

**Documents ressources BDF sur la maîtrise du budget**

**Autrice :** Virginie AJAVON-ORSINI, Coordinatrice P.A.S.S.

**Source :** REZO (UNAF)

MES QUESTIONS D ARGENT :

<https://www.mesquestionsdargent.fr/budget/comment-faire-des-economies/astuces-economies-accessible#:~:text=D%C3%A9couvrez%20les%20trucs,%C3%A0%20prix%20r%C3%A9duit.>



**Découvrez les trucs et astuces pour maîtriser son budget dans les différents postes de dépenses d'une famille-type :** l'alimentation, le logement, le transport, les loisirs et culture, la santé, l'habillement, les télécommunications, les équipements et mobiliers, l'éducation et l'entretien et soins personnels. **Comment optimiser ses dépenses et ainsi faire des économies ?**

Le budget-type de cette famille-type, définie par l'UNAF en janvier 2023 et composée d'un couple et de deux enfants de 6 à 13 ans, s'élève à 3455 €/mois.

- 
- [Accéder à l'image interactive "83 astuces pour faire des économies"](#)
  - [Télécharger le dépliant "Trucs et astuces pour maîtriser son budget"](#)
  - [Regarder le webinar "Trucs et astuces pour maîtriser son budget dans un contexte d'inflation"](#)
- 

## Poste de dépense n°1 : l'alimentation

1024€/mois pour une famille-type composée d'un couple et de deux enfants de 6 à 13 ans

## Bonnes pratiques pour réduire ses dépenses lors de l'achat de produits alimentaires

1. Préparer une **liste de courses** en anticipant les plats prévus pour la semaine
2. **Comparer les prix au kilo ou au litre** pour les produits du quotidien (plutôt qu'à l'unité)
3. Rester à l'affût des **bonnes affaires** et **acheter en quantité les produits non périssables en promotion** (conserves, produits d'entretien et d'hygiène)
4. Penser aux réductions proposées sur les produits, notamment ceux arrivant à **leur date de péremption**. Rappelons que la mention « À consommer de préférence avant le ... » ne doit pas être confondue avec la date limite de consommation. Si l'emballage indique « À consommer de préférence avant le ... », le produit peut être consommé une fois la date dépassée sans risque pour la santé. Il aura peut-être un peu moins de goût ou une texture différente.
5. Télécharger des **applications pour récupérer les invendus** des magasins, boulangeries, etc.
6. Privilégier la consommation de **fruits et légumes de saison** pour obtenir les meilleurs prix
7. Se renseigner sur les possibilités de participer à des **cueillettes chez les producteurs locaux** pour économiser sur le coût des fruits et légumes.

## Bonnes pratiques pour conserver mieux ou plus longtemps les aliments

1. **Ranger les aliments dans les bons compartiments du réfrigérateur** pour éviter au maximum le gaspillage alimentaire
2. **Écrire au gros feutre la date limite de consommation sur l'emballage** des produits pour avoir une vision rapide des aliments qui vont prochainement périmer
3. **Ranger les produits les plus anciens devant les plus récents**
4. Utiliser des **applications qui envoient une notification** en temps réel lorsque les aliments arrivent à leur date de péremption

## Bonnes pratiques pour la cuisine

1. **Cuisiner maison** : les plats industriels sont en général plus chers que les plats faits soi-même
2. Préparer de **plus grandes quantités** qui pourront être fractionnées pour être **congelées** et mangées plus tard
3. Acheter des **aliments économiques** (pâtes, riz, pommes de terre, yaourts, conserves...)
4. Pratiquer le **zéro déchet**. Les fanes, les épluchures et les tiges des fruits et légumes se cuisinent et un bout de baguette rassie permet de faire un bon pain perdu !

[> Retrouver sur Mes questions d'argent des guides et articles pour gérer du mieux possible le poste alimentation concernant les achats de produits alimentaires, la conservation et la transformation](#)

## Poste de dépense n°2 : le logement

881 €/mois pour une famille-type composée d'un couple et de deux enfants de 6 à 13 ans

## Bonnes pratiques pour augmenter ses ressources grâce à son logement

1. Penser à vérifier son **éligibilité aux aides au logement**
2. **Sous-louer** tout ou partie de son logement si possible. En tant que locataire, il faut vérifier que la sous-location est autorisée et consulter la réglementation en vigueur pour son logement

## Bonnes pratiques pour maîtriser ses dépenses concernant son habitation

1. **Vivre dans un logement qui correspond à sa composition familiale.** En tant que locataire du parc social, il est possible d'**échanger son logement social** avec d'autres locataires sous certaines conditions si sa situation évolue (les enfants quittent le foyer, vous vous séparez...) et que son logement n'est plus adapté. Certains bailleurs sociaux de la Gironde, de la Haute-Savoie et de l'Île-de-France ont constitué une bourse d'échange pour faciliter cette démarche.
2. Répondre à l'**enquête annuelle Supplément de Loyer Solidarité**. En tant que locataire du parc social, il est indispensable de répondre à cette enquête pour que sa situation soit prise en compte. En cas de non-réponse, des pénalités et le montant maximal de Supplément de Loyer Solidarité pourront être appliqués.

## Bonnes pratiques pour faire des économies d'énergie

1. **Comparer les offres d'électricité et de gaz** pour vérifier si l'offre la plus économique sur le marché est compatible avec sa consommation d'énergie
2. Adopter des **éco-gestes au quotidien**. La sobriété énergétique est un moyen efficace de réduire considérablement sa facture.
  1. Penser à régler la température du chauffe-eau entre 50 et 55°C
  2. Privilégier les modes éco sur la machine à laver ou le lave-vaisselle qui peuvent faire économiser plusieurs litres d'eau
  3. Sécher le linge à l'air libre
  4. Fermer les volets la nuit
  5. Isoler les portes donnant vers la cave, l'extérieur ou les parties communes avec des bas de portes
  6. Utiliser des prises programmables mécaniques qui permettent de programmer quotidiennement ou de façon hebdomadaire la mise en marche et en arrêt des appareils électriques.
3. **Suivre régulièrement ses consommations journalières.** Certaines applications de fournisseurs d'énergie proposent ce suivi, sous réserve de l'accord du souscripteur. Un suivi régulier permet de faire le point sur ses consommations de gaz et d'électricité et de les ajuster au besoin.

[> Retrouver sur Mes questions d'argent, une sous-rubrique dédiée à la location](#)

## Bonnes pratiques concernant l'assurance habitation

Quand on évoque le logement, il faut également penser au coût de l'assurance habitation qui constitue un poste de dépense non négligeable.

Il est obligatoire d'être couvert pour les risques locatifs (ex. : dégât des eaux, incendie) pour couvrir votre responsabilité en cas de dommages occasionnés. Les biens mobiliers peuvent aussi être assurés.

Attention, en cas de défaut d'assurance du locataire, le propriétaire peut résilier le bail ou souscrire une assurance pour le compte du locataire en la majorant de 10 %.

1. **Faire le point sur ses besoins** et vérifier son niveau de garanties, ses plafonds et sa franchise
2. **Comparer les offres** pour trouver une assurance moins chère avec un niveau de couverture approprié
3. **Changer, si besoin, d'assureur** à tout moment au bout d'un an de contrat

[> Retrouver sur Mes questions d'argent, dans la rubrique Assurance, une sous-rubrique dédiée à la l'assurance habitation](#)

## Poste de dépense n°3 : les transports

*414 €/mois pour une famille-type composée d'un couple et de deux enfants de 6 à 13 ans*

Si vous souhaitez prochainement acheter un véhicule, il convient de prendre en considération son coût complet, à savoir :

- Le prix du véhicule
- Le prix du certificat d'immatriculation
- L'assurance
- Le prix du carburant
- Le prix éventuel d'un parking
- L'entretien et la réparation du véhicule.

L'achat d'un véhicule propre peut aussi être une bonne idée pour faire baisser la facture sur le moyen terme. Certaines aides peuvent vous être accordées, sous conditions, telles que la prime à la conversion et le bonus écologique.

### Bonnes pratiques pour faire des économies lorsque vous utilisez votre voiture

1. **Comparer le prix des carburants** en France grâce au site [prix-carburants.gouv.fr](http://prix-carburants.gouv.fr)
2. Adopter une **conduite souple** qui permettra de réduire la consommation de carburant sur les trajets en voiture
3. **Grouper ses déplacements** : par exemple, aller faire le plein et en profiter pour faire ses courses dans le même temps
4. Privilégier le **covoiturage** pour les longues distances mais aussi pour se rendre sur votre lieu de travail. Les conducteurs qui démarrent dans le covoiturage de courte distance peuvent bénéficier d'une prime de 100 € depuis le 1er janvier 2023.

Pour augmenter ses revenus, il est également possible de **mettre son véhicule en location** à des particuliers. Avant de le faire, il convient de vérifier sa couverture pour la location auprès de son assureur.

### Bonnes pratiques concernant l'assurance automobile

Le poste de dépense relatif à l'assurance de la voiture est conséquent surtout si l'on ne souhaite pas uniquement s'assurer au tiers, c'est-à-dire si l'on souhaite souscrire d'autres garanties en plus de l'assurance automobile de responsabilité civile obligatoire.

1. Penser à **faire le point sur ses garanties**
2. **Comparer les offres** des différents assureurs
3. **Changer, si nécessaire, d'assureur** au bout d'un an de contrat

[> Retrouver des articles, lettres types et vidéos sur l'assurance automobile dans la rubrique Assurance](#)

## Bonnes pratiques pour faire des économies lors de l'achat d'un vélo

1. Vérifier son **éligibilité au bonus vélo** ou aux aides proposées par les collectivités territoriales
2. Penser à la **prime à la conversion** dans le cas du vélo : une partie du prix d'un vélo à assistance électrique peut être financée en envoyant à la casse un véhicule à moteur ancien

## Bonnes pratiques pour faire des économies sur l'utilisation des transports en commun et du vélo en libre-service

1. Vérifier son **éligibilité aux tarifs réduits ou cartes de réduction** (carte familles nombreuses, carte jeunes, carte demandeurs d'emploi, carte seniors...)
2. **Déclarer, à son employeur, ses frais de transport en commun** et de service public de location de vélos pour se rendre au travail. Il doit prendre en charge au moins 50 % du prix.

## Poste de dépense n°4 : les loisirs, la culture & divers

*388 € pour une famille-type composée d'un couple et de deux enfants de 6 à 13 ans*

### Bonnes pratiques pour faire des économies sur les loisirs et la culture

Sous conditions de ressources, vous pouvez bénéficier :

- De **tickets loisirs ou de coupons sport** auprès de certaines collectivités ;
- D'une **aide de la CAF pour les enfants** de 4 à 16 ans ;
- Du **dispositif Pass'Sport**, qui est une allocation rentrée sportive de 50 €. La demande est à réaliser sur le site internet dédié.

Pour la culture, il existe :

- Le **Pass Culture** pour les 15 à 18 ans (sans condition de ressources), disponible sur l'application dédiée
- Les **bourses aux billets** pour bénéficier de prix réduits sur des spectacles.

Certaines mairies proposent des activités sportives, cultures ou des loisirs créatifs à prix réduits. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la vôtre.

Concernant les loisirs, toutes les activités ne sont pas payantes. Balades, bibliothèques, activités manuelles, visites virtuelles de musées... sont autant de loisirs gratuits qu'il est possible d'organiser. Découvrez une [sélection de divertissements](#) pour profiter de bons moments à

partager en famille.

## Bonnes pratiques pour réduire ses frais bancaires

1. **Comparer les différents tarifs bancaires** du marché
2. Choisir une offre bancaire en ayant, au préalable, **identifié ses besoins**
3. **Consulter régulièrement ses comptes bancaires et réagir au moindre incident.** Les pénalités peuvent vite prendre une ampleur considérable : frais de rejet, agios importants, etc.
4. Sous condition de fragilité financière, vérifier **son éligibilité à l'offre clientèle fragile ou au plafonnement des frais d'incidents bancaires**

## Bonnes pratiques pour optimiser ses impôts

1. **Choisir le plus avantageux entre la déduction forfaitaire de 10 % ou la déclaration de ses frais réels professionnels.** Ces derniers correspondent notamment aux frais kilométriques et aux frais de repas à déduire de son revenu imposable. Choisir l'option permettant la meilleure prise en compte de sa situation personnelle.
2. **Signaler tout changement de situation** (mariage, naissance, divorce, changement d'adresse, etc.)
3. Penser à **demander l'évolution de son taux de prélèvement à la source** pour l'impôt sur le revenu
4. En cas de difficultés financières pour régler ses impôts, **demander à l'administration fiscale des délais de paiement ou encore une remise gracieuse.**

## Poste de dépense n°5 : la santé

*265 €/mois pour une famille-type composée d'un couple et de deux enfants de 6 à 13 ans*

### Bonnes pratiques pour faire des économies sur les dépenses santé

1. Avant de prendre un rendez-vous médical, **se renseigner si le professionnel pratique les tarifs conventionnés ou des dépassements d'honoraires** et s'assurer du **coût de la consultation** ou de l'intervention. Les dépassements d'honoraires sont parfois pris en charge en tout ou partie par sa complémentaire santé.
2. **Choisir sa mutuelle selon son profil**, ses besoins, ses attentes. Certaines mutuelles prennent en charge gratuitement un certain nombre de séances par exemple chez l'ostéopathe, ou encore chez un psychologue.
3. En cas de faibles ressources, demander à bénéficier de la **Complémentaire Santé Solidaire (CSS)**. Grâce à elle, il n'y a rien à payer dans la plupart des cas et rien à remplir ni à envoyer à sa caisse d'assurance maladie.
4. Se renseigner sur le **100% Santé**. Les professionnels de santé doivent proposer, pour les dépenses dentaires, optiques et auditives, une offre prise en charge à 100 % par la Sécurité sociale et la mutuelle.
5. Demander à bénéficier d'un **examen de prévention en santé**. Ce bilan, totalement pris en charge sans avancer de frais, est l'occasion de faire un point sur sa santé et de poser des questions à une équipe médicale en toute confidentialité. Pour demander à en bénéficier, il convient de contacter sa caisse d'assurance maladie.
6. En cas d'hospitalisation, **l'hôpital et la maternité publics peuvent revenir moins cher qu'une clinique privée** parce qu'il n'y a pas forcément de reste à charge.

7. Lors d'un voyage à l'étranger, les frais médicaux peuvent être pris en charge par l'assurance maladie notamment si le voyage est en Europe. Hors Europe, il convient d'être vigilant et de **vérifier si un contrat d'assistance ou d'assurance a été souscrit**, notamment avec sa carte bancaire. Il est parfois inutile de souscrire les contrats qui vous sont proposés par les voyagistes : se renseigner pour **éviter la multi-assurance**, c'est-à-dire d'être assuré plusieurs fois pour le même risque.

## Poste de dépense n°6 : l'habillement

171 €/mois pour une famille-type composée d'un couple et de deux enfants de 6 à 13 ans

### Bonnes pratiques pour faire des économies sur l'habillement

1. **Réparer ou faire réparer** ses habits abimés
2. **Trier ses vêtements** pour envisager une **revente sur des plateformes** de seconde main
3. Acheter sur les **plateformes de seconde main**
4. Regarder dans les **friperies** pour trouver des vêtements à prix intéressant
5. Récupérer un pourcentage du montant de l'achat grâce au « **cashback** » proposé par des plateformes de paiement en ligne ou des banques.

### Bonnes pratiques pour limiter ses achats

1. **Attendre quelques jours** avant de procéder à l'achat. Cela permet de vérifier que vous en avez vraiment besoin ou envie.
2. **Déterminer si l'argent dépensé n'aurait pas pu ou n'aurait pas dû être utilisé ailleurs ou ultérieurement**, comme par exemple, pour des vacances ou un éventuel imprévu. Ces simples réflexes pourront permettre de prendre conscience des achats effectués et de les planifier dans son budget
3. **Éviter d'enregistrer sa carte bancaire sur les sites marchands**. L'acte d'achat sera un peu plus compliqué, ce qui évitera des achats impulsifs.
4. **Conserver les étiquettes et preuves d'achat** pour pouvoir se faire rembourser si, après réflexion, cet achat n'est pas nécessaire.

## Poste de dépense n°7 : l'information et la communication

98 €/mois pour une famille-type composée d'un couple et de deux enfants de 6 à 13 ans

### Bonnes pratiques pour réduire ses dépenses téléphoniques

1. **Comparer les différentes offres de forfaits mobiles** pour bénéficier du moins cher sur le marché
2. Faire régulièrement **le point avec son opérateur téléphonique** sur le montant de son forfait

3. Vérifier si le fournisseur propose des **forfaits famille**, couplant parfois plusieurs forfaits voire l'accès à internet.
4. **Opter pour le forfait bloqué** pour éviter les mauvaises surprises. Cela permet de mieux anticiper ses dépenses.

## Bonnes pratiques pour réduire ses dépenses d'accès à internet

1. **Comparer les fournisseurs d'accès à Internet**
2. Vérifier que son forfait est bien **adapté à sa consommation**.
3. **Revoir ses abonnements** régulièrement.
4. **Se poser la question de la nécessité des plateformes vidéos ou des bouquets TV.**  
En additionnant tous ses abonnements mensuels et en les multipliant par 12, vous serez peut-être surpris par le coût annuel de ceux-ci !
5. **Être vigilant et réagir vite** : les fournisseurs de service de communications électroniques sont autorisés à faire évoluer les contrats de façon unilatérale tant que l'abonné est informé (en général par mail). L'absence de réaction sur son compte vaut acceptation.

## Poste de dépense n°8 : les équipements et mobiliers

78 €/mois pour une famille-type composée d'un couple et de deux enfants de 6 à 13 ans

### Bonnes pratiques pour réduire ses dépenses pour les équipements et mobiliers

1. **Réparer ses équipements** défectueux plutôt que d'en acheter de nouveaux. Il existe une aide à la réparation des appareils électroménagers qui peut-être envisageable sur certains équipements du quotidien.
2. Se renseigner sur l'existence d'un « **Repair café** » près de chez soi, dont le principe est d'y apporter un appareil endommagé qui sera, le plus souvent, réparé gratuitement par des bénévoles.
3. Si l'appareil défectueux n'est pas réparable, opter pour l'**achat de seconde main** ou choisir des **appareils reconditionnés**.

## Poste de dépense n°9 : l'éducation

73 €/mois pour une famille-type composée d'un couple et de deux enfants de 6 à 13 ans

### Bonnes pratiques pour optimiser ses dépenses pour l'éducation

1. Vérifier son **éligibilité à l'allocation de rentrée scolaire**. Selon ses ressources et l'âge de ses enfants, l'aide peut s'élever à près de 400 € par enfant.
2. Consulter les **plateformes de revente en ligne de produits de seconde main** pour diminuer les frais d'achats de fournitures scolaires. Certaines plateformes sont spécialisées pour les enfants.
3. **Bénéficier de bourses** si ses enfants sont au collège, lycée, ou en enseignement supérieur.



> Retrouver les aides financières et sociales dédiées à la famille sur notre portail, dans la rubrique Budget > Recourir aux aides financières et sociales > Famille

## Poste de dépense n°10 : l'entretien et les soins personnels

64 €/mois pour une famille-type composée d'un couple et de deux enfants de 6 à 13 ans

### Bonnes pratiques pour limiter ses dépenses en entretien et soins personnels

1. Acheter des **produits économiques et efficaces** comme le vinaigre blanc ou encore le bicarbonate de soude. Des recettes simples sont disponibles sur internet pour se lancer.
2. Songer au **fait maison** pour limiter le montant des produits d'hygiène et des produits ménagers. C'est un deux en un : bon pour son budget et pour l'environnement ! ex. : fabriquer son gel douche, son dentifrice, ou des produits ménagers comme la lessive.
3. Se renseigner auprès d'**écoles dédiées qui peuvent être à la recherche de modèles**. Les rendez-vous dureront plus longtemps qu'en salon de coiffure ou en institut de beauté mais ils seront à prix réduit.

83 astuces pour faire des économies

<https://view.genial.ly/6447ebd6d35d6e0012de9b32>

Webinaire : <https://www.youtube.com/watch?v=72D1TQHGDuU>

Tryptique maîtriser mon budget :

[https://www.mesquestionsdargent.fr/sites/default/files/Documents/Triptyque-maitriser-mon-budget-2023\\_0.pdf](https://www.mesquestionsdargent.fr/sites/default/files/Documents/Triptyque-maitriser-mon-budget-2023_0.pdf)