



7 astuces pour dépenser moins



Toujours à découvert à la fin du mois ? Votre banquier vous fait les yeux noirs ? Pour être plus zen, et réussir à s'en sortir avec un petit budget, il faut anticiper mais également, trouver quelques petites astuces pour dépenser moins. Je vous explique ici ce qui m'a permis de diminuer mes dépenses et de gagner en trésorerie.

Sommaire

A propos

Faire le point sur ses assurances

Diminuer les frais bancaires

Baisser son forfait téléphonie

Réduire ses dépenses hygiène et santé

Optimiser son budget alimentaire

Optimiser ses frais de transport

Optimiser ses dépenses d'équipement

A propos

Je m'appelle Estelle, je suis rédactrice web et infopreneur. Aujourd'hui, si vous avez téléchargé cet ebook, c'est que vous vous intéressez au budget familial.

Conseillère en économie sociale, j'aime transmettre mes astuces pour vous simplifier le quotidien depuis 2013.

J'ai rassemblé dans cet ebook 7 astuces pour dépenser moins au quotidien.

Vous pouvez me retrouver sur :

Le blog : organisersonquotidien.fr

Youtube : [Estelle s'organise](https://www.youtube.com/c/EstelleSorganise)

Le podcast : [Organise ton quotidien](https://www.organisersonquotidien.fr/podcast)

1/ LES ASSURANCES

On consacre un certain budget aux assurances obligatoires, pour la voiture, la maison, les enfants ... mais certaines clauses sont-elles vraiment indispensables ? Hop, on prend tous les contrats et on regarde le tout de plus près.

Pour le véhicule, s'il a plus de 10 ans, inutile de continuer de l'assurer tous risques, il ne vaut plus grand chose. Regardez également si vous n'avez pas de garanties en double. Par exemple, ayant acheté un véhicule neuf fin 2013, j'ai pris la garantie 5 ans, y compris l'assistance en cas de panne. Inutile donc de prendre la même chose chez mon assureur concernant l'assistance en bas de chez moi.

Pour l'habitation, si vous n'avez pas vraiment de meubles ou d'électroménager de valeur, l'option remplacement à neuf n'a pas forcément lieu d'être. Préférez vous assurer vous-même en cas de dommages corporels, car vous et votre famille valent bien plus que des biens matériels.

Pour les enfants, regardez si votre assurance personnelle les couvre déjà, concernant l'assurance scolaire. Selon les écoles, il existe également des contrats de groupe.

Enfin, préférez payer vos échéances au trimestre, semestre voire à l'année. Le fait de les régler mensuellement coûte souvent plus cher, car des frais sont appliqués. Et si vous devez choisir entre les options et la protection juridique, préférez la deuxième car elle vous couvre dans de nombreux domaines (argent, voisinage, travail etc). Personnellement, j'ai gagné 150€ à l'année sur mon forfait auto, et 10€ par contrat car je règle mes échéances au trimestre.

2/ LES FRAIS BANCAIRES

Chaque établissement bancaire a l'obligation de vous envoyer un récapitulatif annuel des frais. Je ne sais pas si vous y avez prêté attention, mais personnellement, cela m'a fait réagir.

Posez-vous la question : avez-vous besoin de cette carte bancaire à débit différé (source de tentation) ou de ce service d'étalement de paiement (qui reste un crédit) ? Et si on a plusieurs comptes bancaires, on multiplie les frais. Il est donc temps de faire le point et de résilier les services inutiles qui coûtent cher.

Un découvert, cela peut être utile mais il faut vraiment le limiter et ne s'en servir qu'en cas d'urgence car les taux montent vite et rappelez-vous qu'il s'agit avant tout d'un crédit. La banque nous prête de l'argent, elle facture donc ce service.

Personnellement, j'ai réduit mon découvert à 100€, clôturé ma carte à débit différé et tout service lié à un crédit renouvelable. J'ai également annulé une carte visa dont je ne me servais pas et les services liés pour une carte à autorisation systématique, payée une fois par an.

Je me sens ainsi plus sereine car je connais d'avance mes frais et j'évite ainsi un dépassement de découvert, facturé 8€/jour (les frais sont toutefois limités à 80€/mois).

Toutefois, il est utile de conserver un compte bancaire classique pour les dépenses fixes. Vous êtes sû.e d'avoir un conseiller dédié.

3/ LE FORFAIT TÉLÉPHONE/INTERNET

Du côté de la téléphonie notamment, on peut très vite avoir des prélèvements élevés. Si vous avez forfait illimité, la facture monte très vite. La question est de savoir si vous en avez vraiment l'utilité.

Pour cela, prenez les 3 dernières factures et analysez le détail de vos appels. Si vous appelez peu (- de 2h par mois), vous pouvez très bien prendre le forfait chez Free à 2€ avec 2 h d'appels, SMS/MMS illimités et 50 Mo de navigation 4G. On l'a et il nous suffit amplement !

Ensuite, vous pouvez également voir si en changeant d'opérateur et en fonction de votre durée d'engagement, vous ne gagneriez pas quelques dizaines d'euros. S'il vous reste moins de 12 mois d'engagement, multipliez le nombre de mois restants par le montant mensuel de votre abonnement; vous devez alors environ 1/4 de ce total à votre opérateur actuel avant d'en changer. Vous pouvez également négocier une remise sur ce montant auprès de votre nouvel opérateur. Et en prime, un nouveau portable pour parfois 1€ !

Pour cela, n'hésitez pas à contacter votre opérateur pour lui faire part de votre souhait de résilier. Il est alors fort possible que l'on vous propose une jolie réduction.

Enfin, si vous approchez de la date d'échéance, vous pouvez également appeler votre opérateur et demander à bénéficier d'offres réservées aux nouveaux clients.

4/ L'HYGIÈNE ET L'ENTRETIEN

Depuis maintenant plusieurs années, je fabrique mes propres produits. Non seulement je réalise des économies mais en plus c'est bien meilleur pour ma santé et l'environnement.

La beauté

Dans cet article [comment économiser au quotidien](#), j'avais expliqué mon intérêt pour les pompes doseuses. Je suis passée au savon BIO.

J'ai également réussi à espacer mes shampoings et mes visites chez le coiffeur. Pour apporter un peu de brillance, j'ai testé le cocktail miel-citron-huile d'olive. Je fabrique également mon propre shampoing.

J'aime également réaliser un gommage avec une huile végétale et du bicarbonate de soude, un masque à base d'argile. Chaque soir, je mets du beurre de karité sur ma peau pour la nourrir. Au quotidien, un mélange d'huile végétale et d'eau florale est suffisant.

J'applique également régulièrement de l'huile végétale de carotte dans mon lait corporel, afin d'obtenir un léger hâle.

Je fabrique moi-même mon propre déodorant à partir de 3 ingrédients : huile de coco, argile et bicarbonate de soude.

Pour le dentifrice, de l'argile et de l'huile essentielle de menthe peuvent dépanner (mais attention aux gencives fragiles).

Le ménage

Concernant le ménage, je n'utilise plus que mon produit tout-en-un (vinaigre blanc - bicarbonate de soude - huiles essentielles).

Je fabrique également ma lessive à partir de 3 ingrédients.

Vous pouvez nettoyer votre maison en ayant ces produits de base : le vinaigre blanc, le savon noir, le savon de Marseille, le bicarbonate de soude.

5/ OPTIMISER LE BUDGET ALIMENTAIRE

Inventaire des placards

Je fais souvent l'inventaire des placards, et de ce fait, j'ai finalement très peu de stock. De plus, je n'utilise plus de caddie pour faire mes courses. Si jamais j'ai des produits plus volumineux, je passe une commande au Drive. Je cuisine régulièrement, et je congèle. Je continue l'achat de produits à DLC et DDM (ex-DLUO) courtes, qui représentent de jolies réductions.

Planifier ses repas

Il est également important de planifier à l'avance quelques repas, afin d'établir une liste de courses. Vous pouvez piocher des idées sur Internet : menu hebdo, Pinterest, manger bouger.

Faire ses courses

Préférez faire vos courses une fois par semaine, pour ne pas être tenté de repasser au supermarché et risquer d'alourdir votre budget. Même si les débuts peuvent être un peu compliqués, au fil des semaines, cela va devenir un défi quotidien ! Personnellement, cela m'amuse de chercher toujours de nouvelles idées à partir des placards et des restes du frigo !

Préparer des repas simples

Dans un souci de manger mieux et essayer de diminuer l'apport en protéines animales, j'ai nettement diminué ma consommation de viande au profit de davantage de légumes, gratins et quiches. Non seulement c'est sain et économique mais en plus, j'ai perdu du poids.

Découvrez des idées de repas sur Pinterest.

6/ LES FRAIS DE TRANSPORT

Véhicule personnel

Si vous avez un véhicule, avez-vous déjà fait le point sur vos dépenses annuelles ? Peut-être est-ce le moment d'envisager une autre solution, de le revendre, ou de voir si un nouveau véhicule ne vous coûterait pas moins cher.

Pour économiser sur le carburant, il va de soi qu'il faut éviter de se déplacer pour un seul rendez-vous. Ainsi, lors d'un rendez-vous professionnel ou à la sortie de votre travail, profitez-en pour faire vos courses, repérer les promotions, faire vos démarches administratives.

Ma petite astuce : je note le prix au litre et lorsque je vais à la pompe, je mets toujours le même volume. Je peux ainsi comparer les prix et voir où les tarifs sont les moins élevés. Il existe également une application, répertoriant les stations essence les moins chers, et situées près de chez vous : essence ou surfez aussi sur le site du gouvernement.

Transports collectifs

Pensez aussi au covoiturage et à la location entre particuliers. J'ai ainsi testé Drivy, et j'en ai été satisfaite.

Pour les transports en commun, regardez si la carte mensuelle ou annuelle n'est pas plus avantageuse pour vous. Par ailleurs, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge de vos frais de transport. Vérifiez cela sur le site du service public.

Enfin, connaissez-vous le billet de congé annuel ? La SNCF vous propose 25% de réduction sur un aller/retour de 200 kms ou plus.

Vous y avez droit une fois par an et c'est valable sur les TGV, TER et Intercités. Tous les détails sont sur le site de la SNCF.

7/ LES ACHATS D'ÉQUIPEMENT

Pour éviter de trop dépenser, pensez à rédiger une liste de souhaits ou wishlist. Vous y notez tout ce dont vous avez besoin au niveau des vêtements, accessoires et produits d'hygiène ou de maquillage. C'est presque devenu un défi au quotidien, mais cela a changé la donne.

Lorsque je vais dans un magasin, pour un vêtement par exemple, je l'essaie toujours, je réfléchis avec quoi il pourrait aller et ensuite, je le repose. Je me donne ainsi deux jours pour prendre la décision de l'acheter.

Et croyez-moi qu'en général, je ne l'achète pas la plupart du temps car il s'agit d'un achat coup de cœur dont je n'ai pas véritablement besoin. Par ailleurs, je reste fidèle à ma wishlist, et ce pour tous mes achats. Se baser sur une liste préétablie permet également de ne pas dépenser plus que ce qui est prévu.

Enfin, je trouve qu'acheter moins mais mieux procure beaucoup plus de satisfaction car l'attente existe et le bien tant convoité représente alors un cadeau que l'on se fait et qui aura été véritablement désiré, un peu comme un cadeau de Noël, vous saisissez l'idée ?



A propos de cet e-book

Cet e-book est offert suite
à votre inscription aux
ressources du blog.

Vous pouvez le partager
mais il est interdit de le
modifier ou le vendre.

Rendez-vous sur le blog
[Organiser son quotidien](#)

