voiture.

■ Avant d'aller quelque part, vérifiez bien qu'il y ait un parking gratuit aux alentours de votre destination. Quitte à marcher un peu, si vous pouvez économiser quelques euros ça peut valoir le coup. Pour cela, partez bien à l'avance.

■ D'autre part, la voiture n'est pas la seule option pour vous déplacer. Parfois les voyages en transport en commun sont beaucoup plus avantageux. À vous d'évaluer cela selon les trajets que vous devez effectuer. Privilégiez également le vélo et la trottinette pour vos petits trajets !



COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

■ Moyennant certaines conditions, les enfants de moins de 12 ans, les jeunes de 12 à 24-26 ans et les personnes de plus de 65 ans peuvent bénéficier de réductions sur leurs titres de transport. N'hésitez pas à vous renseigner lors de l'achat de vos titres de transport ou de vos abonnements. D'autres statuts donnent également droit à des réductions.

■ Si vous devez vous rendre dans un pays limitrophe de la Belgique en train, il peut être intéressant d'aller en voiture jusqu'à la première gare du pays où vous devez vous rendre afin de limiter les frais du passage des frontières. À vous de calculer le trajet le plus intéressant en fonction d'où vous devez aller.

TABAC

Savez-vous qu'il est également possible d'économiser sur votre poste tabac ? En effet, selon votre mode de consommation (cigarettes, cigarettes à rouler ou cigarettes électroniques), il existe des différences de prix.

EXEMPLE : si vous fumez 10 cigarettes par jour à 10,5 € le paquet de 20, vous dépenserez 1916,25€ par an. En revanche, si vous roulez vous-même vos cigarettes, vous dépenserez à l'année 876€. Ce qui réduit considérablement votre budget chaque mois. Attention cependant si vous souhaitez acheter une machine à tuber, les prix peuvent varier entre 10€ et plus de 300€.

La cigarette électronique, connue également pour aider à arrêter de fumer, peut également être intéressante pour votre budget. Bien que plus chère à l'achat, elle est utilisable entre 1 et 5 ans en fonction du modèle choisi. Il s'agira ensuite d'acheter des recharges en fonction de votre consommation.

ALIMENTATION



BUDGET À PRÉVOIR

En moyenne, pour le poste alimentation, il faut prévoir dans son budget mensuel un minimum de 200 à 250€ pour un adulte et un minimum de 180 à 200€ pour un enfant. Bien évidemment, il s'agit ici d'une moyenne. La part du budget consacrée à la nourriture peut être plus élevée ou moins élevée selon vos habitudes alimentaires.

ACHETER DES PRODUITS DE SAISON

Acheter des produits de saison permet de faire de belles économies sur le poste alimentation. Pour vous aider, vous trouverez à la page suivante un calendrier qui reprend les différents légumes et fruits de saison. N'hésitez pas à vous en servir pour créer vos menus de la semaine, et donc votre liste de courses.

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

JANVIER

Fruits: citron, kiwi, mandarine, pomme, poire

Légumes: betterave, carotte, céleri, chou, épinard, navet, poireau, radis noir, topinambour

FÉVRIER

Fruits: citron, kiwi, mandarine, pomelos, pomme, poire

Légumes: betterave, carotte, céleri, chou, fève, navet, panais

MARS

Fruits: citron, clémentine, kiwi, orange, pomelos, pomme, poire

Légumes: artichaut, asperge, blette, céleri rave, chou, panais, radis rose

AVRIL

Fruits: citron, fraise, kiwi, pomelos, pomme, rhubarbe

Légumes: artichaut, blette, chou, fève, poivron, petit pois, tomate

MAI

Fruits: cerise, fraise, framboise, rhubarbe

Légumes: asperge, aubergine, brocoli, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, laitue, petit pois

JUIN

Fruits: abricot, cerise, figue, fraise, framboise, melon, nectarine, pêche, prune

Légumes: aubergine, cébette, concombre, courgette, haricot vert, poivron, potimarron, tomate

JUILLET

Fruits: abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, mûre, myrtille, nectarine, pêche

Légumes: asperge, brocoli, carotte, chou, concombre, radis, poireau, tomate

AOÛT

Fruits: abricot, cerise, figue, fraise, framboise, melon, myrtille, pastèque, pêche, raisin, pruneau

Légumes: aubergine, betterave, céleri, courgette, fenouil, haricot vert, laitue, maïs

SEPTEMBRE

Fruits: melon, mirabelle, mûre, myrtille, pamplemousse, pêche, poire, pomme, prune, raisin

Légumes: artichaut, betterave, carotte, céleri, chou, épinard, fenouil, laitue, poireau

OCTOBRE

Fruits: châtaigne, coing, figue, noix, poire, pomme, prune, raisin

Légumes: aubergine, brocoli, carotte, céleri, chou, courge, courgette, endive, haricot vert, navet, potiron

NOVEMBRE

Fruits: châtaigne, coing, mandarine, orange, pomme, poire, raisin

Légumes: betterave, brocoli, céleri, chou, courge, endive, épinard, navet, poireau, potiron

DÉCEMBRE

Fruits: châtaigne, clémentine, kiwi, orange, poire, pomme

Légumes: céleri, chou, endive, épinard, mâche, navet, poireau, potiron, radis noir, salsifis, topinambour

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

FAIRE UNE LISTE DE COURSES OU UN PLANNING DES REPAS DE LA SEMAINE

Faire une liste de courses ou un planning des repas de la semaine permet d'éviter certaines dépenses inutiles et vous permet de vous contenter uniquement de ce dont vous avez réellement besoin. De plus, faire votre liste de courses avant d'aller au magasin vous permettra de gagner du temps.

CONSEILS POUR FAIRE LES COURSES

- Faites vos courses le ventre plein. En effet, faire les courses le ventre vide va vous inciter à acheter des produits en trop grande quantité et dont vous n'avez pas forcément besoin. Evitez que votre faim ne vous dicte ce que vous devez acheter ;
- Allez au marché en fin de matinée quand les commerçants baissent leurs prix ;
- Allez au supermarché plutôt en début de soirée quand le magasin casse ses prix sur ses invendus de la journée, notamment pour les produits frais ;
- Allez faire vos courses chez les petits producteurs ;
- Faites vos courses quand vous êtes pressé par le temps, cela vous permettra de vous concentrer sur le strict nécessaire ;
- Limitez la viande, n'en mangez pas tous les jours. C'est meilleur pour votre santé et cela coûte moins cher de prévoir des plats végétariens de temps en temps. Commencez par un repas végétarien par semaine, cela vous permettra de vous y habituer et de tenir plus facilement sur la longueur ;
- Détournez-vous des grandes marques qui ne sont pas toujours meilleures que les produits proposés par votre supermarché et qui sont souvent plus chères ;
- Vérifiez toujours votre ticket de caisse une fois vos achats effectués. Personne n'est à l'abri d'une erreur. Elle peut parfois être en votre faveur mais également en votre défaveur.

EXEMPLE : Vous achetez un produit en réduction mais celle-ci n'est pas présente sur votre ticket de caisse. Rendez-vous à l'accueil du magasin pour vous faire rembourser.

- Faites vos courses via le drive. Cela vous aidera à résister aux promotions et à ne pas céder à vos envies. De plus, le panier vous aidera à mieux gérer votre budget en connaissant le montant exact des produits que vous avez sélectionnés. L'utilisation du self-scan peut également vous aider à maîtriser votre budget courses.

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

ÉVITEZ LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

On estime que l'on gaspille 33 kg de nourriture par ménage chaque année à cause des dates de consommation inscrites sur les produits. Le consommateur pense alors qu'il risque de tomber malade ou que les produits ne sont plus bons. Savez-vous qu'en général la date inscrite sur les produits n'indique pas que ceux-ci sont impropres à la consommation ? Il s'agit simplement du laps de temps où les produits sont les plus frais. Il est alors conseillé de les manger avant cette date pour profiter plus amplement de leur goût, de leur texture et de leur couleur.

Toutefois, vous pouvez toujours consommer une majorité de produits même si la date est passée, s'ils sont restés bien fermés. Dans le cas contraire, fiez-vous à la date indiquant dans quel délai vous devez consommer le produit après ouverture. Voici un tableau récapitulatif pour vous aider à déterminer si un produit est toujours consommable ou non (liste non-exhaustive) :

ALIMENTS	DÉLAIS DE CONSOMMATION
Le miel, le café, la soupe en sachet, les épices, le sucre, le sel et le vinaigre	Consommables à vie
Le lait	Consommable jusqu'à 2 mois après la date limite
Les surgelés	Consommables plusieurs années après la date limite
Les fromages	Consommables jusqu'à 2 semaines après la date limite
Le chocolat	Consommable jusqu'à 2 ans après la date indiquée
Les pâtes/le riz/les lentilles/les autres produits secs	Consommables encore plusieurs années si l'emballage n'a pas été ouvert
Les boîtes de conserve	Consommables tant que la boîte n'a pas un aspect bombé
Les yaourts	Consommables encore 2-3 mois après la date indiquée
La farine	Consommable encore plusieurs années après la date indiquée
Les biscuits secs	Consommables après la date indiquée s'ils sont restés fermés ou s'ils ont été placés dans une boîte en fer hermétique.
Les oeufs	Comment savoir si un oeuf est toujours consommable ou non ? Il suffit d'utiliser une petite astuce de grand-mère : Plongez votre oeuf dans l'eau. S'il coule il est encore bon, s'il flotte ne le consommez pas.

➡ Si vous avez un doute, n'hésitez pas à vous fier à vos sens (la vue, l'odorat et le goût). Vous saurez tout de suite si un aliment est impropre à la consommation.

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

CUISINER AU LIEU DE JETER!

Certains aliments défraîchis peuvent être utilisés dans certaines recettes et les rendre même meilleures. Transformez vos fruits un peu trop mûrs en confiture ou en milkshake, servez-vous de vos biscuits ramollis pour faire des gâteaux (cheesecake, crumble, etc.). Utilisez votre riz cuit de la veille pour faire un riz cantonnais ou votre pain durci pour faire une sauce, du pain perdu, etc. On retrouve en effet des tas de recettes sur internet, ou dans les livres de cuisine, avec ce genre d'aliments. Vérifiez donc que vous ne pouvez vraiment rien en faire avant de les jeter.



Votre frigo fait triste mine, et vous ne savez pas quoi faire de vos restes ? Téléchargez l'application Frigo Magic, indiquez les ingrédients que vous avez dans votre frigo et découvrez la recette parfaite.

ÉVITER LES TENTATIONS

Il est conseillé d'apporter au travail ou à l'école son propre repas et ses propres collations plutôt que de se laisser tenter et d'aller acheter un repas à l'extérieur. Préparer des tartines ou prendre des restes de la veille coûte moins cher qu'aller acheter un sandwich tous les midis.



ENTRETIEN DU LOGEMENT

Optez pour des produits de nettoyage faits maison. Ils seront plus écologiques et vous permettront de faire des économies à long terme. Vous n'avez besoin que de 6 produits pour récurer tout votre logement et nettoyer votre linge :

➔ Savon de Marseille solide, savon noir liquide, vinaigre blanc, bicarbonate de soude, cristaux de soude, huile essentielle de citron ou de lavande.

Si vous êtes intéressé, c'est par ici : <https://gaslux.be/2021/02/05/je-prepare-mes-produits-dentretien-moi-meme/>

Entretenez régulièrement vos électroménagers pour leur garantir une meilleure durée de vie. Par exemple, enlevez le calcaire de votre machine à café et de votre bouilloire au moins trois fois par an, dégivrez votre frigo et votre congélateur ou faites tourner votre lavevaisselle à vide une fois par an.

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

HYGIÈNE ET COSMÉTIQUES

■ Bénéficiez des services des écoles de coiffure pour vous faire une petite coupe ou, si vous êtes adroit avec des ciseaux, coupez vos cheveux vous-même ou demandez à quelqu'un de votre famille de le faire pour vous.

■ Achetez les marques des supermarchés plutôt que les grandes marques qui coûtent généralement plus cher.

■ Privilégiez l'achat de savon solide plutôt que du gel douche. Il dure plus longtemps pour un prix inférieur à celui du gel douche. De même, tournez-vous vers le shampoing solide. Bien qu'il soit un peu plus cher à l'achat, il permet de réaliser 50 à 100 shampoings, soit 3 fois plus que les shampoings en flacon.

■ N'utilisez pas de rasoir jetable. Il est en effet plus économique d'acheter un rasoir avec des lames de rechange.

■ Venez entièrement à bout de votre maquillage. En effet, vos produits préférés ne se vident jamais complètement. Coupez vos tubes afin de récupérer le fond de teint ou grattez l'intérieur de votre rouge à lèvres et mettez-les dans un autre contenant.

■ Vous êtes un peu plus aventureux ? Pourquoi ne pas faire vos produits de beauté vous-même, que ce soit pour votre maquillage, votre exfoliant, votre déodorant ou autres ? Ils sont également plus économiques et écologiques si vous vous limitez aux produits basiques qui contiennent peu d'ingrédients ou à ceux que l'on peut récupérer pour d'autres recettes. À vous de voir ce qui est le plus économique selon vos habitudes. Retrouvez des recettes par ici : <https://gaslux.be/2021/06/15/je-prepare-mes-produits-de-soin-du-corps-moi-meme/>

■ Utilisez des lingettes démaquillantes lavables. Pour cela, il suffit simplement de découper des petits carrés de tissus dans un drap de bain que vous n'utilisez pas.

■ On estime que les femmes utilisent près de 11 000 tampons ou serviettes au cours de leur vie pour un budget allant de 1500€ à 2000€. Des alternatives sont proposées depuis quelques années avec notamment l'utilisation de la cup, de serviettes hygiéniques lavables et de culottes menstruelles. Bien que l'investissement soit plus important, à long terme, il permet de faire des économies. On estime en moyenne que l'on peut utiliser la cup pendant 5 ans, sachant qu'elle coûte environ 25 €. Pas prête à passer à la cup ?



COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

On estime également que les serviettes lavables et les culottes menstruelles sont plus économiques à long terme, bien que le prix d'achat soit plus important que celui de la cup. Les serviettes hygiéniques lavables peuvent être nettoyées environ 200 fois. À savoir que celles-ci vous coûteront entre 3,5€ et 20€ l'unité. Les culottes menstruelles peuvent quant à elle être utilisées entre 2 et 7 ans pour en moyenne 15€ à 30€ la culotte.

De même, on estime que les couches jetables coûtent environ 1500 € pour un enfant de sa naissance à ses deux ans et demi tandis que le prix des couches lavables est estimé entre 400€ et 900€. Il s'agit donc d'un plus grand investissement au début mais qui peut en valoir la peine. Si vous comptez avoir plusieurs enfants, vous pourrez même les réutiliser et rentabiliser encore plus votre investissement. Il est en effet prouvé que les couches lavables sont amorties à partir du deuxième enfant.



STREAMING



De plus en plus populaires, les plateformes de streaming payantes (films/séries, musiques et jeux vidéo) sont utilisées par un grand nombre de personnes. Il est très facile de les multiplier! 5,99€/mois, plus 9,99€/mois, plus 11,99€/mois... et ainsi de suite... et votre budget commence vite à gonfler chaque mois. Du coup, comment faire des économies ?

La première chose à faire est de voir si vous utilisez effectivement toutes ces plateformes chaque mois. Rien ne vous empêche d'en résilier certaines et de les reprendre plus tard. Il est très facile de jongler entre ces plateformes grâce aux applications dédiées. Cela vous laissera aussi l'occasion de parfois profiter de certaines promotions offertes à certains moments de l'année. Mais attention à bien noter dans votre agenda quand l'offre se termine pour résilier l'abonnement, sinon vous payerez plein pot! De même, les plateformes offrent généralement une réduction pour les clients payant leur abonnement à l'année plutôt que par mois, mais dans ce cas, à nouveau, attention à ne pas multiplier les plateformes !

Enfin, bien que certaines plateformes ne l'autorisent plus, ou moyennant un supplément, il est également possible de faire un partage de compte avec ses proches pour diviser la note.

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

TÉLÉCOMMUNICATIONS

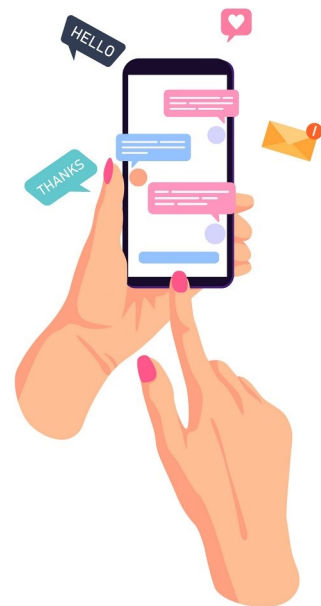
▣ Vérifiez que vous ne payez pas trop pour votre abonnement de téléphone et que vous consommez réellement tout ce que vous payez. Avez-vous vraiment besoin de tel ou tel service ? Votre opérateur est-il le plus adapté à vos besoins ? N'hésitez pas à faire un tour sur des sites comparatifs : <https://www.mon-abonnement-gsm.be/comparatif-abonnement-gsm>

▣ Vous prévoyez un séjour à l'étranger, en particulier hors zone Europe ? Attention à bien revoir votre forfait afin de ne pas payer trop cher ! De nombreux abonnements prévoient des forfaits pour partir à l'étranger. Renseignez-vous avant de partir. Vous comptez rester longtemps ? Il faut peut-être envisager de prendre une carte prépayée directement dans le pays où vous allez.

▣ De plus, certains abonnements de téléphone peuvent être couplés avec un pack Internet/TV/Téléphone fixe. Parfois, il peut se révéler plus avantageux de prendre un pack comprenant l'ensemble de ces services. Si cela vous concerne, n'hésitez pas à vous baser sur votre consommation actuelle pour vous aider à comparer les différents services. Plusieurs comparateurs sur internet existent pour vous aider à faire le bon choix tout en tenant compte de vos paramètres et exigences :

➔ <https://www.astel.be/comparatif-abonnement-internet-tv-telephone-gsm>

➔ <https://www.mesfournisseurs.be/telecom/>



SANTÉ

CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN

▣ Avant d'aller consulter un médecin, n'hésitez pas à lui demander s'il est conventionné ou non. En effet, un médecin conventionné coûtera moins cher qu'un médecin qui ne l'est pas. Les médecins non conventionnés fixent eux-mêmes le montant de leurs honoraires.

▣ Les maisons médicales offrant un service de soins de santé de première ligne (regroupant médecins généralistes, kinésithérapeutes, infirmières, psychologues, etc.) peuvent être également plus avantageuses car les soignants y sont généralement tous conventionnés.

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

LA MUTUELLE ET LES ASSURANCES FACULTATIVES

■ S'affilier à une mutuelle est obligatoire. Cela permet de se faire rembourser certains soins de santé. Il faut savoir qu'il existe différentes mutuelles et qu'elles sont toutes différentes. Il faut donc bien comparer ce qu'elles comprennent, c'est-à-dire à quels remboursements de soins de santé elles donnent droit et à quel prix. Le choix de la mutuelle se fait selon vos besoins en matière de santé et votre budget mais aussi en fonction de votre situation. En effet, certaines mutuelles offrent beaucoup d'avantages concernant les enfants par exemple. Tandis que d'autres offrent des possibilités de remboursement pour les activités physiques.

Ce site vous permet de comparer les différentes mutuelles, notamment ce qu'elles offrent comme services et à quel prix : <https://www.guide-epargne.be/epargner/comparer-mutualites.html>

■ D'autre part, les mutuelles ou des organismes privés proposent également des assurances facultatives, elles ne sont donc pas obligatoires mais utiles dans certains cas. Elles proposent notamment une couverture en matière d'hospitalisation, de soins dentaires et en ambulatoire. Là aussi, il est important de comparer les différentes offres et de déterminer s'il est utile et économique de prendre une assurance facultative ou non en fonction de vos besoins en matière de santé. En cas de voyage en Europe, la carte de santé européenne est indispensable. Elle est gratuite et à demander auprès de votre mutuelle. Hors Europe, il peut être intéressant de demander une assurance santé complémentaire.

LES MÉDICAMENTS

■ Privilégiez les génériques aux marques des médicaments. Ils coûtent en effet moins cher pour exactement le même effet. Pour toute question, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

■ Certaines pharmacies proposent également des cartes de fidélité, permettant ainsi d'obtenir des réductions sur les produits hors ordonnance.

■ D'autre part, pour les petits maux, n'hésitez pas à faire des recherches sur les remèdes de grand-mère avant d'aller acheter des médicaments. Vous trouverez peut-être ce dont vous avez besoin dans votre cuisine (exemples : le miel est efficace contre les maux de gorge; le bicarbonate alimentaire est utile contre les remontées acides).



LES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL

■ Les centres de planning familial sont des lieux d'accueil et de consultations concernant les questions relatives à la vie sexuelle, affective et relationnelle. Le coût des consultations est adapté à la situation financière de chacun. C'est pourquoi il peut être intéressant de se diriger vers ces structures en cas de besoin.

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

HABILLEMENT

- Réalisez vos achats dans les magasins d'usine. Ils vous offrent des promotions toute l'année.
- Attendez les soldes pour vous offrir de nouveaux vêtements.
- Achetez des vêtements de seconde main soit via un magasin physique (vestiboutiques de la Croix-Rouge et Oxfam), des ventes physiques éphémères (les bourses aux vêtements), internet (vide-dressing) ou des applications (Vinted).
- Ne négligez pas la qualité au profit de la quantité. Des vêtements de bonne qualité dureront plus longtemps et vous devrez donc moins souvent les remplacer.
- Comparez les prix entre les magasins physiques et les magasins en ligne. L'un et l'autre peuvent parfois offrir des avantages selon la période.
- Besoin de nouvelles chaussures ? Jetez un coup d'œil sur des sites de ventes privées. Attention toutefois à ne pas tomber dans le piège et acheter plus que ce dont vous aviez besoin. Limitez-vous au strict nécessaire.
- Apprenez les bases de la couture, cela vous permettra de ne pas mettre au fond de votre placard un vêtement qui a simplement perdu un bouton. Et si vous connaissez quelqu'un qui sait coudre, n'hésitez pas à lui demander de l'aide ou à trouver de bonnes adresses sur internet en fonction de votre région.
- N'oubliez pas également de faire un petit tour chez un cordonnier en cas de chaussures abîmées.

AUTRES ACHATS

- Peu importe l'achat que vous faites, que ce soit pour une machine à café ou un simple produit d'entretien, il est toujours intéressant de comparer les prix afin de dénicher les bonnes affaires.
- Il faut savoir que les produits en exposition et/ou les produits avec quelques petits défauts coûtent en général moins cher qu'un produit totalement neuf. Il peut être intéressant d'acheter une machine à laver avec 10% de réduction simplement parce qu'elle a une petite bosse.
- D'autre part, pourquoi acheter un produit neuf alors qu'un d'occasion conviendrait tout aussi bien ? Il est vrai qu'il faut parfois attendre qu'un produit soit disponible d'occasion, mais si son prix en est diminué, ça vaut le coup. Vous trouverez de nombreux magasins d'occasion tels que Cash Converter, Troc en stock, Cash Express, Gamecash (spécialement pour les jeux vidéo et produits dérivés), etc. N'hésitez pas également à faire un petit tour sur internet notamment sur 2ememain, mais aussi sur les réseaux sociaux.

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

Vous pouvez également acheter des produits reconditionnés tels que des smartphones, des ordinateurs portables ou des tablettes. Il s'agit de produits qui ont déjà été utilisés, qui avaient quelques défauts ou qui ont simplement été déballés par d'autres personnes. Toutefois, ils sont dits reconditionnés car ils ont été remis à neuf en vue d'une seconde vie. Grâce à cela, vous pouvez obtenir des produits bien moins chers. « Back Market » est la référence pour les produits reconditionnés. N'hésitez pas à faire un tour sur leur site et à en apprendre plus sur leurs produits.

Votre ordinateur ou un autre de vos petits électro-ménagers ne fonctionne plus ? Faites-le réparer plutôt que d'en acheter un nouveau. Rendez-vous dans un magasin de réparation proche de chez vous ou bien dans un Repair Café (<https://www.repairtogether.be/> et <https://repaircafe.org/fr/visiter/>). Chaque mois, des sessions de réparation y sont organisées. Les organisateurs font venir différents exposants prêts à vous aider à réparer vos objets, que ce soit pour des questions informatiques, des vélos, des bijoux, des meubles, des machines à coudre, etc. En plus de réparer vos précieux biens, les Repair Cafés vous permettent également de passer un bon moment en compagnie de nouvelles têtes !

Faites la chasse aux bons de réduction, soit via les petits journaux, soit via internet. Mais attention à ne pas vous faire avoir par de fausses promotions. Vérifiez bien les conditions de vente et comparez les prix avant/après.

Vous devez vous meubler ? Pourquoi ne pas bricoler certains de vos meubles avec des produits de récupération comme des palettes, des vieux CD, des bouchons de liège, des capsules de bières, etc. ?

Vous ne savez pas tout ce que l'on peut faire avec des palettes (un lit, un canapé, un bar, une table et encore bien d'autres). Internet offre de nombreuses idées de bricolage et d'informations sur où trouver gratuitement, ou à moindre prix, ces objets de récupération si vous n'en possédez pas encore.



ANIMAUX

Adopter un animal de compagnie est une grande décision et il ne faut pas négliger le fait que cela peut avoir un impact plus ou moins grand sur votre budget. Mais savez-vous qu'on peut également faire des économies sur ce poste ?



- ▣ Privilégiez l'adoption dans un refuge plutôt que dans un élevage. En effet, choisir un animal de race vous coûtera beaucoup plus cher que les frais d'adoption dans un refuge. D'autant plus que votre animal sera déjà vacciné et stérilisé au refuge.
- ▣ Il vaut mieux prévenir que guérir ! Pensez à bien faire les vaccins, traitement antiparasitaires, vermifuge de votre animal et à rendre visite à votre vétérinaire périodiquement. Celui-ci pourra également vous conseiller sur la manière de prendre soin des dents de votre animal afin de lui éviter des problèmes plus tard.
- ▣ Votre animal de compagnie a une santé fragile ? Il serait peut-être intéressant de prendre une assurance santé pour votre animal. N'hésitez pas à vous renseigner sur les différentes assurances et ce qu'elles proposent comme remboursement en fonction des besoins de votre petit compagnon.
- ▣ Vous pouvez également construire vous-même des jouets pour votre animal. Les animaux n'ont que faire des différentes marques qui proposent des jouets à un prix exorbitant. Vous trouverez également de nombreux objets d'occasion sur internet.
- ▣ Pourquoi ne pas toiletter votre chien vous-même plutôt que d'aller dans un salon de toilettage ? Vous trouverez de nombreuses recommandations sur internet pour vous aider. Vous ne vous sentez pas à l'aise de le faire vous-même ? Certains étudiants en toilettage pourraient vous aider gratuitement. Ils sont régulièrement à la recherche de modèles pour les aider à apprendre.
- ▣ Vous devez vous absenter quelques jours ? Demandez à votre entourage s'il ne peut pas s'occuper de votre animal plutôt que de chercher des chenils et des maisons de garde qui coûtent généralement fort cher. Vous ne connaissez personne pour garder votre animal ? Internet est votre ami. De nombreux sites proposent des gardes entre particuliers. Faites garder votre animal quelques jours par quelqu'un de votre région et rendez-lui la pareille lorsque lui aussi devra s'absenter.

LOISIRS

LA LECTURE

Pourquoi toujours acheter du neuf alors que vous pouvez acheter vos livres d'occasion ou même les louer dans une bibliothèque ? Renseignez-vous sur la bibliothèque la plus proche de chez vous et affiliiez-vous à celle-ci. Cela vous permettra de faire des économies dans votre budget.

Il existe également de plus en plus de boîtes à livres dans les villages. Le principe est simple : vous pouvez prendre un livre dans la boîte et, si vous le souhaitez, vous pouvez en déposer un autre en échange.



LES JOUETS ET JEUX DE SOCIÉTÉ

Pourquoi acheter forcément des jeux de société ou des jouets quand vous pouvez aller dans une ludothèque ? Une ludothèque est basée sur le même principe qu'une bibliothèque mais pour les jouets et les jeux de société. Vous pouvez donc les emprunter ou en profiter sur place. Trouvez vite la ludothèque près de chez vous !

LA MÉDIATHÈQUE OU POINT CULTURE

La médiathèque ou Point Culture offre elle aussi la possibilité de louer des DVD, des CDs et même des jeux vidéo.

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

LES VACANCES



■ Pour obtenir le meilleur prix pour des vacances, il faut réserver bien à l'avance ou prendre une formule "last minute". Si vous pouvez vous le permettre, essayez également de partir à des périodes creuses ou durant la semaine plutôt que le weekend. Les tarifs y sont généralement moins élevés.

■ D'autre part, lors d'un achat de billets d'avion par internet, il est conseillé de vous mettre en navigation privée. En effet, les prix des vols pourraient monter en flèche à cause de l'utilisation des cookies. De plus, la meilleure tranche horaire pour acheter des billets d'avion est vers 2-3h du matin.

■ Une autre solution pour pouvoir partir à moindre coût est le système d'échange d'habitation. Des particuliers proposent d'échanger leur maison pour le temps des vacances. De nombreux sites internet mettent en relation des personnes qui veulent faire un échange.

■ Vous pouvez également loger gratuitement chez des fermiers en échange d'une participation à la vie à la ferme. Vous pourrez ainsi vous dépayser complètement tout en profitant des lieux et des alentours.

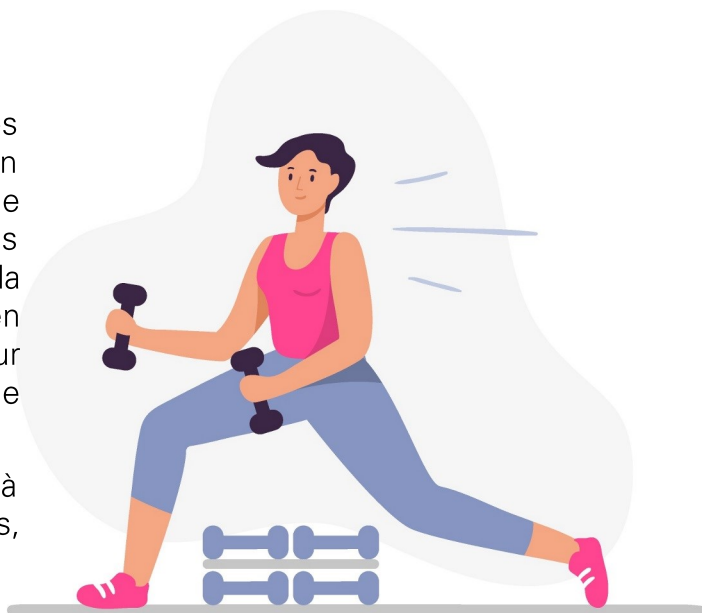
COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

LES SORTIES

- Au lieu d'aller au restaurant ou d'aller boire un verre quelque part avec vos amis, invitez-les chez vous et faites une auberge espagnole. Le principe est que chaque convive apporte quelque chose à boire ou à manger à partager avec les autres. Cela vous permettra d'économiser les frais de transports et le prix du restaurant tout en profitant d'une belle soirée entre amis.
- Profitez également des activités gratuites ou à moindre coût dans votre région (exemple : dans certaines villes, tous les musées sont gratuits le premier dimanche du mois).
- D'autre part, n'hésitez pas à aller voir sur les sites en ligne tels que Groupon ou Vavabid proposant un grand panel d'activités à moindre coût comme des visites touristiques, des parcs d'attraction, des restaurants, etc.
- De même, de nombreux établissements proposent des réductions sur leur propre site internet pour l'achat de billets d'entrée en ligne (musées, parcs d'attractions, etc.) plutôt que sur place. Planifiez donc votre sortie en achetant vos billets à l'avance, que ce soit près de chez vous ou en vacances. De plus, cela pourra vous éviter parfois de longues files d'attente.
- N'attendez pas que vos amis ou votre famille vous proposent des activités qui soient hors budget pour vous. Prenez l'initiative de vous-même proposer des activités qui respectent votre budget et passez un bon moment.

LE SPORT

- Allez courir près de chez vous et faites des exercices à la maison plutôt que d'investir dans un abonnement dans une salle de gym où vous ne mettez les pieds qu'une fois ou deux. En quelques clics, retrouvez facilement des exercices à faire à la maison pour vous muscler ou vous remettre en forme sans acheter un quelconque matériel (sur Internet, via YouTube ou encore des applications de fitness).
- D'autre part, certaines mutuelles donnent droit à un remboursement pour des activités sportives, vérifiez donc bien les conditions de votre mutuelle.



COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

LES MAISONS DE JEUNES

Les jeunes de 12 à 26 ans ont la possibilité d'intégrer une maison de jeunes. Elle leur permet non seulement de rencontrer d'autres jeunes de leur quartier mais également de réaliser un grand nombre d'activités encadrées par des animateurs.

LES MOUVEMENTS DE JEUNESSE

De même, les mouvements de jeunesse offrent aux jeunes impliqués la possibilité d'intégrer une véritable petite communauté et de participer à de nombreuses activités.

FAIRE PLAISIR



■ La période des fêtes de fin d'année ou des anniversaires rime bien souvent avec les cadeaux. Pensez à les inclure dans votre budget mais également à vous y prendre bien à l'avance. Deux options s'offrent à vous selon votre budget :

- Vous pouvez opter pour un cadeau fait maison. En vous y prenant bien à l'avance, vous aurez le temps de le réaliser. Vous trouverez de nombreuses idées sur internet. Allez jeter un coup d'œil.
- Vous pouvez opter pour un cadeau en magasin. Vous y prendre à l'avance vous permet de guetter les bonnes affaires qui feront plaisir non seulement à la personne à qui vous allez l'offrir mais également à votre porte-monnaie. Il est d'ailleurs conseillé d'acheter les cadeaux de Saint-Nicolas et de Noël en octobre plutôt qu'en novembre-décembre car les magasins gonflent les prix des jouets à partir du mois de novembre.

■ D'autre part, il faut toujours se fixer un montant à ne pas dépasser pour les cadeaux. N'hésitez d'ailleurs pas à mettre le montant alloué aux cadeaux dans une petite enveloppe avec laquelle vous paierez. Cela vous permettra de ne pas dépenser plus.

BOUCLER LES FINS DE MOIS

REVENDE

- Revendez les vêtements que vous ne mettez plus et les objets ou les meubles dont vous ne vous servez plus. Ils pourront faire le bonheur de quelqu'un d'autre tout en vous permettant de réaliser des économies.
- Un objet cassé ? Certains objets comme les téléphones ou les ordinateurs peuvent se revendre en pièces détachées.



DONNER DES COURS

Vous avez un talent quelconque ? Pourquoi ne pas donner des cours ? Certains sites proposent de mettre en relation des professeurs et des élèves pour des cours de langues, de certaines matières scolaires, de musique, d'informatique et de logiciels... et même de jeux vidéo et de réseaux sociaux ! Si vous êtes intéressé, c'est par là :

→ <https://www.superprof.be/>

→ <https://www.apprentus.be/>

Attention toutefois à vous renseigner concernant la déclaration de vos heures de travail.

VENDRE SES CRÉATIONS

Vous êtes doué de vos mains, créatif et bricoleur ? Pourquoi ne pas essayer de vendre vos créations que ce soient des peintures, des bijoux, des vêtements, des objets de décoration ou encore bien d'autres ? Vos passe-temps pourraient devenir un bon moyen de boucler vos fins de mois.

« OFFRIR » SES SERVICES

- Vous êtes particulièrement doué en langue, en orthographe, en graphisme, etc. ? Vous êtes disponible pour faire du babysitting, venir arroser les plantes de quelqu'un pendant son absence et garder sa maison ? De nombreuses personnes attendent vos services ! Beaucoup de sites en ligne proposent de mettre en relation des acheteurs et des vendeurs d'un service que ce soit pour la création d'un logo, une page de traduction à réaliser, un mémoire à corriger, un chien à garder, des petites réparations à effectuer, etc. À vous de déterminer le site qui vous convient le mieux en fonction de votre profil et de vos compétences.

Il faut également savoir que certaines plateformes proposent plutôt un échange de services entre les particuliers plutôt qu'une véritable rémunération. Chacun pourra alors rendre un service à l'autre et vice-versa.

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

■ D'autre part, certaines marques sont prêtes à vous rémunérer pour que vous deveniez ambassadeur de leur marque et pour organiser des ventes privées de leurs produits chez vous ou vos clients. Ce phénomène est appelé la vente « Tupperware » (à savoir que c'est une des premières marques à avoir lancé le phénomène).

METTRE EN LOCATION

■ Des sites vous proposent également de mettre en location des outils et objets dont vous ne vous servez pas tous les jours mais qui peuvent être bien pratiques occasionnellement (exemples : une perceuse, une boîte à outils, un aspirateur, une tondeuse, des tables de jardin, etc.). Plutôt que de les laisser dans un coin jusqu'à votre prochaine utilisation, pourquoi ne pas les prêter en échange d'une petite somme d'argent ?

■ Vous avez un garage ou une place de parking que vous n'utilisez pas dans un quartier prisé ? Vous pouvez également les mettre en location pour permettre à quelqu'un de se garer ou d'utiliser votre garage comme espace de stockage.

SONDAGES RÉMUNÉRÉS

■ Savez-vous que vous pouvez être rémunéré pour répondre à des questionnaires en ligne ? Ce site vous présente les différentes sociétés qui veulent vous rémunérer pour répondre à leurs questions : <https://www.facealacrise.be/sondage-remunere/>

■ Vous pouvez également tester des produits pour les marques et être rémunéré pour cela.

ATTENTION : Veillez à bien rester en règle avec la fiscalité relative aux propositions mentionnées ci-dessus.

VÉRIFIEZ QUE VOUS BÉNÉFICIEZ BIEN DES AIDES AUXQUELLES VOUS AVEZ DROIT

■ Il existe de nombreuses aides pour vous aider à remonter la pente. N'hésitez pas à passer la porte du CPAS le plus proche de chez vous pour obtenir de plus amples informations sur les conditions d'octroi ou à consulter leur site internet. Il est parfois assez difficile d'obtenir par soi-même des informations précises sur les aides dont vous pouvez bénéficier. Il est donc utile de faire appel à quelqu'un pour vous accompagner dans ces démarches.

Néanmoins, pour vous guider dans votre recherche, voici les différentes aides mises en place pour vous soutenir en cas de difficultés financières :

- Les aides aux revenus
- Les aides au logement
- Le prêt social
- Le revenu d'intégration sociale

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

- Les aides concernant les frais en énergie
- Les aides alimentaires
- L'aide pour les frais médicaux
- Les aides en matière de téléphonie
- L'aide pour la participation sociale, culturelle et sportive
- L'aide pour le paiement des pensions alimentaires
- La prime de rentrée scolaire
- Les aides juridiques
- Etc.

De plus, les familles nombreuses (comprenant au moins 3 enfants) peuvent bénéficier d'une carte « famille nombreuse » donnant droit à certaines réductions pour toute la famille comme par exemple sur les transports en commun, les cinémas, les musées, les piscines, certains séjours, magasins et parcs d'attraction. Vous pouvez en faire la demande auprès de la SNCB ou auprès de la Ligue des Familles.



Retrouvez les informations concernant ces aides sur ces sites :

➔ <https://gaslux.be>

➔ <http://socialsante.wallonie.be/surendettement/citoyen/?q=aides-sociales>

COMMENT RÉDUIRE MES DÉPENSES?

ATTENTION À LA PUB!

Vous êtes du genre à feuilleter tous les dépliantés que vous recevez dans votre boîte aux lettres et vous vous laissez facilement tenter par des produits dont vous n'avez pas réellement besoin ? Profitez des autocollants « stop pub » (à coller sur votre boîte aux lettres) disponibles auprès de la Région wallonne. L'autre avantage est que vous réduirez vos déchets. Demandez à recevoir vos autocollants ici : <http://moinsdedechets.wallonie.be/fr/a-la-maison>



De même, vous vous laissez rapidement tenter par les produits vendus par le biais du démarchage téléphonique ? Mettez rapidement votre numéro de téléphone sur liste rouge pour qu'on ne puisse plus vous appeler. Pour cela, rendez-vous sur le site Do Not Call Me (« Ne m'appellez plus ! ») afin d'entrer votre numéro de téléphone : <https://www.dncm.be/fr/>



DNCRM
Do Not Call Me



JE RENCONTRE TOUT DE MÊME DES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES !

Malgré ces conseils vous avez encore du mal à joindre les deux bouts et à payer vos factures ou vos crédits ? Ne paniquez pas, des solutions existent.

Si vous ne vous en sortez pas, que vos difficultés financières sont récurrentes, que vous éprouvez des difficultés à y voir clair dans votre situation budgétaire, et que vous avez des difficultés dans le paiement de vos factures, il faut savoir que les CPAS proposent deux services.

LA GUIDANCE BUDGÉTAIRE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit d'une aide à la gestion du budget sous forme d'ACCOMPAGNEMENT afin d'apprendre à gérer efficacement vos ressources et vos dépenses. Le travailleur social vous GUIDERA mais n'agira pas à votre place. L'objectif sera d'acquérir, grâce à ce suivi, les bons réflexes de gestion du budget.

COMMENT OBTENIR CETTE AIDE ?

Cette aide est totalement gratuite et peut s'obtenir auprès du CPAS de votre commune. Comme cette aide vous est accordée à votre demande, vous pourrez décider d'arrêter la guidance à tout moment si vous le souhaitez.

LA GESTION BUDGÉTAIRE



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit ici d'une procédure d'aide qui consiste à gérer les ressources et les charges de votre famille. Dès lors, un budget sera réalisé en collaboration avec le travailleur social.

Celui-ci ouvrira un compte bancaire à votre nom mais lui seul pourra y effectuer les paiements (compte bloqué).

Les ressources de votre famille seront versées sur ce compte de gestion avec votre accord. Le travailleur social vous remettra, chaque mois, le pécule nécessaire pour faire face à vos dépenses courantes (ex. : alimentation, carburant...). Le reste des factures (ex.: loyer, assurances, taxes...) sera payé par ses soins.

COMMENT OBTENIR CETTE AIDE ?

Tout comme pour la guidance budgétaire, la gestion budgétaire est une aide totalement gratuite et s'obtient auprès du CPAS de votre commune. De même que la guidance, celle-ci est volontaire et vous pourrez donc décider d'y mettre un terme si vous le souhaitez.

JE RENCONTRE TOUT DE MÊME DES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES !

Si, par contre, des factures se sont accumulées, si vous recevez des rappels de paiement, des menaces de créanciers, nous vous conseillons de contacter un service de médiation de dettes le plus vite possible. Selon votre situation, il vous proposera soit une médiation de dettes à l'amiable, soit une procédure de règlement collectif de dettes (médiation judiciaire).

LA MÉDIATION AMIABLE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit d'une procédure amiable/non judiciaire. Le but sera de trouver un compromis entre vous et vos créanciers via l'intermédiaire d'un médiateur de dettes afin que vous remboursiez vos dettes.

COMMENT OBTENIR CETTE AIDE ?

Cette aide est totalement gratuite et volontaire. N'hésitez pas à faire un tour sur le site de l'observatoire du crédit et de l'endettement pour trouver le service de médiation de dettes le plus proche de chez vous : « <https://observatoire-crédit.be/fr/prestataires> ».

Cette aide présente certains avantages mais également certains inconvénients. Par exemple, le médiateur ne peut rien vous imposer, mais il ne peut rien imposer non plus à vos créanciers. Dès lors, les intérêts réclamés et les saisies ne sont pas automatiquement stoppés.

[VOUS TROUVEREZ DES INFORMATIONS PLUS DÉTAILLÉES SUR CETTE AIDE SUR NOTRE SITE INTERNET !](#)



LA MÉDIATION JUDICIAIRE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit d'une procédure judiciaire. Son objectif sera de rétablir votre situation financière en vous permettant, dans la mesure du possible, de payer vos dettes tout en vous garantissant, à vous ainsi qu'à votre famille, de pouvoir mener une vie conforme à la dignité humaine.

COMMENT OBTENIR CETTE AIDE ?

Pour obtenir cette aide, vous devez être dans les conditions d'accès (voir brochure sur notre site) et devrez introduire une requête auprès du Tribunal du travail de votre domicile.

Cette aide est payante et présente certains avantages mais également certains inconvénients. Par exemple, les intérêts et les saisies seront suspendus, vos créanciers devront s'adresser au médiateur pour récupérer leur créance, la durée du plan est limitée, ... Néanmoins, vous ne serez plus libre de vos actions (perception des revenus par le médiateur, accord du juge pour vendre/acheter un bien), vous serez fiché à la Banque Nationale de Belgique durant la procédure et un an après celle-ci...

[VOUS TROUVEREZ DES INFORMATIONS PLUS DÉTAILLÉES SUR CETTE AIDE SUR NOTRE SITE INTERNET !](#)



POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS SUR LE SUJET,
N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER NOTRE SITE [HTTPS://GASLUX.BE](https://gaslux.be)



PUBLICATION DU GROUPE ACTION SURENDETTEMENT

ÉDITEUR RESPONSABLE : GROUPE ACTION SURENDETTEMENT – GRAND RUE 4 / B-6630 MARTELANGE
RÉDACTION : A. JOIRET – F. COLLIN – N. CONROTTE – C. KNOTT – V. ADAM – D. LIBERT
ILLUSTRATIONS: @FREEPIK.COM

CONTACT



Grand rue 4 / B-6630 Martelange
Tél.: +32 (0)63 60 20 86
Fax: +32 (0)63 43 49 25
E-mail: info@gaslux.be
<https://gaslux.be>
[Fais gaffe à ta conso | Facebook](#)



Cette publication a été réalisée dans le cadre de la programmation 2021-2027 du Fonds Social Européen (FSE+) via notre projet « une gestion budgétaire et financière maîtrisée pour une inclusion sociale réussie ».

Plus d'infos: <https://gaslux.be/operation-fse/>



Un service relais se tient à votre disposition pour toute question en rapport à votre situation budgétaire. N'hésitez à nous contacter !

E-mail: service.relais@gaslux.be

Téléphone: +32 (0)492 51 39 44

Avec le soutien



MÉDIATION DE DETTES • ANIMATIONS DE PRÉVENTION • CONSEILS JURIDIQUES • CONSEILS EN ÉCONOMIE D'ÉNERGIE • ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL
Une initiative des C.P.A.S d'Arlon, Durbuy, Habay, La Roche, Libin, Marche, Martelange, Musson, Rouvroy, Saint-Léger • Association chapitre XII régie par la loi du 8 juillet 1976
Centre de référence agréé par la Région wallonne (matricule RW/SMD/CR/I) • Service de médiation de dettes agréé par la Région wallonne (matricule RW/SMD/531)