

TRUCS POUR ÉCONOMISER

Voici quelques suggestions pour économiser au quotidien.



ALIMENTATION

- Faire une liste d'épicerie et s'y tenir
- Déterminer le montant que l'on souhaite dépenser et s'y tenir
- Manger avant d'aller à l'épicerie
- Utiliser les coupons-rabais et profiter des soldes
- Cuisiner plutôt qu'opter pour des repas préparés
- Cuisiner de plus grandes quantités et congeler des portions
- Privilégier les grandes surfaces plutôt que les dépanneurs et petits marchés



SOINS DE SANTÉ

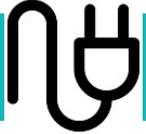
- Choisir les médicaments génériques
- Utiliser les services d'un opticien ambulant comme le Marchand de lunettes
- Utiliser les services des écoles de formation (coiffure, soins dentaires, service de psychologie de l'UQTR, etc.)



VÊTEMENTS

- Acheter hors saison
- Attendre les soldes
- Visiter les friperies

TRUCS POUR ÉCONOMISER



ÉNERGIE

- Laver et rincer les vêtements à l'eau froide
- S'assurer que les fenêtres sont bien calfeutrées l'hiver
- Programmer vos thermostats pour une température plus basse quand vous êtes absents



TÉLÉCOMMUNICATIONS

- Revoir son forfait pour s'assurer qu'il correspond à nos besoins (est-ce que je paye trop cher ou, au contraire, je paye des frais additionnels parce que mon forfait n'est pas suffisant?)
- Négocier! Les compagnies vont généralement accepter de prolonger le rabais si elles pensent que nous allons choisir une compagnie concurrente.



LOISIRS ET SPORTS

- Bibliothèques municipales
- Beaucoup d'activités gratuites ou à faible coût offertes par les Villes et centres communautaires
- Le premier dimanche de chaque mois, plusieurs musées offrent l'entrée gratuite