

Les Super conseils de Miss Budgette

*La première bande dessinée qui fait du bien à ton porte-monnaie...
Si tu veux faire des économies... suis-la !*



*Cette bande dessinée est un outil ludique
à visée pédagogique.*

*Elle présente un recueil de conseils validés
par des organismes faisant autorité.*

*Elle est destinée aux publics du Conseil départemental
des Bouches-du-Rhône.*

**Le Guide des Conseillères
en Économie Sociale Familiale des Bouches-du-Rhône**

Les Super conseils
de **Miss Budgette** ^{MB}
pour vous faire
économiser de l'argent !

*Une création et réalisation
de Caroline Martin-Galtier.*



*Avec la collaboration de Fanny Horvat,
Leila Naamar, Sandra Gaidon et Violaine Manyà.*

Il est difficile de réduire certaines dépenses.)
Mais tu peux tout de même arriver à faire des économies.)))

Tu veux que je te
donne la clé du
succès...
Change ta façon de
consommer !

Ton logement est l'un des postes
de dépenses le plus important.)))

Le sais-tu ? Dans
ton logement, il y a
de très nombreuses
économies à faire !

L'ÉLECTRICITÉ

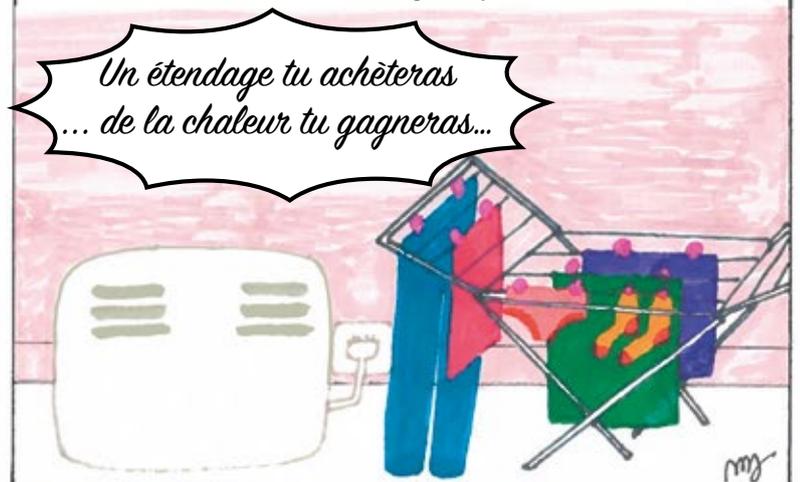
En faisant quelques changements, tu peux économiser jusqu'à **705 €/an.**
Programmer les différents appareils sur les heures creuses te permet d'économiser jusqu'à **190 €/an.**



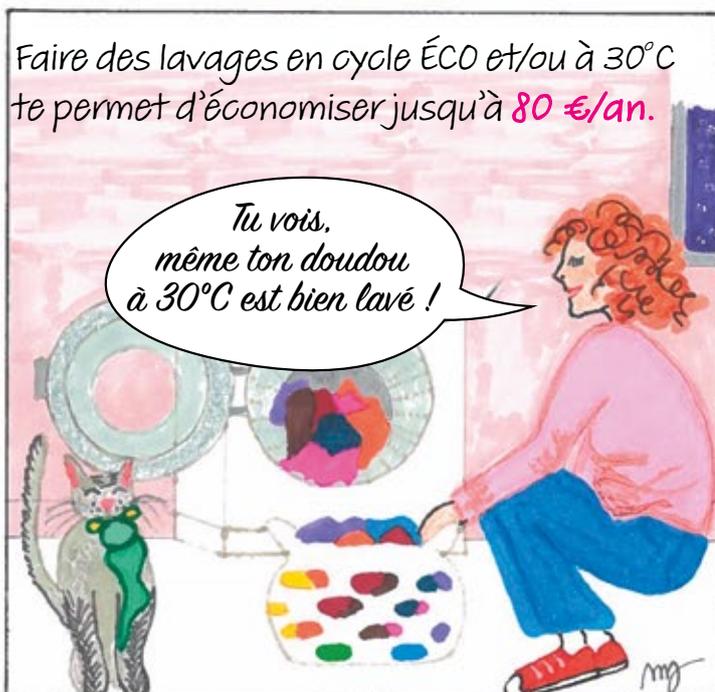
Si tu éteins les pièces vides et les appareils en veille, tu peux économiser jusqu'à **180 €/an.**



Pense à diminuer de 1°C ton thermostat et n'encombre pas ton radiateur pour garder la chaleur et économiser jusqu'à **160 €/an.**



Faire des lavages en cycle ÉCO et/ou à 30°C te permet d'économiser jusqu'à **80 €/an.**



Dégivrer régulièrement ton congélateur te permet de faire une économie de **30 €/an.**





Télécharge l'application de ton fournisseur d'électricité, tu y trouveras des tas d'informations...



Pense à comparer et à bien vérifier les offres...



L'EAU

Économiser de l'eau, c'est économiser de l'énergie... donc de l'argent !

Prendre une douche de + de 10 minutes c'est consommer + d'eau que pour prendre un bain

**ARRÊTE
DE FAIRE COULER L'EAU !
TU COMPTES REMPLIR
UNE PISCINE OU QUOI !!**



Couper l'eau lorsque tu te brosses les dents, quand tu prends ta douche ou fais la vaisselle, te permet d'économiser jusqu'à **60 €/an.**

**EH OH,
JE COULE
VRAIMENT POUR
RIEN !**



Une chasse d'eau avec double commande peut faire économiser jusqu'à **25 €/an.**

Pour le pipi,
c'est
le petit ... !



Mettre un équipement d'économie d'eau de type mousseur te permet une économie de **90 €/an.**



Pense à faire réparer les fuites...
Sinon, cela engendre de grosses dépenses !

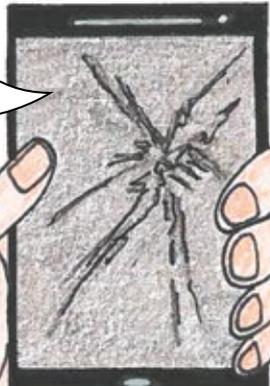
**OH NON !
ÇA VA COÛTER
TRÈS CHER...**



LA TELEPHONIE / INTERNET

Avant de racheter, pense à réparer !

Je suis juste abîmé, mais pas encore bon à jeter...



Pense à regarder les appareils reconditionnés, ils sont moins chers !

Moi, j'ai fait mon choix !



N'hésite pas à faire marcher la concurrence et à regrouper les offres...

Tous unis pour le même prix !



Attention à la multiplication d'abonnements pour la télévision, la musique...

Plus tu en as, plus tu en veux...



Ne cède pas aux démarchages téléphoniques.

Euh ! non je pense pas...
Non mais c'est... Bon d'ACCORD !

OOOPS !

**LA PROCHAINE
FOIS TU NE
RÉPONDS PAS !!!**



Gare aux arnaques : les escrocs sont là...

Nous sommes au regret de vous informer que le prélèvement de votre facture a été refusé. Cliquez sur ce lien pour régulariser...

Une erreur sur votre compte s'est produite, vous devez vous connecter sur ce lien pour régulariser la situation...

Votre carte vitale n'est plus à jour. Vous devez vous connecter ici pour faire la demande de votre nouvelle carte

16 : 57

Miss BUDGETTE

Message
Aujourd'hui 16 : 55

CHRONOPOST :

Une erreur est survenue pendant la livraison de votre colis.

Cliquez ici :

<https://tu vas te faire escroquer.fr>

Afin de faire acheminer votre colis rapidement.

Après calcul, nous avons le plaisir de vous annoncer que nous vous devons la somme de 494 €. Cliquez sur ce lien afin d'encaisser cet avoir...

La CAF, La Sécurité Sociale, Les impôts et votre banque ne vous demanderont JAMAIS de communiquer des éléments confidentiels.

N'ouvre pas les liens proposés dans ce type de message...

LA BANQUE

Tu as le droit d'ouvrir un compte bancaire (compte courant).



Choisis ton compte en fonction de tes besoins ...



Si tu as un problème pour ouvrir un compte, contacte la Banque de France.

Si tu ne veux pas que ton compte flambe ... vérifie-le régulièrement.



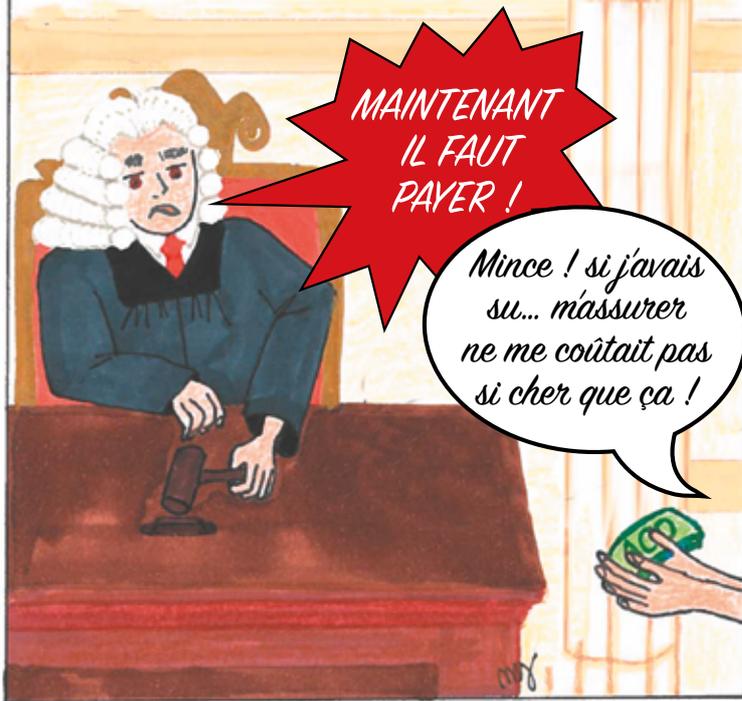
Je consulte mon compte pour savoir où j'en suis...

Le cinéma, ça sera pour une prochaine fois !



LES ASSURANCES

Elles sont obligatoires pour te protéger et protéger les autres.



Ne multiplie pas les assurances dont tu n'as pas besoin au quotidien. Cela te coûte trop cher !



As-tu les bons réflexes pour choisir tes garanties ?

Si ça continue, ils vont nous proposer d'assurer nos pompes !

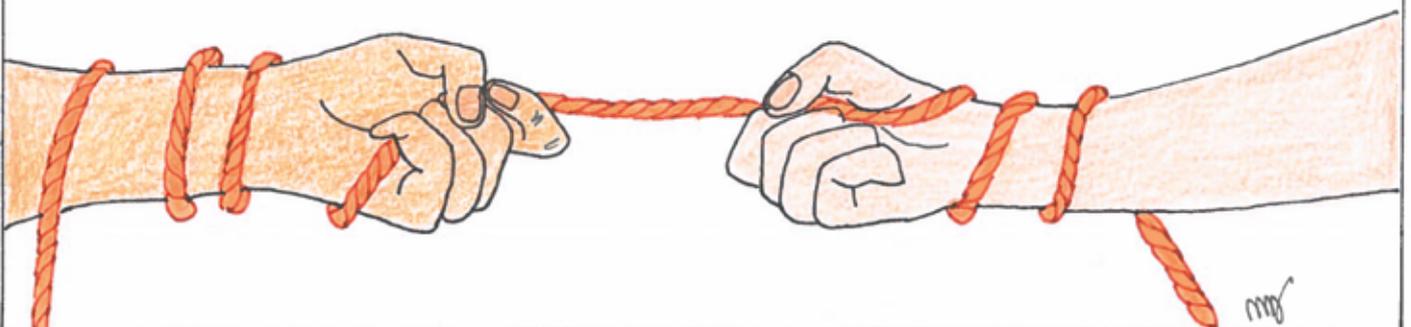
Moi je ne prends que ce dont j'ai besoin... Pas plus !

NOUVEAU
Êtes-vous bien assurés ?



Les assurances peuvent être elles aussi négociées. Fais jouer la concurrence !

Il n'y a pas de petites économies...



LES CRÉDITS

Un crédit t'engage et doit être remboursé !



Je ne suis pas libéré, délivré...
Je suis maintenant engagé...

En as-tu vraiment besoin ?

Multiplier les petits crédits et les facilités de paiement n'est pas une solution ! Toutes ces petites mensualités cumulées représentent une grosse somme d'argent.

MIAOU

On en a pris pour 4 ans...



As-tu pensé aux intérêts ?

Il te donne...

PUB
Le crédit c'est la vie !
Renseigne-toi ici.

PUB
IL Y A ICI UN PRÊT QUI VOUS CONVIENT.

PUB
CE CRÉDIT EST FAIT POUR VOUS !

... tu rembourses

BANQUE

LA 2^{de} VIE

Donne une nouvelle vie à tes affaires...



LES ANIMAUX

Un animal c'est pour la vie... les frais aussi !



LES ADDICTIONS

Les achats aussi peuvent être addictifs !



L'ALIMENTATION

Pense à faire une liste de courses afin de n'acheter que ce dont tu as vraiment besoin ...



Si tu mets la main à la pâte, tu seras étonné de ce que tu peux réaliser !



Un produit de base est celui que l'on rachète **AUTOMATIQUEMENT** et **RAPIDEMENT** lorsqu'il est terminé...

1950



2024



Le problème n'est pas le produit que nous achetons, mais la place que nous lui donnons...

Ne te laisse pas avoir par le packaging et la publicité...



3,36 €

Deux minutes dans la bouche mais toute une vie sur les hanches...



1,05 €

Deux minutes dans la bouche mais aucune trace sur les hanches...

Vérifie toujours les prix au kilo, même lors des promos...

Super Promo

1 bouteille offerte
Pack de 6+1= 7,82 €

Vous ne m'aurez pas... moi je compare et recalculé.

Pack de 6+1= 7,82 €

Si tes "petits plaisirs" sont réguliers, qu'ils te coûtent cher et que tu les regrettes, alors ce n'est pas du plaisir...



N'oublie pas que les produits que tu as déjà t'ont coûté de l'argent !

Eh ! c'est pas parce que les paquets sont pleins qu'il faut les vider ! Je ne compte pas les racheter tout de suite...

À toi les croquettes, À moi les cookies...

Ah Non !! Celles-là, je ne les aime plus !...

Tes boissons ont un coût !
En as-tu conscience ?

La seule boisson
INDISPENSABLE
est l'eau et c'est la
moins chère !

Tu ne vas pas le manger ?
Pense à le congeler !

Et hop !
Au congé !

DLC,DLUO Késako ?



DLC : Date limite de
consommation.
DANGEREUX pour la santé
au-delà de la date.

DLUO : Date limite
d'utilisation optimale.
Consommable au-delà
de la date .

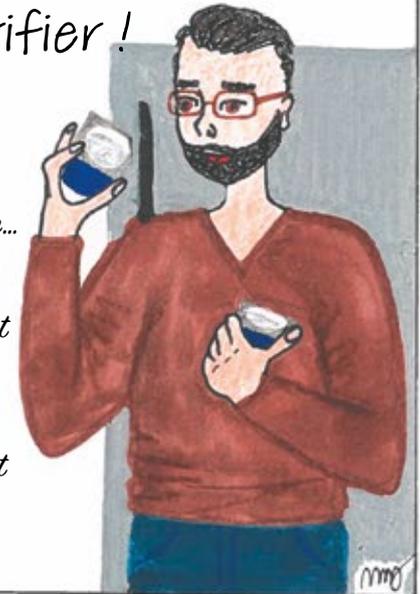


Avant de jeter,
pense à vérifier !

Je sens s'il n'y a pas
une odeur particulière...

Je goûte pour vérifier
qu'il n'y ait pas un goût
bizarre...

Je regarde l'aliment
pour voir si son aspect
a changé...



STOP au gaspillage alimentaire !

Quand je
gaspille...

... c'est de l'argent
PERDU...

... Et ma planète
le subit !!

Allez on continue avec des "Fiches mémo" qui vont t'aider au quotidien pour réaliser TES économies...

Allez ! Les
super conseils
de Missbudgette
continuent...

J'y suis
encore ?

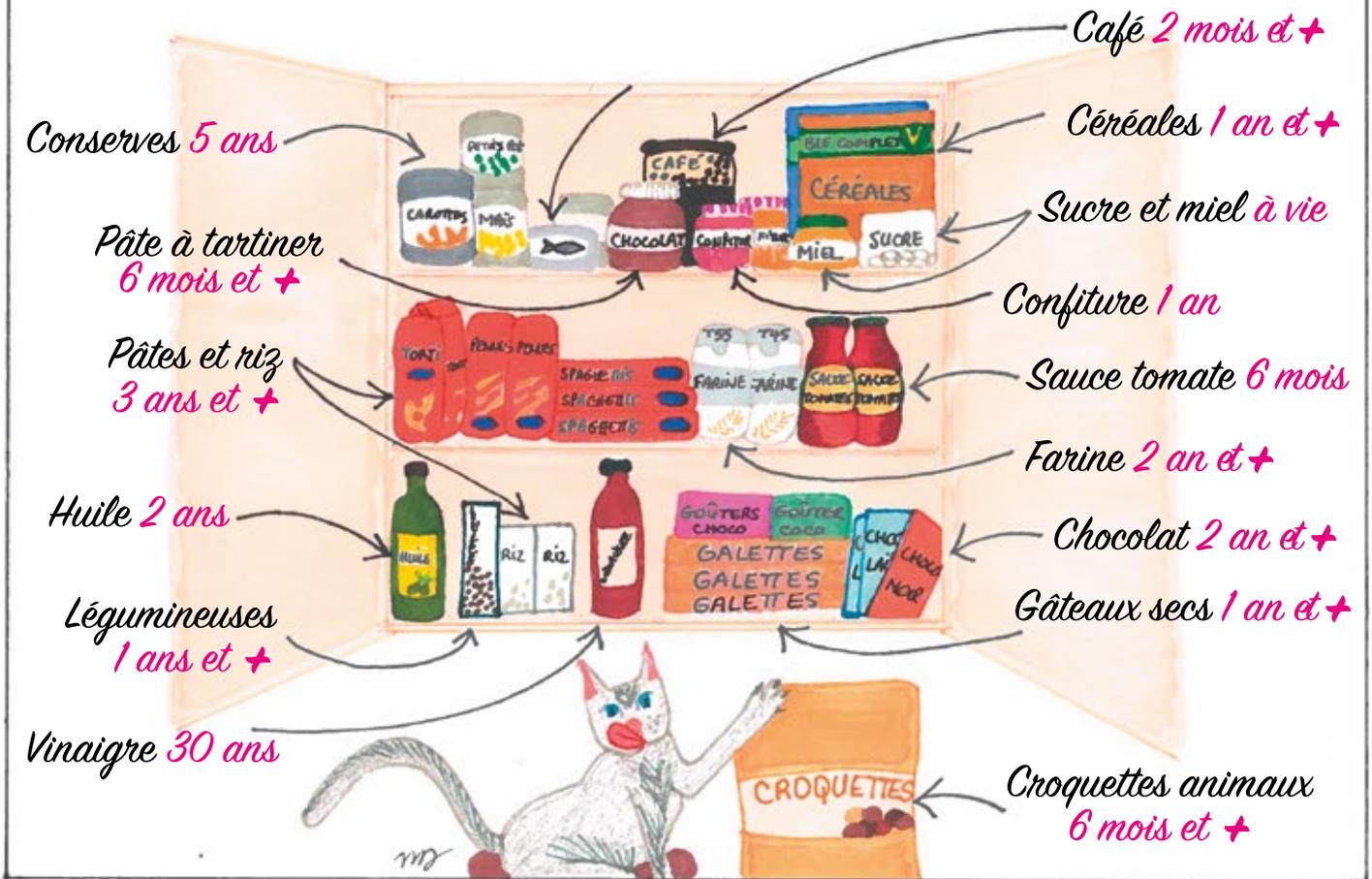
Les achats alimentaires coûtent très chers.
Il est vraiment dommage de jeter ton argent à la poubelle !
Voici des fiches qui vont t'aider à bien conserver ce que
tu achètes...

*N'oublie pas : si la date
de consommation est passée,
fais marcher tes 3 sens :
Regarde, sens et goûte !
Si tu ne vois pas
de différence
alors mange-le !*

Les conseils
de MissBudgette...
ils sont SUPER !

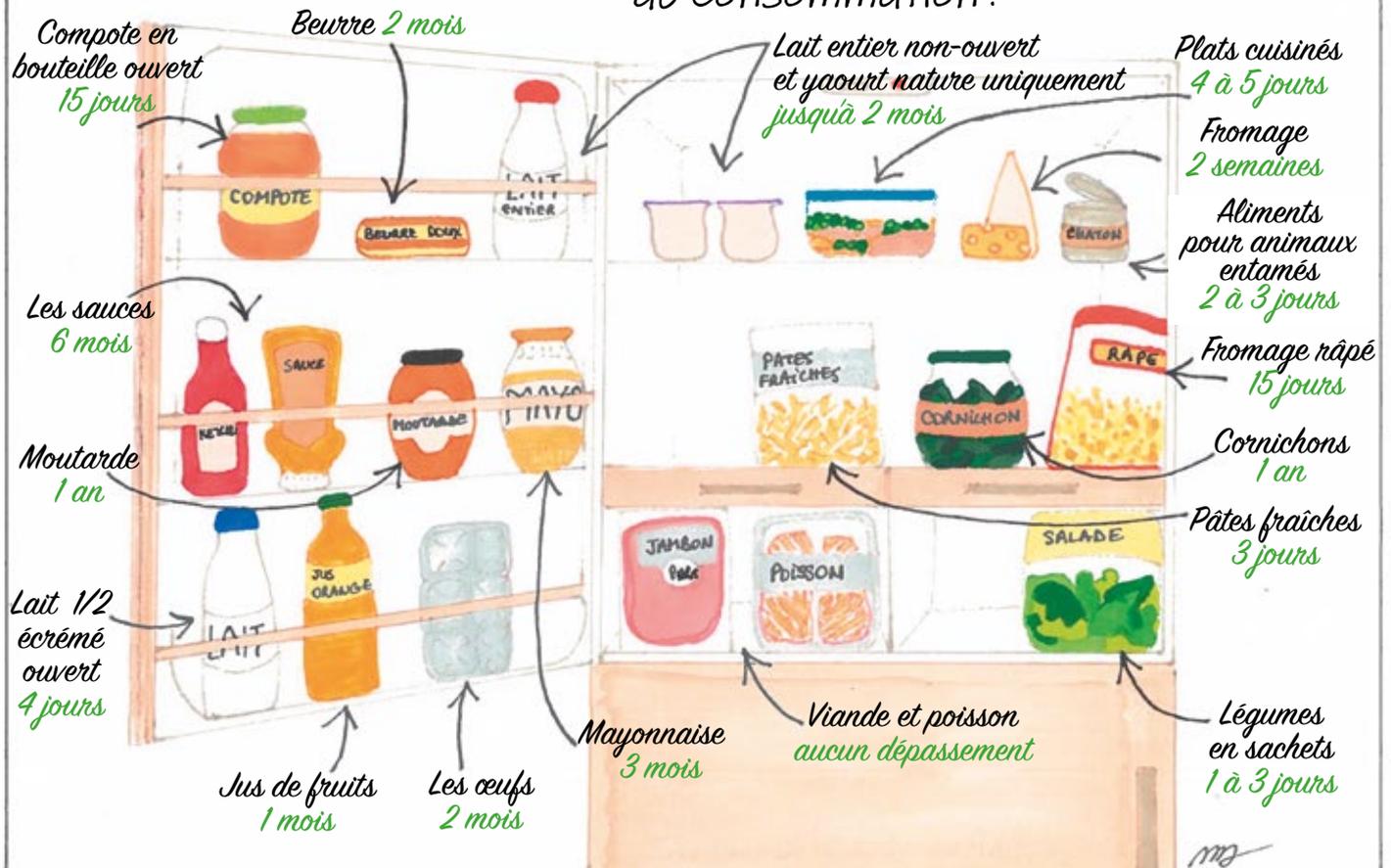
LE PLACARD

La conservation après la Date Limite de Consommation :



LE RÉFRIGÉRATEUR

La conservation après la Date Limite de Consommation :



LE CONGÉLATEUR

Temps
de conservation
au congélateur...

Le fromage 2 à 3 mois



Le pain et
les plats mijotés
2 à 3 mois



La viande
6 à 8 mois



Les fruits et légumes frais
8 à 12 mois



Le poisson 3 à 6 mois



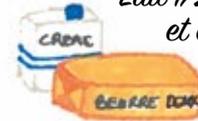
Légumes emballés surgelés
plusieurs années



Uniquement le blanc
d'œuf 6 mois



Lait 1/2 écrémé, beurre
et crème 6 mois



Lait entier,
yaourt et
crème dessert
2 mois

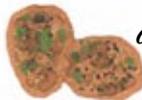


LES FRUITS ET LÉGUMES

La meilleure conservation des fruits et légumes frais...



Les pommes dans le
bac à légumes
3 semaines



Les kiwis
à l'air libre
7 jours



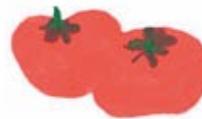
L'avocat à l'air libre pour
le faire mûrir et au frais
s'il est déjà mûr. 4 jours



Les bananes
à l'air
4 à 5 jours



L'ananas entier
à l'air libre
6 jours
L'ananas coupé
au frais
3 jours



Les tomates
à l'air libre
5 jours



Les pêches
et les brugnons au
frais s'ils sont mûrs
5 jours



La salade
au frais
4 à 6 jours



Les carottes
et courgettes
au frais
jusqu'à 15 jours



Les poires
à l'air libre
3 jours



Les poivrons au frais
5 à 8 jours



Le melon coupé
au frais
7 à 10 jours

Le melon entier
à l'air libre 5 jours



Les agrumes entiers
au frais 2 semaines
Les agrumes coupés au
frais 10 jours

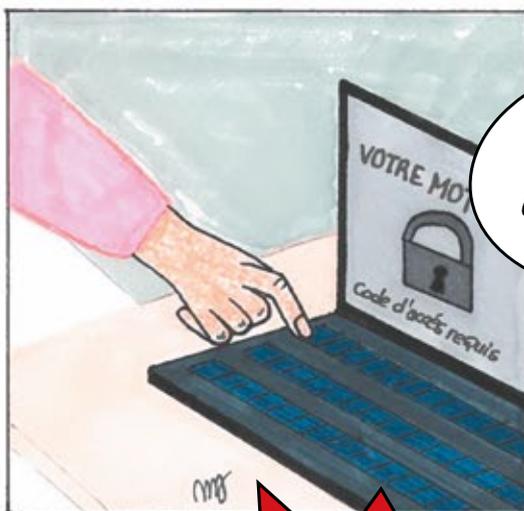


Les oignons
à l'abri de la lumière
jusqu'à 2 mois

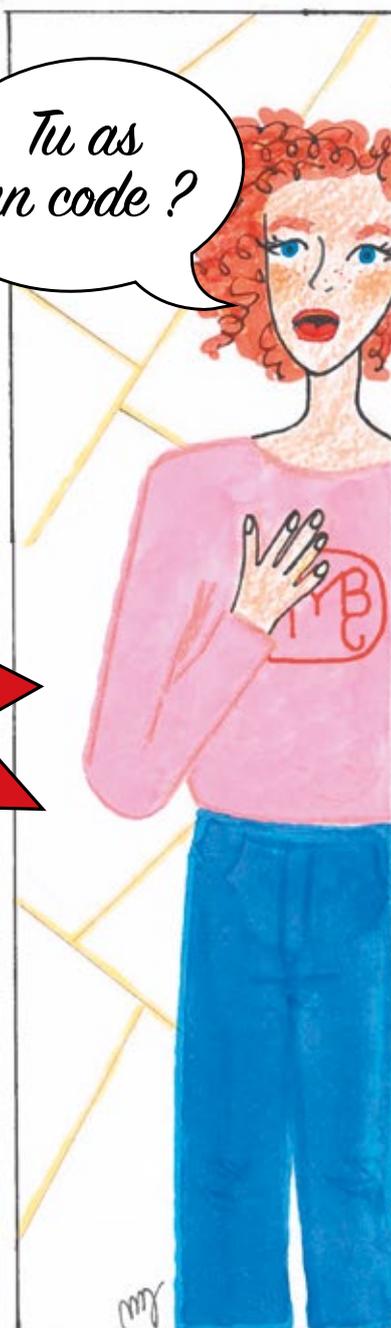
MES NOTES



Et pour finir... Si on s'organisait ?



Tu as un code ?



LES MOTS DE PASSE

Mon numéro de téléphone : _____

Mon adresse mail : _____

Mon numéro de sécurité sociale : _____



BOITE MAIL



COMPTE AMELI
Sécurité sociale

ameli.fr



CAF

www.caf.fr



BANQUE



IMPÔTS

www.impots.gouv.fr



FRANCE TRAVAIL

www.francetravail.fr



ÉLECTRICITÉ

Identifiant : _____

Mot de passe : _____



GAZ

Identifiant : _____

Mot de passe : _____



ASSURANCES

Identifiant : _____

Mot de passe : _____



TÉLÉPHONIE

Identifiant : _____

Mot de passe : _____



MUTUELLE

Identifiant : _____

Mot de passe : _____

AUTRE

Identifiant : _____

Mot de passe : _____

AUTRE

Identifiant : _____

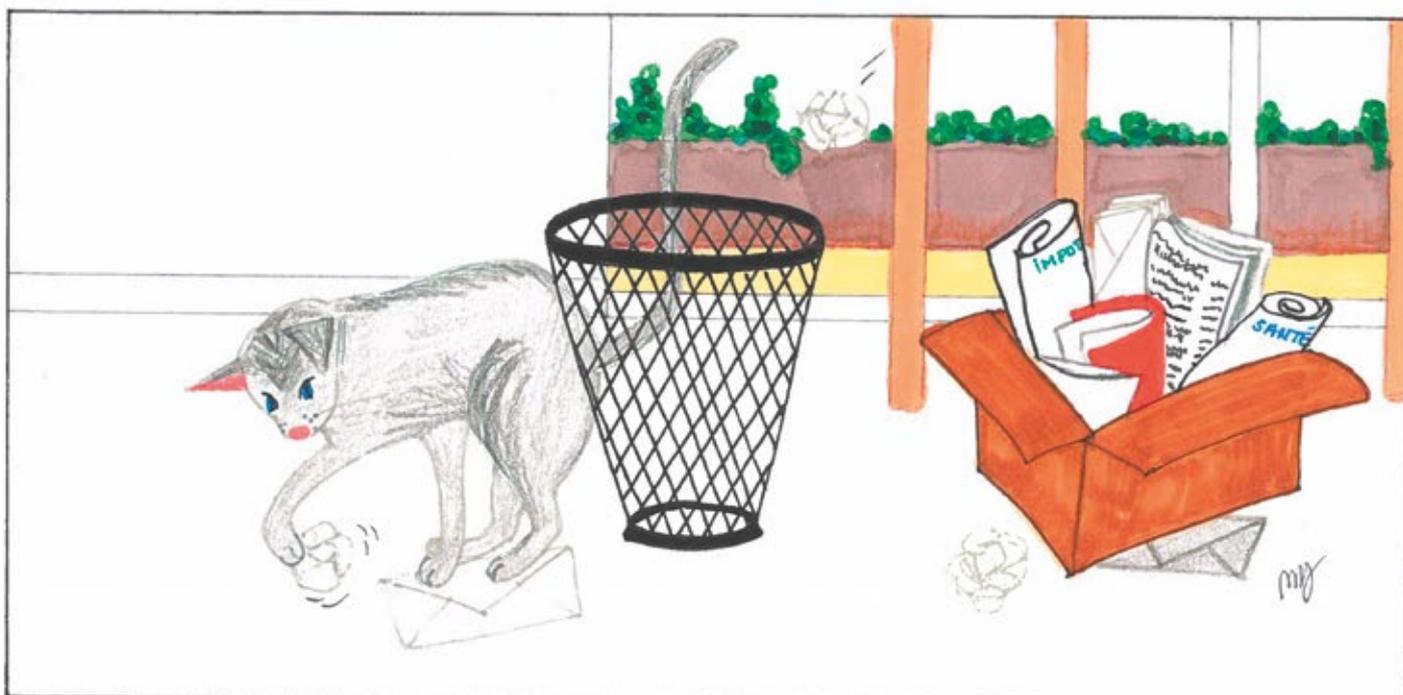
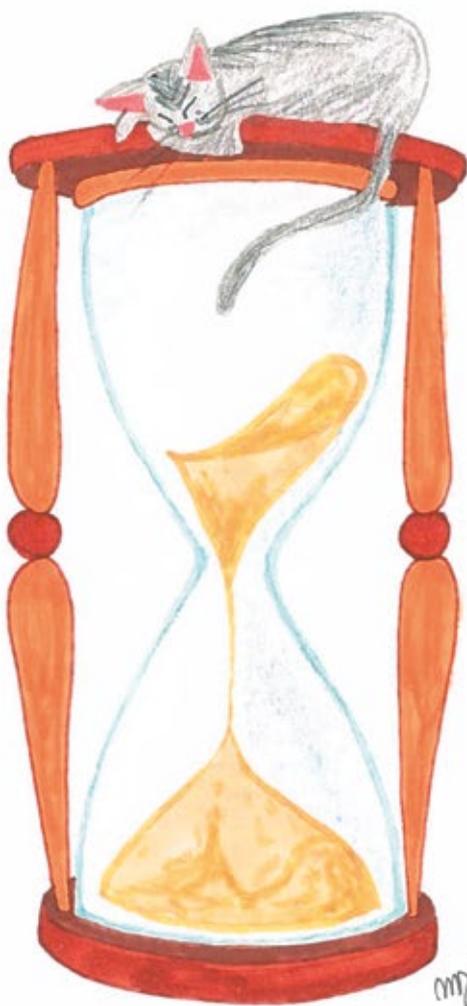
Mot de passe : _____

AUTRE

Identifiant : _____

Mot de passe : _____

Savoir combien de temps garder ses documents, c'est bien utile...



LA DURÉE DE VIE DES DOCUMENTS ADMINISTRATIFS

FORMAT PAPIER ET NUMÉRIQUE

À VIE Livret de famille - Bulletins de salaire - Contrats de travail
Relevés de retraite - Assurances vie - Les jugements - Titres de propriété
Factures d'achat et réparation

15 ans Carte Nationale d'Identité

10 ans Carte Nationale d'Identité des Mineurs
Charges de copropriété et syndic
Dossiers de sinistres



5 ans Contrats de location (5 ans après résiliation du bail)
Quittances de loyer - paiement des pensions alimentaires
Factures électricité et gaz - Relevés de compte bancaire
Talons de chèques

4 ans Factures d'eau

3 ans Attestation d'Allocation Chômage
Impôts sur les revenus

2 ans Assurances - crédits (2 ans après la fin du prêt)
Restitution de matériel internet - Remboursement SECU, CPAM,
Mutuelle, Relevés CAF, Contraventions

1 ans Factures de téléphone et d'internet
Taxe foncière - Documents d'huissiers

Tenir son budget est très important...
cela permet de savoir ce que l'on va pouvoir dépenser !

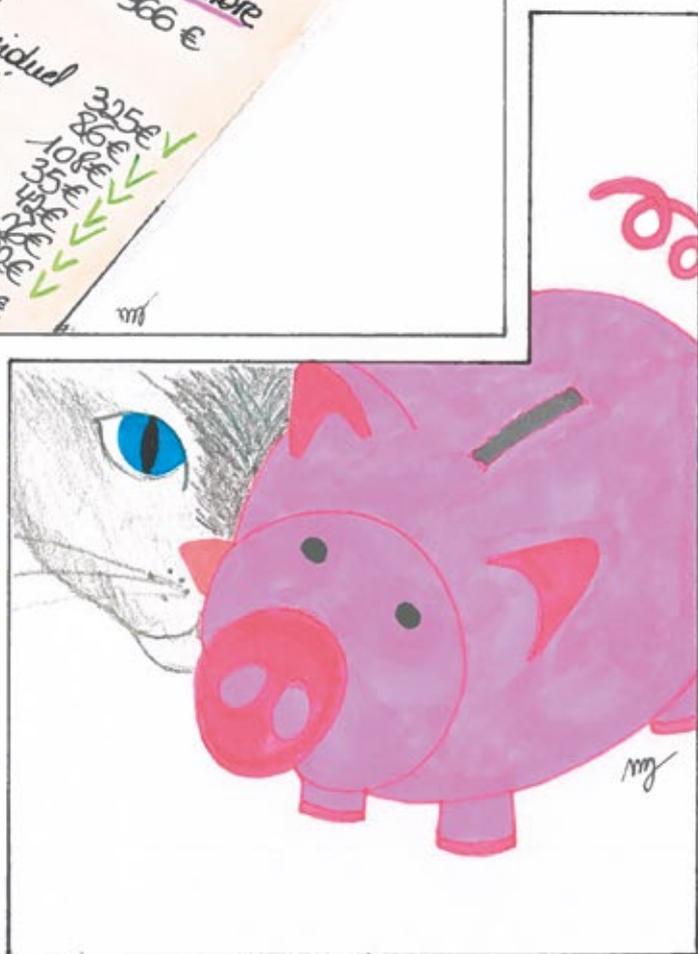
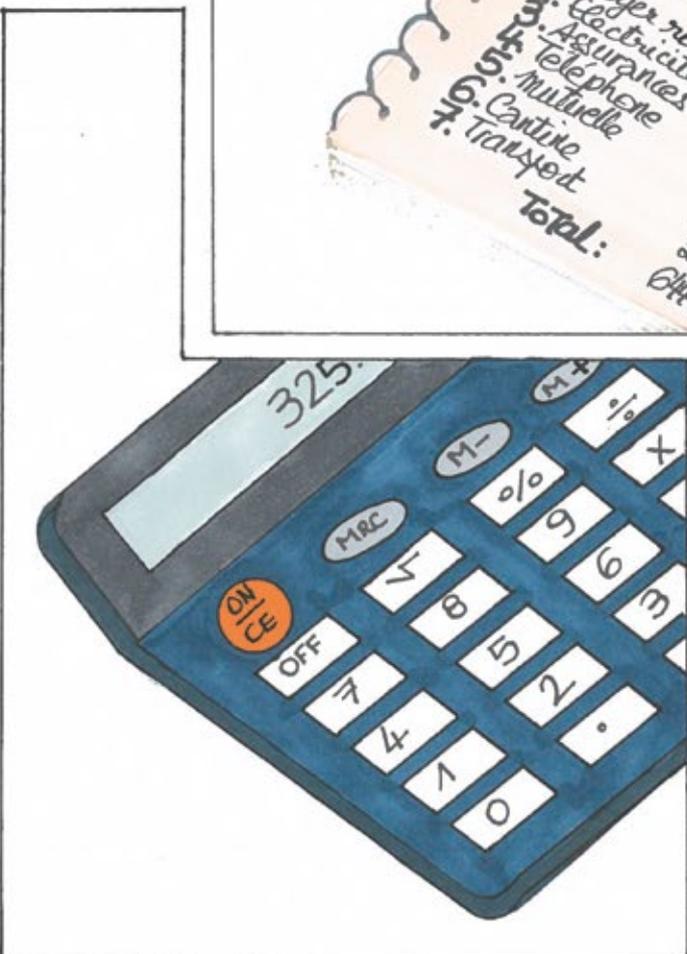


Budget

Ressources: Septembre
966 €

Charges:

1. Loyer résiduel	325€ ✓
2. Electricité	86€ ✓
3. Assurances	108€ ✓
4. téléphone	35€ ✓
5. mutuelle	125€ ✓
6. Caution	20€ ✓
7. transport	20€ ✓
Total:	617€



FICHE BUDGET MENSUEL

VOS REVENUS

Salaire : _____

Prestations CAF (Hors APL) : _____

Pension alimentaire : _____

Retraite : _____

Autres : _____

TOTAL : -----

VOS CHARGES

Loyer résiduel : _____

Electricité : _____

Gaz : _____

Portable : _____

Box : _____

Assurances : _____

Mutuelle : _____

Pension alimentaire : _____

Cantine : _____

Transports : _____

Frais de garde : _____

TOTAL : -----

VOS CRÉDITS

TOTAL : -----



REVENUS - CHARGES - CRÉDITS = votre reste à vivre est = -----

Consultez votre application bancaire très régulièrement pour connaître ce qui vous reste sur votre compte bancaire avant toute dépense...

MES NOTES



LES SOURCES



edf.fr

ademe.fr

economie.gouv.fr

droit-finances.net

commenteconomiser.fr

banquedefrance.fr

cybermalveillance.gouv.fr

conseilsetastuces.fr

lasantedansl'assiette.com

Manger Bouger programme

[national nutrition santé.fr](http://nationalnutrition.santé.fr)





La première bande dessinée qui fait du bien à ton porte-monnaie.



*Ne reste pas seul ! Je vais t'accompagner ...
Suis-moi, j'ai des tas d'idées à te donner !
Je suis sûre que tu vas faire des économies.*

