

Faire plus avec moins !



Quand le budget est serré, l'art d'en faire plus avec moins n'est pas à négliger. Voici quelques trucs et conseils pour prolonger un peu son pouvoir d'achat.

Sommaire

Problématique et information

Objectif	C-3
Avant-propos	C-3
Le budget, un incontournable	C-3
1, 2, 3, c'est parti!	C-4
Épargner pour mieux vivre	C-5
Couper dans ses dépenses	C-6
Aiguiser son flair d'acheteuse	C-7
Où fouiner avant d'acheter	C-8
Récupérer des sous à la maison	C-10
Une maison « verte »	C-11
Pensez « énergétique » !	C-12
Conclusion	C-14
Sources bibliographiques	C-15
Activité : suggestion et outils (présentation de l'Afeas)	C-17

Section des Activités femmes d'ici

Caractéristiques et repères	E-2
Marchés cibles	E-2
Activité	E-2
Communications	E-3
Personnalités	E-4
Partenariat	E-4
Évaluation et suivi	E-5
Déroulement	E-6

Objectif

Exploiter au mieux ses ressources.

Hausse du coût de l'essence, montée des tarifs d'électricité, du câble et du téléphone, augmentation du prix des timbres et du lait... Rien qu'en 2005, voilà de quoi étourdir, si ce n'est assommer, les contribuables québécois ! Et que dire des salaires, sinon qu'ils ne suivent pas.

On a beau surveiller de près son budget, il arrive un temps où les cordons de la bourse n'en peuvent plus de se délier. Alors que faire ? Protester, bien sûr, se plaindre (ça soulage !) et revoir (encore une fois!) ses habitudes de consommation... Qui sait si, avec un peu d'ingéniosité, on n'arrivera pas à récupérer quelques sous de plus à la fin du mois ?

Le budget, un incontournable....

Peu importe notre situation, que nos revenus soient modestes ou élevés, il est primordial de commencer par se faire un budget, au moins une fois dans l'année. Ne serait-ce que pour savoir où va exactement notre argent. Ou à quelles « zones de dépenses » nos ressources sont consacrées.

En ayant une idée claire de sa situation financière, il est plus facile par la suite de décider où couper, si besoin est, ou encore, quoi faire et où demander de l'aide, si l'on n'arrive pas à « joindre les deux bouts ».

Pour un coup de pouce...

À travers le Québec, des associations de consommatrices et consommateurs, comme les ACEF (Associations coopératives d'économie familiale) offrent des consultations budgétaires gratuites, ainsi que des cours ou des sessions d'information sur le budget. Elles répondent également à des demandes d'information par téléphone. Pour en savoir plus sur l'organisme situé le plus près de chez vous, contactez l'Union des consommateurs, au 1-888-521-6820 ou la Coalition des associations de consommateurs du Québec au 1-877-962-2227 (sans frais).

Ou visitez les sites Internet:
www.consommateur.qc.ca
et www.consommateur.qc.ca/cacq

1, 2, 3, c'est parti!

Pour s'aider, on peut se faire une grille, en y inscrivant tous nos revenus et dépenses. Habituellement, on commence par faire le portrait de nos rentrées et sorties d'argent sur un mois.

Pour les dépenses calculées « à la semaine » comme l'épicerie ou l'essence, il est préférable de prendre le montant alloué, chaque semaine, pour ces dépenses et de le multiplier par le chiffre **4.3**.

Cette méthode donne un calcul plus juste, car certains mois comportent quatre semaines, d'autres cinq. Grâce à cette formule, le « vrai » montant de nos dépenses par mois sera calculé au plus près des cinquante-deux semaines que comporte l'année.

Pour pousser encore plus loin son « portrait budgétaire », il suffit de multiplier par 12 (pour les douze mois de l'année), le montant total des revenus et dépenses par mois, pour aboutir à son bilan pour toute l'année.

Lorsqu'on établit son budget, il est très important d'y inscrire toutes ses dépenses, en vérifiant au besoin ses factures et ses relevés, afin d'en avoir une bonne vue d'ensemble.

Voici un exemple de budget

Revenus:

Salaire (incluant les commissions et pourboires)
 Prestations du gouvernement fédéral ou provincial (aide sociale, CSST, RRQ, Pension de sécurité de la vieillesse, prestations pour enfants, etc...)
 Prêts et bourses d'études, s'il y a lieu
 Pension alimentaire reçue
 Autres revenus perçus (revenus de placement ou de location, dons ou cadeaux, etc...).

Total des revenus : _____

Dépenses :

Logement :

Loyer ou hypothèque à payer
 Taxes municipales et scolaires
 Électricité, chauffage
 Assurances habitation
 Téléphone (incluant les frais pour le téléavertisseur ou le cellulaire)
 Service Internet/ Câble

Nourriture :

Épicerie
 Repas pris à l'extérieur

Transport:

Prêt automobile
 Autobus-métro
 Essence et réparations
 Assurances et immatriculation

Frais scolaires :

Frais de scolarité
 Livres, matériel scolaire...

Soins de santé :

Pharmacie, lunettes, dentiste...

Loisirs :

Voyages, sorties, activités sportives, achats de livres ou de magazines...

Autres dépenses :

Frais de garde
 Habillement
 Divers (cadeaux, animaux de compagnie...)

Total des dépenses : _____

Il ne faut pas non plus négliger d'inclure dans son budget ses dettes de crédit! On recommande d'inscrire au moins le montant minimum à payer, même si l'idéal reste toujours de payer son solde en entier à la fin du mois. En effet, en retardant le paiement complet de sa carte de crédit, on paye inutilement des frais d'intérêts, le solde reste à payer, et l'on s'endette davantage. À cet égard, la carte de crédit devrait plutôt être considérée comme une « carte d'achat », à remettre à zéro à toutes les fins de mois.

Pour ce qui est des besoins essentiels comme l'habitation, certains experts estiment que le loyer ou l'hypothèque, incluant les frais de chauffage, ne devrait pas dépasser 30 % de notre revenu, **net** de préférence (soit après impôts). D'autres, plus prudents, recommandent même de ne pas dépasser 25 %¹. Comme on disait dans le temps : pour bien arriver, il vaut mieux que le loyer rentre sur une seule paye.

Épargner pour mieux vivre

Si, après avoir fait notre budget, le total de nos revenus dépassent celui de nos dépenses, c'est le bonheur! Le surplus, petit ou gros, pourra servir à réaliser des projets.

Mais avant de faire des folies, il est important d'établir certaines priorités. Les experts recommandent fortement de se constituer un « coussin » pour faire face aux imprévus². Épargner, quand c'est possible, un minimum de trois mois de salaire, permet d'éviter la panique en cas de coup dur, puisque l'on peut continuer à s'acquitter de ses obligations.

Un autre conseil est de rembourser en priorité ses dettes, en commençant par celles dont le taux d'intérêt est le plus élevé. Les cartes de crédit des grands magasins sont habituellement plus « gourmandes » en frais d'intérêts que les autres... Plus vite ces dettes seront remboursées, plus grande sera notre marge de manœuvre pour économiser. L'épargne est vraiment la clé de la liberté financière; celle qui permet aux gens de s'enrichir. On estime en général qu'au moins 10% de notre revenu net devrait y être consacré. Mais toute somme mise de côté, même minime, en vaut la peine.

Conseil pratique :

Pourquoi ne pas ouvrir deux comptes en banque : un pour les dépenses courantes de la maison, l'autre pour l'épargne? On peut même demander à sa banque ou à sa caisse de retirer automatiquement chaque mois, à la date voulue, un petit montant fixe de son compte courant pour le transférer dans son compte d'épargne. Ainsi, nos économies s'accumulent, ni vu ni connu!

Finalement, tous les experts s'entendent pour dire qu'il faut être très prudent quant à l'utilisation du crédit ou de l'emprunt. Avant de contracter une dette, il faut s'assurer de sa capacité à rembourser. Pour ce faire, il est important de dresser un bilan de tous ses revenus et dépenses, au complet, en tenant compte de ses obligations familiales et de ses autres dettes. Et pourquoi ne pas baser nos prévisions de remboursement sur nos revenus nets (c'est-à-dire clairs, après impôts), plutôt que sur nos revenus bruts (ceux dont les impôts n'ont pas encore été enlevés) ? Cela donnera une idée plus juste de notre véritable capacité à rembourser.

Couper dans ses dépenses

Quelle déception, en faisant son budget, de constater à la fin de l'exercice, que nos dépenses dépassent nos revenus ! Il faut bien le dire, ce n'est pas toujours la surconsommation ou les achats impulsifs qui sont en cause. La hausse continue des tarifs pour les besoins les plus essentiels, de même que des revenus insuffisants, peuvent faire en sorte qu'on arrive à peine à rencontrer ses engagements à la fin du mois.

Tout en envisageant la possibilité de consulter pour demander de l'aide, on peut aussi regarder d'un peu plus près ses dépenses, au cas où des « gouffres » financiers seraient passés inaperçus.

Voici quelques sources fréquentes de dépenses qui s'accumulent vite : la maison, bien sûr, quand elle dépasse nos moyens ; l'automobile et tout autre véhicule moteur, grands consommateurs d'essence et de frais d'assurance et d'entretien ; les services de téléphonie en tous genres (mises en attente, frais d'interurbains, boîte vocale intégrée à la place d'un répondeur, cellulaire, etc. . .) ; le câble et l'Internet ; les vêtements et les cadeaux ; les projets de décoration ou de rénovation ; les frais bancaires inutiles. L'argent s'envole vite aussi en « petites dépenses » : loterie, cafés, alcools, lunchs à l'extérieur, visites au dépanneur, coiffure et esthétique, nettoyeur, produits de beauté, etc.

Une fois que nos dépenses ont été passées au peigne fin, reste à revoir nos habitudes de consommation...

Aiguiser son flair d'acheteuse

Même si la meilleure façon d'épargner consiste à ne pas magasiner du tout, il arrive que les nécessités de la vie nous y obligent, de gré ou de force. D'où l'importance de développer ses talents « d'acheteuse aguerrie ». Les économies réalisées au moment de l'achat permettent en effet de se payer des choses nécessaires, tout en respectant son budget³.

Pour bien acheter, il faut préférentiellement :

- Déterminer son besoin, en prenant le temps de s'informer sur l'article à acquérir, et à quel endroit il vaut mieux l'acheter. Ce n'est pas nécessairement l'article le plus dispendieux qui nous convient le mieux. Un article « intermédiaire » peut tout aussi bien faire l'affaire. La marque n'a pas toujours d'importance : il faut donc comparer. Certains articles coûtent cher uniquement à cause du nom, même s'il arrive parfois que ceux à rabais soient de mauvaise qualité...
- Éviter de se laisser influencer par la publicité qui crée parfois de « faux » besoins. Ne pas se laisser attraper non plus par des offres du genre « deux pour le prix d'un ». En comparant les prix, on finit souvent par se rendre compte que l'on paye pour les exemplaires en surplus supposément « gratuits ».
- Connaître le prix régulier des articles les plus courants, pour pouvoir dénicher la bonne affaire si un rabais se présente. Beaucoup de clientes et clients des magasins à rayon surveillent de près les feuillets publicitaires et n'achètent jamais au prix régulier.
- Magasiner durant les ventes, surtout dans les grands magasins. Acheter les articles de « fin de saison » est aussi un bon moyen d'économiser.
- Pour un achat important, aller voir plus d'un commerçant, pour en apprendre davantage et peut-être même se faire éclairer sur des points auxquels on n'aurait pas pensé. On peut aussi demander aux vendeurs ou vendeuses à quel moment auront lieu les ventes ou quand la nouvelle marchandise rentrera en magasin.

Le saviez-vous?

La banque d'information « Profil du commerçant » permet de faire une recherche sur un commerçant pour savoir, avant d'acheter, s'il détient un permis de l'Office de la protection du consommateur ou s'il a déjà fait l'objet d'une plainte ou d'une condamnation. Il suffit d'inscrire le nom du commerce pour débiter sa recherche.

L'adresse : http://www.opc.gouv.qc.ca/programmes/prof_reseigne.asp.
Pour en savoir plus : http://www.opc.gouv.qc.ca/programmes/prof_explique.asp ou le **1 888 672-2556** (sans frais).

- Toujours regarder dans le rayon ou à l'étage (parfois le sous-sol) où se trouvent les liquidations. Le personnel en magasin peut vous guider vers les marchandises à rabais.
- Organiser ses achats. Par exemple, faire une liste d'achats avant de partir et s'y tenir! En effet, les grandes surfaces nous font parfois « surconsommer » au-delà de nos besoins. Autres astuces : faire ses achats au même endroit afin d'économiser sur l'essence ou acheter en gros les denrées non périssables, quand il y a de bons « spéciaux »...
- Rechercher des rabais et un bon service après-vente, surtout pour les gros morceaux. Avant d'acheter, vous pouvez aussi consulter la banque d'information « Profil du commerçant » de l'Office de protection du consommateur, sur son site Internet.
- Essayer de négocier un rabais si le commerçant vous offre quelque chose de gratuit avec votre achat (comme la livraison) et que vous ne comptez pas utiliser cet avantage.

Où fouiner avant d'acheter

L'art du magasinage implique de bien connaître les lieux où se cache la marchandise à rabais. Voici quelques idées d'endroits à explorer avant de faire vos emplettes.

Pour les cosmétiques, crèmes, shampoings, produits de beauté- Les plus grandes marques ne sont pas nécessairement les meilleures! La publicité prétend des choses qu'elle ne peut pas toujours prouver. Surveillez les soldes dans les pharmacies, les grandes surfaces, les magasins à rabais. Pour bénéficier de services à bas prix, faites appel aux écoles de coiffure ou d'esthétique....

Pour les vêtements ou chaussures- Surveillez tout ce qui s'appelle centres de liquidation, magasins entrepôts ou manufacturiers. Visitez aussi les friperies, les comptoirs familiaux ou les grandes surfaces.

Pour les articles de sports- Des boutiques se spécialisent dans la location d'équipement sportif pour une journée, une semaine, un mois ou une saison. Ils vendent aussi de l'équipement neuf à prix raisonnable. Certains proposent également de la marchandise d'occasion.

Pour les jouets- Pensez aux prêts ou échanges entre familles, aux magasins à grandes surfaces, aux boutiques spécialisées offrant à la fois des jouets neufs et d'occasion à prix réduits, à certains organismes locaux... Assurez-vous toutefois qu'ils soient sécuritaires.

Pour les livres et revues- Faites des échanges entre amies ou visitez la bibliothèque municipale, les bouquineries ou comptoirs du livre usagé. Certaines librairies offrent des livres neufs ou d'occasion. Même chose pour les disques compacts... Si vous tenez à vous abonner à votre magazine préféré, faites-le durant le temps des Fêtes, pour profiter des rabais ou des primes cadeaux.

Pour les meubles et accessoires de maison- Visitez les centres de liquidation des grands magasins bien connus; les entreprises d'économie sociale comme les ressourceries qui font de la transformation à partir de matériaux récupérés; ou encore, les ventes de garages et les oeuvres de bienfaisance comme l'Armée du salut ou St-Vincent de Paul...

Pour les sorties culturelles et les loisirs- Vous pouvez recourir aux ressources de votre localité. Certaines municipalités, par le biais du service culturel ou de la bibliothèque, offrent des activités gratuites pour tous les goûts, tels que des conférences, des expositions, des spectacles, des lectures de contes animées... Les Cégeps et universités offrent parfois à peu de frais des activités culturelles ouvertes au grand public comme des projections de films, des expositions, des conférences ou des pièces de théâtre...

Pour les cinéphiles, sachez que l'entrée au cinéma pour les films en matinée ou durant certaines journées de la semaine coûte généralement moins cher. Les clubs vidéo offrent aussi des rabais sur les films qui ne sont plus des « nouveautés ».

Avec les enfants, on peut également s'amuser à la maison. En organisant, par exemple, des fêtes inspirées par un thème (soupers à saveur mexicaine ou chinoise, soirées « jeux de société » ou soirées « cinéma-maison », etc...) ou, mieux encore, en invitant d'autres familles à se joindre à nous.

Magasiner selon les saisons

Chaque saison de l'année est propice à profiter des « spéciaux ». En voici quelques exemples⁴.

Printemps (mars-avril-mai) :

Appareils électro-ménagers, pneus d'auto, bicyclettes, équipements de golf, de tennis, de soccer, de baseball...

Été (juin-juillet-août) : Vêtements pour hommes et femmes, souliers, outils pour la maison (avant la fête des pères), automobiles (modèles de l'an passé), fournitures scolaires.

Automne (septembre-octobre-novembre) : Ordinateurs, air conditionné, barbecues, équipement de hockey, pneus d'hiver, équipement audio-vidéo, cinémas maison, jouets.

Hiver (décembre-janvier-février): Téléviseurs, lecteurs de DVD et disques compacts, caméras, outils et jouets, automobiles, équipement de sport, vêtements et bottes d'hiver, accessoires et meubles de maison, voyages.

Une autre bonne idée consiste à profiter des parcs de sa région en y faisant des sorties en plein air ou des pique-niques. Certains grands parcs nationaux du Québec exigent cependant des frais d'entrée. Pour vous renseigner à ce sujet, visitez le site <http://www.parcsquebec.com/> dans la section « Pour nous joindre », pour connaître toutes les coordonnées des parcs nationaux québécois.

On peut même commander gratuitement à Tourisme Québec, au 1 877 266-5687, le guide touristique de sa région, afin de partir à sa découverte, à peu de frais!

Récupérer des sous à la maison

À la maison, certains gestes bien pensés, sans nécessairement nous rendre riches, peuvent nous aider à faire des économies. Adopter, par exemple, des habitudes de vie « écolo » est sans doute la meilleure façon d'épargner des sous.

Réutiliser des articles de la vie courante contribue en effet à leur redonner une deuxième vie. Du même coup, on gaspille moins, ce qui ralentit un peu notre consommation. Les articles ou les livres portant sur la « simplicité volontaire » regorgent d'ailleurs de trucs et astuces pour économiser. En voici quelques-uns, en vrac :

- Pourquoi ne pas réutiliser les sacs de pain au lieu d'acheter de la pellicule plastique? Vous pourrez y mettre les viandes froides, les os à soupe, les légumes coupés, les sandwiches⁵...
- Les assouplisseurs liquides pour textiles pourraient, selon une étude américaine, accélérer la propagation des flammes sur certains tissus⁶. N'hésitez donc pas à diluer ce produit avec une quantité égale d'eau. Il durera plus longtemps et sera tout aussi efficace. Si vous utilisez des feuilles d'assouplisseur, coupez-les en trois. Un moyen naturel pour remplacer l'assouplisseur à tissus consiste à verser un peu de bicarbonate de soude dans l'eau de lavage ou 1/2 tasse de vinaigre blanc dans l'eau de rinçage⁷.
- Dans le même ordre d'idées, pensez à « nettoyer vert ». La plupart des produits d'entretien ménager contiennent des substances toxiques nocives pour l'environnement⁸. De plus, le Réseau canadien de la santé affirme que l'exposition aux produits de nettoyage peut être nocive pour la santé puisque beaucoup d'entre eux sont corrosifs, inflammables, toxiques ou explosifs⁹. Il recommande donc d'entreposer ces produits en lieux sûrs, de bien aérer les pièces durant l'utilisation et, surtout, de ne pas vider leur contenu dans l'évier ou la toilette, et même d'éviter de les jeter à la poubelle. Mieux vaut contacter le site d'élimination des déchets domestiques dangereux de sa municipalité (souvent appelé « écocentre ») pour savoir comment en disposer.

Une maison « verte »

Selon le Réseau canadien de la santé, il est préférable d'acheter des détergents naturels, vendus dans la majorité des épiceries à grandes surfaces et les boutiques de produits naturels. Ou mieux encore, de fabriquer soi-même ses propres produits d'entretien ménager.

Le **bicarbonate de soude**, par exemple, constitue une bonne poudre à récurer qui peut être utilisée pour nettoyer, désodoriser, enlever les taches ou assouplir les tissus. L'**amidon de maïs** désodorise les tapis et enlève les taches

grasseuses car il a une grande capacité d'absorption. Le **jus de citron** enlève la graisse et les taches des miroirs, des robinets, de la vaisselle et des contenants. Le **sel de table** peut être utilisé comme désinfectant ou poudre à récurer doux. Le **vinaigre blanc** est un désinfectant doux qui enlève la graisse, empêche la formation de moisissures et nettoie les vitres¹¹.

Pour purifier l'air, nul besoin de vaporiser les fameux « sent-bon » ou « parfums d'ambiance » vendus sur le marché ! Selon une enquête européenne, ces produits destinés à parfumer la maison, qu'ils soient sous forme de gel, de liquide, de bougie, d'aérosol ou de diffuseur électrique, chargeraient l'air de substances chimiques pouvant causer des allergies et même le cancer¹². Leur concentration dépasserait, dans la majorité des cas, les seuils recommandés par les organismes de santé publique.

Pourquoi ne pas tout simplement ouvrir une fenêtre pour aérer, ou placer des plantes vertes aux endroits stratégiques de la maison ? Certaines **plantes**, comme la plante araignée, sont des filtres à air naturels.

En somme, tous ces petits trucs pour la maison permettront non seulement de réaliser des économies sur les produits d'entretien ménager, mais aussi d'améliorer grandement la qualité de l'air intérieur. En effet, la qualité de l'air dans nos maisons préoccupe beaucoup les experts qui étudient les impacts de l'environnement sur la santé.

<i>Des recettes pour nettoyer éco-«logiquement»¹⁰</i>	
<i>Produits commerciaux :</i>	<i>Remplacer par :</i>
Nettoyant à vitre	1/4 tasse de vinaigre dans 4 t. d'eau chaude. Frottez avec du papier journal sec.
Nettoyant à four	Pâte de bicarbonate de soude et d'eau à laisser reposer toute la nuit avant de passer un chiffon savonneux.
Nettoyant à baignoire et à toilette	Bicarbonate de soude et brosse à récurer.
Détachant à tapis	Eau froide gazéifiée ou vinaigre et eau savonneuse.

Pensez « énergétique » !

Réduire sa consommation d'énergie, et du même coup sa facture d'électricité, constitue une autre façon « payante » d'économiser.

D'autant plus que la consommation d'énergie est en train de devenir un enjeu majeur pour l'environnement. Chaque geste que nous posons augmente ou réduit la pollution responsable en partie de la détérioration de notre santé et de notre qualité de vie à tous.

Notre « pollution personnelle » est générée principalement par le moyen de transport que nous choisissons d'utiliser à tous les jours. Mais elle vient aussi du chauffage et de la climatisation de nos habitations, du chauffe-eau, des appareils électroménagers et de l'éclairage. Comme l'affirme le gouvernement canadien¹³ : « Consommer moins d'énergie, c'est aussi économiser de l'argent, améliorer la qualité de l'air et protéger notre environnement ».

Pour épargner des sous, en plus d'épargner la planète, voici quelques suggestions « énergétiquement » bien pensées :

- Lavez le linge à l'eau froide. En moyenne, un lavage à l'eau froide coûte environ 1,5 cent, tandis qu'un lavage à l'eau chaude coûte environ 35 cents, selon Hydro-Québec.
- D'avril à octobre, oubliez la sècheuse et étendez dehors.

Efficacité énergétique à la maison

Pour aller plus loin :

Office de l'efficacité énergétique

(Gouvernement du Canada) : Plusieurs publications disponibles gratuitement, dont les guides « Emprisonnons la chaleur » et « Énerguide pour les maisons ». Aussi, à certaines conditions, subventions disponibles pour la rénovation du domicile. Pour plus d'informations : <http://www.oee.rncan.gc.ca/> et <http://www.oee.rncan.gc.ca/residentiel/personnel/index.cfm?attr=0&text=N&printview=N>
Téléphone sans frais : **1-800-387-2000**.

Hydro-Québec : Hydro-Québec offrira une subvention bonifiant celle du gouvernement fédéral. D'autres programmes, dont celui du remboursement partiel de thermostats électroniques, sont également disponibles. Pour en savoir plus : Téléphone : 1 800 363-7443 (sans frais). Aussi : Programmes et outils pour mieux consommer : <http://www.hydroquebec.com/mieuxconsommer/index.html>
<http://www.hydroquebec.com/residentiel/index.html>
et <http://www.hydroquebec.com/residentiel/mieuxconsommer/index.html>

Agence de l'efficacité énergétique du Québec

<http://www.aee.gouv.qc.ca/>.
Téléphone (sans frais) : 1 877 727-6655. (Informations sur différents programmes, services, subventions touchant l'efficacité énergétique et documentation portant sur l'habitation).

- Utilisez le séchage sans chaleur ou à l'air du lave-vaisselle. Faites la chasse aux fuites d'air et améliorez l'isolation de la maison. Une mauvaise isolation peut entraîner jusqu'à 40 % des pertes de chaleur.
- Baissez le thermostat de 1 à 3°Celsius durant la nuit, ou lorsque la maison est vide, pour réaliser des économies optimales. Une température maintenue à 20°durant le jour est confortable pour la plupart des gens.
- Installez un ventilateur de plafond pour diffuser la chaleur.
- Utilisez des ampoules plus « écoénergétiques » comme les ampoules fluorescentes compactes.
- Installez une pomme de douche à débit réduit.
- Réparez rapidement les fuites d'eau pour éviter le gaspillage.
- Fermez les lumières et débranchez les appareils inutiles (comme le congélateur, qui consomme beaucoup).
- Optez pour des appareils ménagers énergétiquement plus efficaces. Ces appareils doivent porter le sceau « Energy Star » et l'étiquette « ÉnerGuide » prouvant leur bon rendement énergétique. Pour connaître les marques recommandées, on peut se procurer gratuitement le « Répertoire ÉnerGuide des appareils ménagers 2005 » en composant sans frais le 1-800-387-2000 ou encore, visiter le site <http://oee.nrcan.gc.ca/energystar/>. Cliquez sur la rubrique « Produits qualifiés » pour consulter en ligne le répertoire des marques recommandées.
- Pour cuisiner de grosses quantités, servez-vous de la cuisinière conventionnelle. Pour dégeler, réchauffer ou cuire de petites quantités, utilisez le four micro-ondes.
- Il est à noter que les télévisions à grand écran consomment davantage d'électricité.

En faisant attention à notre consommation d'énergie, les bénéfices s'en feront sentir à la longue sur notre facture d'électricité. Voilà donc des économies à faire, encore une fois, sans trop souffrir.



Conclusion

Les « petits riens » du quotidien font souvent toute la différence sur le portefeuille. Nos grands-mères devaient bien s'en douter, elles dont les trucs et astuces reviennent maintenant à la mode!

Ce faisant, les possibilités d'épargner, sans être spectaculaires, sont bien réelles. Le souci de ne pas gaspiller, de conserver ce qui peut encore être utile, de faire autrement et mieux, resteront toujours des valeurs sûres, surtout si l'on tient à préserver encore pour longtemps les ressources qui nous rendent la vie si facile...

Sources bibliographiques

Références dans le texte

1. BRASSARD, Éric, « Un chez-moi à mon coût », Québec, 2000, p. 63. Aussi : entretien avec Mme Isabelle Durand, conseillère budgétaire à Option-Consommateurs, 10 février 2005.
2. Fédération des caisses Desjardins du Québec, « Mieux gérer vos finances personnelles », 2005. http://www.desjardins.com/fr/particuliers/conseils/gestion_finances/mieux_gerer.jsp
3. Quelques trucs et conseils d'épargne de cette section ont été recommandés par Mme Diane Desroches, ex-présidente régionale de Richelieu-Yamaska. D'autres proviennent du livre suivant : PHILLIPS, Sandra, « Smart shopping Montreal » (le Consommateur averti Montréal, en français), Roxboro, 2004, p. 7.
4. *Ibid.* 3.
5. PARADIS, France, « Le petit paradis », Édition du Club Québec Loisirs Inc., 1995, p. 37-38.
6. BRANDE-RICHARD, Béatrice, « Assouplisseurs sur la sellette », chronique Info-Santé, Femmes Plus, mars 2005, p. 48. Également : « Les assouplisseurs liquides augmenteraient le degré d'inflammabilité des vêtements », LCN, 5 février 2002.
7. Comité du développement durable de la Ville de Sherbrooke, dépliant « Les résidus domestiques dangereux (RDD)...plus je les connais, mieux je m'en occupe », 2004, 2 p. <http://ville.sherbrooke.qc.ca/fr/citoyens/serv/envResidus.pdf>
8. CHARBONNIAUD, Marie, « Petits gestes, grands effets », Châtelaine, novembre 2004, p. 70.
9. Site du Réseau canadien de la santé, « Est-ce que les produits de nettoyage utilisés à la maison sont dangereux pour ma santé? », mis à jour en janvier 2005.
10. *Ibid.* 7 et *ibid.* 10.
11. *Ibid.* 9. « Comment puis-je fabriquer mes propres produits de nettoyage écologiques? », mis à jour en janvier 2005.
12. GIRARD, Mario, « Des poisons dans l'air », *Cyberpresse*, mardi, le 23 novembre 2004. Voir aussi : COUTU, Marie-France, « Attention aux parfums d'ambiance ! », site du Réseau Proteus, 15 décembre 2004.
13. Gouvernement du Canada, « Votre guide pour relever le défi d'une tonne », 2004, 26 p.

Documents Afeas

« Grand'mère et moi... », Aféas-région de la Mauricie, mai 1997, 401 p.

Lapointe, Hélène, « Le budget : clé d'une saine gestion financière », Revue Femmes d'ici, printemps 2000, vol.34, no.3, p.19.

Lapointe, Hélène, « Les cartes de crédit : Une arme à deux tranchants », Revue Femmes d'ici, été 2000, vol.34, no.4, p.19.

Lapointe, Hélène, « Devenez une consommatrice avertie », Revue Femmes d'ici, printemps 2001, vol.35, no.3, p.17.

Houle-Oullet, Michelle, « Sortir de l'endettement », Revue Femmes d'ici, été 2003, vol.37, no.4, p. 18.

Références générales

Robitaille, Louise, « Recettes, trucs et astuces au fil des saisons », Les éditions TVA inc., Montréal, 2001, 158 p.

Prin, Olga, « Victimes d'un héritage contaminé. Un nouveau regard sur l'effet de l'environnement sur notre santé. », Outremont, 2002, 268 p.

Option Consommateur, « Faites plus avec moins! 101 trucs économiques pour équilibrer votre budget », Outremont, 2001, 141 p.

Sites ou ressources à découvrir

Agence de consommation en matière financière du Canada (ACFC) : <http://www.fcac-acfc.gc.ca/fra/default.asp>

Passerelle d'information pour le consommateur canadien : <http://www.infoconsommation.ca/>

Guide de référence sur des solutions de rechange aux produits domestiques dangereux (ministère de l'Environnement et des Gouvernements locaux du Nouveau-Brunswick) : <http://www.gnb.ca/0009/0369/0012/0002-f.asp>

Recyc-Québec : 1 866 523-8290 (sans frais).

Pour acheter un objet recyclé utile: <http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/client/fr/repertoires/rep-produits/pourquoi.asp>

Pour faire un don d'objet ou de matière à recycler : <http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/client/fr/repertoires/rep-recupereurs.asp>

Protégez-vous : 101 trucs et conseils (sur le rendement énergétique à la maison) : http://www.protegez-vous.qc.ca/cahiers/statique/cahiers_list2.html

Activité : Suggestion et outils

Suggestion pour l'Activité femmes d'ici

Le thème intitulé « Faire plus avec moins » se prête bien à une *Activité femmes d'ici* de type « **Rencontre d'échange** ».

Pour plus de renseignements sur les repères et le déroulement de cette *Activité femmes d'ici*, veuillez consulter la section des « Modèles d'Activités femmes d'ici ». Chaque *Activité femmes d'ici* y est présentée en détail (cahier E).

Les modèles proposés dans cette section serviront à guider la préparation et l'animation de l'activité.

Outils de communication à utiliser

I- Texte pour la publicité locale :

Faire plus avec moins

Pour bien des familles, boucler le budget à la fin du mois ressemble à un véritable exercice d'acrobatie ! Dans ces situations, apprendre à « faire plus avec moins » peut être fort utile. C'est pourquoi l'Afeas de _____ (*Nom de l'Afeas locale*) vous invite à sa prochaine activité qui se tiendra le _____ (*date, heure, lieu et coordonnées*). Lors de cette rencontre, des trucs et astuces pour « acheter mieux », consommer autrement et réutiliser ce qui peut l'être seront échangés. Bienvenue aux membres et à toutes les personnes intéressées à se joindre à elles !

Pour informations supplémentaires (# de téléphone d'une responsable locale)
_____.

2- Présentation de l'Afeas

(à utiliser au début de l'Activité femmes d'ici, pour présenter l'Afeas au public participant à l'activité)

L'Afeas compte au Québec 14 000 membres, réparties dans 350 groupes locaux et 12 regroupements régionaux, tous rattachés au siège social provincial situé à Montréal. Par son dynamisme, la force d'implication de ses membres et ses interventions constantes depuis sa fondation en 1966, l'Afeas a largement contribué à faire évoluer le rôle des femmes dans notre société. Notre Afeas locale existe depuis ___ (année)___ et compte ___ membres.

Dans le cadre de ses activités, l'Afeas a à cœur de faciliter au quotidien la vie des femmes et de leur famille. C'est ce qui a servi d'inspiration pour le thème d'aujourd'hui : Faire plus avec moins.

Même si on dit que l'économie va bien, ou tout au moins qu'elle va mieux, cela ne se reflète pas toujours directement dans notre porte-monnaie. Surtout quand on nous annonce, l'une après l'autre, des hausses de tarifs! On a l'impression que tout coûte cher, que tout augmente et, bien souvent, ce n'est pas seulement une impression...

D'où l'importance du sujet d'aujourd'hui. Avec l'argent, comme avec le budget, on ne peut pas toujours faire des miracles. Mais il est possible de développer de nouvelles habitudes, pour nous permettre d'utiliser différemment nos ressources, de consommer autrement ou d'une manière plus avisée.

C'est ce que nous tenterons d'apprendre au cours de cette activité. En échangeant quelques trucs, conseils et astuces, en regardant ensemble comment prolonger un peu notre pouvoir d'achat, nous trouverons peut-être des solutions à certains problèmes que plusieurs éprouvent.

L'Afeas, pour sa part, pourra tirer partie de nos discussions pour faire avancer les choses. Si nécessaire, l'Afeas peut adopter des positions et entreprendre des représentations auprès des décideuses et décideurs pour régler les problèmes que nous aurons identifiés. Il me fait donc grand plaisir de vous accueillir aujourd'hui et merci de participer à cette *Activité femmes d'ici* !

