



Quelles dépenses alléger ?

Check-list : Pas besoin de tout revoir : commencez par deux dépenses seulement.

A

Alimentation

- Combien dépensez-vous chaque mois ?
- Où part l'essentiel : courses, repas pris à l'extérieur, livraison, snacks ?
- Jetez-vous régulièrement de la nourriture ?
- Les promotions vous font-elles réellement économiser ?

À tester : planifier les repas, faire une liste, comparer les marques, cuisiner davantage et utiliser les produits à date courte ou les invendus.

[Voir Too Good To Go ■](#)

É

Énergie

- Quel est le coût réel de votre énergie sur une année ?
- Votre contrat correspond-il encore à votre consommation ?
- Votre promotion est-elle toujours valable ?
- Quand avez-vous comparé votre contrat pour la dernière fois ?

À vérifier : le coût annuel réel, la durée des promotions et les conditions du contrat. Comparez selon votre Région.

[Comparer les offres ■](#)

B

Banque

- Combien vous coûtent vos comptes et vos cartes sur une année ?
- Payez-vous pour des services que vous n'utilisez pas ?
- Avez-vous plusieurs comptes ou cartes dont vous n'avez plus besoin ?
- Votre épargne est-elle adaptée à votre objectif ?

À regarder : les frais annuels, les cartes, les services et les conditions de votre épargne. Comparez avant de changer.

[Comparer les frais d'épargne ■](#)

A

Assurances

- Quelles assurances payez-vous aujourd'hui ?
- Les garanties correspondent-elles encore à votre situation ?
- Existe-t-il des couvertures en double ?
- Les montants assurés et franchises sont-ils toujours adaptés ?

À vérifier : les garanties avant le prix. Une assurance moins chère n'est utile que si elle couvre correctement votre situation.

[Comparer les assurances ■](#)

Le but n'est pas de tout supprimer. Cherchez les dépenses qui ne correspondent plus à vos besoins ou à vos priorités.



Deux autres postes à regarder

T

Télécom

- Combien payez-vous au total pour internet, mobile, TV ou ligne fixe ?
- Utilisez-vous réellement tous les services inclus ?
- Votre volume de données et votre vitesse sont-ils adaptés à votre usage ?
- Une promotion va-t-elle bientôt se terminer ?

À tester : comparer l'offre actuelle avec votre usage réel et regarder le prix après la période promotionnelle.

[Comparer les offres télécom ■](#)

M

Mutuelle

- Combien vous coûte votre cotisation ?
- Utilisez-vous réellement les avantages complémentaires ?
- Réclamez-vous les remboursements auxquels vous avez droit ?
- Votre situation familiale ou vos besoins ont-ils changé ?

À regarder : les avantages réellement utilisés et les éventuelles couvertures complémentaires qui font double emploi.

[Comparer les mutuelles ■](#)

MON BILAN

POSTE À REVOIR

Poste : _____

Dépense actuelle : _____ €

Réduction possible : _____ €

POSTE À REVOIR

Poste : _____

Dépense actuelle : _____ €

Réduction possible : _____ €

À RETENIR

Vous n'avez pas besoin de tout revoir. Commencez par deux dépenses seulement : celles sur lesquelles vous avez une vraie marge de décision.