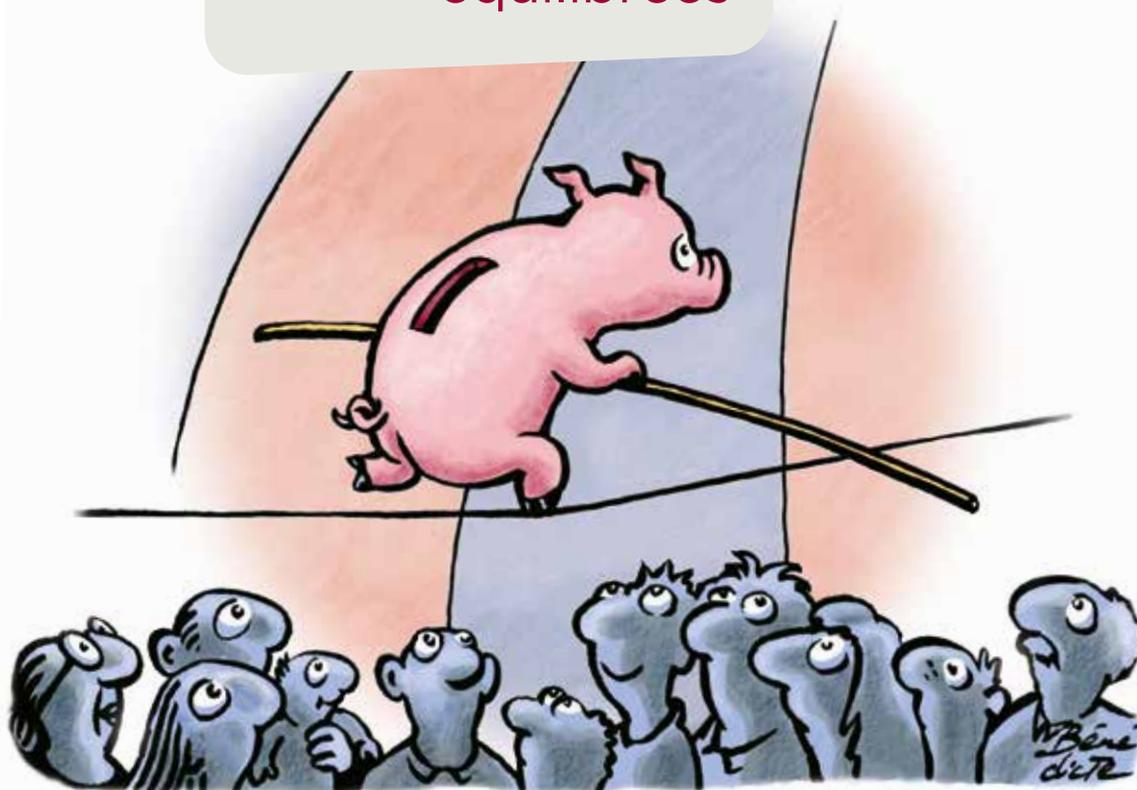


# Bien gérer mon budget

Guide pratique  
pour des finances  
équilibrées



Avec fiches de calcul détachables

# Sommaire

<b>Mon budget</b>	<b>3</b>
A chacun son profil	7
<b>Mes revenus</b>	<b>11</b>
<b>Mes dépenses</b>	<b>17</b>
<b>Les incontournables</b>	<b>18</b>
Le logement	18
Les assurances	26
Les impôts	32
L'alimentation et le ménage	36
Les enfants	42
Les transports	46
Les télécommunications	50
L'habillement	56
Les pensions alimentaires	58
<b>Les occasionnelles</b>	<b>62</b>
Les frais de santé non couverts	62
Les loisirs	64
Les dépenses personnelles	66
Les dépenses extraordinaires	68
<b>Mon épargne et mes crédits</b>	<b>71</b>
<b>Conseils pratiques</b>	<b>77</b>
Tenir mes comptes	78
Remplir mes fiches	80
Etablir un diagnostic	84
Que faire si je suis aux poursuites?	86
<b>Lexique</b>	<b>90</b>
<b>Adresses utiles</b>	<b>96</b>
<b>Mes fiches de calcul</b>	<b>100</b>

# Bien gérer mon budget

## Une calculette pour garder le cap

Planifier, gérer, épargner, prévoir... Ces actes prospectifs – qui riment avec rébarbatifs pour nombre d'entre nous –, s'avèrent pourtant fructueux lorsque sonne l'heure des comptes. Car nul besoin de vivre dans la précarité pour connaître des fins de mois difficiles. Les raisons sont à chercher du côté de la nature humaine. Des études comportementalistes en attestent: les consommateurs ne sont pas que des êtres rationnels, calculant toujours avec bon sens coûts et bénéfices. Les émotions, souvent, incitent les actes d'achat.

Les causes d'une économie personnelle dans le rouge peuvent être liées à des changements de vie importants. Naissance d'un enfant, réduction du temps de travail, divorce, chômage, deuil, etc. Autant d'événements qui affectent le porte-monnaie. Dès lors, la tenue régulière d'un budget, véritable boussole des dépenses, demeure une aide précieuse. Tout comme ce guide édité par la FRC, active depuis de nombreuses années dans le conseil en budget.

**Elisabeth Kim**  
Rédactrice en chef de *FRC Mieux choisir*



# Mon budget

Une question de méthode  
Une affaire de famille  
A chacun son profil

# Mon budget

## Introduction

Les tentations, aujourd'hui, sont nombreuses. J'ai envie d'une nouvelle petite robe... ou en ai-je besoin? J'ai envie d'un téléphone portable dernier cri... ou en ai-je besoin? La distinction n'est pas toujours aisée à faire. Que puis-je dépenser, compte tenu de mes ressources personnelles? Quelles sont mes priorités? Quels sont mes besoins?

Etablir un budget, c'est disposer d'un tableau de bord pour naviguer dans mon quotidien avec des repères. La démarche est certes un peu astreignante, mais elle m'évitera de me retrouver face à des situations financières imprévues et délicates à gérer.

### Une question d'équilibre

Un budget, ce sont deux colonnes: la première pour mes revenus, donc les ressources financières dont je dispose chaque mois, et la seconde pour mes dépenses, mes frais, qu'ils soient incontournables ou non. Revenus et dépenses doivent s'équilibrer. Un budget me permet de visualiser ma situation, de la contrôler, voire de la rectifier. Il me permet aussi de planifier mes dépenses en fonction de mes ressources et d'en tirer, moyennant quelques mesures et astuces, le meilleur.

## Une palette de prestations à la FRC

Depuis une trentaine d'années, la FRC offre toute une série de prestations liées au thème du budget en Suisse romande.

- Des entretiens personnalisés sur rendez-vous par des conseillères spécialisées dans chaque canton (**[frc.ch/budget](http://frc.ch/budget)**).
- Des fiches types, proposées par Budget Conseil Suisse, et disponibles sur le site de la FRC. Elles donnent des exemples chiffrés, basés sur des moyennes nationales, selon l'importance des revenus et la taille des ménages (**[frc.ch/fiches-budget](http://frc.ch/fiches-budget)**).
- Des fiches à remplir manuellement (en page 80) pour faire son budget soi-même (**[frc.ch/formulaires-budget](http://frc.ch/formulaires-budget)**).

### Une question de méthode

Que faut-il retenir pour les revenus? Les salaires, les allocations familiales, s'il y en a, les pensions alimentaires éventuelles, les rentes AVS, les versements de la caisse de pension, les prestations complémentaires ou celles de l'assurance-invalidité (AI), ou toute autre rentrée d'argent.

Les revenus, parfois difficiles à augmenter, vont déterminer mon budget. C'est un facteur important. S'ils sont irréguliers, j'établis une moyenne annuelle.

Quant aux dépenses, je les classe en trois catégories:

- **Dépenses incontournables** | Le logement, les assurances (maladie, responsabilité civile, voiture), les impôts, l'alimentation, les frais du ménage (produits de nettoyage et de soins), les dépenses liées aux enfants (frais de garde), les transports, les télécommunications, l'habillement, les pensions alimentaires, s'il y en a.
- **Dépenses occasionnelles** | Les frais de santé non couverts (dentiste, lunettes), les loisirs, les vacances, les dépenses personnelles (coiffeur), les dépenses extraordinaires (cadeaux), l'argent de poche.
- **Épargne, réserves et petits crédits** | L'argent mis de côté pour épargner, faire face à des dépenses imprévues ou... régler les crédits engagés.

Chaque catégorie de frais fera l'objet d'un examen rigoureux en fonction des revenus à disposition. L'objectif? Établir un budget réaliste que je suis capable de tenir.

### Une affaire de famille

Dans l'idéal, les partenaires se consultent et définissent ensemble les dépenses du couple ou de la famille. Même les enfants devraient comprendre que leurs dépenses s'inscrivent dans le cadre du budget familial. Et qu'elles ne peuvent être illimitées. Quant à la tenue des comptes, chacun s'organise comme il l'entend. L'essentiel est que la famille puisse savoir régulièrement où elle en est.

# Mon budget

## Introduction

### Je module avec le temps

Un budget n'est pas coulé dans le moule pour toujours. Les circonstances de la vie – un mariage, l'arrivée d'un enfant, un divorce, un licenciement, une retraite anticipée, un décès au sein de ma famille ou tout autre événement – peuvent m'amener à revoir mon budget, à reconsidérer ses différentes composantes poste par poste.

L'essentiel est de ne pas me laisser gagner par le temps. La prudence veut qu'un examen attentif de la situation soit effectué le plus rapidement possible après un événement important dans ma vie. Ainsi je diminue les risques d'avoir de mauvaises surprises et de devoir faire face à des factures que je ne peux plus assumer.

Si des circonstances délicates de la vie doivent m'inciter à un examen de mon budget, les événements plus heureux, générant des revenus supplémentaires, devraient aussi m'inciter à étudier mon budget et à déterminer les dépenses que je peux me permettre.

### Je garde le contrôle

En établissant un budget, en le rectifiant si nécessaire, je garde le contrôle sur mes revenus et mes dépenses. L'objectif demeure toujours le même: que mes revenus soient modestes ou plus favorables, je souhaite vivre une situation saine et m'épargner les soucis qui vont toujours de pair avec le manque d'argent ou l'endettement. J'évite aussi les à-coups, qui demandent temps et énergie pour être maîtrisés, ou les dents de scie, caractérisées par une euphorie dépensière au début du mois, suivie par la pénurie des derniers jours.

# Mon budget

## A chacun son profil

### Cigale ou fourmi?

La cigale vit au jour le jour, dilapidant ses biens. La fourmi, elle, est économe et prévoyante. Ce quiz me permet de déterminer quel type de dépensier que je suis.

#### 1. Le smartphone dernier cri vient de sortir

- Je fonce au magasin dès l'ouverture pour être le premier à l'acquérir.
- Mon contrat arrive bientôt à échéance, je ne suis pas à quelques semaines près.
- ◆ Je n'ai pas besoin de smartphone; mon vieux téléphone me suffit amplement.

#### 2. Les vacances

- C'est les vacances, je ne compte pas, je verrai l'état de ma carte de crédit au retour.
- Je trouve des offres qui me font aller au bout du monde à moindre coût.
- ◆ J'attends que l'on m'invite; j'ai des amis toujours prêts à m'accueillir.

#### 3. Ma voiture a rendu l'âme

- J'achète une occasion pas chère, solide.
- Je contracte un leasing et je prends toutes les options.
- ◆ J'emprunte la voiture de ma mère ou d'un ami. Inutile de dépenser, ils n'utilisent pas la leur.

#### 4. Pour mes enfants

- ◆ La ludothèque suffit à leur bonheur. De toute façon, au bout d'une semaine, ils se lassent de leurs jouets.
- Je les gâte. Ils sont tellement plus heureux après.
- Les cadeaux, c'est pour Noël et les anniversaires. Sinon, je me limite à une ou deux petites surprises durant l'année.

#### 5. Lorsque je fais mes courses

- J'établis une liste et je m'y tiens.
- ◆ J'attends 17h30 pour profiter des réductions sur les produits dont la date de consommation est limitée.
- Je me laisse tenter par toutes sortes d'actions et me retrouve avec un caddie plein à ras bord.

# Mon budget

A chacun son profil

## 6. Pour remplir ma garde-robe

- Je m'achète quelques beaux vêtements, pour le reste, je fais les soldes.
- J'adore le shopping. Une fois par semaine, je vais en ville ou dans un centre commercial et je trouve toujours une petite chose à acheter.
- ◆ J'attends que mes vêtements soient usés jusqu'à la corde et je me rends dans un magasin de seconde main où je fais de bonnes affaires pour pas cher.

## 7. Je vais au restaurant avec un ami

- ◆ Ce n'est pas moi qui vais proposer d'y aller, j'attends qu'il m'invite!
- L'important, pour moi, c'est que l'ambiance soit chaleureuse et l'addition pas trop salée.
- J'aime les tables gastronomiques et j'adore inviter, et tant pis si je ne mange que des pâtes à la fin du mois.

## 8. Les cartes de crédit

- ◆ Je ne sais pas ce que c'est. Je paie toujours cash et mets mes économies dans de petites enveloppes.
- J'en ai plusieurs, et dès qu'on m'en propose une nouvelle, j'accepte. Pourquoi me priver?
- Pour les petits achats, je paie comptant, et pour de plus grosses acquisitions, j'emploie ma carte de débit.

## 9. A la banque

- Je prends des risques en plaçant mon argent dans des produits structurés, parfois je perds de grosses sommes.
- ◆ J'ai un compte d'épargne que je ne touche pas et qui me servira pour ma retraite.
- J'ai un compte salaire, que j'utilise pour mes dépenses courantes, et un compte d'épargne, qui me permet de faire des économies pour les vacances ou d'autres petits plaisirs de la vie.

## 10. Je gagne à la loterie

- Je m'achète un petit château, deux voitures, un yacht, et je voyage aux quatre coins du monde en première classe.
- Je m'offre une belle maison, je donne une certaine somme à mes proches et je place le reste à la banque.
- ◆ Je ne dépense pas un centime et, surtout, je ne dis rien à mes proches, pour éviter qu'ils ne me réclament quelque chose.

# Mon budget

A chacun son profil

## Alors... cigale ou fourmi?

### Avec un maximum de ● je suis cigale

Dépensier, flambeur, vous dilapidez tout votre argent, sans vous soucier du lendemain. Parfois, vos comptes sont dans le rouge. Cette manière d'être peut vous mettre dans des situations inconfortables, et, dans ce cas, il faut sans doute prendre le taureau par les cornes. Si vous suivez les conseils de ce guide, vous pourrez retrouver une situation financière qui vous permettra de voir l'avenir avec sérénité.

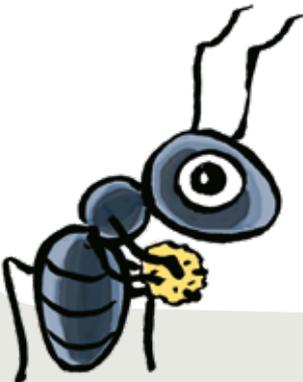


### Avec un maximum de ■ je suis mi-cigale, mi-fourmi

Réfléchi, raisonnable, vous dépensez sans excès, êtes économe sans être radin. Vous trouvez un juste équilibre dans votre manière de gérer votre argent: vous avez de quoi voir venir et vous ne vous privez pas de petits plaisirs. Vous n'êtes jamais dans le rouge, mais, en cas de changement de situation personnelle ou professionnelle, vous pourriez vous retrouver dans une situation délicate. Vous trouverez dans cet ouvrage des conseils qui vous permettront, le cas échéant, de modifier votre comportement, ou qui vous conforteront dans votre manière de faire.

### Avec un maximum de ◆ je suis fourmi

Limite radin, pique-assiette, vous avez beaucoup de peine à mettre la main au porte-monnaie. Excessivement prudent, vous ne dépensez jamais pour des choses futiles. Votre compte en banque est bien garni et vous aimeriez parfois réussir à desserrer un peu les cordons de la bourse. Un petit sacrifice occasionnel ne mettra pas votre avenir en péril, et vous pourrez apprécier des petits plaisirs. En faisant un budget tel que décrit dans ce guide, vous constaterez que vous disposez d'un montant suffisant, sans mettre en danger vos finances pour autant.





# Mes revenus

Des rentrées fluctuantes  
Planifier mon temps partiel  
Anticiper ma retraite

## Mes revenus

### L'argent disponible

#### Revenus en dents de scie

Le statut d'indépendant, d'intérimaire ou de travailleur sur appel implique des revenus en dents de scie. C'est une moyenne annuelle qui sera prise en compte pour établir les revenus. Dans ces conditions, mieux vaut faire preuve de prudence. La solution consiste à prendre les revenus du mois le moins rétribué pour extrapoler sur l'année.

Au cours d'une vie, les revenus peuvent évoluer vers le haut... mais aussi vers le bas. Ils sont une donnée variable que les circonstances – positives ou négatives – de l'existence peuvent influencer.

La naissance d'un enfant, par exemple, entraîne non seulement des dépenses, mais elle est parfois accompagnée d'une baisse du revenu familial, si l'un des deux partenaires décide de travailler à temps partiel ou d'arrêter de travailler.

Un divorce, un licenciement, un départ à la retraite ou le décès d'un partenaire constituent d'autres exemples de situations où les revenus peuvent diminuer et les dépenses augmenter.

Il est d'autres circonstances plus favorables – une prise de responsabilité professionnelle, une augmentation du temps de travail par exemple – qui entraînent une hausse du salaire.

Il n'en demeure pas moins que ma situation financière doit faire l'objet, à chaque événement de la vie, d'un examen, voire d'une adaptation, si nécessaire. Faire la liste de mes revenus, connaître leur état est essentiel, puisque ce sont ces revenus qui vont déterminer le montant possible de mes dépenses.

# Mes revenus

## L'argent disponible

### Mes rentrées sont à géométrie variable

- **Le revenu net** | Il s'agit de mon salaire après déduction des charges sociales. Quand les deux partenaires exercent une activité lucrative, les revenus s'additionnent s'ils sont mariés.
- **Le 13<sup>e</sup> salaire** | Il n'est pas obligatoire et peut être versé en une ou deux tranches (juin et décembre).
- **Les allocations familiales** | Elles sont imposables et varient en fonction du nombre d'enfants.
- **Les rentes AVS ou AI** | Elles ne concernent que les retraités et les personnes au bénéfice de l'assurance-invalidité.
- **La caisse de pension** | A la retraite, je la touche sous forme de rente ou de capital.
- **Les indemnités journalières** | Elles sont versées en cas de chômage, de maladie, d'accident, de maternité, de service militaire ou d'invalidité.
- **Les prestations complémentaires** | Si ma rente AVS ne suffit pas, je peux en bénéficier.
- **Les gratifications, les bonus, les primes de fidélité et autres revenus (intérêts bancaires)** | Ces montants fluctuent généralement d'une année à l'autre.
- **Les bourses d'étude** | Elles concernent les jeunes en formation postobligatoire.
- **La pension alimentaire** | (Lire en pages 58-61).

### Conseils d'experts

A qui s'adresser pour savoir à quoi on a droit? Le service social de la commune peut aiguiller le consommateur. Sur internet, une excellente ressource est le Guide social romand. Il donne toutes les adresses utiles, canton par canton.

[guidesocial.ch](https://guidesocial.ch)

## Mes revenus

### L'argent disponible

#### Je travaille à temps partiel

En Suisse, plus de la moitié des femmes qui travaillent le font à temps partiel, contre seulement un homme sur sept. Souvent, ce choix se fait à la naissance d'un enfant. Le nouveau venu occasionnera des coûts supplémentaires, et la diminution de mes revenus modifiera considérablement mon budget. Même si je reçois des allocations familiales dès la naissance de mon enfant, celles-ci ne représentent pas une compensation suffisante.

Diminuer mon temps de travail a par conséquent un impact financier que je dois anticiper.

#### Si je suis malade

Dans ce cas, il s'agit d'être vigilant. Je dois absolument m'informer auprès de mon employeur pour savoir si je bénéficie d'une assurance-perte de gain en cas de maladie. Ce n'est pas toujours le cas, en particulier dans les secteurs qui ne sont pas soumis à une convention collective de travail (CCT). Conséquence: après le temps imposé par la loi (quelques semaines, fixées en fonction du nombre d'années de service), l'employeur n'est plus tenu de verser des indemnités journalières.

L'absence d'une assurance-perte de gain en cas de maladie peut être à l'origine d'un manque à gagner important. Mieux vaut, dans cette situation, et si cela est possible financièrement, conclure une assurance individuelle privée auprès d'une assurance, ma caisse maladie, par exemple. Mais cette dernière n'est pas obligée de m'accepter comme client.

# Mes revenus

## L'argent disponible

### Je prends ma retraite

En Suisse, les retraites sont basées sur le système des trois piliers.

- **Premier pilier I** Il est constitué de l'AVS (assurance-vieillesse et survivants). La cotisation est obligatoire. Son financement est assuré par les employeurs et les employés. Ce capital accumulé durant toute la vie active donne droit à une rente mensuelle assurant le minimum vital.
- **Deuxième pilier I** Il s'agit de la prévoyance professionnelle (LPP). L'obligation de cotisation devient impérative dès l'obtention d'un certain salaire. Il est également financé par les employeurs et les employés. La retraite qui en découle peut être touchée soit sous forme de rente, soit sous forme de capital.
- **Troisième pilier I** Ce capital correspond à une épargne libre. Il peut être contracté auprès d'une banque ou d'une assurance, et il est bloqué, en principe, jusqu'à l'âge de la retraite. Parfois, il est possible de le racheter, moyennant des pénalités.

### Rente ou capital?

Une part de la LPP peut être retirée avant l'âge de la retraite:

- pour un départ définitif à l'étranger
- pour l'achat d'un logement
- pour se mettre à son compte.

Dans ces cas, on bénéficie d'une rente ou d'un capital réduits d'autant. Raison pour laquelle il faut calculer précisément la somme dont on a besoin pour vivre convenablement sa retraite.



# Mes dépenses

Les incontournables

Les occasionnelles

Les extraordinaires

# Les dépenses incontournables

## Le logement

Du temps et une bonne dose d'énergie sont nécessaires pour trouver, dans certaines régions, un logement qui convienne aussi bien à mes attentes qu'à mes ressources financières. Le loyer est déterminant. Il ne doit pas dépasser le quart de mes revenus net. Avant de signer un bail pour un nouveau logement, deux aspects importants sont à prendre en considération:

- Son emplacement entraînera-t-il des frais supplémentaires (transports), sera-t-il proche des commodités (magasins, école, loisirs)?
- Le montant du loyer net et le montant des charges.

Le loyer est une chose, les frais accessoires en sont une autre. Je dois impérativement y additionner les frais suivants:

- Chauffage.
- Eau froide et eau chaude.
- Electricité, gaz.
- Taxes d'épuration des eaux usées.
- Taxes des ordures ménagères.
- Redevances pour le raccordement au câble TV et Billag.

# Les dépenses incontournables

## Le logement

En général, le bail mentionne clairement que les frais de chauffage, d'eau froide et d'eau chaude sont à la charge du locataire. Les gérances pratiquent le système de l'acompte perçu chaque mois. A la fin de l'année, si ma consommation a dépassé le montant total des acomptes, je paie la différence. Dans le cas contraire, la gérance me restitue le solde. Le bail stipule parfois que ces frais font l'objet d'un forfait, non modifiable en cours de bail.

Les frais de gaz et d'électricité ainsi que les taxes d'épuration des eaux usées et des ordures ménagères ne sont, en règle générale, pas compris dans les charges mensuelles. Ils font l'objet de factures séparées.

Lorsque je songe à déménager, ces frais peuvent fluctuer si je change de région. C'est le cas notamment des tarifs d'électricité.

### Résilier son bail

Le bail est résiliable pour des termes différents selon le canton d'habitation. Un préavis de trois à six mois doit être respecté.

En cas de résiliation anticipée, on continue de payer son loyer jusqu'à l'échéance du bail ou on trouve un locataire solvable prêt à reprendre l'appartement aux mêmes conditions.

## Loyer: diminuer la facture



Si mes revenus sont modestes, je peux faire baisser le montant de ma location. Par exemple:

- Sous-louer une partie de mon logement.
- Envisager une colocation.
- Assurer une conciergerie.
- M'informer de mes droits aux subsides ou à un logement subventionné auprès de ma commune.
- Etudier la possibilité de rejoindre une coopérative d'habitation, qui offre généralement des logements abordables.

# Les dépenses incontournables

## Le logement

### Faire défendre ses droits

Lorsqu'une situation paraît abusive, mieux vaut s'entourer de conseils. En la matière, l'Asloca et ses sections cantonales peuvent apporter une aide précieuse et guider dans les démarches juridiques.

[asloca.ch](http://asloca.ch)

### Mon loyer est-il abusif?

Les cantons romands ont introduit l'usage d'une formule pour toute conclusion de bail. Elle stipule:

- Les montants de l'ancien loyer et de ses charges.
- Les montants du nouveau loyer et de ses charges.
- Les motifs précis de la hausse.

Ce formulaire me permet de me rendre compte si le nouveau loyer est abusif ou non, et si les motifs invoqués pour sa hausse sont justifiés. Dès la remise des clés, j'ai trente jours à disposition pour contester le loyer devant la Commission de conciliation si:

- J'ai été contraint de conclure le bail par nécessité personnelle ou en raison de la pénurie de logements.
- Le bailleur a sensiblement augmenté le loyer par rapport au précédent loyer.



# Les dépenses incontournables

## Le logement

### Mon déménagement, une opération coûteuse

Première décision de principe à prendre: faire appel ou non à des professionnels. Solliciter une entreprise de déménagement est la solution la plus efficace, celle qui exige aussi le moins d'énergie. Mais elle a un prix: de quelques centaines de francs à plusieurs milliers de francs selon la taille de l'appartement et les kilomètres à parcourir entre l'ancien et le nouveau logement.

L'autre option consiste à demander l'aide et les forces de ses amis. Les seuls frais se porteront sur le matériel d'emballage et la location, si nécessaire, d'un véhicule. En revanche, je n'aurai aucune assurance contre la casse éventuelle.

### Précautions à prendre avec les professionnels



- **Choix** | Je privilégie une entreprise membre de l'Association suisse des transports routiers (astag.ch) ou, à Genève, de l'AGED. En cas de conflit, je peux me tourner vers un tiers.
- **Devis** | Je sollicite plusieurs estimations écrites et gratuites. S'il y a une grosse différence entre elles, je demande des explications. Gage de sérieux, le déménageur doit avoir visité les lieux et contrôlé les voies d'accès.
- **Assurance** | Condition sine qua non, l'entreprise doit produire une attestation d'assurance RC.
- **Tarifs** | J'opte pour le forfait, et non pour le salaire horaire.
- **Paiement** | Je verse un acompte et solde ma facture lorsque j'ai tout déballé (mais le déménageur n'est pas obligé d'accepter).

# Les dépenses incontournables

## Le logement

### En bisbille avec le bailleur

Pour faire pression, il est possible de consigner le loyer, soit de le payer auprès d'un office désigné par le canton. Le délai imparti pour agir devant l'autorité de conciliation est de trente jours après la consignation. Si le locataire ne dépose pas une action au tribunal, l'office de consignation libère le loyer en faveur du bailleur.

### Qui paie pour l'entretien ?

La loi impose au locataire de prendre en charge le nettoyage et les réparations indispensables à l'entretien normal d'un appartement. Exemples: le changement des ampoules électriques, l'entretien du lave-vaisselle, etc. Si le montant n'est pas fixé dans le contrat, on considère que les réparations à hauteur de 100 francs à 150 francs peuvent être assurées par le locataire.

L'usure normale d'un logement (marques des meubles et des tableaux sur les murs, moquette usée) est couverte par le loyer. En revanche, en cas d'usure exagérée (vitrocérame fissuré, grosses rayures sur le parquet, murs jaunis par le tabac), le locataire devra assumer la facture, qui pourra être prise en charge soit par la RC, soit par l'assurance-ménage, sous réserve de la franchise.

### Des assurances pour me protéger

Il est essentiel de conclure une assurance RC (responsabilité civile) pour les dégâts que je pourrais causer, ainsi qu'une assurance-ménage (lire en pages 27-29). Ces assurances, en principe non obligatoires, sont fortement conseillées et parfois exigées par les gérances.

Quant à l'assurance-incendie, elle est obligatoire, sauf dans les cantons de Genève, du Valais, du Tessin et d'Appenzell Rhodes-Intérieures. Elle est contractée soit auprès d'un assureur privé, soit auprès d'un Etablissement cantonal contre les incendies et éléments naturels, selon le lieu de résidence.

# Les dépenses incontournables

## Le logement

### L'état des lieux... indispensable !

Avant de signer un bail et l'état des lieux qui l'accompagne, il est indispensable que j'établisse la liste écrite des défauts que j'ai constatés et que je l'adresse au propriétaire ou au bailleur. Je dois procéder à un examen précis de mon futur logement (à la lumière du jour!) et signaler immédiatement les défauts découverts après l'état des lieux par courrier recommandé. Ceux que je n'aurais pas relevés pourraient m'être reprochés, lorsque, à mon tour, je partirai, m'obligeant à assumer le coût des travaux de remise en état.

Si mon logement présente des défauts auxquels je ne suis pas tenu de remédier personnellement, je peux exiger du bailleur:

- Une remise en état de mon logement.
- Une réduction proportionnelle du loyer (en attendant la réparation).
- Des dommages et intérêts.

### Les taux baissent, et mon loyer ?

Pour demander une baisse de loyer, je dois rendre vraisemblable un motif de baisse. Un exemple: un rendement excessif procuré à mon bailleur grâce au revenu de mes loyers. Il est également possible de demander une baisse à la prochaine échéance de mon bail, lorsque le taux hypothécaire de référence baisse. Concrètement, je peux:

- Ecrire à mon bailleur en indiquant les motifs pour lesquels j'estime la baisse de loyer nécessaire. Mon bailleur a trente jours pour me répondre.
- Saisir l'autorité de conciliation dans un délai de trente jours si mon bailleur n'accepte pas ma demande, s'il ne l'accepte que partiellement ou s'il ne répond pas.

# Les dépenses incontournables

## Le logement

### Frais de courtage

Faire appel à un professionnel pour l'achat ou la vente d'un bien immobilier simplifie parfois la vie. Mais il vaut la peine de demander différentes offres et de bien les étudier avant de faire son choix. Le courtier percevra une commission (2% à 5% du prix de vente).

### Je suis propriétaire

A ma calculette! Être propriétaire de son logement, c'est assumer un certain nombre de charges:

- **Hypothèque** | Intérêts et amortissement du prêt.
- **Assurances** | Incendie, dégâts d'eau, RC immeuble, protection juridique propriétaire.
- **Charges courantes** | Chauffage, eau chaude et eau froide, électricité, raccordement au telereseau, gaz, entretien de la chaudière, ramonage.
- **Entretien** | Jardinage, extérieurs, rénovations.
- **Impôts** | Taxes communales et impôt foncier.

### Négocier un prêt hypothécaire



Même si je suis déjà en relation avec une banque ou une assurance, je n'hésite pas à demander des offres à d'autres établissements.

La concurrence est rude, et il est possible de trouver des taux plus intéressants ailleurs. Bien que cela ne soit qu'un petit pourcentage à négocier, si je fais le compte sur plusieurs années, à la fin, j'aurai économisé une somme importante.

Si je résilie mon contrat avant échéance, la banque me demandera de lui verser des frais de pénalité.

# Les dépenses incontournables

## Le logement

Si j'opte pour une propriété par étages (PPE), je participe à l'ensemble de ses charges, mais proportionnellement à la surface possédée. Il faut que j'ajoute aussi les frais d'entretien des locaux communs (ascenseur, conciergerie, machines de jardin, produits de nettoyage) ainsi que les honoraires de gestion (gérance ou fiduciaire).

### Mes frais d'acquisition

Outre le prix de vente, je dois assumer également les frais de mutation et les frais de notaire. Ces frais représentent, selon les cantons, 3% à 5% du prix de vente. En tant qu'acquéreur, je dois posséder ce montant en liquidités, puisque les banques ou les caisses de pension ne les prennent pas en charge.

### Mes frais d'entretien et de rénovation

Idéalement, je devrais mettre chaque année de côté environ 1% de la valeur du bien immobilier pour parer aux rénovations usuelles. Ainsi, au bout de quelques années, je disposerai d'un capital qui me permettra de changer la chaudière, de rénover les façades, ou d'effectuer tous travaux un tant soit peu conséquents financièrement.

#### Conseils d'experts

Toutes les banques proposent sur leurs sites des simulateurs hypothécaires qui permettent de calculer le montant maximal à investir, selon les fonds propres, pour l'achat d'un logement.

En outre, chaque canton a une chambre immobilière qui répond à toutes les questions que peut se poser un propriétaire.

FR [cfi-ikf.ch](http://cfi-ikf.ch)  
GE [cgionline.ch](http://cgionline.ch)  
NE [cininfo.ch](http://cininfo.ch)  
VD [cvi.ch](http://cvi.ch)  
VS [civ.ch](http://civ.ch)  
JU Association jurassienne des propriétaires fonciers

# Les dépenses incontournables

## Les assurances



# Les dépenses incontournables

## Les assurances

Les assurances sont sans nul doute un des postes les plus importants de mon budget. Je ne peux me soustraire aux cotisations prélevées directement de mon salaire qui financent les assurances sociales.

- Assurance-vieillesse et survivants (AVS).
- Assurance-invalidité (AI).
- Assurance-perte de gain (APG) en cas de service militaire, service civil ou maternité.
- Assurance-chômage (AC).
- Assurance-accidents (LAA), professionnels et non professionnels (dès huit heures de travail par semaine).
- Prévoyance professionnelle (LPP, 2<sup>e</sup> pilier).

### Mes assurances obligatoires et...

Avec mon revenu net, je dois encore assumer, en fonction de ma situation, trois à cinq assurances. Pour ces dernières, je compare et je cherche le meilleur rapport qualité-prix.

- Assurance-maladie (lire en page 29).
- Assurance-accidents, si je ne suis pas salarié.
- Assurance-ménage, qui couvre les biens mobiliers, le risque incendie et les dégâts naturels.
- Assurance-responsabilité civile (RC), si je possède un véhicule automobile.
- Assurances du bâtiment, si l'on est propriétaire.

Tous les cantons n'imposent pas l'assurance-ménage ou incendie, mais elle est vivement conseillée. Elle couvre généralement les dégâts dus à un incendie et les dégâts naturels, d'une part, les dégâts d'eau, les bris de glace et le vol, d'autre part. J'évalue mes valeurs (meublier, effets personnels, appareils électriques et audiovisuels) le plus exactement possible.

### Les indépendants au front

Les indépendants ne bénéficient pas de la même couverture sociale que les salariés. Il leur revient de conclure une assurance-accidents et, s'ils le peuvent ou le souhaitent, une assurance-perte de gain qui les couvrira en cas de maladie prolongée. De même, l'étudiant ou la mère au foyer se renseignent sur les charges sociales auxquelles cotiser.

[guidesocial.ch](https://guidesocial.ch)

### Les pièges de la sous-assurance

Ce qu'on touche en cas de sinistre ne correspond pas à la valeur totale de ce qu'on a assuré; la valeur de remplacement n'est qu'un pourcentage de ce montant. On veille aussi à ne pas être sous-assuré (ni surassuré) et à calculer la valeur de l'inventaire de ménage au plus juste.

# Les dépenses incontournables

## Les assurances

### Conditions générales

Les conditions générales d'assurances (CGA) sont longues et fastidieuses à lire, mais valent la peine qu'on se penche sur elles avant de signer un contrat. D'une assurance à l'autre, les conditions peuvent varier fortement, et donc la couverture en cas de sinistre également.

### ... et celles que je juge intéressantes

Si mes finances le permettent, je souscris d'autres assurances non obligatoires:

- **RC privée I** Recommandée, voire exigée par les bailleurs, elle entre en jeu lorsque je cause un dommage à un tiers.
- **Casco I** La partielle couvre les dommages à mon véhicule dont je ne suis pas responsable (vol, bris de glace, grêle). La complète couvre en plus ceux dont je suis responsable (obligatoire en cas de leasing).
- **Protection juridique I** Les assureurs n'offrent pas tous le même type de couverture.
- **Vie I** Soit je touche un capital à un âge convenu dans le contrat. Soit je désigne les bénéficiaires du capital en cas de décès.
- **Annulation voyage I** Valable si je suis empêché de partir de mon fait (maladie).

### Couvert, ni trop ni trop peu

Je veille à ne pas payer plus que ce que je dois:

- En ne doublant pas les assurances (casco, RC, etc.).
- En relevant régulièrement leurs délais de résiliation.
- En vérifiant si le contenu de mes assurances correspond toujours à ma situation ou si elles doivent être réajustées.
- En payant le juste prix pour la situation que je veux assurer (lire encadré page 27).

# Les dépenses incontournables

## Les assurances

### Ma santé, j'y prête un soin particulier

L'assurance de base est obligatoire pour toute personne résidant en Suisse. Néanmoins, je reste libre de choisir ma caisse. Les prestations de base sont les mêmes pour tous, notamment:

- Hospitalisation en chambre commune dans les hôpitaux reconnus de Suisse.
- Traitements prescrits par un médecin.
- Analyses de laboratoire.
- Médicaments sur ordonnance.
- Médecines douces (homéopathie, phytothérapie).

Les caisses ont l'obligation de m'accueillir quel que soit mon âge, mon sexe et mon état de santé.

Si tous les assureurs doivent offrir les mêmes prestations de base, ils ne le font pas au même prix. Les primes diffèrent d'un canton à l'autre et d'une caisse à l'autre. Donc je m'informe, je compare les prix avant d'arrêter mon choix.

Si je ne suis pas salarié, je dois l'annoncer à ma caisse, qui ajoutera à ma prime une assurance-accidents, également obligatoire. Pour les enfants et les étudiants, cette dernière est comprise dans la prime de base.

### Franchises et frais

On assume deux types de participation aux frais médicaux:

- la franchise, de 300 fr. minimum par an, est la part à payer. Au-delà, l'assurance prend en charge les frais;
- la quote-part, qui est de 10%. Le montant annuel maximum qu'on paie s'élève à 700 fr. pour un adulte et à 350 fr. pour un enfant (jusqu'à 18 ans), en sus de la franchise.

Une contribution supplémentaire de 15 francs par jour d'hospitalisation est perçue. Sont exemptés: les enfants jusqu'à 18 ans, les jeunes en formation jusqu'à 25 ans et les femmes pour les prestations de maternité.

Aucune franchise ne sera facturée pour un enfant ou pour les frais liés à une maternité.

# Les dépenses incontournables

## Les assurances

### Je réduis ma facture

L'assurance-maladie représente toujours un poste pesant dans le budget, d'autant plus que les primes augmentent chaque année, et souvent plus fortement que le coût de la vie.

En augmentant le montant de ma franchise, je diminue celui de mes primes. Mais je dois avoir en réserve l'équivalent de ma franchise, pour ne pas être pris au dépourvu.

Autre solution pour réduire ma facture: adhérer à un réseau de soins (HMO), adopter le système du médecin de famille ou de télémédecine avant toute consultation d'un spécialiste.

Il vaut aussi la peine de contacter mon assureur, qui peut me soumettre des offres que je ne connais pas et qui pourraient être intéressantes.

### Quand et comment résilier



Au mois d'octobre, les assureurs publient les tarifs valables pour l'année suivante. Je m'informe, je compare... et je décide de changer de caisse. Pour cela, je dois envoyer par courrier recommandé:

- Une lettre d'affiliation à l'assurance que j'ai choisie, en précisant qu'elle doit prendre effet au 1<sup>er</sup> janvier de l'année suivante et en indiquant le nom de la caisse que je quitte.
- Une lettre de résiliation à mon assurance actuelle, que cette dernière doit recevoir impérativement avant le 30 novembre de l'année en cours.

# Les dépenses incontournables

## Les assurances

### Je prends une complémentaire ?

L'assurance complémentaire est une assurance privée. Les assureurs ont la liberté d'accepter ou de refuser mon affiliation en fonction des risques que je présente. Ils ont également le choix dans l'offre des prestations. Selon les conditions générales, certaines prestations ne sont ainsi remboursées qu'à un pourcentage donné pendant une durée déterminée.

Une assurance complémentaire peut être utile pour choisir mon médecin en cas d'hospitalisation et obtenir le remboursement de certains frais: hospitalisation en chambre privée (un lit), en chambre demi-privée (deux lits), cure thermale, par exemple.

### Etre conseillé en toute indépendance

Le site indépendant [priminfo.ch](http://priminfo.ch) permet de comparer en ligne les primes validées chaque année par l'Office fédéral de la justice. La FRC, quant à elle, donne des renseignements pratiques pour changer d'assureur et fournit des lettres modèles.

[priminfo.ch](http://priminfo.ch)  
[frc.ch/primes-maladie](http://frc.ch/primes-maladie)



# Les dépenses incontournables

## Les impôts

### Glaner de petites économies

Payer ses impôts d'avance, soit en une tranche, permet de profiter d'un taux d'intérêt supérieur à celui du marché (compte d'épargne, par exemple). Ces «gains» sont francs d'impôt et d'impôt anticipé, puisqu'ils seront déduits de la prochaine facturation.

Avec le logement et les assurances, les impôts sont le troisième poste important de dépenses. Ils ont une utilité directe: permettre à l'Etat de fonctionner et d'assurer les services dont il est responsable. Les hôpitaux, l'instruction obligatoire et postobligatoire, les routes sont quelques-uns des domaines payés par les impôts sur le revenu et la fortune.

Chaque année, je dois remplir ma déclaration. Rien ne sert de pester, c'est une obligation à laquelle je ne peux me soustraire! Et, chaque année encore, je reçois deux types de bordereaux à payer:

- **Impôt cantonal et communal** | Ce sont les montants les plus élevés. Je peux les payer en une fois ou par acomptes, selon les cantons.
- **Impôt fédéral direct** | Je le paie dans sa totalité en mars ou je l'intègre dans les tranches mensuelles.

# Les dépenses incontournables

## Les impôts

### Je remplis ma déclaration

Le document que je remplis concerne toujours l'année qui vient de s'écouler. Si j'ai classé scrupuleusement mes documents administratifs au fur et à mesure, ma tâche en sera grandement facilitée, puisqu'il me sera demandé d'en fournir un certain nombre, comme le certificat de salaire.

Une déclaration d'impôts est constituée de plusieurs rubriques:

- Le revenu de l'activité.
- La fortune.
- Les charges.
- Les dettes.

La partie qui demande le plus d'attention est celle des déductions. Il est important de n'oublier aucune possibilité car la démarche permet de diminuer la part de mon revenu, élément prédominant au moment de déterminer le montant imposable.

Les déductions sont indiquées dans la brochure que je reçois avec ma déclaration. Certaines apparaissent automatiquement lorsque je remplis ma déclaration avec le logiciel fourni par l'administration fiscale.

### Faire appel à des professionnels

Démuni pour remplir sa déclaration? Les autorités fiscales sont là pour renseigner gratuitement, de même que le Service social de la commune. D'autres organismes ou associations – comme l'AVIVO pour les retraités – peuvent aussi apporter de l'aide. Autre option: faire appel à une fiduciaire. Ce service a un coût, pour lequel on demande au préalable un devis.

[avivo.ch](http://avivo.ch)

# Les dépenses incontournables

## Les impôts

### Modifier ses acomptes

Un début de formation, un mariage, une naissance, une séparation ou un divorce, un héritage, un décès sont autant d'événements qui justifient de demander une modification des acomptes en cours d'année fiscale. Agir ainsi évite de se mettre dans une situation embarrassante l'année suivante.

### Je paie mes impôts au plus juste

Le règlement de cette charge inévitable demande de la rigueur: je fais preuve de systématique, je mets de côté de quoi payer mes impôts et... je ne touche pas à cette somme! Je peux aussi faire un ordre permanent.

Le système de perception des impôts est basée sur les revenus de l'année en cours. Mais, dans la pratique, les acomptes sont déterminés sur la base de la dernière taxation annuelle. Si les acomptes devaient s'avérer trop faibles, je devrai payer la différence. S'ils devaient s'avérer trop élevés, les autorités fiscales me restitueront la différence ou la mettront sur mon compte d'impôts pour l'année suivante.

Si j'ai vu mon revenu augmenter, je dois être particulièrement vigilant. J'anticipe et je prévois une réserve pour payer la somme, plus conséquente, que me réclamera l'administration fiscale. Autre parade: je lui demande de modifier mes acomptes. Le conseil vaut aussi bien pour les changements positifs que négatifs dans mes revenus. Dans certaines circonstances, l'autorité fiscale effectuera une taxation intermédiaire.

# Les dépenses incontournables

## Les impôts

### Je dépose une réclamation

A la réception de ma taxation, je la vérifie en détail. Si l'autorité fiscale n'a pas tenu compte d'une déduction (comme une formation continue) ou l'a modifiée, je réagis.

- Je me renseigne sur les motifs du rejet (j'ai peut-être simplement omis de produire un justificatif).
- Je demande à consulter mon dossier.
- Je dépose une réclamation par recommandé auprès de l'autorité de taxation au plus tard dans les trente jours après la notification. Au-delà, toute réclamation est vaine.

### Et si je suis dans la difficulté...

Je veille à régler mes tranches dans les temps et à ne pas recevoir de rappels: j'évite ainsi d'avoir à assumer des intérêts, qui peuvent être, selon les cantons, relativement élevés.

Mais si je rencontre des difficultés financières et ne peux payer mes impôts dans les délais sans me placer dans une situation périlleuse, je contacte l'autorité fiscale. Deux options s'offrent à moi:

- **Un arrangement** | Il s'agit d'un échelonnement des paiements sur plusieurs mois (avec une prolongation des délais), moyennant des intérêts de retard raisonnables.
- **Une remise partielle ou totale de l'impôt** | Ma demande doit s'accompagner d'une motivation écrite et des documents attestant de ma situation extrêmement délicate. Cette réduction est rarement accordée.

### Premier emploi... première déclaration

Le jeune qui vient d'obtenir son premier emploi a tout intérêt à s'annoncer sans tarder aux autorités fiscales. Dans le cas contraire, il aura à payer, l'année d'après, non seulement des acomptes pour l'année en cours, mais aussi les impôts qu'il n'aura pas versés durant sa première année de travail.

# Les dépenses incontournables

L'alimentation  
et le ménage



## Les dépenses incontournables

### L'alimentation et le ménage

Une alimentation saine et équilibrée joue un rôle primordial dans le maintien de la santé de chaque membre de ma famille. Mais elle a son coût. Une famille de quatre personnes consacrerait, selon les recommandations de la FRC pour une alimentation saine, une somme avoisinant les 1200 francs.

Etre un consommateur averti me permet de maîtriser, dans la mesure du possible, les dépenses liées à la nourriture et d'acheter fûté, tout en mangeant sainement, de manière simple et équilibrée.

#### Profiter des actions

En établissant les menus de la semaine, on consulte les actions des magasins qu'on fréquente. On fait ainsi de substantielles économies. Néanmoins, on ne se laisse pas séduire par des offres trop alléchantes, qui garniraient inutilement le garde-manger.

### Le budget consacré aux repas fluctue avec l'âge

	PAR MOIS*	PAR JOUR*
ENFANT 1-8 ANS	220 fr.	7 fr.
ENFANT 8-13 ANS	310 fr.	10 fr.
JEUNE 14-20 ANS	360 fr.	12 fr.
ADULTE (VIVANT EN FAMILLE)	320 fr.	11 fr.
ADULTE (VIVANT EN COUPLE)	350 fr.	12 fr.
PERSONNE SEULE	410 fr.	13 fr.

*Il correspond à une alimentation préparée à la maison et ne comprend pas de produits précuisinés, hors saison ou de luxe, ni les repas pris hors du domicile. \* Montants arrondis.*

# Les dépenses incontournables

L'alimentation et le ménage

## Comparaison est raison

Les hard discounters se sont spécialisés dans la vente de produits à bas prix. Y jeter un regard attentif vaut la peine, mais il faut comparer prix, contenance et composition par rapport aux produits similaires offerts par la concurrence.

## Une question d'organisation

**Planifier les menus de la semaine** | Cela me permet d'équilibrer l'alimentation sur sept jours, de calculer les quantités nécessaires, bref, de planifier les repas, en alternant les jours avec et sans viande, les œufs, les poissons, les céréales, les légumineuses, etc. Si je n'arrive pas à prévoir pour une semaine entière, j'essaie au moins sur trois jours.

**Planifier les courses** | Je fais une liste d'achats, en intégrant les quantités et en tenant compte aussi de ce qui reste dans mon frigo et mes armoires. J'évite ainsi des achats impulsifs (certaines enquêtes estiment qu'ils représentent 30% à 60% des achats)... et le gaspillage.

**Doubler les rations** | Lorsque certains repas s'y prêtent (le ragoût, le bouilli, le rôti), je me simplifie la tâche et je gagne du temps en prévoyant une double quantité. Je congèle la portion qui reste ou je la «recycle» le jour suivant. J'apprends à cuisiner les restes.

## Pour alléger le caddie



Faire les courses le ventre plein me protège d'achats intempestifs ou qui ne correspondent pas à une alimentation saine et équilibrée. C'est particulièrement vrai si je n'ai pas établi de liste. J'évite les produits emballés individuellement (petits chocolats, en-cas, biscuits). Je réduis ainsi le prix à l'unité et... les déchets! Pour les produits de garde (riz, pâtes, etc.), je privilégie les emballages de grande contenance. En principe, ils sont moins chers.

# Les dépenses incontournables

## L'alimentation et le ménage

### Je fais preuve de bon sens

Le rythme de la vie actuelle m'incite parfois à choisir la voie de la facilité: les produits déjà préparés, déjà cuits, prêts à la consommation. Mon porte-monnaie s'en ressentira, ma santé aussi: ces produits sont souvent truffés de graisse, de sucre, de sel et d'additifs en tous genres. Je corrige le tir en privilégiant:

- **Des produits bruts** | Ils n'ont pas été coupés, lavés, préparés, bref, transformés par d'autres soins que les miens.
- **Des produits de saison** | Ils sont les plus sains pour ma santé et les moins coûteux.
- **Des produits de proximité** | Les produits régionaux que je trouve au marché ou directement chez l'agriculteur sont souvent proposés à des prix intéressants.

### Je mange à l'extérieur

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes sont obligées de manger à midi hors de leur domicile. Les repas pris au restaurant ou à la cantine de l'école pèsent lourd dans le budget familial. Des alternatives sont possibles pour maîtriser le contenu de son assiette et de son porte-monnaie: un plat préparé à la maison et réchauffé au micro-ondes, un sandwich complet accompagné d'un laitage et d'un fruit, une salade variée avec une viande maigre ou du fromage, une soupe à réchauffer, etc.

### Bien manger à petit prix

La FRC a publié un guide riche d'informations intitulé *Bien manger à petit prix*. Des conseils sur une alimentation saine et la manière d'acheter précèdent quelques recettes à prix léger. Elle donne également un cours sur ce thème, régulièrement organisé dans chaque canton romand.

[frc.ch/bien-manger](http://frc.ch/bien-manger)

## Les dépenses incontournables

L'alimentation et le ménage

### Les dates limites en question

La FRC a publié le fascicule *Dates limites: mieux comprendre pour moins jeter* avec des conseils pratiques pour décrypter correctement les dates de consommation ou de conservation. De plus, son site propose des recettes pour accommoder les restes.

[frc.ch/gaspillage](http://frc.ch/gaspillage)

### Je traque le gaspillage

Jeter des aliments, c'est comme jeter de l'argent. Un ménage de quatre personnes peut ainsi gaspiller jusqu'à 2000 francs par an. Dans le monde, 1,3 milliard de tonnes de nourriture partent directement à la poubelle, jetée par les consommateurs, les distributeurs et les agriculteurs. Que puis-je faire chez moi pour réduire ce phénomène?

- **Je fais la liste de mes achats** | Je vérifie ce que j'ai déjà et j'en tiens compte avant de faire les commissions. J'échappe ainsi aux achats impulsifs.
- **Je gère mon frigo** | Je contrôle les dates de consommation et je prévois mes menus en conséquence. Je range les aliments les plus frais dans le fond et place devant ceux dont la date de péremption est proche. Je note aussi sur la porte du frigo les produits à consommer en priorité.



# Les dépenses incontournables

## L'alimentation et le ménage

- **Je gère mon congélo** | Pour la viande, je m'assure, au moment de l'achat, que je peux la congeler, et je la consomme dans les huit mois. Pour la viande cuisinée, cette durée est abaissée à cinq mois et, pour les poissons, à trois mois.
- **Je maîtrise la conservation des produits de garde** | Les conditionnements en conserve, en bocaux, en Tetra Brik, mais aussi les épices, huiles, pâtes, riz, semoule, etc., portent une date de durabilité minimale (à consommer de préférence avant le...). Ces produits peuvent très souvent être consommés plusieurs mois, voire quelques années après cette date, si l'emballage et le contenu sont intacts.

### Mes petites économies dans le panier ménager

Les produits de ménage et les articles d'entretien de la maison remplissent aussi mon caddie. Leurs prix varient beaucoup, tout comme le montant affecté à ce poste, d'un mois à l'autre.

Quelques astuces me permettent d'en faire un usage plus économe:

- Je privilégie les produits d'entretien et les détergents multi-usage.
- Je préfère les recharges à l'emballage original: place et argent seront ainsi économisés.
- Je dose les produits utilisés (les indications mentionnent souvent la dose maximale) plutôt que de les verser directement dans l'emballage original.
- Je profite des actions pour constituer une petite réserve.

# Les dépenses incontournables

## Les enfants

Un petit être... un grand bouleversement! La naissance d'un enfant est une immense source de joie, mais elle a une influence notable sur l'équilibre familial, sur le plan aussi bien pratique que financier.

Rapidement, les jeunes parents doivent empoigner leur calculatrice pour évaluer leur nouvelle situation. Que l'un des deux conjoints (ou les deux) décide de diminuer son temps de travail, ou qu'ils choisissent un mode de garde extraparental, ils observeront une baisse notable de

### Des frais, toujours des frais

Certains postes du budget familial appelleront une étude particulière: le logement (si un déménagement est nécessaire), la voiture, l'assurance-maladie, les frais médicaux et les soins de l'enfant, qui va utiliser, les deux ou trois premières années, un certain nombre de couches. Rien que pour celles-ci, il faut compter une centaine de francs par mois. Une alternative existe: les couches lavables. Le lait maternisé - à moins que la jeune mère n'allaitte - constituera, au début, l'autre grande dépense.

# Dépenses incontournables

## Les enfants

leurs ressources financières. Et c'est sans compter les dépenses nécessaires à l'entretien et à l'éducation de junior.

Conclusion: nous remettons notre situation à plat en établissant un nouveau budget familial à l'aune des changements survenus dans la colonne des recettes et dans celle des dépenses.

### Premiers mois chargés

Rien ne change - ou presque - jusqu'à la fin du congé maternité. Ensuite, il y a de grands risques que le poste Revenus se retrouve sur une pente glissante. Les allocations familiales et les quelques déductions sur la déclaration d'impôts ne compensent guère la baisse de revenus engendrée par:

- Un temps de travail souvent diminué.
- Des frais de garde (crèche, nounou, maman de jour).

Les premiers mois de la vie d'un enfant sont également ponctués de nombreuses dépenses pour l'équipement de sa chambre, l'acquisition du matériel de puériculture, les habits, les premiers jeux.

L'équipement neuf coûte, évidemment, nettement plus cher (4000 francs environ) que de recourir à des articles de seconde main.

### A l'affût des occasions

A part faire appel à l'entourage qui a déjà eu des enfants, les parents peuvent se tourner vers les magasins, de plus en plus nombreux, de deuxième main spécialisés dans l'équipement, le matériel et les habits pour enfant.

Une autre solution: le surf sur internet. Certains sites proposent de bonnes occasions à saisir.

Enfin, les sections cantonales de la FRC organisent deux fois par an des bourses aux habits qui permettent de trouver des vêtements pour enfant à bon compte (lire en page 57).

# Les dépenses incontournables

## Les enfants

### Grands enfants, grandes dépenses ?

Si la petite enfance implique des dépenses bien spécifiques, notre enfant qui grandit va rivaliser d'imagination pour constamment solliciter notre porte-monnaie: matériel et camps scolaires, loisirs, jouets et jeux électroniques, activités sportives, habillement, animaux de compagnie, anniversaires des copains, argent de poche, etc. Nous pouvons garder à l'esprit la possibilité de recourir à d'autres solutions.

- «Récupérer» matériel et habits de notre entourage familial ou amical.
- Se rendre dans des magasins de seconde main, dans des trocs ou des vide-greniers.
- Exploiter les ressources d'une bibliothèque ou d'une ludothèque.
- Surfer sur des sites internet consacrés à la vente d'occasion (jeux électroniques).
- S'informer des abonnements et autres cartes pour les jeunes qui existent dans notre région.
- Profiter des structures et des offres de notre commune (passeport-vacances, camps extrascolaires, centres de loisirs, maisons de quartier).
- Créer soi-même de petits cadeaux.

### Je gère ses sous... et les miens

Apprendre à notre enfant à gérer ses envies, lui apprendre aussi à gérer ses petits sous, et les nôtres, du même coup! Chaque achat peut être l'occasion d'engager la discussion sur la nécessité ou non de celui-ci, d'émettre des suggestions alternatives, d'inciter à une économie en vue d'une prochaine acquisition... bref, d'aborder le sujet de l'argent, de la consommation, des petits crédits et des difficultés qu'on peut rencontrer si l'on abuse en la matière!

# Les dépenses incontournables

## Les enfants

### Argent de poche: quand et combien ?

A partir de l'école primaire, disposer d'une modeste somme chaque semaine permet d'apprendre à gérer son argent.

PAR SEMAINE	
1 <sup>re</sup> ANNÉE	1 fr.
2 <sup>e</sup> ANNÉE	2 fr.
3 <sup>e</sup> ANNÉE	3 fr.
4 <sup>e</sup> ANNÉE	4 fr.

Dès le secondaire, l'argent de poche devient mensualisé et augmente progressivement, intégrant les frais de téléphone mobile, d'habillement, de coiffeur, de vélo/vélocoteur, ainsi que les repas pris hors du domicile.

PAR MOIS	
5 <sup>e</sup> ET 6 <sup>e</sup> ANNÉES	25 à 30 fr.
7 <sup>e</sup> ET 8 <sup>e</sup> ANNÉES	30 à 40 fr.
9 <sup>e</sup> ET 10 <sup>e</sup> ANNÉES	40 à 50 fr.
DÈS LA 11 <sup>e</sup> ANNÉE	50 à 80 fr.

# Les dépenses incontournables

## Les transports

Les transports occupent une place de plus en plus prédominante dans ma vie quotidienne: si je n'habite pas à proximité de mon lieu de travail, je passe beaucoup de temps à me déplacer. Et, c'est bien connu, le temps, c'est... de l'argent, que je dois investir dans les transports publics ou dans une voiture.

### Je me déplace en transports publics

Des deux options, ceux-ci demeurent la moins coûteuse, toutes charges confondues. Ces prochaines années, des hausses successives sont prévues qu'il conviendra de budgéter. Et il vaut la peine d'observer de près les suggestions d'abonnements que les compagnies mettent sur le marché.

Les CFF, par exemple, proposent toute une palette de services: carte journalière, abonnement demi-tarif, abonnement général, abonnement de parcours, carte pour enfant ou pour senior, sans oublier les billets dégriffés (Click & Rail) ou la carte pour jeune Voie 7, entre autres. Les abonnements annuels donnent, eux, droit à une gratuité jusqu'à deux mois.

# Les dépenses incontournables

## Les transports

### J'achète une voiture

La voiture, je la veux belle et rapide, ou utile et adaptée à mes besoins? Quelles sont mes priorités? Quelle utilisation vais-je en faire? Je l'acquière:

- **En contractant un leasing I** Chaque mois, je verse une somme, sorte de location. La durée du leasing (quatre ans en général) et le kilométrage sont déterminés à la signature du contrat. A son terme, je dois rendre la voiture ou la racheter à un prix préalablement fixé.
- **En contractant un crédit I** (Lire en page 75).
- **En la payant complètement I** En fin de compte, c'est la solution qui me coûtera le moins cher.

### J'opte pour un leasing

Il est relativement facile d'obtenir un leasing mais je dois vérifier que je peux l'assumer, en calculant ma capacité à rembourser mes différents emprunts (hypothèques, petits crédits, etc.). Le leasing implique trois acteurs:

- **La banque I** Elle achète le véhicule au garagiste et en devient propriétaire durant tout le leasing.
- **Le garagiste I** Il vend le véhicule à la banque et le rachètera à la fin du contrat.
- **Le client I** Il loue le véhicule à la banque mais paie tous les frais (carburant, taxes, assurances, etc.).

### Le véhicule des autres

La voiture individuelle coûte cher: il faut compter, pour un petit véhicule roulant 15 000 kilomètres par an, quelque 6500 fr. au minimum.

On réduit la facture en optant pour le covoiturage avec un voisin, un collègue de travail, ou le système de location-partage (comme Mobility). Selon l'usage qu'on en fait, ce dernier système mérite l'attention.

[mobility.ch](https://www.mobility.ch)

# Les dépenses incontournables

## Les transports

### Rester écolo et modeste

Opter pour une voiture propre, qui émet moins de 121 grammes de CO<sub>2</sub> au kilomètre et qui a été mise en circulation après le 1<sup>er</sup> janvier 2010, coûtera moins cher en taxes.

Eviter de craquer pour un 4x4 alors qu'on a un usage citoyen de son véhicule.

Tenir compte du fait que taxes, assurances et plaques sont calculées en fonction de la cylindrée et du poids.

En cas de résiliation du contrat – ce qui reste toujours possible –, je passerai à la caisse et paierai des pénalités.

Je n'hésite pas à demander des offres à d'autres établissements que celui proposé par mon garagiste. Rien ne m'oblige à passer par celui-ci pour obtenir un leasing, et il est possible d'obtenir de meilleures conditions, en particulier auprès de ma banque.

### Au bout du kilomètre...

Payer comptant reste la formule la moins onéreuse. Mais, au-delà de l'achat, je prends en compte l'ensemble des frais auxquels je devrai faire face:

- Carburant.
- Taxes.
- Assurance (casco partielle ou complète, si leasing).
- Réparations.
- Service d'entretien.
- Pneus.
- Contrôle antipollution.
- Amortissement (l'épargne qui permettra de changer de voiture le jour où elle rendra l'âme).

## Les dépenses incontournables

### Les transports



# Les dépenses incontournables

## Les télécommunications

### Dans la jungle des opérateurs

Pour s'y retrouver, il faut surfer sur les sites proposant des comparateurs.

[abochecker.ch](http://abochecker.ch)  
[bonus.ch](http://bonus.ch)  
[telscout.ch](http://telscout.ch)  
[icompare.ch](http://icompare.ch)

La qualité, les plus et les moins des nouvelles offres sont commentés de manière très complète sur certains blogs spécialisés. Ce sont autant d'avis précieux pour orienter son choix.

[scal.ch](http://scal.ch)

Les télécommunications – téléphone, internet, radio, télévision – envahissent ma vie quotidienne et parfois aussi mon budget. Ce poste peut même prendre des proportions importantes, en regard des besoins de base que sont le loyer et l'assurance-maladie.

Le marché des télécoms est très volatil. Les plans tarifaires, les prix, les offres varient constamment: on s'y perd! Bizarrement, le choix d'un opérateur se fait aujourd'hui plus en fonction de l'appareil que du plan tarifaire. Pourtant, la facture que je recevrai à la fin du mois est bel et bien liée à mon choix d'abonnement.

La précipitation est mauvaise conseillère. Mieux vaut prendre son temps, s'informer sur les conditions que proposent les opérateurs et tenter de débusquer les différences entre les offres. L'opération est ardue, mais des sites internet vont m'aider à comparer. Autre option: en parler autour de moi et écouter les diverses expériences personnelles, notamment en matière de couverture de réseau.

# Les dépenses incontournables

## Les télécommunications

### J'adapte mon abo à ma conso

Dans le cadre d'un abonnement de téléphonie mobile, je prête une attention particulière au:

- Prix à la minute des appels locaux, interurbains et internationaux.
- Prix des SMS et des MMS.
- Délai de résiliation.
- Couverture du réseau.

Avant de changer d'abonnement, je regarde ma consommation moyenne des derniers mois (nombre de SMS, transfert de données, minutes d'appel). Avec ces chiffres, je compare ensuite les offres des opérateurs et j'essaie de conclure l'abonnement qui correspond le mieux à mon profil d'utilisateur.

### Je résilie dans les temps

Je ne peux pas changer d'opérateur comme de chemise, je dois veiller aux délais de résiliation de mon abonnement. Chez la plupart des opérateurs, si j'ai pris un abonnement pour un an ou deux ans, avec un appareil à prix réduit, le contrat repart pour un tour, c'est-à-dire pour une année. Swisscom fait exception car, à la fin du contrat de base, on peut résilier en tout temps, moyennant un préavis de deux mois.

De plus, si j'ajoute des options en cours de contrat, cela rallonge mon délai de contrat d'autant. Donc, avant de devoir payer des pénalités importantes pour résiliation anticipée, je m'informe auprès de mon opérateur.

### Garder son numéro

Changer d'opérateur et conserver son numéro, c'est possible. Il suffit de l'annoncer à la conclusion du nouveau contrat. Une fois le premier abonnement échu, il est impossible de le récupérer.

### Prendre soin de son appareil

Un téléphone volé doit être annoncé immédiatement à l'opérateur, sous peine de se voir facturer quelques centaines de francs pour usage abusif.

En cas de casse, la garantie est souvent difficile à faire valoir et nombre de défauts sont à la charge du consommateur.

# Les dépenses incontournables

## Les télécommunications

### Combien de kilo-octets?

En matière de données, l'unité de base est l'octet.

1000 ko  
= 1 méga-octet (Mo)

1000 Mo  
= 1 giga-octet (Go)

Chargement d'une page  
= env. 500 ko

Chargement d'un e-mail  
(sans pièce jointe)  
= env. 10 ko

Une minute de vidéo  
= env. 6 Mo

### Moi, mes voyages et mon smartphone

La mode est au smartphone, qui peut apporter une foule de possibilités, mais qui induit également une utilisation qui devient rapidement coûteuse. La prévention commence par le blocage des numéros surtaxés 090X et des SMS/MMS surtaxés.

A l'étranger, je me montre très économe dans mes échanges: les prix d'itinérance internationale, ou roaming, sont excessivement élevés pour les consommateurs suisses. Si je n'arrive pas à me passer de mon mobile, j'observe quelques principes de précaution:

- Les opérateurs suisses offrent tous des options pour l'étranger. Je n'hésite pas à en prendre une si je suis accro à mon portable. En revanche, si j'appelle peu, cela n'en vaut pas forcément la peine.
- Je privilégie les SMS, nettement moins coûteux.
- Je prends une carte locale prépayée pour passer mes appels sur place.
- Je configure mon téléphone de manière à empêcher la réception payante de MMS en dehors de mon réseau national.
- Je désactive ma boîte vocale.

# Les dépenses incontournables

## Les télécommunications

Alors que c'est parfois à l'étranger qu'on en aurait le plus besoin, le transfert de données fait exploser la facture. Quelques précautions simples permettent d'éviter la plupart des mauvaises surprises:

- **Désactiver la fonction Données à l'étranger** | Même sans lancer mon navigateur ou sans contrôler mes e-mails, certains processus continuent de fonctionner en arrière-plan, liés par exemple à des applications. C'est pourquoi, à l'étranger, mieux vaut désactiver le transfert de données.
- **Désactiver la 3G** | On ne peut pas exclure que certains processus contournent le blocage ci-dessus. Par précaution, je déconnecte la 3G.
- **Utiliser exclusivement les bornes wi-fi**
- **Prendre un forfait de data roaming** | Si je suis obligé d'utiliser internet à l'étranger et qu'il n'y a pas de wi-fi, ce type de solution est envisageable. Toutefois, ce forfait est cher et limité.
- **Contrôler ma communication** | Je réinitialise mon compte de données avant de partir.

## Le coût caché des applications

Pour éviter une facture aussi salée qu'inattendue, je ne donne pas le code à mes enfants, qui risquent de télécharger, sans le savoir, des applications pour des dizaines voire des centaines de francs. Avant d'installer un jeu, je vérifie s'il propose des «achats intégrés» que je devrai payer pour progresser dans la partie. Et je configure mon smartphone pour qu'il demande un mot de passe à chaque achat.

### En bisbille avec l'opérateur

Lors d'un litige avec un opérateur, il faut s'adresser à l'Ombudscom, le médiateur des télécommunications. Il intervient entre les clients et les fournisseurs de services de télécommunications et/ou les fournisseurs de services à valeur ajoutée. Seuls sont concernés les litiges de droit civil.

[ombudscom.ch](http://ombudscom.ch)

## Les dépenses incontournables

### Les télécommunications



# Les dépenses incontournables

## Les télécommunications

Toutes les occasions sont bonnes pour réfléchir à mon fonctionnement et à ma manière de «consommer» les télécommunications. Y compris lorsque le tout nouveau smartphone, celui de mes rêves, vient de sortir sur le marché. Je peux peut-être faire une économie en me posant honnêtement la question: en ai-je vraiment besoin?

### Une carte à prépaiement pour petit budget

Et si je n'ai qu'un usage occasionnel du téléphone portable, j'étudie la possibilité de me munir d'une carte à prépaiement. Je me renseigne aussi sur les solutions qui s'offrent à moi en ce qui concerne les communications téléphoniques via le web (d'ordinateur à ordinateur, d'ordinateur à téléphone). Ce sont autant d'opportunités meilleur marché que le téléphone fixe traditionnel.

### J'évalue mes besoins en multimédia

- **Connexion internet** | Avant d'opter pour une solution ultrarapide et performante (ADSL, câble), je réfléchis à mes besoins et je lis, comme pour le téléphone fixe ou mobile, les conditions jusqu'au bout, histoire de bien comprendre à quelle sauce je vais être mangé! Mieux vaut commencer par une offre de base que je peux toujours modifier par la suite.
- **Télévision numérique** | Suis-je de ceux qui ont besoin de 232 chaînes? Est-ce que je veux enregistrer des émissions? Telles sont les questions...
- **Vidéo à la demande** | La VOD, c'est comme une carte de crédit: je ne paie la facture qu'à la fin du mois. Je m'abstiens donc de commander des films que je ne regarderai pas. Et, de nouveau, j'installe un mot de passe pour éviter que mes enfants achètent tout et n'importe quoi.

# Les dépenses incontournables

## L'habillement

### Le fol enthousiasme des achats en ligne

Sur internet, le danger, c'est de se laisser emporter par les clics faciles...

A la fin du mois, la carte de crédit ne dit pas merci!

Les frais de dédouanement sont importants si les dépenses émanant de l'étranger sont conséquentes.

[frc.ch/e-commerce](http://frc.ch/e-commerce)

Le poste consacré à l'habillement est l'un de ceux – ouf, il y en a quand même un! – qui sont les plus modulables. Si mon revenu est modeste, passer du plaisir (parfois superflu) au nécessaire est encore une opération envisageable. Néanmoins, avec quelques astuces en tête, j'arrive à m'en sortir à moindres frais tout en m'offrant de petits bonheurs ponctuels.

Mon budget est-il serré? Si oui, je prends une bonne résolution: je paie toujours mes vêtements cash. Cela m'évitera des achats compulsifs et je réfléchirai à deux fois avant de passer à la caisse. Plus encore que pour un autre poste, je me demande si j'ai besoin de ces nouvelles chaussures, de ce pantalon qui me va si bien. La réponse sera souvent négative... Alors je ne craque qu'une fois de temps en temps!

# Les dépenses incontournables

## L'habillement

### Je m'habille futé

Si je ne peux pas m'offrir de grandes marques ou si je n'ai pas envie de faire des folies (cela arrive aussi!), j'ai des alternatives:

- Je profite des soldes pour faire des affaires, mais me méfie des produits qui ne sont proposés qu'à cette période de l'année.
- Je me rends dans des magasins d'usine, dans des solderies ou des boutiques de seconde main.
- Je me défais, dans un dépôt-vente, d'un vêtement que je ne porte plus et profite d'une bonne occasion en retour.
- Je fais preuve d'imagination pour remettre au goût du jour des habits oubliés au fond de mon armoire.

### Bourse aux habits

La FRC organise chaque année, au printemps et en automne, des bourses aux vêtements remportant toujours un vif succès.

[frc.ch/agenda](http://frc.ch/agenda)



# Les dépenses incontournables

## Les pensions alimentaires

### Très cher divorce

Un divorce coûte en frais de tribunal, mais aussi d'avocat ou de conseil juridique. Les personnes qui n'en ont pas les moyens peuvent demander l'assistance judiciaire à leur canton. Dans ce cas, l'Etat prendra en charge tout ou partie de ces frais.

Pour aplanir les difficultés, il peut aussi être utile de contacter un médiateur.

[guidesocial.ch](http://guidesocial.ch)

Ceux qui l'ont vécu le savent: un divorce implique souvent une diminution des moyens financiers à disposition. Parmi les «nouvelles» dépenses, il y a, pour l'un des ex-conjoints, la pension alimentaire, autrement dit la contribution d'entretien en faveur de son ex-conjoint et/ou de ses enfants.

Une contribution d'entretien en faveur de son ex-conjoint n'est pas forcément obligatoire. Elle dépend de deux conditions:

- Un des époux ne peut subvenir à ses besoins lui-même.
- Le mariage a eu une influence sur le cours de la vie (un des époux ayant renoncé à une carrière en raison du mariage).

# Les dépenses incontournables

## Les pensions alimentaires

La contribution d'entretien dépend des besoins de l'époux qui la demande, tout en prenant en compte la capacité contributive de l'autre. Celui qui a le plus de moyens devra payer la contribution à l'autre.

### Mes contributions d'entretien

Si le couple a des enfants mineurs, le conjoint qui en a la charge a droit à une pension alimentaire. Elle est obligatoire. Elle est fixée soit d'un commun accord par les parents dans une convention (qui devra être ratifiée par un juge), soit par le juge, si les parents ne s'entendent pas. Le système est le même pour un couple non marié.

### Le juge tranche

Pour déterminer si une contribution est due, et en fixer le montant, le juge prend en compte:

- La répartition des tâches durant le mariage.
- La durée du mariage.
- Le niveau de vie, l'âge, la santé, les revenus et la fortune des époux.
- L'étendue et la durée de la prise en charge des enfants.
- La formation professionnelle et la perspective de gains des époux, ainsi que le coût probable de l'insertion professionnelle de celui qui reçoit une pension alimentaire.
- Les attentes vis-à-vis de l'AVS et de la prévoyance professionnelle.

Pour le montant de la contribution fixé par le juge, il y a une limite supérieure - déterminée en principe par le train de vie que menaient les époux pendant leur mariage - et une limite inférieure - le minimum vital. Si les ressources du débiteur ne dépassent pas le minimum vital, il ne paiera pas de contribution à son ex-conjoint.

## Les dépenses incontournables

### Les pensions alimentaires

La loi ne fixe pas de méthode pour calculer le montant de la contribution mais propose des critères à prendre en compte:

- Les besoins, la fortune et les revenus de l'enfant.
- La situation et les ressources des parents.
- La participation du parent qui n'a pas la garde à la prise en charge de l'enfant.

En cas de désaccord entre les parents, il y a différentes manières de calculer. Dans la pratique, chaque canton a son propre système:

- On prélève un pourcentage sur le revenu net du débiteur (y compris 13<sup>e</sup> salaire, primes, bonus, etc.). Il paiera 10% à 15% pour un enfant, 20% à 25% pour deux, 30% à 35% pour trois et 40% à 45% pour quatre enfants.
- On se réfère aux recommandations de l'Office de la jeunesse du canton de Zurich, qui prend en compte les besoins fondamentaux d'un enfant (lire encadré).



## Les dépenses incontournables

### Les pensions alimentaires

L'obligation d'entretien des parents dure jusqu'à la majorité de l'enfant, soit 18 ans, à moins que ce dernier n'ait pas terminé une formation appropriée, et pour autant qu'elle soit achevée dans les délais normaux (en général 25 ans). Les enfants ont un droit d'action contre le parent débiteur, c'est-à-dire qu'ils peuvent demander en justice que l'adulte qui ne paie pas la contribution d'entretien soit forcé à la leur verser.

Par ailleurs, lorsque le parent débiteur ne verse pas la contribution qu'il doit, l'autre parent peut toucher des avances des offices cantonaux compétents.

#### Besoin de soutien

Comment s'y prendre pour calculer un nouveau budget? La FRC, par le biais de ses conseillères spécialisées, propose des consultations personnalisées.

[frc.ch/budget](http://frc.ch/budget)

### Le calcul des Zurichois

Pour déterminer le montant des besoins fondamentaux des enfants, l'Office de la jeunesse tient compte des éléments suivants:

- Le minimum vital.
- Les dépenses professionnelles.
- Les impôts.
- Le loyer (et les intérêts hypothécaires).
- Les frais de chauffage.
- Les intérêts de la dette (autre qu'hypothécaire).
- Les primes-maladie.
- La couverture des frais de médecin (réserve, franchise).
- L'écolage.
- Les frais de garde des enfants.

Une fois ce montant défini, il est divisé entre les deux parents, selon leur capacité contributive, en tenant compte des prestations en nature qu'ils effectuent. Si l'un d'eux reçoit une rente d'une assurance sociale pour les enfants, le montant est déduit de la contribution d'entretien.

# Dépenses occasionnelles

## Les frais de santé non couverts

### Thérapies en question

L'assurance-maladie de base prend en charge un maximum de 40 séances par an chez un psychiatre. Au-delà, le médecin-conseil de l'assureur décide d'une éventuelle prolongation. Les complémentaires remboursent les séances avec un psychologue (selon une liste établie par l'assurance et sur ordonnance). Il en va de même pour d'autres thérapies, comme l'ostéopathie.

L'assurance-maladie de base ne prend pas en charge les frais dentaires – ce sont les plus fréquents –, que le patient peut prévenir par une bonne hygiène bucco-dentaire. Elle ne prend en charge que quelques traitements, soit ceux:

- Liés à une maladie grave et ses séquelles.
- Liés aux maladies graves et non évitables du système de mastication.
- Occasionnés par des infirmités congénitales.
- Liés à un accident.

L'assurance dentaire complémentaire existe, mais c'est une assurance privée, donc facultative. Avant de contracter une assurance de ce type, il s'agit de prêter attention aux prestations couvertes, parfois peu étendues.

### Je n'oublie jamais de faire deviser mes soins

Les frais orthodontiques sont souvent élevés. Certaines assurances proposent de couvrir ces frais en

## Dépenses occasionnelles

### Les frais de santé non couverts

option. Pour les enfants, une assurance dentaire peut être contractée, mais elle doit l'être durant les premières années. Mieux vaut donc se renseigner suffisamment tôt auprès de son assurance.

Les frais liés à l'entretien des dents génèrent des dépenses non seulement imprévues, mais encore indispensables. Certains cantons et certaines communes peuvent accorder, selon les situations, une aide financière ou proposer des prestations à moindre coût. Certaines organisations caritatives peuvent également octroyer une aide.

Avant de commencer un traitement, il est nécessaire de demander au dentiste d'établir un devis écrit, décrivant le traitement prévu et son coût ainsi que les alternatives possibles à ce traitement. En cas de dépassement en cours de traitement, le dentiste doit informer le patient et justifier tout dépassement avant de le facturer.

#### Passer à la caisse pour les lunettes

L'assurance obligatoire de base rembourse les lunettes et les lentilles de contact des mineurs (jusqu'à 18 ans) à hauteur de 180 fr./an. Les adultes, eux, sont obligés de passer à la caisse pour l'intégralité des frais. Certaines assurances complémentaires prennent en charge un montant forfaitaire pour les lunettes. Se renseigner auprès de ces dernières.



# Dépenses occasionnelles

## Les loisirs

### Les pièges du fitness

Certains centres de fitness proposent des rabais sur leurs abonnements aux heures creuses. Et des assurances-maladie accordent également des prestations avantageuses.

Un point sur lequel on achoppe souvent: la reconduction tacite de l'abonnement année après année... Il s'agit donc de veiller au délai et d'envoyer sa lettre de résiliation par recommandé dans les temps.

Les vacances et les loisirs – sportifs, culturels ou de divertissement – occupent une place de plus en plus importante dans la vie actuelle. Et dans le budget. Mais avec un peu d'imagination et un brin de débrouille, j'arrive à m'offrir des loisirs à moindre coût.

Certains sports peuvent rapidement grever mon budget loisirs. Je privilégie des activités gratuites, comme la marche à pied, le jogging (parcours Vita) ou le Nordic walking, le football avec des amis, le vélo, les baignades dans un lac, le ping-pong... C'est une autre manière de profiter du grand air.

A y regarder de plus près, de multiples manifestations qui se déroulent durant l'année sont peu onéreuses voire gratuites. Festivals de rue, Fête de la musique, Journées du patrimoine, à titre d'exemples, sont autant d'occasions de profiter d'un moment culturel sans bourse délier. De leur côté, certains musées sont, eux aussi, gratuits. Et ceux qui ne le sont pas proposent des entrées libres le premier dimanche du mois.

# Dépenses occasionnelles

## Les loisirs

### Je suis *first* ou *last minutes*

Si je suis l'actualité, je trouve des idées originales, des événements qui me feront, à moi et à ma famille, passer un agréable moment. Je dois juste rester attentif à ce qui se passe autour de moi.

Pour les vacances, la démarche est semblable. Si je n'ai pas des goûts de luxe prononcés ni des exigences trop élevées, je peux trouver des formules agréables pour mon porte-monnaie. Le système des *first minutes* ou des *last minutes* permet de s'offrir des semaines de vacances à moindres frais.

Si je suis prévoyant, je prends en compte les frais d'une assurance-voyage dans mon budget vacances. Mais je veille à ne pas être surassuré: avec un livret ETI, je n'ai pas besoin de l'assurance proposée par l'agence.

### Echanger son appartement

C'est un système qui connaît un succès grandissant. Des sites internet permettent de proposer son logement à des particuliers qui, eux aussi, sont favorables à ce type d'échange le temps des vacances. L'idée est simple: «Je suis chez vous pendant que vous êtes chez moi.» Du coup, la location est à l'œil...

[homelink.ch](http://homelink.ch)  
[trocmaison.com](http://trocmaison.com)  
[intervac.ch](http://intervac.ch)

### Réductions pour les seniors



Les retraités bénéficient, dans bien des institutions culturelles ou au cinéma, de réductions. Ils auraient tort de ne pas en profiter.

### Offres pour les enfants

Il existe de multiples offres extrascolaires pour les enfants: passeport-vacances, camps, sports et activités culturelles. Par ailleurs, chaque ville a une large palette d'animations destinées à nos chères têtes blondes, parfois gratuites, voire à prix modique.

# Dépenses occasionnelles

## Les dépenses personnelles

Même avec un budget serré, il est important que je prenne du temps pour moi et que je m'offre une parenthèse, une petite fantaisie, un plaisir improvisé: un café avec une amie, une sortie sympa au restaurant, une séance de cinéma suffisent parfois à remonter le moral.

Chaque membre de la famille doit pouvoir disposer d'une somme qu'il utilisera en fonction de ses besoins ou de ses envies (coiffeur, cafés, etc.). Ce montant doit être équitable pour chacun.

Quant aux dépenses que requièrent l'esthéticienne, les cosmétiques ou les parfums, là aussi, je tempère mon enthousiasme. Mais, dans la mesure du possible, je m'offre un petit quelque chose. C'est fou ce que cela fait du bien!

# Dépenses occasionnelles

## Les dépenses personnelles

### Je n'économise pas sur les petits plaisirs

Je décide de prendre un petit moment pour trouver des idées d'activités qui me feraient plaisir. Je peux même découvrir une autre manière de voler une heure ou deux à mon quotidien.

- Je prends un après-midi et je pars à la découverte des environs, en posant un autre regard sur ce qui m'entoure.
- Je donne rendez-vous à une amie pour prendre un bon bol d'air au bord du lac ou sur les crêtes d'une montagne.
- Je pousse la porte d'une bibliothèque et je furète dans les rayonnages à la recherche d'un livre qui m'emmènera au bout du monde.



# Dépenses occasionnelles

## Les dépenses extraordinaires

Peut-on tout prévoir? Non, évidemment! Pour les petites choses de la vie - un cadeau à offrir, un sèche-cheveux qui tombe en panne, une cafetière à remplacer -, je peux décider de mettre chaque mois une petite somme de côté, qui me permettra de faire face plus facilement le moment venu.

Mais lorsque le sort s'acharne sur moi et que je vis un divorce, un décès ou un licenciement, les choses deviennent plus compliquées. Et, surtout, les sommes en jeu sont plus importantes.

# Dépenses occasionnelles

## Les dépenses extraordinaires

### Je garde la tête froide

Dans ce genre de situations, il n'est guère facile de distinguer les priorités. Tout tangué autour de moi, et je dois faire face à des démarches dont, parfois, j'ignore tout.

- **Je liste les actions à entreprendre** | Changer de logement, demander une modification de mes acomptes d'impôts, établir un nouveau budget et réfléchir aux postes qui pourraient faire l'objet d'une économie.
- **Je me renseigne** | Je regarde quel organe, quelle institution pourrait me donner des conseils et m'apporter de l'aide.
- **Je m'entoure** | Je ne reste pas seul avec mes soucis. Je sollicite les conseils avisés des professionnels, je cherche les solutions les plus adéquates à ma nouvelle situation.

### Des consultations près de chez vous

La FRC offre un service de conseil depuis une trentaine d'années. Il est particulièrement destiné aux personnes vivant un changement dans leur situation personnelle ou professionnelle.

Dans chaque canton romand, des conseillères spécialisées sont à disposition sur rendez-vous.

[frc.ch/budget](http://frc.ch/budget)





# Mon épargne et mes crédits

Placer mon argent  
Contracter un crédit  
Protéger mon ado

# Mon épargne et mes crédits

## Les économies et les dettes

L'épargne consiste en la totalité de l'argent qui n'est pas utilisé pour la consommation et qui est mis de côté pour constituer une réserve. Elle peut être:

- **Variable** | C'est l'argent qui reste à la fin du mois, après que j'ai réglé mes factures et payé tout ce que je dois.
- **Fixe** | C'est le montant mensuel que je définis d'avance et que je mets sur mon compte d'épargne.
- **«Forcée»** | C'est par exemple une assurance-vie ou un 3<sup>e</sup> pilier. Je ne peux pas toucher à cette somme avant la fin d'un délai déterminé par contrat.

Idéalement, l'épargne doit être distinguée des réserves, c'est-à-dire les provisions que je suis obligé de faire. Sont concernés les impôts par exemple. Si minime soit-il, ce capital-épargne me permettra de faire face à des dépenses extraordinaires imprévues que le poste «réserves» ne peut pallier. Il peut aussi être destiné à financer un achat bien précis (maison, mobilier, voiture) ou des vacances.

### Choisir sa banque selon ses besoins



Les banques ont des politiques très disparates en matière de frais de gestion, souvent peu transparentes. Pour déterminer l'établissement le plus adapté, il faut établir son profil d'utilisateur en se basant sur ses relevés de compte. Cela permet de cibler les prestations dont on a besoin.

Une fois ce profil établi, il s'agit de comparer les banques pour chaque prestation utilisée. Ce conseil vaut aussi pour le choix d'une carte de crédit. La FRC publie à intervalles réguliers sur son site des tableaux comparatifs des frais bancaires et des cartes de crédit qui aident à la décision ([frc.ch/frais-bancaires-2012](http://frc.ch/frais-bancaires-2012)).

# Mon épargne et mes crédits

## Les économies et les dettes

### Où puis-je placer mon argent ?

Si j'ai un peu d'argent de côté, que puis-je en faire? Le laisser sur un compte d'épargne ou l'investir dans un placement? Quel risque puis-je supporter? Il ne vaut pas la peine de laisser dormir mon argent sur un compte qui ne me rapporte rien. Répondre à ces questions me permet de déterminer mon profil.

Je ne souhaite pas prendre de risques? Je peux mettre mon argent sur un compte d'épargne ou le placer dans des obligations de caisse. Je suis d'accord de prendre un risque modéré? Je place mon argent dans des fonds de placement ou immobiliers. Je suis prêt à prendre des risques importants? J'investis dans des actions ou des produits structurés.

La stratégie de placement qui me convient dépend de ma situation personnelle. Si un changement de situation se profile, je dois investir plus prudemment ou seulement une petite partie de mes revenus. Pour procéder de manière optimale, je veille à:

- **Clarifier les besoins** | Quels sont mes objectifs, mon rapport au risque?
- **Rencontrer un conseiller** | Sur la base d'une discussion de placement, il établit mon profil d'investissement.
- **Protocoler l'entretien** | Cela permet d'avoir une preuve en cas de litige. Et, à la maison, je vérifie que le protocole décrit bien la conversation telle qu'elle s'est déroulée selon mon souvenir.
- **Dormir au moins une nuit sur une proposition** | Surtout, je ne signe pas tout de suite: je pose d'abord toutes les questions pour bien comprendre les produits qui me sont proposés. Je me penche sur les conditions générales, qui peuvent m'être défavorables, et m'interroge sur les risques que je cours et les coûts du placement.

## Mon épargne et mes crédits

### Les économies et les dettes

#### L'endettement en chaîne

Les offres de petits crédits sont nombreuses sur le marché. Un des grands dangers, c'est l'endettement en chaîne: lorsque, pour une raison ou une autre, on ne peut plus payer les mensualités pendant quelques mois, on se laisse tenter en s'adressant à une autre banque pour obtenir un petit crédit, régler ainsi les mensualités en retard et éviter les poursuites. C'est le cercle vicieux, et l'affaire se termine généralement mal.

#### Je prends un crédit à mes risques et périls

Qu'il prenne la forme d'un leasing, d'un crédit contracté auprès d'une banque, de la carte de crédit ou de la carte de magasin avec crédit, le système est toujours le même: au bout du compte, je paie mon achat plus cher que le prix affiché (le taux d'intérêt peut aller jusqu'à 15% au maximum).

Autant dire que je réfléchis à deux fois avant de m'engager pour un crédit. De toute manière, chaque contrat de crédit à la consommation doit être conclu par écrit, et j'ai sept jours dès la réception du document pour le révoquer.

Et si vraiment je me trouve dans la nécessité de contracter un crédit, je revois mon budget en intégrant la somme à rembourser. Je ne prévois pas un remboursement d'une durée supérieure à deux ans (au-delà, je ne sais comment ma situation peut évoluer), histoire de limiter les risques dans le temps.



# Mon épargne et mes crédits

## Les économies et les dettes

### Mon ado s'endette

Près de 80% des personnes endettées ont contracté leur premier emprunt avant 25 ans. Avec l'apparition des cartes de crédit à bas coût, voire sans cotisation annuelle, le recours à l'argent virtuel s'est banalisé, et de plus en plus tôt. Certains établissements bancaires matraquent les jeunes de publicité pour des offres de cartes de crédit gratuites. Et, s'agissant des factures impayées, ce sont celles relatives aux télécommunications qui arrivent en tête chez les jeunes. Toutes ces tentations mises en relation avec la société de consommation actuelle forment un cocktail explosif.

#### Conseils d'experts

Des organisations proposent des programmes d'éducation à la gestion de l'argent de poche pour les familles. Avec Kinder-Cash, Pro Juventute vend aussi aux 9-12 ans une tirelire à compartiments (économiser, dépenser, investir, bonnes actions) pour leur apprendre à gérer leurs sous.

[projuventute.ch](http://projuventute.ch)  
[ciao.ch](http://ciao.ch)  
[profamilia.ch](http://profamilia.ch)

### Qu'est-ce qu'un crédit à la consommation ?

Une carte de crédit, utilisée avec la fonction de crédit, un leasing, un petit crédit dans une banque sont autant de contrats protégés par la Loi sur le crédit à la consommation (LCC). Elle règle les crédits passés entre un consommateur et un prêteur professionnel d'un montant d'au moins 500 francs et inférieur à 80 000 francs.

Le contrat doit impérativement être passé par écrit pour être valable. Le consommateur dispose d'un délai de sept jours dès la réception du contrat pour le révoquer, c'est-à-dire l'annuler par courrier recommandé.

En revanche, si je suis indépendant, par exemple graphiste, et que je contracte un leasing pour l'achat d'un ordinateur à titre professionnel, je ne serai pas protégé par la LCC et pourrai avoir d'autres conditions.



# Conseils pratiques

Tenir mes comptes  
Remplir mes fiches  
Etablir un diagnostic

# Conseils pratiques

## Tenir mes comptes

### Données statistiques

Les fiches Budget conseil suisse peuvent aider en donnant des moyennes suisses, suivant la composition du ménage et des revenus.

[frc.ch/fiches-budget](http://frc.ch/fiches-budget)

Etablir un budget est une chose, tenir ses comptes en est une autre. Dans l'un et l'autre cas, il s'agit d'être scrupuleux et... rigoureux. Ce n'est pas la tâche la plus palpitante dont on puisse rêver, mais cette démarche m'aidera à garder ma situation la plus saine possible et à y voir clair dans l'évolution de mes finances.

Je dois respecter une seule règle: je note toutes les dépenses que je fais. Les fiches qui figurent à la fin du guide m'aident à poser toutes les données sur le papier.

**Première étape |** Je remplis la fiche Budget mensualisé avec les revenus et les dépenses prévus. J'essaie de ne pas inclure mon éventuel 13<sup>e</sup> salaire pour le garder en réserve pour les vacances, l'épargne ou de gros imprévus. Toutes les autres rubriques, je les calcule par mois et par année. Certains postes sont difficiles à estimer car, comme la plupart des gens, je n'ai gardé aucun ticket.

## Conseils pratiques

### Tenir mes comptes

Si, dès le départ, les dépenses excèdent les revenus, j'étudie les postes où je peux couper, et éventuellement inclure le 13<sup>e</sup> salaire en le mensualisant.

Une fois le budget établi, on met en évidence les sommes mensuelles qui, en réalité, ne sont payées que entre une et trois fois par an (les taxes pour la voiture, l'électricité, la redevance Billag, parfois les primes maladie). Le total de ces montants doit être mis de côté chaque mois. Il est idéalement versé par un ordre permanent sur un compte prévu à cet effet. C'est ce qu'on appelle les «provisions»: elles permettent d'éviter de voir arriver ces factures importantes avec angoisse!

**Deuxième étape |** Dans chacune des huit colonnes de la fiche Dépenses quotidiennes, je note toutes les dépenses que je fais. Idéalement, je garde toutes les quittances et note toutes les sommes dépensées sans ticket. Si je n'arrive pas à le faire chaque jour, je fais les comptes une fois par semaine.

**Troisième étape |** A la fin du mois, je complète le tableau en remplissant la fiche Récapitulatif annuel. Et je suis attentivement l'évolution des sommes inscrites au budget et des sommes dépensées.

**Quatrième étape |** Mois après mois, je complète les différents postes sur le tableau Récapitulatif annuel. Un coup d'œil me permet de constater l'éventuel déséquilibre entre le total des recettes et celui des dépenses. Dans ce cas, je n'hésite pas à modifier mon budget, l'important étant qu'il reste équilibré. Ce tableau me permettra également d'établir les prévisions pour l'année suivante, en m'appuyant sur les résultats de l'année écoulée.

Pour les adeptes des smartphones, il existe des applications très pratiques permettant de gérer au jour le jour son «carnet du lait».

# Conseils pratiques

## Remplir mes fiches

Pour planifier mon budget, je dispose de trois fiches types à la fin du guide. Je conserve l'original vierge et je le photocopie pour le réutiliser. Une fois mes fiches remplies, je les classe pour les comparer d'une année à l'autre.

### Fiche Budget mensualisé



**Bien gérer mon budget - Budget mensualisé**

1. REVENUS	PAR AN	PAR MOIS	
Revenu mensuel conjoint 1 (net)			
Revenu mensuel conjoint 2 (net)			
Allocations familiales et d'études (si séparées du salaire)			
Pension alimentaire perçue			
Autres revenus (à préciser)			
13 <sup>e</sup> salaire conjoint 1			
13 <sup>e</sup> salaire conjoint 2			
<b>TOTAL REVENUS MENSUELS</b>			

2. DÉPENSES	PAR AN	PAR MOIS	TOTAL MENSUEL
<b>LOGEMENT</b>			
Loyer (charges comprises)			
Services industriels (gaz, électricité)			
Télé-réseau, téléphone fixe, internet			
Concession radio-TV (Billag)			
<b>Propriétaire:</b>			
Intérêts hypothécaires, amortissement			
Impôt foncier			
Assurance immobilière			
Chauffage			
Eau, taxes diverses			
Entretien, réparations, jardin			
<b>IMPÔTS, TAXES</b>			
Impôt canton + commune (ICC)			
Impôt fédéral (IFD)			
Taxe pompiers, taxe militaire, taxe déchets			
<b>PENSION, SOUTIEN À LA FAMILLE</b>			
Pension alimentaire due			
Aide à la famille			
<b>ASSURANCES</b>			
Assurance-maladie de base, assurance-accident pour les non-salariés			
Assurance-maladie complémentaire			
Assurance-ménage, responsabilité civile			
Assurance-vie			
Autres			
<b>FRAIS DE TRANSPORT</b>			
Abonnements (AG, demi-tarif, carte mensuelle, etc.)			
Frais de transport (tickets)			
Vélo, vélomoteur (réparation, essence)			
<b>TOTAL À REPORTER AU VERSO</b>			

**1** Revenus et dépenses sont des sommes qui peuvent être mensuelles, bimensuelles, trimestrielles voire annuelles. Par souci de simplification, je mensualise tous les montants perçus et dus.

**2** Je complète la partie **1. REVENUS**, si possible sans le 13<sup>e</sup> salaire, et j'obtiens le total de mes revenus mensuels.

**3** Je complète la partie **2. DÉPENSES** avec tout ce que je paie au fil des mois, et j'obtiens le total de mes dépenses mensuelles, poste par poste.

J'essaie de tenir mon budget sans le 13<sup>e</sup> salaire. Idéalement, je le réserve pour les vacances ou quelque chose de plaisant. Quand je n'ai plus les factures ou les tickets, les fiches budget de la FRC me proposent des moyennes annuelles, fixées selon mon revenu. [frc.ch/fiches-budget](http://frc.ch/fiches-budget)

# Conseils pratiques

## Remplir mes fiches

Je préfère une version électronique. Je télécharge mes fiches au format Excel ou PDF sur le site de la FRC:

**frc.ch/formulaires-budget**  
**Mot de passe: 9KrY62xgP73m**

Si mon budget m'indique que j'ai droit à 100 francs par mois pour l'habillement, je les mets dans une enveloppe que je garde chez moi. Cela permet de matérialiser l'argent et de prendre plus aisément conscience de sa valeur. Et quand l'enveloppe est vide, ceinture!



- 4 J'obtiens ainsi un total mensualisé par groupes.
- 5 Je déduis de mes revenus l'ensemble de mes dépenses. Si j'arrive à un chiffre négatif, mon budget doit être revu. A moi de choisir dans quel poste couper.

TOTAL REPORTÉ DU RECTO				4
2. DÉPENSES (SUITE)		PAR AN	PAR MOIS	TOTAL MENSUEL
<b>VOITURE</b>				
Impôt				
Assurance				
Essence				
Entretien, réparation, vignette, association (TCS, ATE)				
Place parc, garage				
Amortissement, leasing				
<b>MÉNAGE</b>				
Alimentation				
Frais de ménage (produits de nettoyage, hygiène)				
Invitations, boissons alcoolisées				
Garde d'enfant, aide au ménage				
Frais pour animaux domestiques (nourriture, impôts, vétérinaire)				
<b>DÉPENSES COURANTES</b>				
Journaux (achat, abonnement)				
Ordinateur, matériel de bureau (papier, encre)				
Cotisations				
Sport, musique				
Frais scolaires (camps, fournitures)				
Loisirs collectifs (famille)				
Cadeaux, dons				
<b>DÉPENSES PERSONNELLES</b>				
Conjoint 1	Vêtements			
	Argent de poche			
	Téléphone mobile			
	Repas à l'extérieur			
	Autres (coiffeur, cigarettes, esthéticienne)			
Conjoint 2	Vêtements			
	Argent de poche			
	Téléphone mobile			
	Repas à l'extérieur			
	Autres (coiffeur, cigarettes, esthéticienne)			
Enfants	Vêtements			
	Argent de poche			
	Téléphone mobile			
	Repas à l'extérieur			
Autres				
<b>DETTES</b>				
Petit crédit (intérêts et remboursement)				
Dettes privées (famille, amis)				
<b>RÉSERVES</b>				
Réserve participation LAMal (montant franchise annuelle + quote-part)				
Frais dentaires				
Lunettes, médicaments				
Thérapies, frais médicaux non couverts				
Imprévus, achats et réparations diverses (électroménager)				
Vacances				
Epargne				
<b>TOTAL DÉPENSES MENSUELLES</b>				
<b>3. SOLDE</b>				5

# Conseils pratiques

## Remplir mes fiches

### Fiche Dépenses quotidiennes

Cette fiche, c'est mon «carnet du lait». L'idéal, c'est de prendre chaque jour le temps de noter mes dépenses, poste par poste. Garder les tickets me permet d'avoir une vision claire.

- 1 A la fin du mois, je comptabilise chaque poste.
- 2 Je soustrais à cette somme le montant que j'avais préalablement budgété.
- 3 Le chiffre devrait être positif ou à zéro. Si je suis dans le rouge, c'est que je dois rééquilibrer mes dépenses le mois suivant.

Si je n'arrive pas à tenir mon journal de bord, je remplis ma fiche une fois tous les trois ou quatre mois pour évaluer ma situation.



1

MOIS:	ALIMENTATION	MÉNAGE	DÉPLACEMENTS	HABILLEMENT	SANTÉ	LOISIRS	CADEAUX	IMPRÉVUS			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
TOTAL											
- BUDGET											
= SOLDE											

2

**Bien gérer mon budget - Dépenses quotidiennes**  
ORDONNE À CONSULTER ET À COMPLÉTER



# Conseils pratiques

## Remplir mes fiches

### Fiche Récapitulatif annuel

ANNÉE: \_\_\_\_\_

	JAN.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.	TOTAL
LOGEMENT (LOYER + CHARGES, HYPOTHÈQUES)													
ÉLECTRICITÉ, GAZ													
TÉLÉPHONE FIXE, RADIO-TV, TÉLÉRÉSEAU													
IMPÔTS													
ASSURANCES-MALADIE													
ASSURANCES													
VÉHICULE (ASSURANCE, IMPÔT ET ENTRETIEN)													
<hr/>													
ALIMENTATION													
FRAIS ANNEXES AU MÉNAGE													
DÉPLACEMENTS ESSENCE + AUTRES													
ARGENT DE POCHE													
HABILLEMENT													
LOISIRS COLLECTIFS													
FRANCHISE, MÉDECIN, DENTISTE, OPTICIEN, PHARMACIE													
CADEAUX, DONNS													
IMPRÉVUS, ACQUISITIONS													
RÉSERVE, ÉPARGNE, VACANCES													
TOTAL DÉPENSES													
TOTAL REVENUS													
SOLDE													

**Bien gérer mon budget - Récapitulatif annuel**  
ORIGINAL À CONSERVER ET À PHOTOCOPIER

**4** Choisir

**1**

**2**

**3**

**5**

A la fin de l'année, je visualise les mois les plus lourds financièrement. Du coup, je sais aussi quand je peux me laisser aller ou quand je dois serrer les cordons de la bourse.



Cette fiche, c'est mon tableau de bord annuel. L'objectif, est de pouvoir préparer sur cette base là, mon budget pour l'année suivante.

- 1 Les premiers postes correspondent à mes dépenses incontournables.
- 2 Les postes suivants correspondent aux montants que j'ai scrupuleusement notés jour après jour dans ma fiche Dépenses quotidiennes.
- 3 Je comptabilise toutes mes dépenses.
- 4 J'ajoute mes revenus, tels que je les ai inscrits dans ma fiche Budget.
- 5 Je soustrais mes dépenses à mes revenus. Le solde est positif, bravo, mission accomplie! Il est négatif, je reprends ma fiche Budget et je regarde dans quel poste couper.

# Conseils pratiques

## Etablir un diagnostic

En établissant scrupuleusement un budget, je vais vite me rendre compte si je vis au-dessus de mes moyens ou non. Si c'est le cas, je réfléchis à ma situation:

- Est-ce que je vis un moment particulier de ma vie (séparation, divorce, naissance d'un enfant, chômage, retraite) entraînant des charges supplémentaires ou une diminution du revenu?
- Depuis quand est-ce que j'observe ces difficultés financières?
- Y a-t-il un poste en particulier qui grève mon budget?
- Ai-je un ou plusieurs leasings, ai-je des dettes?

## Conseils pratiques

### Etablir un diagnostic

Si je suis souvent ou tout le temps dans le rouge, je dois reprendre mon budget en main en passant chaque poste en revue.

- Est-ce un poste où je peux faire des économies?
- Suis-je prêt à me comporter de manière un peu différente? Par exemple, pour le poste «voiture», suis-je prêt à y renoncer?
- Quel est le poste qui, durant quelque temps, peut supporter une diminution du montant alloué?
- Je ne remets pas en question certains postes, comme l'alimentation (pour autant que mon budget soit équilibré), gage d'une bonne santé et d'un équilibre moral.
- Enfin, je décide... de décider, dans la mesure du possible, avec les autres membres de la famille. Quelques mesures suffiront peut-être à rétablir la situation.

### Je prends le taureau par les cornes

Si j'ai le sentiment que ma situation s'aggrave et que je me trouve sur une pente glissante, je me dois d'agir fermement pour que la situation ne devienne pas périlleuse. Mieux vaut agir à temps plutôt que de se retrouver aux poursuites.

- Où puis-je réellement faire des économies?
- Dois-je reprendre un travail ou augmenter mon pourcentage?
- Dois-je radicalement changer mon style de vie?
- Je fais appel à un organisme reconnu, comme la FRC, qui dispose de conseillères en budget qui m'aideront à faire le point.

# Conseils pratiques

## Que faire si je suis aux poursuites ?

### Opposition totale ou partielle ?

Si le montant réclamé est contestable, il faut faire une opposition totale au commandement de payer auprès de l'Office des poursuites.

En revanche, si une partie du montant est due, une opposition partielle suffit. Cela évitera des frais qui, à la fin, grèveront inutilement le budget.

Poursuites, saisies... Ces termes font peur. Et pourtant, c'est ce qui risque d'arriver si je n'honore pas une facture, ni les rappels que je reçois. Dans ce cas, mon créancier peut déposer une réquisition de poursuite auprès de l'Office des poursuites de ma région, qui, lui, me fera parvenir un commandement de payer, soit une poursuite.

J'ai dix jours pour faire opposition si j'estime que le montant réclamé (ou une partie) n'est pas justifié. Sinon, j'ai vingt jours pour payer.

Si je ne paie toujours pas, la procédure se poursuit: avis de saisie (avec ultime délai pour payer ou trouver un arrangement avec mon créancier), puis saisie sur mes biens ou, plus souvent, sur mon salaire. Mon employeur en est averti, je ne recevrai dès lors qu'une partie de mon salaire, l'autre partie servant à rembourser mes créanciers.

## Conseils pratiques

### Que faire si je suis aux poursuites?

#### Mes moyens d'action

- Je veille à payer mes factures régulièrement et à temps. Je privilégie le logement, l'assurance-maladie et les impôts.
- J'informe mon créancier de ma situation, je négocie un remboursement réaliste et la suspension des intérêts. Et, surtout, je respecte cet engagement.
- Je ne laisse pas mes comptes à découvert.
- J'évite la spirale du surendettement en ne prenant pas de petits crédits pour rembourser mes dettes.
- Je ne fais jamais appel à une entreprise commerciale de désendettement, qui me promet monts et merveilles mais qui me coûtera cher.
- Enfin, je prends contact avec un service officiel de désendettement, qui m'aidera à établir un plan d'assainissement et m'accompagnera dans les démarches pour des subsides ou des aides sociales.

#### Conseils d'experts

Quand on est dans le rouge de manière durable, des organismes aident à planifier le remboursement des dettes. Selon les cantons, on peut s'adresser à Caritas, au Centre social protestant ou encore aux services de l'Etat. Dans le canton de Vaud, la Permanence Info Budget répond à toutes les questions liées à l'argent et aux dettes.

[caritas.ch](http://caritas.ch)  
[csp.ch](http://csp.ch)  
[dettes.ch](http://dettes.ch)  
Info Budget:  
**0840 4321 00**

#### Maisons de recouvrement agressives



Ne pas confondre Office des poursuites avec maisons de recouvrement. Ces dernières sont privées et mandatées par le créancier, qui veut obtenir rapidement le remboursement de sa créance. Ces maisons usent souvent de méthodes agressives et réclament des frais qui ne sont pas dus légalement. Se renseigner avant de les payer auprès de la Permanence Conseil (lire en page 96).



# Lexique et adresses

Question de terminologie  
Les antennes régionales  
de la FRC

## Lexique

De quoi parle-t-on?

# Lexique

## Question de terminologie

### **Abusif**

Un prix ou un loyer est abusif lorsqu'il est fixé de manière exagérée par le vendeur ou le propriétaire. Par conséquent, l'acheteur ou le bailleur a le droit de demander que le prix soit revu à la baisse.

### **Acompte**

En versant un acompte, l'acheteur fait un premier paiement, qui sera déduit du montant dû au total.

### **Allocations familiales**

Versement d'une somme d'argent par l'Etat destinée à l'entretien des enfants. Les allocations sont financées à la fois par les employés et leurs employeurs. Y ont droit: les salariés, les personnes sans activité lucrative avec un faible revenu et, dès le 1<sup>er</sup> janvier 2013, les indépendants.

### **Amortissement**

C'est le fait de rembourser peu à peu une dette (un prêt hypothécaire, par exemple) en payant une partie de la somme due à intervalles réguliers.

# Lexique

## De quoi parle-t-on?

### **Autorité de conciliation**

Service rendu par l'Etat, qui met à disposition une autorité, dont les tâches sont de conseiller, de faire la médiation et de trancher des questions de droit entre des consommateurs et des prestataires de services.

### **Bail**

Contrat par lequel une personne (le bailleur, en général le propriétaire) s'engage à permettre à une personne (le locataire) d'utiliser une chose (un appartement), conformément à certaines règles.

### **Caisse de pension**

La sécurité sociale suisse prévoit un système d'épargne pour la retraite à trois piliers. Le premier est constitué par les cotisations à l'assurance-vieillesse et survivants (AVS). Au sein du second, on trouve l'argent cotisé par les employés et les employeurs auprès de ce qu'on appelle la «prévoyance professionnelle». Ce second pilier est obligatoire dès un certain salaire annuel. Une caisse de pension s'occupe de gérer les sommes ainsi épargnées et les reverse aux employés, lorsque ceux-ci prennent leur retraite. Quant au troisième pilier, il est constitué d'une épargne libre auprès d'une banque ou d'une assurance en général, mais bloquée jusqu'à la retraite.

### **Commandement de payer**

Notification émanant de l'Office des poursuites qui contraint le débiteur à rembourser le créancier. Le débiteur a dix jours pour faire opposition, c'est-à-dire signifier qu'il n'est pas d'accord avec cette injonction (notamment lorsqu'il estime ne pas devoir cette somme).

### **Contrat, contracter, convention**

Un contrat correspond au fait que deux personnes (un acheteur et un vendeur, par ex.) se mettent d'accord sur une même chose, un même acte (exemple: l'acheteur Paul et le vendeur Maurice s'entendent sur le fait que Maurice vend une voiture à Paul pour 20 000 francs). Cet accord a pour conséquence que les deux parties (ici, Maurice et Paul) sont liées l'une à l'autre par ce contrat et doivent faire ce qui a été convenu (Maurice donne les clés de la voiture à Paul et Paul donne les 20 000 francs à Maurice).

## Lexique

### De quoi parle-t-on?

Lorsqu'une personne s'engage par contrat à faire quelque chose et à respecter les conditions qui en découlent, on dit qu'elle «contracte». On peut, par exemple, contracter une assurance. Cela signifie que l'on s'engage à payer les primes d'assurance, en échange de quoi l'assurance s'engage à rembourser des frais médicaux, s'il s'agit d'une assurance-maladie, ou à payer des frais d'avocat, s'il s'agit d'une assurance de protection juridique.

Le terme «convention» a la même signification que celui de «contrat». Dans le cadre d'un divorce, on appelle ainsi l'accord passé entre les conjoints au sujet de la garde des enfants, du montant des contributions d'entretien, etc.

### Créancier

Le créancier est la personne qui a le droit d'exiger d'une autre personne (le débiteur) que celle-ci effectue la prestation qu'elle a promise lors du contrat. Ainsi, le vendeur a le droit d'exiger de l'acheteur qu'il paie le prix de la vente: le vendeur est créancier.

### Crédit

Le crédit est la somme d'argent qu'une personne, le créancier, met à disposition d'une autre personne, le débiteur. Le créancier Maxime s'engage à prêter de l'argent au débiteur Etienne. Le débiteur aura ensuite une certaine période pour rembourser la somme d'argent. Durant cette période, il devra payer des intérêts au créancier. Exemple: Etienne emprunte 10 000 francs à Maxime durant une année, avec un taux d'intérêt de 4%. Après une année, Etienne doit rendre les 10 000 francs à Maxime, plus 400 francs d'intérêts.

### Débiteur

Le débiteur est, au contraire du créancier, la personne qui doit exécuter sa prestation. Le débiteur doit donc payer le prix de la voiture qu'il achète pour pouvoir disposer de cette voiture.

### Dettes, endettement

Quand une personne a une dette, elle a l'obligation de tenir ses engagements, en général payer/rembourser la somme qu'elle doit.

# Lexique

## De quoi parle-t-on ?

L'endettement correspond au fait d'avoir de plus en plus de dettes, et donc de devoir de plus en plus d'argent à ses créanciers.

### **Dommages et intérêts**

Lorsqu'une personne cause un dommage à une autre, par exemple en n'exécutant pas ce que le contrat prévoyait, celle qui a causé le préjudice doit payer des dommages-intérêts. Ils peuvent être payés, selon les cas, en plus de l'exécution du contrat ou à sa place.

### **Epargne**

L'épargne consiste en la totalité de l'argent qui n'est pas utilisé pour la consommation et qui est mis de côté pour constituer une réserve.

### **Intérêts**

Lorsqu'une personne emprunte une somme d'argent, elle est tenue de payer un second montant, appelé «intérêts», à la personne qui lui prête l'argent. Les intérêts sont déterminés par le total de la somme empruntée, la durée de l'emprunt et le taux d'intérêt.

### **Leasing**

Si l'on fait un contrat de leasing avec un garagiste pour acheter une voiture, la voiture ne nous appartient pas durant toute la durée du contrat. On loue la voiture à une société (généralement une banque) qui a acheté la voiture au garagiste. La location se paie sous la forme d'intérêts.

### **Mensualités**

Quand on doit une grosse somme d'argent, il est possible de payer en plusieurs fois. Une mensualité est le fait de payer chaque mois une somme d'argent pour rembourser une dette. Cela implique le paiement d'intérêts.

### **Opposition**

En langage juridique, faire opposition, c'est dire que l'on n'est pas d'accord avec une chose. On peut par exemple faire opposition à un commandement de payer lorsqu'on estime que l'on ne doit pas la somme réclamée par le créancier ou que celle-ci est trop élevée.

# Lexique

## De quoi parle-t-on?

### **Poursuites, réquisition de poursuite**

Les poursuites sont les démarches que le créancier qui n'a pas été payé peut entreprendre pour récupérer ce que lui doit le débiteur. Pour ouvrir la procédure de poursuite, le créancier adresse une réquisition de poursuite à l'Office des poursuites.

### **Reconduction tacite**

Il s'agit du fait de renouveler un contrat à son échéance sans en avertir le consommateur, qui voit ainsi ses obligations reconduites pour une certaine durée. C'est souvent le cas pour les contrats d'assurance, de téléphonie ou de fitness.

### **Redevance**

C'est la somme d'argent qui doit être payée pour pouvoir utiliser un service public de l'Etat, par exemple pour regarder la télévision.

### **Résiliation, résilier**

En résiliant un contrat, on met fin à ce contrat. On peut ainsi envoyer une lettre de résiliation à la gérance pour annoncer que l'on met fin au contrat de bail au prochain terme.

### **Saisie**

Si l'on ne paie pas ses dettes, on est mis aux poursuites (cf. «poursuites»). A la fin de la procédure de poursuite, une fois que la justice a confirmé que les dettes existaient bel et bien, le débiteur est forcé de payer. S'il n'a pas assez d'argent pour payer ses dettes (ce qui est généralement le cas), ses biens (sa voiture, ses meubles, par exemple) pourront être saisis, ce qui veut dire qu'ils serviront à rembourser le créancier.

### **Solvable**

Une personne est solvable lorsqu'elle a les moyens de payer ses frais. Ses revenus sont suffisamment élevés pour couvrir ses dépenses.

### **Subside**

Somme d'argent versée par l'Etat pour aider une personne dans le besoin, par exemple pour le paiement de ses primes d'assurance-maladie.

## Lexique

### De quoi parle-t-on?

#### **Taux hypothécaire de référence**

Il correspond au taux hypothécaire moyen des banques, soit la moyenne des taux hypothécaires de toutes les banques. Son utilité est de servir de base pour l'adaptation des loyers. Ainsi, lorsqu'il baisse, il est possible de demander une diminution de loyer.

A noter que le taux hypothécaire correspond au taux qui permet de fixer les intérêts dus pour une dette hypothécaire.

#### **Terme**

C'est la date finale pour effectuer une prestation. Par exemple, le contrat de téléphonie mobile signé le 21 juin 2012 a un terme au 20 juin 2014: le contrat se termine donc à cette date précise.

## Adresses utiles

Où trouver des réponses?

### Fédération romande des consommateurs



Appelez la permanence FRC Conseil pour toute question liée à la consommation, le Secrétariat central pour devenir membre de notre association. Vous pouvez également nous écrire si vous avez un témoignage ou une question à soumettre.

#### Nous téléphoner

##### Permanence Conseil

**021 331 00 90**

(taper 3)

##### Secrétariat central

**021 331 00 90**

adhésion, renouvellement, facturation

#### Nous écrire

Rue de Genève 17

Case postale 585

1001 Lausanne

Questions et témoignages: [frc.ch/contact](http://frc.ch/contact)

Rens. et administration: [secretariat-reception@frc.ch](mailto:secretariat-reception@frc.ch)

## Adresses utiles

Où trouver des réponses?

### Les antennes cantonales



#### Fribourg

Rue Saint-Pierre 2  
1700 Fribourg  
fribourg@frc.ch  
budget.fribourg@frc.ch



#### Neuchâtel

Rue Louis-Favre 1  
2000 Neuchâtel  
neuchatel@frc.ch



#### Genève

Place Montbrillant 4  
(adresse postale: place  
Cornavin 1)  
1201 Genève  
geneve@frc.ch



#### Valais

Route de Diolly 15  
1965 Savièse  
valais@frc.ch



#### Jura

Rue des Granges 12  
2800 Delémont  
jura@frc.h  
budget.jura@frc.ch



#### Vaud

Rue de Genève 17  
Case postale 585  
1001 Lausanne  
vaud@frc.ch  
budget.vaud@frc.ch

## Impressum

### Editeur

Fédération romande  
des consommateurs

### Présidente

Monika Dusong

### Secrétaire général

Mathieu Fleury

### Responsable de projet

Florence Bettschart

### Rédaction

L'atelier textes, Corinne Chuard

### Collaboration

Aline Clerc  
Elisabeth Kim, rédactrice en chef  
Valérie Muster  
Nadia Thiongane

### Comité de lecture

Sylvie Cortat Frey  
Pierrette Eicher  
Dominique Erne  
Isabelle Majois

### Edition

Laurence Julliard

### Graphisme

Raul Minello

### Illustration

Bénédicte

### Correction

Dominique Vollichard

### Marketing

Sandra Visinand

### Adresse FRC

frc.ch, secretariat-reception@frc.ch  
CP 585, rue de Genève 17,  
1001 Lausanne  
Tél. 021 331 00 90

### Impression

IRL+

sur papier certifié FSC (respectant l'environnement, blanchi sans chlore)

### Copyright

Tous droits réservés. Aucun texte ne peut être reproduit ni diffusé sans autorisation expresse de la FRC. L'utilisation à des fins publicitaires est interdite sans accord exprès de la FRC.

### Remerciements

Nous tenons à exprimer notre gratitude aux membres du Comité directeur, de la Commission Budget, ainsi qu'à l'équipe de la FRC qui, par leur soutien sans faille et leur aide, ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de ce guide; à Budget Conseil Suisse pour le travail accompli dans l'élaboration des fiches budget.

La publication de ce guide a été rendue possible grâce au soutien de la Loterie Romande.

Edition décembre 2012



**FÉDÉRATION ROMANDE  
DES CONSOMMATEURS**

*Activement à vos côtés*

**frc.ch**

La Fédération romande des consommateurs (FRC) est une association sans but lucratif et libre de toute influence. C'est la référence en matière de consommation responsable. Forte de près de 30 000 adhérents, elle fait respecter les droits des consommateurs. Depuis 1959, elle leur fait aussi prendre conscience de leur pouvoir et de leurs responsabilités en tant qu'acheteurs.



L'association édite 10 fois par an un magazine indépendant et sans publicité. Lancé sous le nom de *J'achète mieux* en 1966, il se nomme aujourd'hui *FRC Mieux choisir* et décode toute l'actualité du marché en proposant des tests rigoureux, des enquêtes approfondies, des conseils pratiques répondant aux problèmes des consommateurs.

Parallèlement au magazine, le site internet [frc.ch](http://frc.ch) permet de trouver au quotidien des informations de qualité, des outils pratiques (formulaires, comparateurs, etc.), des alertes, et des mises en garde contre les arnaques. Enfin, la FRC publie des brochures et des guides sur certains thèmes de consommation d'importance, dont le conseil en budget.

Issue d'un mouvement citoyen, la FRC est une initiative privée. Elle est majoritairement financée par ses adhérents. Et elle est présente sur le terrain via ses antennes régionales directement en interaction avec les consommateurs.

**Adhérez à la  
FRC et devenez  
consomm'acteur!**

# Mes fiches

Version électronique  
téléchargeable sur:

[frc.ch/formulaires-budget](http://frc.ch/formulaires-budget)

Mot de passe: 9KrY62xgP73m





## Bien gérer mon budget

Logement, assurances, impôts, télécoms... Outre les dépenses incontournables qu'il faut impérativement assumer, les tentations sont aujourd'hui nombreuses. Parfois, également, c'est un changement familial qui survient: l'arrivée d'un enfant, un mariage, un divorce, un décès. Ces événements ont souvent comme corollaire d'affecter durablement la situation professionnelle et personnelle. Quelles sont les dépenses auxquelles on ne peut renoncer quand les revenus varient? Quels sont les postes auxquels faire attention? Comment provisionner pour ne pas se retrouver pris au dépourvu?

Cet ouvrage, édité par la Fédération romande des consommateurs, a pour objectif de vous aider à préparer votre budget et à tenir vos comptes. Sans bousculer fondamentalement votre manière de dépenser, vous découvrirez qu'il est toujours possible de faire des économies.

Thème par thème, la FRC vous livre ses conseils, ses astuces et des adresses pratiques. Vous trouverez également des fiches mensuelles et annuelles à remplir pour planifier votre budget et maîtriser vos dépenses.