



PLAN
CASH



***COURSES, ÉNERGIE,
ACHATS DU QUOTIDIEN
TRAQUER L'ARGENT DÉPENSÉ POUR RIEN***



Les informations et formations expertes et engagées sur l'argent que vous avez toujours voulu mais que vous n'avez jamais eu. Que vous souhaitiez commencer à investir, gagner plus d'argent, apprendre à gérer un budget ou créer un revenu passif: rejoignez-nous sur www.plancash.fr



Marie Duboin est autrice et créatrice de contenu sur les thèmes de la gestion budgétaire familiale, de l'organisation et de la consommation responsable.

Assistante sociale de formation, elle axe plutôt son travail sur les petits budgets et les économies au quotidien, tout en ayant une approche écologique et féministe.



**Marie
DUBOIN**

alias @la_salade_a_tout



nextdoor

Merci !



AU PROGRAMME

1. Un budget bien tenu: la base
2. Faire des économies sur son budget alimentaire
3. Faire des économies d'énergie
4. Économiser sur ses achats



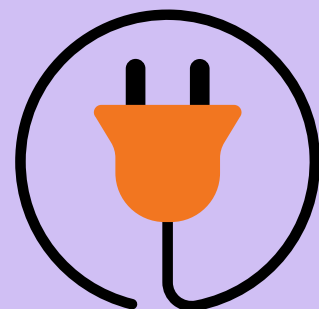
**Vouloir faire des économies
en n'ayant pas au
préalable un budget
construit et tenu, c'est un
peu comme écoper un
bateau qui prend l'eau !**



ÉTAPE 1 : SAVOIR D'OUÙ ON PART



Reprendre ses relevés de compte sur 6 mois pour connaître exactement le montant du budget alimentaire



Mettre son fournisseur d'énergie en favori et suivre sa conso mois par mois



Découvrir quel est son budget loisirs des 6 derniers mois



Exemple d'outil : le budget en 3 pôles de dépenses



Dépenses nécessaires

Loyer ou emprunt immobilier, électricité, gaz, téléphone, internet, assurances (voiture, logement), courses alimentaires, transports, parking, essence, santé (mutuelle, etc.), animaux (vétérinaire, croquettes...), enfants (école, crèche, etc.), dettes s'il y en a (prêts, crédits...), etc.



Dépenses de loisirs

Restaurants et plats à emporter, cafés, verres, vêtements, abonnements divers (Netflix, etc), sorties et divertissement, sport, petit dada perso, collection, bien-être, produits de beauté, voyage d'été, cadeaux de Noël, nouveau téléphone, etc.



Epargne et investissements

Fonds d'urgence sur livret, PEA, PEL, assurance-vie, etc.



ÉTAPE 2 : DÉFINIR UN OBJECTIF D'ÉCONOMIES



Ne pas se fixer plus de 20 % d'économies sur un poste de dépenses par période de 3 mois !



Ex : si on part d'un budget alimentaire de 600€/mois, on va se fixer un objectif de 480€ mensuels, pas moins



**Faire des économies, c'est
un marathon, pas un
sprint.**





LE BUDGET ALIMENTAIRE

La théorie du pot de yaourt de Titiou Lecoq

La meilleure astuce budget alimentaire : faites payer les courses par votre conjoint !

...

C'est une plaisanterie, mais **attention à la répartition des dépenses**





La seule organisation qui fonctionne

L'**inventaire** des placards
et du frigo + le **menu** + la
liste de courses



L'INVENTAIRE DES PLACARDS



On part toujours de **l'existant** pour éviter le gaspillage



Astuce : créer une « liste d'envies » de plats, en plus de la liste des courses



LE MENU

Un menu peut juste être une simple
liste de plats

Créer un **menu type** sur une semaine

S'**inspirer** sans se noyer



LA LISTE DE COURSES

Et plus généralement : le moment de faire ses courses

L'avantage des **courses en ligne** sur la gestion
budgétaire
+
Être lucide sur **ses capacités et ses contraintes**

 **Ce qui pèse lourd dans le budget alimentaire = ce qui n'est pas dans le menu**
Alcool, fromage, confiseries, gâteaux apéro, plats en plus qui font envie sur le moment...

 **Le « fait maison » n'est pas forcément plus économique**
Dans une logique purement budgétaire, on peut s'enlever cette pression



LE BUDGET ALIMENTAIRE

⊗ Don't

Qu'est-ce qui plombe le budget alimentaire :



Les "**extras**" (grignotages, boissons sucrées, alcool...)



La **flemme** (plats livrés ou à emporter, restos, plats préparés, box...)



Sa **famille** (oui oui)



Faire **l'autruche** / n'avoir aucune organisation



LE BUDGET ALIMENTAIRE



Qu'est-ce qui plombe le budget alimentaire :



Recueillir l'**adhésion de tout le foyer**



Expérimenter l'organisation proposée juste avant



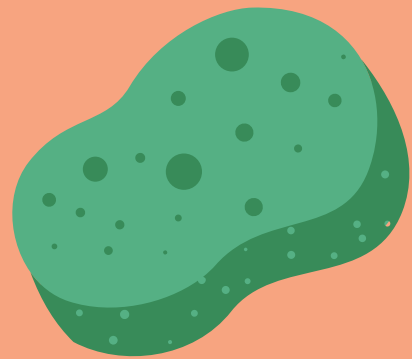
Simplifier ses repas



Ménage au naturel (budget entretien de la maison quasiment à 0€)
1 bidon de lessive 5€ → lessive au lierre : 0€ ou lessive au savon noir : 0,10 à 0,15€ le litre



Focus ménage au naturel



Nettoyant multi usages pour toutes les surfaces

1 litre d'eau chaude
+ 1 cuiller à soupe de bicarbonate de soude
+ 3 cuillers à soupe de vinaigre blanc
= moins de 0,10€

Recettes ménage au naturel quasiment gratuit

- "Raffa le grand ménage" (pdf)
- Comptes Insta :
 - Cjustemarie
 - Minimal Quotidien



Ressources

Ma cuisine vegan pour tous les jours

5 ingrédients max

Cuisine vegan express

J'arrête le burn out en cuisine

YouTube Mûre et Noisettes



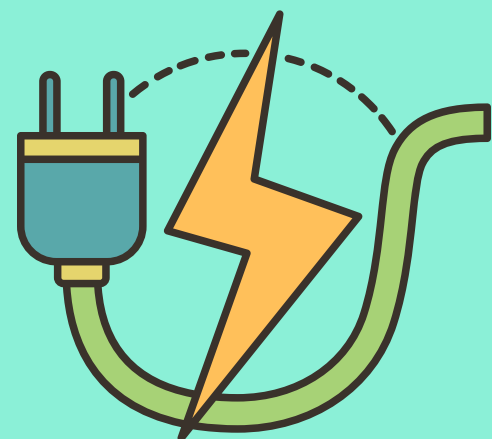


LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE



VISER L'EFFICACITÉ

On s'attaque à ce qui consomme le plus d'énergie dans le foyer



Chauffage	→	4312 kWh/an*
Chauffe-eau	→	1676 kWh/an
Climatiseur mobile	→	1080 kWh/an
Combiné frigo-congèl	→	346 kWh/an
Lave-vaisselle	→	162 kWh/an
Four électrique	→	146 kWh/an

* = 750€ (2020)

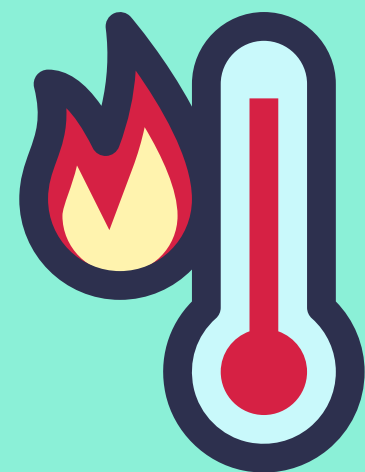


Focus : le chauffage

= 66 % de la consommation énergétique d'un foyer !



1C° en moins = 7 % d'économies



Garder la chaleur à l'intérieur

- Les gros travaux : France Rénov
- Les petits gestes :
 - boudins de porte
 - rideaux
 - fermer les volets de toutes les pièces le soir



Focus : le chauffe-eau



1/3 de l'eau est chauffée pour rien



Le régler sur 55 degrés



Il existe des jaquettes isolantes à mettre autour du ballon pour éviter la déperdition de chaleur



Focus : la consommation numérique

10 % de la consommation du foyer



ordinateur, chargeur de téléphone, etc...



Focus : la traque à la conso inutile



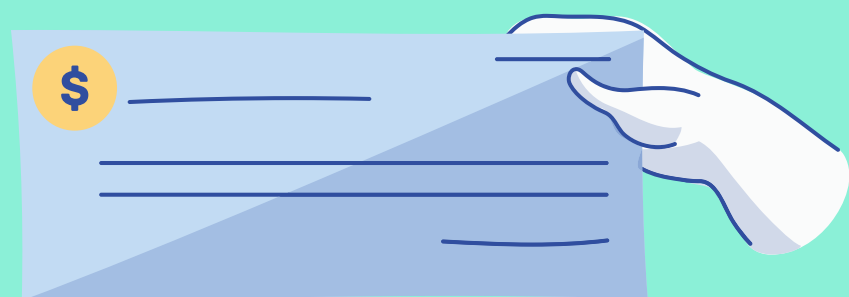
**Appareils en veille ou branchés pour rien
= 11 % de la consommation d'énergie**



- Débrancher le petit électroménager et les chargeurs
- Box internet qui tourne 24h/24 = même consommation qu'un lave-linge !
- Equipement : multiprise à interrupteurs, wattmètre et coupe veille



LES AIDES



Le chèque énergie *

- De **48 à 277€**
- Attribué sous **condition de ressources** (Revenu Fiscal de Référence par Unité de consommation de maximum 10 800€)
- Envoyé en **avril**

Locataire et passoire énergétique

- 1er janvier 2023 = logements qui dépassent 450 kWh par mètre carré ne peuvent plus être loués (seulement les nouveaux contrats)
- En 2025 : les logements classés G ne pourront plus être loués.
- Depuis août 2022, les loyers des logements classés F ou G ne peuvent plus être augmentés.

* *Savoir si vous pouvez en bénéficier : <https://www.chequeenergie.gouv.fr/beneficiaire/eligibilite>*



LES AIDES



ANIL

Agence Nationale pour l'Information sur le Logement

<https://www.anil.org/>



LES AIDES

Librairie ADEME

- Réduire sa facture d'électricité
- Chauffe-eau : comment éviter les surconsommations ?
- Un hiver tout confort
- Isoler sa maison
- En route vers la sobriété numérique

Guide des économies d'énergie de GreenPeace



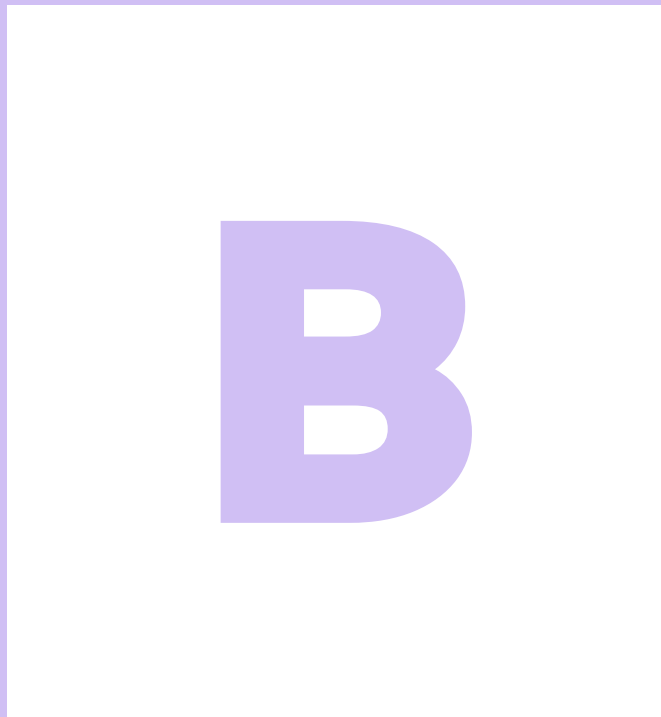


Économiser sur ses achats du quotidien

|

La méthode **BISOU**





Besoins A quel besoin cet achat répond-il chez moi ?



B I

Besoins A quel besoin cet achat répond-il chez moi ?

Immédiat En ai-je besoin immédiatement ?



B I S

Besoins A quel besoin cet achat répond-il chez moi ?

Immédiat En ai-je besoin immédiatement ?

Semblable Ai-je quelque-chose de semblable ?



B I S O

Besoins A quel besoin cet achat répond-il chez moi ?

Immédiat En ai-je besoin immédiatement ?

Semblable Ai-je quelque-chose de semblable ?

Origine Quelle est l'origine de cet objet ?



B I S O U

Besoins A quel besoin cet achat répond-il chez moi ?

Immédiat En ai-je besoin immédiatement ?

Semblable Ai-je quelque-chose de semblable ?

Origine Quelle est l'origine de cet objet ?

Utile Quelle est son utilité ?



ÉCONOMISER SUR SES ACHATS DU QUOTIDIEN

Repérer ses combinaisons fatales

Talon d'Achille X circonstances d'achats favorables

Cagnottes, cashbacks, coopératives de consommateurs

Le moyen le plus efficace et durable pour faire des économies est sans conteste la modification de nos comportements



ÉCONOMISER SUR SES ACHATS DU QUOTIDIEN

Nextdoor



The screenshot displays the Nextdoor mobile application interface. At the top, there is a search bar with the text "Rechercher sur Nextdoor" and a profile icon labeled "M". Below the search bar, a navigation menu on the left includes "Accueil", "Découvrir", "À Vendre/don...", "Notifications", and "Messages", along with a "+ Publier" button. The main content area is divided into sections: "Débuter" (Getting started), "À Vendre/donner" (Items for sale), and "Groupes près de cl" (Groups nearby). The "À Vendre/donner" section is currently active, showing a grid of items for sale with their prices and locations. The items listed are:

- 100€ poussette trio bébé confort (Nanterre)
- 130€ location cave proche pernety (Paris)
- 15€ Notre monde ou presque ... (Paris)
- 50€ Yves Brayer, peintre et ... (Paris)
- 50€ La chirurgie esthétique
- 80€ 2 mobigos
- 15€ Tableau New York
- 30€ Tableau



THANK YOU, NEXT

Plan Cash, l'éducation financière à portée de main

www.plancash.fr | [@plancash_media](https://www.instagram.com/plancash_media)