



Budget

TRUCS POUR ÉCONOMISER

Frais scolaires

- Prévoyez payer vos droits de scolarité dans les délais pour ne pas avoir de frais de retard (tel qu'indiqué sur votre facture).
- Vérifier si vous ne pouvez pas faire retirer certains frais pour des services optionnels sur votre facture étudiante (les assurances médicale et dentaire entre autres).
- Procédez à l'achat de livre usagé ou effectuez un prêt à la bibliothèque.
- Bénéficiez des rabais de la Coopsco Trois-Rivières, succursale de l'UQTR, en étant membre.
- Procédez à la vente des livres dont vous n'avez plus besoin.
- Procédez à l'achat de matériel informatique usagé.

Habitation

- La colocation est un moyen d'économiser sur tous les frais entourant votre habitation.
- Voir à la possibilité d'une habitation semi-meublée.
- [Les logements et résidences universitaires.](#)
- Assurances habitation : magasinez auprès d'au moins 3 compagnies, car les prix varient beaucoup. De plus, combinez vos assurances (habitation, auto, etc.) au même endroit, cela vous permettra d'économiser.
- Téléphone/câble/internet : magasinez auprès de plusieurs compagnies et essayez de regrouper les services pour obtenir un meilleur prix. Vérifiez s'il est possible d'obtenir un rabais étudiant.
- Meubles/accessoires/outils : voir à la possibilité d'acheter usagée (kijiji, LesPAC, etc.).

Électricité

- Référez-vous au site d'Hydro-Québec : [Mieux consommer.](#)
- Informez-vous sur les modes de versements égaux. En effet, il est plus facile de prévoir un montant fixe mensuel et, ainsi, de respecter son budget.
- Utilisez une corde ou un séchoir à linge.



Budget

Alimentation

- Limitez les repas au restaurant et les plats préparés.
- Mangez à la maison le plus souvent possible ou apportez votre lunch.
- Cuisinez en grande quantité afin d'en apporter en lunch ou pour congeler. Acheter en grande quantité est plus économique.
- Évitez de gaspiller.
- Épicerie : planifiez votre menu de la semaine et dressez une liste avant de faire vos achats. Privilégiez les produits à rabais.
- Profitez de la carte et des points Métro, qui procurent des avantages intéressants.
- Au Dollarama, vous trouverez divers produits à moindre coût (ketchup, moutarde, épices, soupes, etc.).
- Banque alimentaire : Contactez « Moisson Mauricie » qui vous référera vers un organisme de votre quartier (819-371-7778).
- Banque alimentaire UQTR : « Le bon camarade » est situé au local 2218, Pavillon Albert-Tessier (leboncamarade.gbu@uqtr.ca).

Transport

- Privilégiez les transports en commun (STTR).
- Est-ce essentiel, pour vous, de posséder une voiture ?
- Voir s'il est plus avantageux d'acheter ou de louer une voiture.
- Pensez au covoiturage. Vous pouvez vous référer aux sites suivants : [Communauto](#), [Covoiturage UQTR](#), [Amigo express](#) et [Covoiturage.ca](#).
- Stationnement à l'UQTR : voyez à prendre le stationnement Alternatif.
- Assurance automobile : magasinez auprès d'au moins 3 compagnies, car les prix varient beaucoup. De plus, combinez vos assurances (habitation, auto, etc.) au même endroit, cela vous permettra d'économiser.

Dépenses personnelles

- Habillement : surveillez les soldes ou magasinez dans les friperies. Limitez vos visites dans les magasins.
- Soins personnels (coiffeuse, esthétique, etc.) : limitez ce qui n'est pas nécessaire.



Budget

Dépenses pour enfant

- Est-ce que des amis sont en mesure de vous donner, ou à moindre coût, des vêtements qu'ils n'ont plus besoin.
- Pour certaines dépenses (jouets, siège d'auto, etc.), tentez d'acheter usagé.

Loisirs

- Plusieurs activités gratuites sont offertes : www.tourismemauricie.com et www.quebecvacances.com

Achats

- Pour tous vos achats, comparez les prix... les économies s'additionnent.
- Attention aux achats impulsifs. Différencier les besoins des désirs.
- Payer toujours vos factures à temps afin d'éviter les pénalités.
- Connaître la [politique d'exactitude des prix](#). Vous pourriez recevoir une réduction sur le produit ou l'obtenir gratuitement.

Endettement

- Payez votre carte de crédit en totalité et à temps pour ne pas avoir des frais d'intérêts élevés. Évitez de payer seulement le minimum.
- Informez-vous des taux d'intérêt et des modalités de remboursement (carte de crédit, marge de crédit, emprunt étudiant, financement "achetez maintenant et payez plus tard", prêt personnel, etc.).
- Limitez votre endettement à votre capacité de rembourser. Rembourser tout d'abord les dettes ayant le taux d'intérêt le plus élevé.



Budget

AUGMENTER SES ENTRÉES D'ARGENT

Emploi

- Travaillez à temps partiel durant les sessions où vous êtes aux études et à temps plein durant celles où vous n'y êtes pas.
- Pour vous aider dans votre recherche d'emploi, vous pouvez vous référer au service d'aide à l'emploi de l'UQTR.

Aide financière aux études

- Renseignez-vous sur le programme des prêts et bourses du MES.
- Renseignez-vous sur les concours de bourses universitaires.

Autres

- Tentez d'obtenir une marge de crédit ou un prêt étudiant, à faible taux, auprès d'une institution financière.
- Carte de crédit : magasinez auprès des institutions financières afin de déterminer la carte qui convient le mieux à vos besoins. On y offre des cartes à taux avantageux pour les étudiants.
- Crédits d'impôt : vous pourriez bénéficier d'un remboursement d'impôt en lien avec vos droits de scolarité.



Budget

LIENS UTILES SUR LES FINANCES PERSONNELLES

Vidéos d'apprentissage

Sur le site de l'Agence de la consommation en matière financière du Canada, on retrouve des vidéos d'apprentissage qui traitent des notions de base sur les finances personnelles. Voici les différents [modules](#) :

- 1 : Comment gérer ses dépenses et établir un budget?
- 2 : Comment vivre selon ses moyens?
- 3 : Comprendre le crédit
- 4 : Gestion de la dette
- 5 : Épargne et placements
- 6 : Avez-vous un plan financier?
- 7 : Comment se protéger de la fraude financière ?

Sites intéressants pour les consommateurs

Voici 3 liens très intéressants qui offrent des informations et des outils permettant de guider la population, dont les étudiants, vers de meilleurs choix de consommation et une meilleure santé financière :

- [Agence de la consommation en matière financière du Canada](#)
 - o À la section « Argent et finances », vous trouverez des informations sur des sujets tels que : comment gérer votre argent et le financement de vos études.
- [Office de la protection du consommateur](#)
 - o Le site web de l'Office informe les consommateurs sur leurs droits et recours concernant différents domaines de la consommation de biens et services : contrat de téléphonie cellulaire, obtention d'une carte de crédit, achat d'une voiture d'occasion, agence de recouvrement, etc.
- [Autorité des marchés financiers](#)
 - o Vous trouverez différentes informations sur les finances personnelles.



Budget

Services de consultation

[CIBES Mauricie](#) (Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie) offre un service d'aide et de conseil sur votre situation financière. Les rencontres peuvent être en individuel et/ou en groupe. On y offre des cours et des ateliers.

Budget en ligne

L'Université Laval a créé un budget que l'on peut faire directement en ligne : [faistonbudget](#).

Impôts

[Agence du revenu du Canada](#)

[Revenu Québec](#)