

ALIMENTATION



- ❖ Avant de faire l'épicerie, dressez une liste des aliments à acheter en ayant déjà en tête quelques idées de repas.
- ❖ Éplucher les circulaires à la recherche des bonnes aubaines.
- ❖ Limiter les courses à l'épicerie... et au dépanneur.
- ❖ Éviter d'aller au supermarché le ventre vide.
- ❖ Utilisez les restes pour vos lunches.
- ❖ Évitez les mets préparés. Les cuisiner revient toujours moins cher.
- ❖ Achetez les marques maison.
- ❖ Inscrivez-vous aux cuisines collectives et aux jardins communautaires.

AUTOMOBILE



- ❖ Regroupez vos déplacements pour économiser l'essence.
- ❖ Utilisez des solutions de rechange telles que le covoiturage, le vélo, la marche ou l'autobus.
- ❖ L'entretien : la clef pour garder son auto longtemps.
- ❖ Choisissez bien votre lieu de résidence pour éviter l'achat d'une 2^e voiture.
- ❖ Choisissez un véhicule adapté à vos besoins.
- ❖ Avant d'acheter un nouveau véhicule, informez-vous sur sa consommation d'essence et sa fiabilité.
- ❖ Comparez le coût de la location à celui de l'achat.
- ❖ Magasinez l'assurance automobile auprès de deux ou trois compagnies.

VÊTEMENTS



- ❖ Avant d'acheter, faites le tour de votre placard pour vérifier quels sont vos véritables besoins.
- ❖ Profitez des soldes de fin de saison.
- ❖ Prenez le temps de visiter les friperies et les comptoirs vestimentaires. On y fait souvent de belles découvertes!
- ❖ Échangez les vêtements dont vous ne vous servez plus.

LOISIRS



- ❖ Les municipalités offrent des loisirs gratuits ou peu chers : bibliothèques, parcs, spectacles, conférences, etc.
- ❖ Allez au cinéma en matinée ou les mardis.
- ❖ Sortez au restaurant le midi plutôt que le soir.
- ❖ Pour vos soupers entre amis, organisez un repas communautaire du genre «potluck».
- ❖ Pour vos vacances, trouvez des hébergements moins chers (résidences étudiantes, auberges de jeunesse, camping, résidence chez l'habitant, échange de maisons).
- ❖ Troquez vos livres ou vos jeux inutilisés.

MAISON



- ❖ Isolez bien votre maison pour sauver des coûts de chauffage.
- ❖ Vérifiez vos coûts de télécommunications (téléphone, télévision, Internet) en fonction de votre utilisation réelle.
- ❖ Étalez les paiements d'électricité sur 12 mois (mode de versements égaux). Ce sera mieux pour votre budget.
- ❖ Vérifiez votre admissibilité au programme Allocation Logement (familles ou 51 ans et plus).

ÉNERGIE



- ❖ Abaissez la température avant de vous coucher ou de vous absenter.
- ❖ En hiver, calfeutrez les fenêtres en posant des pellicules de plastique et bouchez les ouvertures par lesquelles l'air froid peut entrer.
- ❖ Installez des thermostats électroniques qui stabiliseront la température.
- ❖ Réparez les robinets qui coulent.
- ❖ Lavez les vêtements à l'eau froide.
- ❖ Éteignez les lumières en quittant la pièce, etc.

FINANCES



- ❖ Prenez un forfait pour réduire vos frais bancaires.
- ❖ Remboursez votre carte de crédit tous les mois pour éviter les intérêts.
- ❖ Magasinez les assurances habitation et automobile chaque année.
- ❖ Faites l'inventaire de toutes les assurances vie que vous possédez et demandez-vous si elles sont toutes nécessaires.