

CONSEILS

Vingt astuces pour petit budget

Par Isabelle Jaccaud



La retraite est synonyme de baisse de revenus. Sans parler de la situation actuelle où les hausses de prix se généralisent. Voici 20 bons plans pour dépenser moins, découverts par des retraités malins. À partager avec vos connaissances, pour échanger et découvrir d'autres moyens d'économiser.

Alimentation

1 Manger antigaspi

L'application **Too Good To Go** permet de récupérer les invendus du jour à prix cassé, dans certains restaurants, supermarchés, boulangeries. Deux gagnants : les commerces qui ne doivent plus jeter les aliments et les clients qui découvrent des produits alimentaires, des plats, à tout petits prix.

toogoodtogo.ch

2 Pain de la veille

Une bonne manière d'économiser en évitant le gaspillage alimentaire : acheter le pain de la veille encore frais dans la plupart des boulangeries. Bon pour le porte-monnaie et la planète !

3 Bons pour les repas

Certaines communes (comme Renens par exemple) proposent des bons de réduction « repas » utilisables dans certains restaurants de la commune, réservés aux bénéficiaires des prestations complémentaires AVS/AI. Ils présentent l'avantage de favoriser les liens sociaux et de diversifier la nourriture. Ne pas hésiter à s'informer auprès de sa commune.

4 Achat chez le producteur

En achetant au marché ou en prenant un abonnement à un panier de fruits et légumes, on limite de fréquents passages au supermarché. Et ainsi on est moins tenté par des achats impulsifs !

5 Resto avec rabais

L'application **The Fork** propose des restos avec des rabais parfois jusqu'à 50% suivant les horaires.

www.thefork.ch

6 L'eau du robinet

Avoir toujours une carafe d'eau du robinet au frigo. L'éventuel goût de chlore disparaît avec le froid. Ou faire son thé froid maison en laissant infuser 1 c. à s. de thé noir ou vert pendant 8 h au frigo dans 1 litre d'eau du robinet.

Transports et vacances

7 En train

Penser aux cartes journalières CFF en vente dans les communes entre CHF 38.- et CHF 45.-. Privilégier également les billets dégriffés sur l'application CFF sans oublier de comparer les offres avec celles de la 1^e classe : parfois le tarif est étonnamment moins élevé qu'en 2^e classe.

8 En auto

Comparer régulièrement les primes des assurances RC Auto. Les assurances en ligne sont avantageuses. On peut aussi renoncer à sa voiture et emprunter ponctuellement une voiture chez **Mobility** ou se déplacer avec **Blablacar**, pour une excursion dans la ville voisine ou pour des vacances dans un pays étranger proche : le service Blablacar offre le covoiturage dans plus de 20 pays, dont la Suisse.

www.blablacar.fr/ride-sharing-abroad

9 En vacances

Pour limiter les frais d'hôtels, pourquoi ne pas troquer sa maison ? Je pars une semaine à Nice et prête mon logement pendant la même période. Ou alors répondre à une offre de gardiennage. Les seniors sont recherchés pour garder une maison et s'occuper des animaux domestiques en échange du séjour. Une jolie manière de rendre service et de voyager pas cher.

www.trocmaison.com - www.seniorsavotreservice.com



Sports et loisirs

10 Se bouger

Renoncer à son abonnement de fitness et suivre un cours gratuit en plein air durant toute la belle saison ! **Urban Training** propose des cours de gym, aquagym, Pilates, danse, etc. dans de nombreuses communes. Cours ouverts à tous animés par des coachs professionnels.

www.urban-training.ch

11 Lecture

Certaines bibliothèques communales, dont celle de Lausanne, proposent un abonnement électronique gratuit : **e-bibliomedia**. Plus besoin de se déplacer pour obtenir les sorties littéraires, mais aussi des livres audio en numérique. La bibliothèque de Lausanne prête même des tablettes.

12 Cartes postales gratuites

L'application **Postcard** permet d'envoyer une vraie carte postale personnalisée à un ami. Il suffit de télécharger une de ses photos, écrire quelques mots et l'ami en question recevra une carte postale unique sur papier photo. On peut aussi l'envoyer à sa propre adresse pour avoir une jolie photo souvenir plutôt que de la regarder sur son téléphone.

www.post.ch

13 Au ciné

Les séances de midi sont moins chères que les autres. On privilégie le **ciné-club**, comme Ciné-seniors, à Echallens, Sainte-Croix, Bex, Château-d'Oex, Leysin, Aubonne, Gland, Nyon, Rolle, Crissier, Echallens, Pully. Prix : CHF 10.- à CHF 12.- par séance, collation comprise, une fois par mois. Ou le Cercle d'études cinématographiques à Lausanne et Vevey qui propose depuis 40 ans un programme de 12 films pour un abonnement d'environ CHF 60.-.

vd.prosenectute.ch – www.cine-feuilles.ch/cercle-d-etudes

14 Des bons plans à la pelle

Des sites qui regorgent de bons plans en Suisse, avec réductions de prix ou carrément gratuits. Et des cadeaux sympas le jour de son anniversaire : comme un trajet en téléphérique ou un rabais de CHF 10.- pour des achats ; où acheter sa vignette autoroutière avec un rabais ; des rabais dans les hôtels ; des concours attractifs.

www.madamebonsplans.ch – www.radin.ch

À la maison

15 Ménage DIY

Fabriquer ses propres produits ménagers. C'est bon pour la planète, ça génère moins de déchets et c'est surtout très économique. Il suffit de 3-4 ingrédients de base pour fabriquer un produit universel, un produit pour les vitres, un nettoyant pour la baignoire. On peut aussi couper en deux ses pastilles pour le lave-vaisselle.

16 Téléphone, internet, TV

Adapter son abonnement téléphone, internet, TV que l'on a depuis des années. Les prix ont baissé. Et a-t-on besoin d'autant de chaînes TV, d'une vitesse maximale pour internet alors qu'on est seul à l'utiliser ? Tout est modulable. En baissant ses exigences, la facture chute sans qu'on s'en rende compte. Une ligne fixe n'est peut-être plus indispensable ou alors sans forfait illimité alors que tout le monde appelle sur le portable...

17 Smartphone

N'hésitez pas à changer d'abonnement ou d'opérateur ! Des offres existent avec des prix intéressants, en passant par exemple avec **CoopMobile**. La nouvelle start-up suisse **Digital Republic** propose des forfaits illimités en Suisse (appels et internet) à CHF 20.-/mois sur un très bon réseau !

www.digitalrepublic.ch

18 Jardiner sans jardin

Cultiver ses herbes aromatiques (sans oublier de les congeler pour l'hiver), des petites tomates en pot, etc. sur votre balcon.

19 Cadeaux de Noël au printemps

Penser à acheter ses cadeaux de Noël pendant les soldes en été ! Un portefeuille, une cravate ou un sac de marques soldés à 40% ça se déniche pendant les soldes d'été et non pas en décembre...

20 S'habiller à petit prix

Caritas Vaud propose 5 boutiques seconde main. Vêtements, chaussures et accessoires, à très petits prix, pour hommes et femmes. En plus si vous êtes au bénéfice de la Carte Épiceries et/ou de la CarteCulture Vaud, vous bénéficiez encore d'un rabais de 30%.

www.caritas-vaud.ch