

NOS IDÉES SOLIDAIRES CONTRE LA VIE CHÈRE

ALIMENTATION

LOISIRS

BUDGET

MAISON

TRANSPORTS



herault.fr

L'HÉRAULT SOLIDAIRE
DE VOTRE QUOTIDIEN.

SOMMAIRE

MAISON

JE VEUX UN LOYER MOINS CHER	5
JE FABRIQUE MOI-MÊME POUR LE PLAISIR.....	6
TOUS LES BONS GESTES POUR ÉCONOMISER L'EAU	7
TOUS LES BONS GESTES POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE	8

ALIMENTATION

100 % ANTI-GASPI	10
LE BOOM DES CIRCUITS COURTS	11
JE CUISINE, J'ÉCONOMISE!	14

TRANSPORTS

LE COVOITURAGE	17
100 % VÉLO	18

LOISIRS

100 % PLAISIRS CULTURE	20
100 % SPORT	20

BUDGET

J'OPTIMISE MON BUDGET	22
-----------------------------	----

L'HÉRAULT SOLIDAIRE DE VOTRE QUOTIDIEN : DES SOLUTIONS POUR SURMONTER LA CRISE

Le Département de l'Hérault a été à vos côtés pour vous aider à faire face à la crise sanitaire et économique liée au Covid. Désormais, la guerre en Ukraine nous impose d'être plus que jamais un rempart face aux répercussions du conflit sur le pouvoir d'achat des Héraultais, avec, notamment, la hausse des prix de l'énergie et de certaines matières premières.

C'est la raison d'être de ce guide : permettre aux Héraultaises et aux Héraultais de trouver des réponses à leurs questions et l'aide dont ils pourraient avoir besoin. Vous y trouverez des astuces, des contacts et des solutions concrètes pour vous aider au quotidien dans les domaines du logement, de l'alimentation, des mobilités ou des loisirs. Il vous donnera quelques clés pour vous permettre de gérer au mieux votre budget dans cette période compliquée.

Ces idées solidaires vous permettant de réaliser des économies sont aussi bénéfiques pour l'environnement, ne nous en privons pas !



Kléber Mesquida

Président du Département de l'Hérault

MAISON



Avoir un toit sur la tête et le garder, c'est la règle !

Pourtant cela demande souvent des sacrifices par ailleurs. Le logement est le poste le plus important dans le budget d'une famille (20% des dépenses). En trente ans, le poids des dépenses de logement dans mon budget de locataire ou de propriétaire n'a cessé d'augmenter. Un poids encore plus important pour ceux qui vivent dans les métropoles. Ce budget n'est pas compressible, je vais donc rechercher les économies ailleurs. Une fois logé, il faut envisager toutes les dépenses, entretenir et équiper mon domicile.

Je suis jeune et je me loge

- ▶ **J'ai entre 16 et 25 ans je suis engagé dans un parcours d'insertion** je peux bénéficier des mesures d'autonomie jeunesse du Département de l'Hérault pour mon premier logement.
- ▶ **J'ai entre 18 et 25 ans je suis en grande difficulté** je peux bénéficier du Fonds d'Aide aux Jeunes (FAJ) départemental ou métropolitain. Une aide ponctuelle qui facilite l'accès ou le maintien dans le logement (550€ maximum).
- ▶ **Je suis jeune actif ou alternant de moins de 25 ans**, je peux bénéficier d'une subvention de 1000 € pour m'aider à m'installer.

J'accède à un logement social

Sous certaines conditions, je peux être éligible à un logement social.

Pour tout renseignement, je peux me rapprocher du CCAS de ma Mairie, de l'Union Sociale de l'Habitat, ou d'un bailleur social, tel que Hérault Logement.

Pour en savoir plus

- ▶ logement.herault.fr (rubrique devenir locataire/démarche)
- ▶ hlm-info.fr
- ▶ union-habitat.org

Pour faire une demande de logement social

- ▶ demande-logement-social.gouv.fr

LES JEUNES DE MOINS DE 25 ANS REPRÉSENTENT UN TIERS DE LA POPULATION DU DÉPARTEMENT.

11 M

DE MÉNAGES EUROPÉENS CONNAISSENT UNE SITUATION DE PRIVATION SÉVÈRE LIÉE À LEUR LOGEMENT.

JE VEUX UN LOYER MOINS CHER

Trouver un logement décent à un prix acceptable, n'est pas une tâche facile. Pour les plus jeunes, les foyers jeunes travailleurs ou les Résidences Habitat Jeunes peuvent être une solution. Les étudiants peuvent être tentés par le principe de la location contre services ou par la cohabitation

intergénérationnelle. Ce dispositif permet à une personne de soixante ans et plus, de louer une partie de son logement à une personne plus jeune moyennant une contrepartie financière modeste. Enfin, il existe des aides et des accompagnements que ce soit pour le loyer ou l'équipement.

AIDES AUX LOGEMENT

- Pour me permettre d'accéder à un logement (dépôt de garantie, frais d'agence, 1^{er} loyer, assurance habitation) mais aussi de me maintenir dans le logement (dette de loyer, charges et rappel de charges, frais de procédure), j'ai recours au **Fonds de solidarité logement (FSL)**. Cette aide financière est accordée sous forme de prêt et/ou de subvention par le Département et la CAF.
- Sous certaines conditions comme le fait d'avoir au moins un enfant à charge et une prestation du type du RSA, je peux aussi bénéficier d'un **prêt au déménagement ou d'équipement du logement** plafonné à 610 €. Je rembourse par mensualités de 25€, 35€ ou 45€. Je me renseigne auprès de la CAF et des Maisons des Solidarités du Département.
- Je suis étudiant, la CAF m'aide à payer mon loyer grâce à **l'APL étudiant** (l'aide personnalisée au logement). Sous certaines conditions de ressources et de résidence, je reçois chaque mois une somme correspondant à une part de mon loyer. Pour les autres, il existe **l'allocation de logement à caractère social (ALS)** ou **l'allocation de logement à caractère familial (ALF)** ou encore **l'APL** qui est versée pour les logements du parc social et les logements privés conventionnés.

➤ piv.actionlogement.fr



VIVE LA COLOCATION

La colocation est aujourd'hui répandue dans toutes les classes d'âges même parmi les seniors. Si le critère principal est financier (53%), le lien social et le fait de rencontrer des nouvelles personnes font aussi partie des arguments.

**55 % DES COLOCATAIRES
SONT ÉTUDIANTS,
41 % SONT ACTIFS
ET 6 % SONT RETRAITÉS
OU SANS ACTIVITÉ.**

UNE AIDE POUR LE DÉPÔT DE GARANTIE

J'ai enfin trouvé un logement correspondant à mon budget, mais je dois à présent financer le dépôt de garantie exigé, ce que l'on appelle couramment la caution. Je ne dispose pas de la somme nécessaire, alors j'ai recours au « **loca pass** », sous certaines conditions, un **prêt à taux zéro** pour avancer mon dépôt de garantie ou au **Fonds de Solidarité Logement** alloué par le Département ou Montpellier Méditerranée Métropole selon mon lieu d'habitation.

- herault.fr (rubrique logement)
- actionlogement.fr

DANS L'HÉRAULT ON "HABITE MIEUX"



CONNAISSEZ-VOUS LE PROGRAMME HÉRAULT RÉNOV ?

Le Département aide les propriétaires occupants, bailleurs et syndicats de copropriétaires qui souhaitent réaliser des travaux de rénovation. Si votre logement a plus de 15 ans, vous pouvez faire appel au programme pour améliorer ses performances énergétiques, effectuer des travaux d'adaptation du logement au handicap ou à la perte d'autonomie et le remettre aux normes entièrement s'il est dégradé ou inhabité.

Ces aménagements peuvent vite coûter cher mais des aides peuvent couvrir 35% à 80% du montant des rénovations. Leur taux varie selon la catégorie des travaux et le revenu des ménages. Depuis la mise en place de ce programme, 1007 logements ont été améliorés sur l'ensemble du territoire.

POUR PRENDRE CONTACT :
 ▶ www.herault-renov.fr

J'ai acheté une maison année 1972 dans laquelle il y avait beaucoup de travaux à faire. J'ai pu être aidée pour refaire les menuiseries, isoler les combles, installer une climatisation réversible, notamment. Étant donné mes petits revenus, mes travaux ont été couverts à 65 % grâce à une subvention de 15 844 €, sans laquelle je n'aurais pas pu les réaliser. Ça a été très simple car je n'ai eu qu'un seul interlocuteur pour monter le dossier, sauf les devis dont je me suis occupée ! Et le travail a été bien fait puisqu'il est réalisé par des artisans agréés.

Anne Carrière, à Palavas-les-Flots, a bénéficié d'Hérault Renov

DEVENIR PROPRIÉTAIRE ? POURQUOI PAS ?

Pour devenir propriétaire de mon logement, différents types d'accession sociale à la propriété sont possibles.

Connaissez-vous la location-accession ? Le **Prêt Social Location-Accession (PSLA)** est un dispositif d'encouragement à l'accession à la propriété, qui permet aux personnes dont les revenus sont modestes de devenir progressivement propriétaires de leur logement. Il permet de souscrire des prêts complémentaires afin de faciliter le financement de l'opération (prêt à taux zéro, PAS ou prêt conventionné).

Le **CAUE** (Conseil Architecture Urbanisme Environnement) apporte des conseils gratuits en amont aux particuliers avec un projet d'installation, de construction, d'auto-construction, d'extension, de rénovation, d'énergie renouvelable en tenant compte des besoins, du budget, des usages.

▶ service-public.fr
 (rubrique particuliers/actualités/Prêt social de location-accession)

10000€

LE PRÊT À TAUX 0 SI VOUS ÊTES LOCATAIRE DEPUIS 2 ANS ET FAITES UN CRÉDIT POUR DEVENIR PROPRIÉTAIRE.

Renseignez-vous auprès de votre banque !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le cadre de son label
« habitat senior services »,

en partenariat avec la Carsat Languedoc, Hérault Logement conduit des travaux d'adaptation des logements pour préserver l'autonomie des locataires seniors : remplacement des baignoires par des douches, motorisation des volets, installation de systèmes domotiques, d'aides techniques, etc.

115 LE NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE POUR UN HÉBERGEMENT TEMPORAIRE
DE L'ABRI IMMÉDIAT À L'HÉBERGEMENT D'INSERTION.

TOUS LES BONS GESTES POUR ÉCONOMISER L'EAU

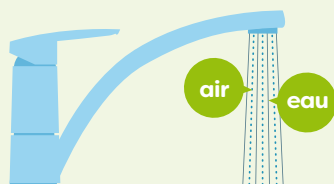
1 Je prends une douche plutôt qu'un bain...



2 Je ne prélève pas la vaisselle et je ne lance pas une machine à laver le linge ou la vaisselle tant qu'elle n'est pas bien remplie...



3 J'installe un mousseur économe sur mon robinet. C'est facile et pas cher...

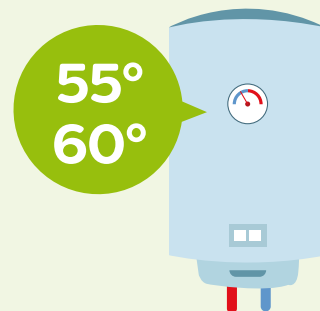


4 Je ne laisse pas couler l'eau en permanence quand je me brosse les dents ou quand je me savonne...



5 Je mets une brique dans le réservoir des WC pour réduire le volume de la chasse...

6 Je règle la température du chauffe-eau ou du cumulus entre 55 et 60°...



7 Je vérifie qu'il n'y a pas de fuite. Une chasse qui fuit, c'est près de 400 L d'eau gaspillée par jour... Ça goutte cher !



8 Je lave ma voiture dans une station de lavage plutôt qu'avec un tuyau d'arrosage.



Combien je consomme d'eau quand...

Je tire la chasse



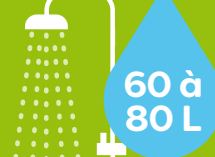
Je lance un lave-vaisselle



Je fais une machine



Je prends une douche

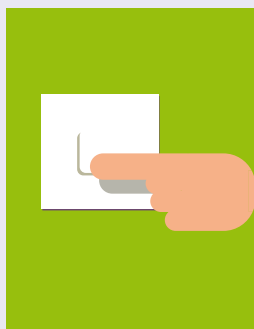


Je prends un bain

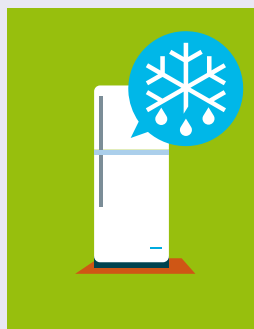


TOUS LES BONS GESTES POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

1 Éteindre les lumières en quittant une pièce



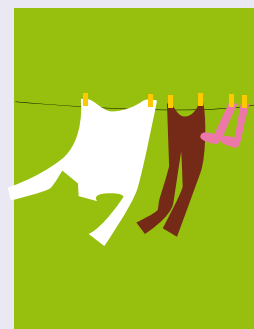
2 Dégivrer régulièrement le réfrigérateur



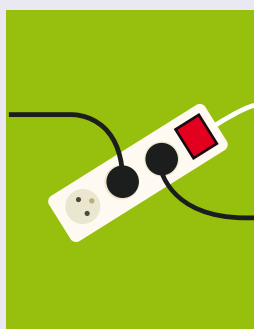
3 Privilégier les lavages à basse température et les programmes éco



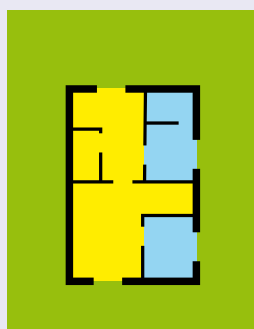
4 Laisser le linge sécher à l'air libre



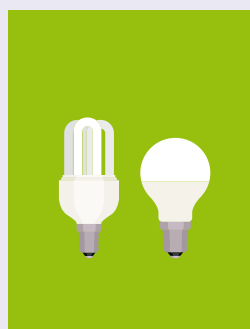
5 Éteindre les appareils en veille



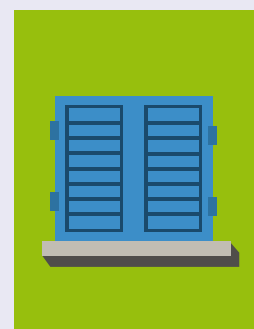
6 Baisser le chauffage dans les pièces inoccupées



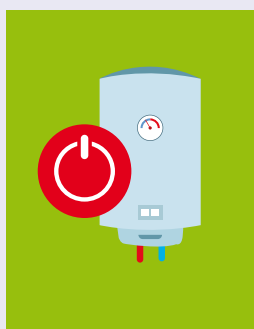
7 Utiliser les lampes à basse consommation ou les LED



8 Fermer les volets, pour isoler du froid le soir, ou de la chaleur la journée



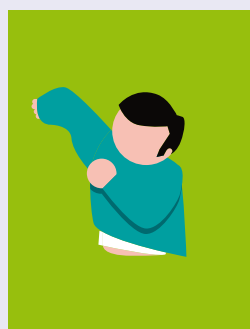
9 Éteindre son ballon d'eau chaude pendant les vacances



10 Utiliser les appareils en période d'heures creuses (si possible)



11 Ajuster la température ou couvrez-vous mieux



12 Entretenir ses appareils électroménagers



LE SAVIEZ-VOUS ?

Connaissez-vous le chèque énergie ?

Le chèque énergie est une aide de l'Etat au paiement des factures d'énergie du logement. Il s'utilise auprès des fournisseurs d'électricité, de gaz, de chaleur, de fioul domestique ou d'autres combustibles. Il est envoyé une fois par an aux ménages remplissant certaines conditions.

➤ chequeenergie.gouv.fr (rubrique bénéficiaire)

ALIMENTATION

Remplir son frigo pour assurer les repas quotidiens est loin d'être une tâche facile, car si j'ai conscience de l'importance de bien manger et du plaisir que cela procure, je dois prendre en compte mon budget serré. Le budget alimentation est la 2^e dépense la plus importante d'un ménage après le loyer. Cela peut vite devenir un vrai casse-tête à moins de mêler une dose d'organisation, une part de bons plans et quelques astuces !

"Je garde mes tickets de caisse pour évaluer mon budget alimentation. Je vais faire mes courses une seule fois par semaine ou tous les quinze jours et j'établis le budget que je peux dépenser. Si je dépasse, je repose. En pratiquant ainsi, certaines familles ont vu leur budget courses divisé par deux."

Jessie HOYEZ, conseillère UDAF

Comment je m'organise ?

- ▶ je fais une liste pour limiter les achats superflus
- ▶ je fais l'état du contenu de mes placards pour éviter le surstockage de denrée
- ▶ j'essaie de prévoir les menus pour la semaine
- ▶ j'achète juste le nécessaire

Autre tactique,

- ▶ je piste l'ensemble des bons plans, les supermarchés discount, les coopératifs, les dons, les coupons de réduction
- ▶ j'utilise les cartes de fidélité

J'AI BESOIN D'UN CONSEIL PERSONNALISÉ ?

JE M'INFORME AUPRÈS D'UNE CONSEILLÈRE EN ÉCONOMIE SOCIALE ET FAMILIALE DE L'UDAF 34 QUI VA M'AIDER À RÉTABLIR MON ÉQUILIBRE BUDGÉTAIRE FAMILIAL, EN PASSANT PAR UNE CONSEILLÈRE DE LA MAISON DES SOLIDARITÉS DU DÉPARTEMENT (P.12)

- ▶ udaf34.fr
- ▶ conseils.radins.com (rubrique shopping)
- ▶ budgetbanque.fr (rubrique budget)

100% ANTI-GASPI

30 kg par an et par habitant: c'est le poids du gaspillage alimentaire en France, selon l'Adème. Outre le fléau que cela représente pour l'environnement, c'est une source de dépenses que je peux éviter grâce à quelques gestes simples :



- éviter d'acheter en trop grande quantité,
- être vigilant sur les dates de péremption
- éviter d'avoir trop de restes alimentaires
- faire attention aux fausses promos, bien regarder le prix au kilo et comparer,
- cuisiner les bonnes quantités.

LES ACHATS EN VRAC

Composer les repas quotidiens c'est parfois rébarbatif et il manque souvent des ingrédients de base. Avoir un stock de produits secs et en conserve dans mes placards me permet de concentrer les courses sur les produits frais. Me procurer les produits en vrac et acheter au kilo, est une source d'économie.

Je change mes comportements : j'achète les quantités nécessaires, j'évite les emballages qui constituent un fléau pour la planète : 65 kg de déchets par an, par Français. Les pâtes, le riz, la farine, mais aussi les produits secs, les céréales, les graines, le sucre, les biscuits sont faciles à acheter en vrac.

**DES SACS
RÉUTILISABLES**

AVANT DE ME LANCER, JE M'EN ÉQUIPE ET J'INVESTIS DANS DES BOÎTES HERMÉTIQUES POUR STOCKER DANS MES PLACARDS.

50%

**DE PRODUITS
BIO ET LOCAUX
DANS LES MENUS
DES COLLÈGES**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Cantine des collèves à partir de 1€

En fonction de la situation des familles le repas au collège coûte entre 1 et 3,8€ maximum. Simple et rapide la demande d'aide financière se fait jusqu'au 30 septembre.

➤ aidesrestaurationscolaire.herault.fr

- geev.com
- identites-mutuelle.com
(rubrique les frigos solidaires)
- crous-montpellier.fr

- restosducoeur.org
- secourspopulaire.fr
- secours-catholique.org
- 34.croix-rouge.fr

LES INVENDUS DU JOUR

Faire mes courses en bénéficiant des invendus, c'est à la fois faire des économies et faire un geste pour la planète alors pour en bénéficier je télécharge l'appli « Too good to go ». Je me connecte sur mon smartphone et je découvre les invendus alimentaires disponibles chez mes commerçants locaux. C'est parti pour un panier surprise, à un bon prix. Autre astuce l'application collaborative « Etiquettable ».

J'y trouve des renseignements sur les aliments de saison, mais aussi des « recettes durables », une sélection de « restos engagés » et une série d'« astuces et infos » concernant les modes de cuisson durables, le recyclage des épluchures...

- APPLIS À TÉLÉCHARGER [togoogo](http://togoogo.com) et [etiquettable](http://etiquettable.com)
- SITE À CONSULTER clcv.org (rubrique alimentation durable)

LES DONS DE NOURRITURE

Malgré mes efforts pour gérer mon budget, j'ai des difficultés à faire mes courses, alors je me tourne vers les dons de nourriture grâce à l'application **Geev** qui regroupe les dons alimentaires dans toute la France. L'appli est simple : ceux qui ont des aliments à donner postent une annonce, j'échange par messagerie et je conviens d'un rendez-vous pour récupérer le don. Autre initiative solidaire, les **frigos solidaires** mis en place par certains commerces en extérieur. Ils permettent à chacun de déposer ou prendre de la nourriture gratuitement. C'est le coup de pouce dont j'ai besoin ! Sans oublier pour les plus en difficultés : le secours populaire, la croix rouge, le secours catholique, les restos du cœur ou le CROUS avec des repas à 1€ pour les étudiants en difficulté.

Réduire le gaspillage alimentaire est l'une des choses les plus importantes que l'on puisse faire pour inverser le changement climatique.

Chad Frischmann, expert du changement climatique

LE BOOM DES CIRCUITS COURTS

Les intermédiaires très peu pour moi. Ce que je souhaite, c'est acheter directement auprès de mon producteur. S'ils ne représentent que 10 à 15 % des achats alimentaires, les circuits courts sont en plein boum en Hérault.

Vente directe à la ferme, magasins de producteurs, drive fermiers, etc., le confinement a accéléré la prise de conscience de l'intérêt du local. En achetant directement, je paye mes produits moins chers. D'autre part, l'agriculteur obtient une juste rémunération, je consomme des produits de saison et j'évite la pollution due au transport alimentaire à travers le monde. Le petit plus, mais ça compte aussi: le lien humain qui se crée entre le consommateur et le producteur.

Les Amap (Association pour un maintien de l'agriculture paysanne). Les consommateurs s'engagent par contrat à acheter leur production à un agriculteur sur une période donnée et selon un prix déterminé à l'avance. Chaque semaine, les adhérents récupèrent un panier de fruits et légumes fourni par le producteur.

«**Bienvenue à la ferme**» regroupe plus de 4500 agriculteurs pratiquant la vente directe.

«**Tous occitaniens**» tiennent la liste des magasins producteurs, des marchés de producteurs et des drives fermiers à ma disposition.

PLUS D'INFO

- reseau-amap.org
- bienvenue-a-la-ferme.com
- tousoccitaniens.fr

VIVE LES BONS DE RÉDUCTIONS !

« Vous avez cumulé pour 30€ de points? je vous les déduis » Youpi ! En faisant mes courses grâce à la carte de fidélité de mon commerçant, je cumule des points et j'obtiens une cagnotte. En voilà une bonne idée facile à mettre en pratique. Même chose pour les vignettes à collectionner qui me permettent de renouveler mes verres ou mes plats pour un euro.

Mon astuce utile Shopmium, Igraal ou Keetiz, une appli qui permet en faisant mes achats chez les commerçants référencés de recevoir directement, dès quinze euros d'achats, de l'argent sur son compte bancaire.

POUR TROUVER MON CIRCUIT COURT À PRIX RÉDUIT, LE CIVAM BIO34 PARTENAIRE DU DÉPARTEMENT DE L'HÉRAULT PROPOSE UNE PLATEFORME REGROUPANT TOUS LES ACTEURS DU BIO AUTOUR DE CHEZ MOI.

- bio34.com

LES RESSOURCERIES VOUS CONNAISSEZ ?

LES RESSOURCERIES COLLECTENT LES OBJETS RÉCUPÉRABLES QUI AURAIENT TERMINÉ À LA POUBELLE. ELLES LES TRIENT, LES NETTOIENT, LES REMETTENT EN ÉTAT ET REVENTENT CES OBJETS À FAIBLE PRIX. JE N'HÉSITE PAS À Y TROUVER DES TRÉSORS !

QUELQUES ADRESSES EN HÉRAULT

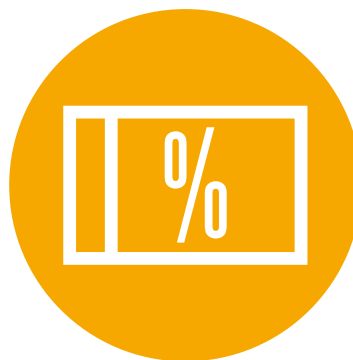
liste non exhaustive

- Bédarieux: Bon Debarras
- Montpellier: Convergences
- Lodève: Le Recyclage
- Pézenas: Le Re'n'art.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Soutien aux circuits courts

Le Département de L'Hérault avec la plateforme virtuelle Agrilocal34, met en relation les cantines des collèges et les restaurants d'Ehpad, avec des fournisseurs locaux (agriculteurs, artisans des métiers de bouche, etc).



KEETIZ

L'appli participe à la redynamisation des commerces de centre-ville. Grâce aux points collectés à chacun de mes achats chez les commerçants partenaires, je suis récompensé en € sur mon compte bancaire. Cette opération est soutenue conjointement par le Département et la CCI lors des fêtes de fin d'année.

- keetiz.fr

OÙ TROUVER DES POINTS CONSEILS EN HÉRAULT ?

LES MAISONS DES SOLIDARITÉS ●

DÉPARTEMENT HÉRAULT

Les équipes du Département évaluent avec vous votre situation et vous accompagnent dans vos démarches.

Cœur d'Hérault > Pic Saint-Loup

Clermont L'Hérault > 04 67 67 43 60

Gignac > 04 67 67 30 50

Lodève > 04 67 67 35 70

Saint-Mathieu de Trévières > 04 67 67 51 10

Ganges > 04 67 67 48 80

Petite Camargue

Lunel > 04 67 67 55 20

Lunel Centre-ville > 04 67 67 56 40

Lunel sud > 04 67 67 55 20

Mauguio > 04 67 67 56 10

Etang De Thau

Frontignan > 04 67 67 76 99

Sète > 04 67 67 39 20

Sète Centre-ville > 04 67 67 47 60

Mèze > 04 67 67 35 50

Haut Languedoc-Ouest Hérault

Bédarieux > 04 67 67 47 10

Capestang > 04 67 67 35 20

Murviel lés Béziers > 04 67 67 82 90

Saint-Pons de Thomières > 04 67 67 36 90

Montpellierain

Montpellier, site Philippidès > 04 67 67 50 00

Montpellier, site Alco > 04 67 67 57 40

Montpellier, Mossou > 04 67 67 33 00

Montpellier, Écusson > 04 67 67 50 50

Montpellier, Verdanson > 04 67 67 50 00

Montpellier, Mas Drevon > 04 67 67 56 60

Montpellier, Ovalie > 04 67 67 32 20

Montpellier, Proudhon > 04 67 67 51 00

Montpellier, St Martin > 04 67 67 46 20

Montpellier, Millénaire > 04 67 67 45 60

Jacou > 04 67 67 31 60

Lattes > 04 67 67 36 70

Pignan > 04 67 67 83 20

Biterrois

Béziers > 04 67 67 45 00

Agde > 04 67 67 83 30

Béziers, La Devèze > 04 67 67 53 20

Béziers, Champs de mars > 04 67 67 39 80

Béziers, Cœur de ville > 04 67 67 55 60

Béziers, Arènes > 04 67 67 83 70

Béziers Foch > 04 67 67 83 71

Pézenas > 04 67 67 45 20

Sérignan > 04 67 67 34 60



UDAF

A pour mission de défendre les intérêts matériels, moraux et financiers des familles, donne un avis aux pouvoirs publics sur toutes questions d'ordre familial et représente ces familles, gère tout service d'intérêt familial, entreprend ou provoque toutes études et actions utiles à la défense des intérêts généraux, matériels et moraux des familles, (y compris en leur qualité d'usagères et consommatrices de biens et services). Contactez les services du Département qui vous renverront vers l'antenne la plus proche de chez vous.

➔ udaf34.fr

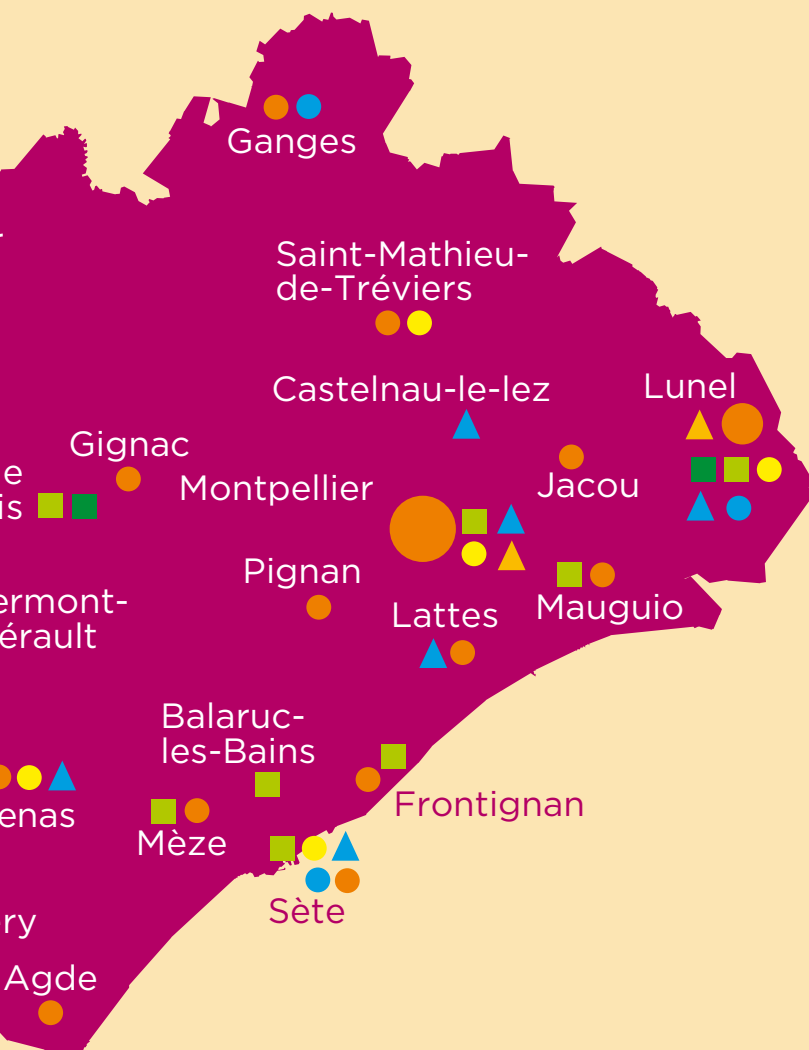


CLCV ▲

L'Association nationale de défense des consommateurs et usagers accompagne les particuliers dans le règlement de leurs litiges personnels, les informe, défend l'intérêt collectif des consommateurs et usagers auprès des pouvoirs publics nationaux et européens.

Numéro unique > 04 67 60 3110

➔ clcv.org



CAF ●

Numéro unique: 3230

Caf.fr

Agde, Bédarieux, Béziers, Clermont l'Hérault, Ganges, Lodève, Lunel, Montpellier, Port Marianne, Montpellier, Celleneuve, Pézenas, Saint-Pons de Thomières, Sérignan, Sète

POINTS CONSEIL BUDGET ▲

Les PCB sont ouverts à toute personne souhaitant être conseillées pour faire face à des difficultés budgétaires

Agde, Mairie d'Agde > 04 67 94 60 60

Montpellier, Cresus Geranto Sud > 04 67 58 74 44

Montpellier, CCAS de Montpellier > 04 99 52 77 00

Montpellier, Face Hérault > 04 99 23 17 69

Montpellier, Familles Rurales de L'Hérault
> 04 67 79 35 93

Montpellier, UDAF 34 > 04 99 13 23 18

Lunel Plie Est Héraultais > 04 67 83 55 15

MISSIONS LOCALES JEUNES ●

Des espaces d'intervention au service des jeunes de 16 à 25 ans où chacun d'entre eux peut bénéficier d'un suivi personnalisé dans le cadre de ses démarches autour de l'emploi, la formation mais aussi sur le logement ou la santé, en vue de son insertion socioprofessionnelle.

Montpellier > 04 99 64 24 60

Lodève > 04 67 44 03 03

Pézenas > 04 67 90 72 42

Béziers > 04 67 35 19 21

Saint-Mathieu-de-Trévières > 04 67 55 17 80

Sète > 04 67 18 38 02

Lunel > 04 67 83 37 41

CONSEILS EN HABITATION

CAUE 34 ■

Le Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement informe et sensibilise tout public dans les domaines de l'architecture, de l'urbanisme, du paysage et de l'environnement et conseille les particuliers dans leurs projets de construction ou de réhabilitation.

Ils vous reçoivent toute l'année, et gratuitement > 04 99 133 700

RENOV'OCCITANIE/GEFOSAT ■

Pour aider gratuitement, tous ceux qui souhaitent s'engager dans un projet de rénovation énergétique de leur habitat, l'ADEME renvoie vers le conseiller énergie du guichet Renov'Occitanie le plus proche de chez vous ou l'association Gefosat:

Numéro unique > 04 67 13 80 94



EN CAS DE COUP DUR

SECOURS CATHOLIQUE

04 99 13 61 13

SECOURS POPULAIRE

04 99 74 23 80

CROIX ROUGE

04 67 58 21 00



LA BANQUE ALIMENTAIRE REDISTRIBUE VOS DONS AUX ASSOCIATIONS LOCALES

04 67 12 01 10

CONTACTEZ AUSSI LE CCAS OU LE CIAS
DE VOTRE COMMUNE.

JE CUISINE, J'ÉCONOMISE !

Nos habitudes alimentaires ont changé, on cherche à mieux manger en dépensant moins. Une quiche lorraine achetée toute prête coûte 35% de plus que la même préparée à la maison. Une soupe de carottes 120% de plus que celle faite par mes soins. Les chiffres confirment l'évidence, cuisiner moi-même est non seulement meilleur, mais me permet de faire de grosses économies. Alors, exit les plats préparés et transformés, je prends la main !

- Pas besoin d'être un as de la cuisine, de nombreuses **applis gratuites** proposent des recettes faciles à faire en une dizaine de minutes. Grâce à Marmiton, Frigomagic, Cuisinefacile, je peux constituer mon repas à partir des ingrédients présents dans mon frigo.
- Je fais du **batch cooking**. Je prépare d'un seul coup les différents plats à servir les jours suivants. Ayant tous les ingrédients devant moi je vais forcément finir par tous les utiliser en les accommodants différemment. Un gain de temps et des économies en perspective.
- **En cuisinant moi-même**, je limite ma consommation de poisson et de viande plus onéreux et je m'amuse à mélanger plusieurs légumes avec des féculents pour varier les plaisirs.
- Chaque deux ou trois jours je prépare un repas composé de tous **les petits restes**. Une portion d'Hachis-Parmentier, une portion de quiche, une salade composée... C'est amusant, varié et évite les gaspillages.
- **J'évite de jeter**: avec mes fruits et légumes abimés, je fais des smoothies, avec un reste de poulet, je fais une salade, avec un reste de pain, je fais de la chapelure ou des croûtons. Rien ne se perd, il n'y a pas de petites économies.

- ademe.fr (rubrique particuliers, conso)
- cuisine-addict.com (rubrique batch cooking)



La simple redécouverte de faire la cuisine pendant le confinement a permis de se réapproprier la nourriture, de manger sain et mieux.

Dr Laurent Chevallier, nutritionniste

LE SAVIEZ-VOUS ?

Connaissez-vous les épiceries solidaires ?

Le Département et ses partenaires accompagnent des épiceries sociales fixes ou itinérantes. En Cœur d'Hérault, je découvre l'épicerie sociale et solidaire Roul'contact. Elle propose des produits locaux à bas prix aux personnes en difficultés (via les services sociaux) et à des prix normaux aux clients solidaires. Autre lieu à Montpellier: l'épicerie sociale de solidarité DOM TOM. Je me renseigne auprès de ma Mairie.

- terre-contact.com
- solidaritedom-tom.org

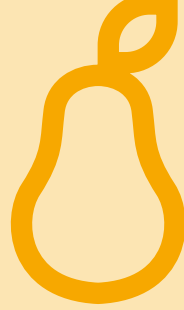


J'AI BESOIN D'UN CONSEIL PERSONNALISÉ ?

JE M'INFORME À LA MAISON DES SOLIDARITÉS DU DÉPARTEMENT (P.12) AUPRÈS D'UNE CONSEILLÈRE EN ÉCONOMIE SOCIALE ET FAMILIALE OU JE ME RAPPROCHE D'UN POINT CONSEIL BUDGET QUI VA M'AIDER À RÉTABLIR MON ÉQUILIBRE BUDGÉTAIRE FAMILIAL.

- udaf34.fr
- conseils.radins.com (rubrique shopping)
- budgetbanque.fr (rubrique budget)

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES



janvier

FRUITS

pomme
poire
kiwi
clémentine
orange
pomelo

LÉGUMES

épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
choux
échalote
oignon
ail

navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive
mâche

février

FRUITS

pomme
poire
kiwi
clémentine
orange
pomelo
citron

LÉGUMES

épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
choux
échalote
oignon
ail

navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive

mars

FRUITS

pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelo

LÉGUMES

épinard
potimarron
blette
céleri
poireau
panais
choux
navet
oignon
blanc

radis noir
radis rose
endive
asperge

avril

FRUITS

pomme
kiwi
rhubarbe
citron
pomelo

LÉGUMES

fève
épinard
blette
céleri
oignon
blanc
radis noir
radis rose
asperge
poireau
carotte

choux
navet
endive

mai

FRUITS

fraise
cerise
pomelo
rhubarbe

LÉGUMES

chou-fleur
ail
radis rose
asperge
artichaut
choux
pomme
de terre
primeur
oignon
blanc

céleri
branche
courgette
petit pois
fève
fenouil
carotte
épinard
poireau
carotte
navet

juin

FRUITS

fraise
framboise
cerise
abricot
melon
pêche
pomelo

LÉGUMES

brocoli
ail
radis rose
choux
concombre
poireau
artichaut
betterave
blette
oignon
blanc
fenouil
tomate

pomme
de terre
primeur
haricot vert
courgette
aubergine
petit pois
poivron
fève
carotte
navet
céleri

juillet

FRUITS

abricot
brugnon
cassis
cerise
fraise
framboise
melon
prune
figue
myrtille
nectarine
pêche
pastèque
poire

LÉGUMES

brocoli
radis rose
concombre
artichaut
blette
fenouil
haricot vert
maïs doux
pomme
de terre
primeur
ail
choux
poireau
échalote

oignon sec
petit pois
potimarron
poivron
aubergine
tomate
courgette
fève
carotte
navet
céleri
oignon
blanc

août

FRUITS

abricot
pêche
prune
raisin
melon
pastèque
figue
fraise
framboise
poire
pomme
mirabelle

LÉGUMES

brocoli
radis rose
concombre
artichaut
pomme
de terre
primeur
échalote
oignon sec
haricot vert
maïs doux
navet
oignon
blanc
petit pois

potimarron
poivron
aubergine
tomate
courgette
haricot à
écosser
ail
choux
poireau
blette
fenouil
fève
carotte

septembre

FRUITS

coing
figue
raisin
noix fraîche
pêche
prune
pastèque
melon
poire
pomme
mûre

LÉGUMES

champignons
de paris
concombre
courge
haricot vert
maïs doux
épinard
petit pois
potimarron
céleri
poivron
courgette
tomate
aubergine
échalote

oignon
sec
ail
haricot
à écosser
artichaut
fenouil
carotte
poireau
blette
navet
choux
radis

octobre

FRUITS

pomme
poire
raisin
noix fraîche
châtaigne
pêche
de vigne
figue
coing
framboise
myrtille
noix
mûre

LÉGUMES

concombre
courge
haricot à
écosser
radis
artichaut
fenouil
navet
haricot vert
maïs doux
épinard
petit pois
ail
potimarron

céleri
aubergine
échalote
carotte
poireau
panais
poivron
courgette
tomate
oignon sec
blette
choux

novembre

FRUITS

châtaigne
kaki
clémentine
mandarine
poire
pomme
kiwi
raisin
noix

LÉGUMES

choux
échalote
radis
céleri
ail
blette
courge
navet

brocoli
panais
oignon sec
artichaut
fenouil
potimarron
carotte
poireau

décembre

FRUITS

kiwi
mandarine
poire
pomme
clémentine
noix

LÉGUMES

choux
ail
radis noir
céleri
cardon
blette
oignon sec
salsifis
fenouil

épinard
courge
navet
panais
carotte
poireau
échalote

TRANS- PORTS

Le budget voiture est le 3^e poste de dépense des Français.

Environ 10% du budget y est consacré. C'est un poste un peu lourd pour mon portefeuille, alors comme j'ai de la chance d'habiter dans l'Hérault, un département dont le climat est particulièrement clément, j'envisage de nombreux autres modes de transports. Une façon de faire des économies, de prendre soin de l'environnement et de ma santé. Je choisis les mobilités douces pour mes déplacements : marche à pied, vélo, bus, tramway, sont souvent adaptés à de petits déplacements : travail, courses, écoles... Et pour les déplacements plus importants, je pense au covoiturage ou à l'autopartage.

Les transports en commun

Des réseaux de transports en commun publics offrent la gratuité ou des tarifs réduits aux allocataires du RSA. **L'abonnement Solidarité** proposé par Hérault Transport propose pendant 7 mois la gratuité des bus sur les lignes du réseau liO Hérault. Pôle emploi accorde des **aides à la mobilité** et la Métropole de Montpellier propose un **abonnement mensuel** à 3,40€ sur tout le réseau TAM. L'agglomération de Sète permet la **gratuité** du Bus avec les cartes Mistral et celle d'Agde, avec la carte Cap'sol. Depuis mai 2020, le **forfait mobilités durables** peut me rapporter jusqu'à 500 euros par an, si j'utilise

le vélo, le covoiturage ou les transports en commun !

Enfin, **des billets à 1€** sont valables sur l'ensemble des liO TER pour des voyages dans toute la région Occitanie en nombre limité. Je me renseigne sur [► ter.sncf.com/occitanie](https://ter.sncf.com/occitanie)

DES AIDES À LA MOBILITÉ POUR LES JEUNES

Dans le cadre des mesures autonomie jeunesse, le Département de l'Hérault propose des aides au financement du Permis B, permis AM, assurance auto, aide au transport...

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE MISSION LOCALE
[► mission-locale.fr](https://mission-locale.fr)

LE COVOITURAGE

C'est la solution la plus simple et de plus en plus de Français covoiturent pour se rendre au travail ou partir en week-end. Le covoiturage peut s'organiser directement entre collègues, il existe aussi des associations ou des plateformes pour mettre en contact les volontaires, comme Rezipouce, blablacar, ecotrajat.com, Klaxit, ou partager.org. Pour soutenir ce mode de déplacement, le Département a développé 20 aires de covoiturage dans l'Hérault soit un total de 495 places. Ces aires aménagées sont des points de rendez-vous et de stationnement.

Je fais du covoiturage depuis trois ans avec une collègue. On partage les frais, c'est moins de fatigue, on gagne du temps et c'est un petit geste pour la planète.

Vincent

L'INTERMODALITÉ, C'EST QUOI ?

Relier transports ferroviaires (tgv, trains régionaux, intercitys, tramways), transports routiers (bus, autocars, voitures, covoiturage) et modes actifs (vélos, vélos électriques, marche à pied), c'est l'objectif des pôles d'échanges multimodaux, cofinancés par le Département avec l'Europe, l'état, la sncf, la Région et les intercommunalités. il s'agit d'espaces autour de gares vers lesquels tous les moyens de transport convergent. l'objectif? Une mobilité plus simple et plus rapide!

REZOPOUCE.FR

Faire de l'autostop un mode de déplacement sécurisé, c'est permettre à chacun de bouger quand il veut, où il veut. Développée par l'association Covoiturons sur le Pouce, l'appli « Rezipouce » en partenariat avec le Département de l'Hérault, permet une fois inscrits, de mettre en lien volontaires véhiculés et équipés d'un macaron REZO POUCE et auto-stoppeurs inscrits. Des arrêts sur le Pouce sont installés sur les communes et le temps d'attente moyen est de 6 minutes.

➔ rezipouce.fr

MAVOITURE.HERAULT.FR

JE PEUX LOCALISER
VIA UNE CARTE INTERACTIVE
LES 16 AIRES DE COVOITURAGE
AINSI QUE CELLES ÉQUIPÉES
DE BORNES DE RECHARGE ÉLECTRIQUE

AIRES DE COVOITURAGE DE L'HÉRAULT EN COURS ET À VENIR



100% VÉLO

Longtemps attendue, la révolution du deux-roues au quotidien s'est faite au détour de la crise sanitaire. Toutes les villes de France ont enregistré une augmentation importante du trafic. En moins de 10 ans, le nombre de kilomètres de voies vertes a triplé dans l'Hérault ce qui le place dans le peloton de tête des départements les mieux équipés en la matière.

COUP DE POUCE VÉLO

Le vélo à assistance électrique (VAE) c'est tellement plus facile! Equipé d'un moteur électrique et d'une batterie rechargeable, il me permet de faire de longues distances sans me fatiguer et de faire une activité physique.

En plus, l'État et les collectivités m'aident à acheter mon vélo, pour un montant qui peut aller jusqu'à 1150€ » (si vous habitez dans la Métropole de Montpellier), dont 250€ du Département* (si vous habitez dans l'Hérault) (chèques « Hérault Vélo » pour les particuliers et « Hérault Mobilité » pour les entreprises). Et pour tout savoir sur le vélo: lequel choisir, ma sécurité, l'état des lieux des pistes: la fédération française des usagers de la bicyclette est là aussi pour m'aider.

► monvelo.herault.fr

*Sous conditions de ressources

Que ce soit pour permettre aux jeunes d'accéder aux collèges en toute sécurité, de me rendre à mon travail, d'aller à la plage depuis les grandes villes, de me balader en famille ou d'avoir une pratique sportive VTT, le Département aide à l'achat d'un vélo électrique*. Vive mon deux-roues!

*Sous conditions de ressources

ENTRETIEN RÉPARATION VÉLO

Pour l'entretien et la réparation de mon vélo, les lieux collaboratifs se sont multipliés. Pour tout besoin, je me rapproche du *repair café*, *re cycle et vous* ou du *vieux biclou* qui organisent des ateliers participatifs, des cours, de la vente de vélos d'occasion. L'objectif est de se regrouper pour mettre à profit les connaissances de chacun. Autant d'astuces pour économiser et une belle aventure d'entraide. Ces rencontres sont également l'occasion de faire graver son vélo, un procédé qui multiplie par 5 les chances de le retrouver après un vol!

► repaircafemontpellier.com

► recycle-et-vous.com

► vieuxbiclou.org

CONSULTEZ LA PAGE MON HÉRAULT TV SUR YOUTUBE ET DÉCOUVREZ DE NOMBREUX TUTOS POUR BIEN CHOISIR ET BIEN ENTREtenir VOTRE VÉLO!

LE SAVIEZ-VOUS ?

Stations de gonflage, kits d'autoréparation, bornes de chargement, gravage antivol gratuit !

Une trentaine de stations de gonflage ont été installées par le Département le long des voies vertes et des kits d'auto-réparation sont mis à la disposition du public. Les amateurs de vélo à assistance électrique peuvent profiter de stations de recharges qui leur permettront de rejoindre leur destination sans forcer.

Procurez-vous le guide l'Hérault à vélo sur ► monvelo.herault.fr et découvrez une mine d'infos sur le deux-roues en Hérault!

CONNAISSEZ-VOUS LE FORFAIT MOBILITÉ DURABLE ?

FORFAIT MOBILITÉ DURABLE EST UNE AIDE ANNUELLE DÉLIVRÉE PAR L'EMPLOYEUR VISANT À ENCOURAGER LES SALARIÉS À ALLER RÉGULIÈREMENT AU TRAVAIL À VÉLO.

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE EMPLOYEUR, QU'IL SOIT PRIVÉ OU PUBLIC, POUR SAVOIR S'IL EST EN MESURE DE VOUS PROPOSER CE FORFAIT.

DES HALTES VÉLO POUR FAIRE UNE PAUSE

Parce qu'un peu de repos est toujours bienvenu, des haltes vélo ont été aménagées par le Département le long des voies vertes (au Parc Départemental de Bessilles et au sein de l'ancienne gare de Cazouls-les-Béziers. Montagnac et Salagou sont en cours de projet). Ces espaces sont équipés de bancs, proposent de quoi se rafraîchir et toutes les informations pour organiser ses prochaines randonnées.

LOISIRS A

Loisirs, culture et activités sportives, quel que soit mon âge et mon budget, je peux avoir accès à tous ces bonheurs, me passionner, me découvrir des talents, me divertir et m'évader... L'Hérault est un écrin de merveilles. Entre Méditerranée et montagne, vignobles et vignes, les lieux à découvrir sur notre territoire sont riches et variés. C'est l'occasion de parcourir les sites comme le Canal du Midi, le Lac du Salagou, l'Oppidum d'Ensérune, Saint-Guilhem-le-Désert, Minerve, Navacelles ou le Pic Saint-Loup, mais aussi de m'élancer sur l'un des très nombreux chemins de randonnée et voies vertes qui irriguent

SAVEZ-VOUS PLANTER DES CHOUX ?

Passionné de jardinage ? C'est une formidable activité bénéfique pour la santé, le moral et l'assiette. Qu'importe si je n'ai pas de jardin, je bénéficie des possibilités offertes autour de moi. Par exemple, le Domaine Départemental de Restinclières à Prades-Le-Lez, organise des ateliers d'initiation au jardinage bio, l'association « Terre de contact » propose des ateliers jardinage à Clermont l'Hérault et la plupart des communes ont créé des jardins partagés.

l'Hérault à pied, à vélo ou à VTT. Je pars à la découverte du patrimoine : châteaux, cathédrales, expositions, autant de bijoux à visiter toute l'année.

DÉCOUVREZ DE NOMBREUSES
IDÉES BALADES
ET TENTEZ ÉGALEMENT DE GAGNER
**VOS LOISIRS AVEC
PLUS DE 100 LOTS**
CROISIÈRES, BALADES GUIDÉES,
MOMENTS BIEN-ÊTRE OU DÉGUSTATION SUR

HERAULT-TOURISME.COM

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans l'Hérault, 210 itinéraires à pied, à vélo et sur les voies vertes sont à télécharger. A chacun ses goûts : il existe des cartes rando, vélo, sports d'eau, moto et œnotourisme. L'Hérault est à vous. Profitez-en !

- herault-tourisme.com (rubrique découvrir loisirs nature)
- visorando.com (rubrique randonnée hérault)
- herault.ffrandonnee.fr

ET PUIS JE PEUX TROUVER MON ASSOCIATION ENVIRONNEMENTALE DE PROXIMITÉ AVEC LE RÉSEAU COOPÈRE, ALORS JE N'HÉSITE PLUS ET JE FONCE ME RENSEIGNER.

- domainederestinclieres.herault.fr
- mon-jardin-nature.l.cpie.fr
- terre-contact.com (rubrique jardin)
- coopere-asso.org

100% PLAISIRS CULTURE

Toute l'année, l'Hérault propose une multitude de spectacles, d'expositions, de sortie au musée... Je peux profiter de visites culturelles gratuites ou à petits budgets dans de nombreux sites pour toute la famille.

- ▶ Je profite aussi du domaine Départemental Pierresvives à Montpellier qui m'accueille sur le plateau de sa grande médiathèque avec ses livres, son coin jeunesse ou jeux vidéo et me propose des ateliers, des expos, gratuits sur site ou en ligne. Je peux aussi me rendre dans une des bibliothèques près de chez moi et explorer ses trésors.
- ▶ Mes enfants s'amuse à la ludothèque, les plus grands bénéficient du Passculture. (500€ pour des achats de loisirs et culture), de la carte été jeunes ou de la carte Occ'Ygène en région. Et pour favoriser l'accès aux loisirs, ainsi que le départ en vacances des enfants et des ados, les CAF accordent des aides financières aux familles (Pass'sports-loisirs, bons vacances...) et certaines Missions locales jeunes, comme à Béziers, organisent des ateliers, visites, soirées sportives...
- ▶ Je découvre les spectacles au sein de l'un des magnifiques théâtres de l'Hérault (Scène de Bayssan à Béziers, Théâtre de la Mer à Sète, Théâtre d'O à Montpellier...). Sans oublier les nombreux Festivals (Printemps des Comédiens, Radio France, Folies d'O, Arabesques, Internationales de la guitare, Hérault Hérault Patapon...) avec toujours des tarifs réduits, étudiants, préférentiels ou des tarifs familles.

- ▶ mediathèque-departementales.fr
- ▶ herault-tourisme.com
- ▶ kananas.com (rubrique ludothèques)
- ▶ vacaf.org



CONNAISSEZ-VOUS L'ŒNOTOUR ?

L'ŒNOTOUR DE L'HÉRAULT EST UN ÉVÈNEMENT QUI RÉUNIT PLUS DE 100 CAVEAUX ÉTAPES, VÉRITABLES AMBASSADEURS DE L'ŒNOTOURISME HÉRAULTAIS. A CHAQUE ÉTAPE, LES VITICULTEURS VOUS FONT SAVOURER LEUR VIN MAIS AUSSI DÉCOUVRIR LEUR PATRIMOINE ET DES SPECTACLES. UNE EXPÉRIENCE 100% PLAISIRS!

▶ oenotour.herault.fr

100% SPORT

Maison Départementale des sports, maison pour tous, maison de quartiers, MJC, déploient des activités sportives nombreuses à petit budget et pour tous les âges. Pour ma santé et pour mon plaisir, j'exploite toutes les opportunités quelle que soit ma situation, des tutos en ligne sont même à ma disposition. Dans l'Hérault, on peut pratiquer des dizaines de sports et s'aérer en pleine nature. Près de 9200 ha d'espaces naturels, propriétés du Département, sont à disposition pour les sorties nature et sport.

▶ Téléchargez « [Respirez l'Hérault](#) », le guide des Domaines Départementaux sur herault.fr (rubrique le Département/Les publications)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si mes enfants sont au collège, le Département propose un « coupon sport » d'une valeur de 14 €, afin d'accéder à la licence sportive scolaire, dès la classe de 6^e et pour tous, petits et grands des tutos sports sont disponibles en ligne sur Facebook @heraultsport.

▶ sportsherault.fr - rubrique collège

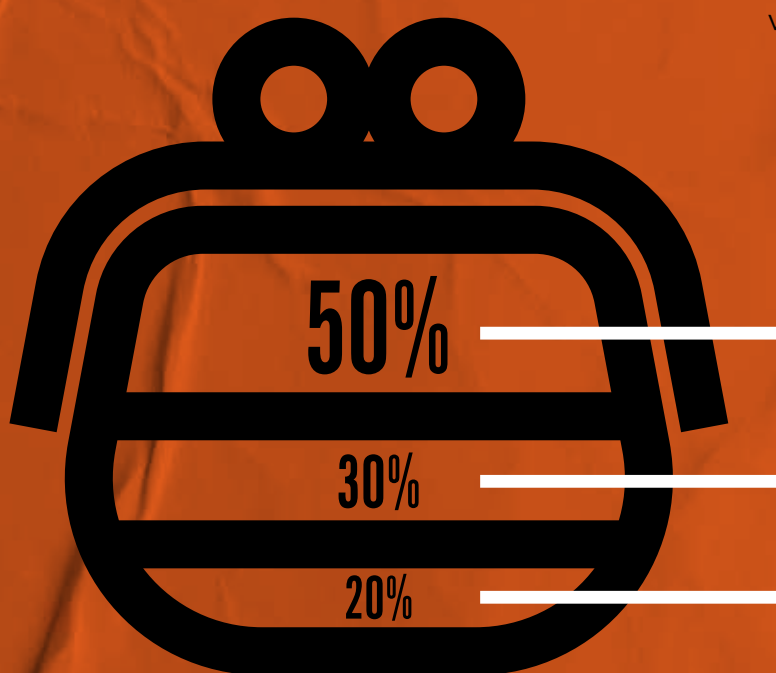
BUDGET

La gestion d'un budget n'est pas quelque chose d'inné.

Dès que l'on reçoit son premier salaire on est jeté dans le grand bain et l'on peut vite se laisser dépasser. Pour apprendre à gérer mon budget, je peux me faire aider par des conseillers en économie sociale et familiale dans les Maisons des solidarités du Département ou dans des points conseils budgets qui m'accompagnent en matière budgétaire.

Il y a par ailleurs, quelques astuces qui permettent d'adopter les bons réflexes

- ▶ **Calculer mon budget.** D'un côté mes rentrées d'argent, (salaire, pension, allocation...), de l'autre mes dépenses fixes (loyer, assurance, téléphone...), mes dépenses variables (courses, essence....) et mes dépenses exceptionnelles (réparation de voiture, électroménager...).
- ▶ Si la balance est déséquilibrée, **je revois mes dépenses à la baisse.** Parfois, un changement d'abonnement téléphonique, de banque, de logement ou une renégociation de crédits, permet de rééquilibrer le budget.
- ▶ **Mensualiser mes charges,** mettre en place des virements automatiques, fonctionner avec des espèces et éviter d'acheter à crédit des produits de consommation... Et surtout pour éviter les frais bancaires, je vérifie une fois par semaine mon compte.



**MES BESOINS
DÉPENSES FIXES**

Maison/Alimentation/Transports/Santé

**MES ENVIES
DÉPENSES VARIABLES**

Loisirs/Shopping/Restaurants/Vacances/Abonnements

**MON ÉPARGNE
ÉCONOMIE**

Compte épargne/Plan retraite/Fonds urgence/Remboursement

J'OPTIMISE MON BUDGET

➤ L'association **Consommation, Logement et Cadre de Vie (CLCV)** propose des webinaires, sur des thèmes comme la gestion de mon budget, de mes contrats ou les charges liées au logement. Prenez contact avec la Maison des solidarités du Département (p12) la plus proche de chez vous et vous serez mis en contact avec l'association.

➤ clcv-montpellier.org

➤ Un tiers des Français finit à découvert au moins une fois par an, et 1 personne sur 5 admet l'être chaque mois. C'est mon cas alors j'utilise les applications Pilote Dépenses, et Pilote Budget, simples d'utilisation, gratuites et sans publicité, elles permettent de suivre mon budget au quotidien et de mieux maîtriser mes dépenses pour éviter les fins de mois difficiles.

➤ J'évite les surendettements.

- En vérifiant mes factures et en les faisant corriger en cas d'erreurs.
- En ne dépensant que l'argent dont je dispose.
- En évitant les offres « achetez maintenant et payez plus tard ».
- En laissant mes cartes de crédit à la maison.
- En économisant pour les achats importants afin d'éviter les crédits à la consommation.

➤ Si je dois absolument recourir à un crédit à la consommation :

- je privilégie le crédit amortissable plutôt que le révisable,
- je regarde bien le coût total du crédit,
- je me méfie des fausses offres promotionnelles,
- je choisis des mensualités un peu plus importantes et je rembourse par anticipation.

J'AI BESOIN D'UN CONSEIL PERSONNALISÉ ?

JE M'INFORME À LA MAISON DES SOLIDARITÉS DU DÉPARTEMENT (P.12) AUPRÈS D'UNE CONSEILLÈRE EN ÉCONOMIE SOCIALE ET FAMILIALE OU JE ME RAPPROCHE D'UN POINT CONSEIL BUDGET QUI VA M'AIDER À RÉTABLIR MON ÉQUILIBRE BUDGÉTAIRE FAMILIAL.

- udaf34.fr
- conseils.radins.com (rubrique shopping)
- budgetbanque.fr (rubrique budget)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les missions locales proposent aux jeunes entre 16 et 25 ans des aides à l'élaboration d'un budget avec un conseiller ou des ateliers budget.

➤ www.mission-locale.fr

Il faut établir un budget mensuel et un autre budget annuel qui intègre toutes les dépenses: révision de la voiture, vacances, activités. À partir de là, je cherche quels sont les postes qui peuvent être réduits même de 10€. C'est un peu laborieux, mais l'on peut ainsi récupérer jusqu'à 400€ par an.

Karine Morquin, Conseillère en Économie Sociale et Familiale UDAF 34

COMMENT CALCULER SON BUDGET MENSUEL ? MODE D'EMPLOI

Il n'est pas simple de gérer ses dépenses quotidiennes. Pour éviter les découverts, mieux vaut calculer son budget mensuel à l'aide d'un tableau.

J'établis mon budget en listant précisément mes revenus et mes dépenses et je surveille ainsi l'évolution de ma balance mensuelle au fil des mois.

Grâce à mon tableau, j'anticipe et je gère mieux les imprévus.

	CATÉGORIE	MONTANT EN €	PART DES REVENUS (en %)
ÉTAPE 1 Revenus	Revenus mensuels nets après impôts		100 %
ÉTAPE 2 Dépenses fixes	<ul style="list-style-type: none"> - Loyer/crédit immobilier - Eau/électricité/gaz - Remboursement prêt - Mutuelle - Assurance voiture - Épargne retraite - Internet/forfait mobile - Autres 		
ÉTAPE 3 Dépenses variables	<ul style="list-style-type: none"> - Courses - Restaurants - Loisirs/sorties - Shopping - Sport - Autres 		
ÉTAPE 4 Argent qui reste	<ul style="list-style-type: none"> - Pour se faire plaisir - Pour économiser - Pour les imprévus 		



herault.fr

Département de l'Hérault

Mas d'Alco
1977 avenue des Moulins
34087 MONTPELLIER CEDEX 4
173 avenue Maréchal Foch
34500 BÉZIERS