



**Augmentation  
des budgets en 5 ans**

Source INSEE

**+4,15%**  
Réparation voiture

**+6,32%**  
Gaz et électricité

**+6,4%**  
Alimentation

# Faites baisser VOS factures

Période de crise oblige, réalisez de petites et de grosses économies sur les postes de dépenses essentielles de la vie courante.

KARINE TOUBOUL

## ALIMENTATION

### Modifiez vos habitudes d'achat

#### Viande

- Approvisionnez-vous dans les abattoirs industriels (voir Pages jaunes). Jusqu'à 50 % d'économie.
- Si vous habitez l'Île-de-France, rendez-vous chez Novo viande ([novoviande.fr](http://novoviande.fr)). Vous trouverez 80 % des produits de 15% à 30 % moins onéreux.

- Réunissez-vous avec vos voisins pour passer des commandes chez des éleveurs de la région, via le Net (mots clés: vente directe viande + département). Le prix moyen est de 10 €/kg, livré.

#### Poisson

- Consommez du panga. Originaire du Viêt Nam, ce poisson

d'élevage sans arêtes, disponible partout, est deux fois moins cher que le filet de sole.

- Troquez le cabillaud, le saumon, la sole contre du maquereau, des sardines, des harengs, du carrelet et du lieu, qui sont tout aussi nutritifs et deux fois moins chers.

## GAZ ET ELECTRICITE

### Régulez votre consommation

- Ne quittez pas les opérateurs historiques EDF et Gaz de France. Malgré les offres alléchantes des nouveaux fournisseurs, l'exemple des pays nordiques a montré qu'une déréglementation des prix

de l'électricité s'accompagnait systématiquement d'une forte hausse des tarifs chez ces nouveaux acteurs du marché.

- Si vous possédez des radiateurs électriques, il est plus économique de les maintenir en position basse que de les pousser à fond une heure ou deux.
- Remplacez au fur et à mesure vos vieilles ampoules par des ampoules à basse consommation et durée de vie très longue.

A vos calculatrices pour pouvoir comparer et bien choisir!

**+14,04%** Logement    **+16,21%** Produits d'entretien    **+18,27%** Assurances    **+24,5%** Santé    **+172%** Téléphone

Savoureux et peu coûteux, vive les produits en direct du producteur !



PHOTOS: IMAGE SOURCE - J. BERGNY/FAROS/PICTUREANK - OREDIA - GARGO/BERGER/PHANE

### Fruits et légumes

● Commandez des paniers de fruits et/ou légumes en provenance directe des producteurs, à récupérer chez un commerçant-relais ou livrés à domicile (biolinet.fr, le-campagnier.com, panierfermier.fr) Des produits 50 % moins onéreux pour une qualité bien supérieure.

### AUTO

#### Faites-vous aider pour l'entretenir

● Rendez-vous dans un garage associatif (tapez ces deux mots sur Internet). Conseillé et aidé par des mécaniciens, vous disposerez des outils pour réaliser un entretien ou une réparation simple, en échange d'une modique somme.  
● Pour les grosses réparations, faites établir des devis (en principe gratuits). Méfiez-vous des devis trop bas, demandez des garanties.



## SANTÉ

### Soignez-vous à moindre coût

#### Médicaments

- Optez pour un générique. Il contient le même principe actif (forme et dosage) que l'original, mais il est sans marque. Il vous coûtera 10 % à 30 % moins cher.
- Faites le tour des pharmacies. Le prix des médicaments non remboursés varie sensiblement.
- Vérifiez si le médicament préconisé a un équivalent moins cher.

#### Mutuelles

- Choisissez celle qui correspond le mieux à votre profil, grâce à un comparateur de prix en ligne (mutuelle-conseil.com).

#### Lunettes

- Demandez un devis. Celui-ci doit être gratuit et correspondre au coût total de vos lunettes (monture + verres). Et rien ne vous interdit d'acheter la monture chez l'un et de faire monter les verres par l'autre. Entre opticiens, les écarts de prix des verres peuvent parfois atteindre plus de 80 % !
- Faites vérifier gratuitement votre vue par un opticien et changer vos verres correcteurs sans passer par la case ophtalmologue. Vos lunettes seront remboursées aux conditions habituelles. Pour cela, vous devez être en possession d'une ordonnance datant de moins de trois ans.

#### Prévention

- Faites un bilan de santé personnalisé et gratuit. Si vous êtes assuré social (ou ayant-droit d'un assuré social), vous pouvez en bénéficier tous les cinq ans. Contact : la CPAM.
- Les seniors peuvent faire des tests et bilans gratuitement dans un centre de prévention. Contact : le service d'action sociale de la caisse de retraite complémentaire.

#### Soins

- Faites-vous soigner dans un centre de soins de la Sécurité sociale. Vous pourrez ainsi bénéficier du tiers payant de la Sécu, ainsi que du tiers payant mutualiste. Contact : la CPAM.

#### Soins dentaires

- Si vous possédez une mutuelle, demandez si elle dispose d'un centre de soins dentaires ou d'un cabinet agréé. Vous ne paierez que la part non prise en charge par l'Assurance maladie et l'assurance complémentaire.
- Faites-vous soigner dans une école de chirurgie dentaire par des étudiants, encadrés de professionnels, à des tarifs abordables. Des prothèses ou implants sont possibles. Consultez les Pages jaunes.

Louez une de vos chambres à un étudiant.



### LOGEMENT

#### Réduisez vos charges

- Si vous êtes propriétaire, louez à un étudiant une chambre meublée de votre habitation. En général, ces loyers ne sont pas soumis à l'impôt sur le revenu.
- Si votre entreprise vous donne droit au 1 % logement, surveillez les annonces. Les loyers proposés peuvent être deux fois moins élevés que dans l'immobilier privé.

### TELEPHONE

#### Rentabilisez votre mobile

- Diminuez votre facture en comparant en temps réel les forfaits de tous les opérateurs, y compris les low-cost (sur : meilleurmobile.com/comparateur).



A bas la lessive ! Optez pour la boule de lavage...

### PRODUITS D'ENTRETIEN

#### Lavez votre linge à l'ancienne

- Délaissez la lessive au profit des boules de lavage, qui lavent le linge en le frappant, à la manière des lavandières. Comptez environ 20 € la boule pour un usage quasi illimité.

## ASSURANCES

### Adaptez les contrats selon vos besoins

- Optez pour le prélèvement annuel. Car il y a souvent des frais en cas de mensualisation et de paiement par chèque.
- Comparez les prix, mais à garanties et franchises égales. Certains assureurs proposent des cotisations faibles, mais ils augmentent les franchises (hyperasur.com, assuriland.com...).
- Ne cumulez pas les assurances inutiles. La perte ou le vol de clés, l'assurance voyage-rapatriement et la protection juridique sont souvent proposés par l'assurance vie ou habitation, la carte bancaire...
- Optez pour une formule auto «Pay as you drive» (payez comme vous conduisez). Groupama, MMA, la Maaf et Solly Azar en proposent. Si vous utilisez peu votre voiture, votre assurance peut baisser de 40 %.

Une petite réparation ?  
Le garage associatif est là.