

## ACCOMPAGNEMENT



Vous avez besoin d'aide  
pour faire le point  
sur votre situation ?

Trouvez un  
**point conseil budget**  
près de chez vous  
sur le portail :



**Mes questions d'argent**

Le portail national de l'éducation économique,  
budgétaire et financière

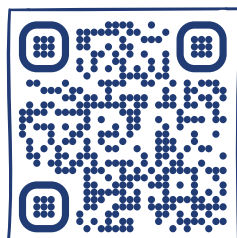
## INFORMATIONS



Mesquestionsdargent.fr



EDUCFI Banque de France

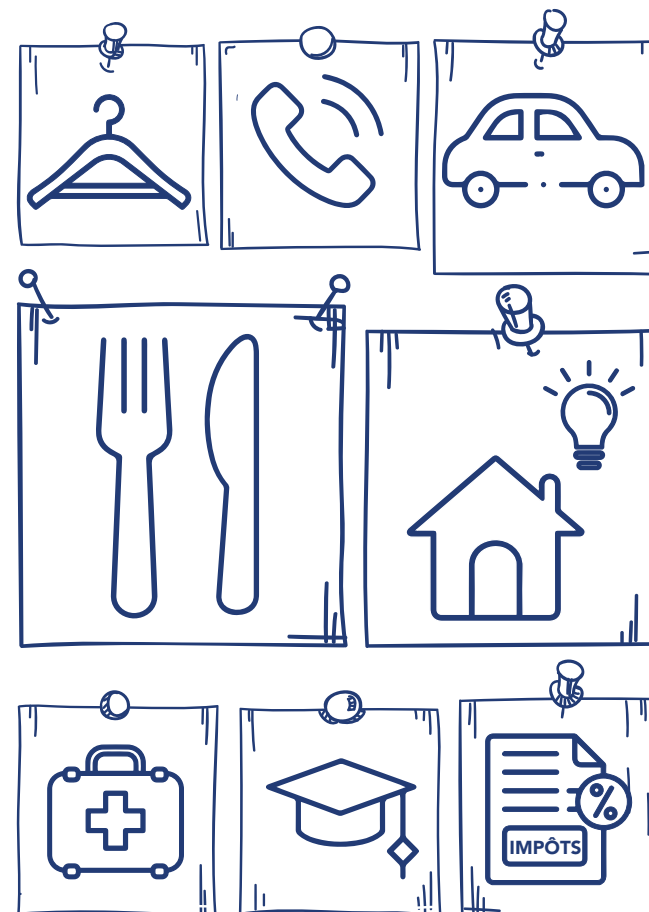


Jeu Scènes d'argent

De 18 ans à 30 ans et plus

TRUCS & ASTUCES

# MAÎTRISER MON BUDGET



**Mes questions d'argent**

Le portail national de l'éducation économique,  
budgétaire et financière



## ALIMENTATION

- Faire une liste de courses
- Comparer le prix au kilo ou au litre
- Acheter des aliments économiques
- Acheter en quantité des produits en promotion non périssables
- Penser aux réductions dont celles sur les produits arrivant à date de péremption
- Se renseigner sur les applications pour récupérer des invendus
- Consommer des fruits et légumes de saison
- Faire des cueillettes chez les producteurs locaux
- Ranger les aliments dans les bons compartiments du réfrigérateur
- Écrire la date limite de consommation au gros feutre sur l'emballage
- Ranger les produits les plus anciens devant les plus récents
- Cuisiner maison
- Pratiquer le zéro déchet



## LOGEMENT & ÉNERGIE

- Vivre dans un logement correspondant à sa composition familiale
- Utiliser un comparateur de gaz et d'électricité
- Adopter des éco-gestes au quotidien
- Suivre sa consommation
- Comparer les offres d'assurance logement



## TRANSPORT

- Prendre en considération le prix complet pour l'achat d'un véhicule (achat, assurance, carburant, parking, révision...)
- Consulter le comparateur des prix des carburants
- Adopter une conduite souple
- Grouper les déplacements
- Privilégier le covoiturage
- Vérifier son éligibilité aux aides pour l'achat d'un vélo
- Vérifier son éligibilité aux tarifs réduits pour les transports en commun
- Déclarer ses frais de transports en commun à l'employeur



## LOISIRS & CULTURE

- Vérifier son éligibilité aux aides pour les loisirs, le sport et la culture
- Pratiquer des activités gratuites ou peu coûteuses



## FRAIS BANCAIRES

- Comparer les principaux tarifs bancaires
- Consulter régulièrement ses comptes et réagir au moindre incident
- Se renseigner sur l'offre clientèle fragile et le plafonnement des frais d'incidents bancaires



## IMPÔTS

- Choisir le plus avantageux entre la déduction forfaitaire de 10 % ou la déclaration des frais réels
- Signaler tout changement de situation
- Modifier son taux de prélèvement en cas de changement de situation
- En cas de difficultés de paiement, contacter l'administration fiscale



## SANTÉ

- Avant tout rendez-vous, vérifier le tarif des professionnels de santé
- Choisir sa mutuelle selon son profil, ses besoins et ses attentes
- Vérifier son éligibilité à la Complémentaire santé solidaire
- Privilégier les offres 100% Santé
- Faire un examen gratuit de prévention en santé
- Privilégier l'hôpital et la maternité publics plutôt que privés
- Pour les voyages à l'étranger, avoir un contrat d'assistance ou d'assurance



## HABILLEMENT

- Réparer ou faire réparer ses vêtements abimés
- Trier et vendre ses habits sur des plateformes de seconde main
- Acheter sur les plateformes de seconde main ou en friperie
- Récupérer un pourcentage du montant de l'achat grâce au « cashback »
- Attendre quelques jours avant d'acheter
- Déterminer si l'argent dépensé pourrait être investi ailleurs
- Éviter d'enregistrer sa carte bancaire sur les sites marchands
- Conserver ses preuves d'achat pour pouvoir se faire rembourser



## INFORMATION & COMMUNICATION

- Vérifier que son forfait est adapté à sa consommation
- Vérifier si son opérateur propose des « forfaits famille »
- Opter pour le forfait bloqué
- Se poser la question de la nécessité des plateformes/bouquets TV
- Être vigilant sur l'évolution de ses contrats par les fournisseurs



## ÉQUIPEMENTS & MOBILIERS

- Réparer ses appareils électroménagers défectueux
- Contacter les associations de quartier pour les réparations
- Opter pour l'achat d'appareils reconditionnés



## ÉDUCATION

- Vérifier son éligibilité à l'allocation de rentrée scolaire
- Acheter des fournitures scolaires de seconde main
- Se renseigner sur les bourses



## ENTRETIEN ET SOINS PERSONNELS

- Acheter des produits économiques et efficaces
- Penser au fait maison
- Recourir à des écoles d'esthétique ou de coiffure