

# COMMENT ÉCONOMISER SUR VOS DÉPENSES : NOURRITURE, VÊTEMENTS, TECHNOLOGIE

Les dépenses alimentaires suivent le même principe, mais il s'agit d'un montant qui peut être modulé de manière significative en fonction de nos choix de consommation.

L'achat de nourriture est l'une des dépenses que l'on peut considérer comme fixes dans le budget familial. Nous pouvons établir un budget mensuel, basé sur les montants dépensés au cours des mois précédents pour subvenir à nos besoins et à ceux de notre famille.

Lors de l'établissement d'un budget, nous pouvons toutefois tenir compte de certaines choses pour économiser sur nos achats. Chaque supermarché ou autre fournisseur de denrées alimentaires dispose généralement d'un prospectus indiquant les produits en vente dans son magasin. La lecture de ces prospectus est utile pour comparer les prix des aliments que nous achetons habituellement, mais aussi pour prendre connaissance des offres, des périodes et des moyens d'en profiter.

En général, les magasins de banlieue ou les marchés de gros sont ceux qui offrent les prix les plus bas. Mais même les marchés de quartier ou les supermarchés eux-mêmes, en fin de journée, peuvent proposer des offres de dernière minute sur des produits frais et invendus qui ne peuvent être stockés jusqu'au lendemain.

Même en ce qui concerne les vêtements ou les produits technologiques (comme un ordinateur ou un appareil ménager), il est utile de vérifier les offres, directement sur les sites web/catalogues des marques de fabricants ou sur les dépliant des magasins qui vendent différentes marques.

Les vêtements, les vacances, les loisirs, mais aussi le cinéma, le restaurant, le théâtre, la salle de sport, sont des dépenses que nous réduisons très souvent ou auxquelles nous renonçons lorsque notre budget familial n'est pas particulièrement soutenable, c'est-à-dire lorsque le montant qui reste à notre disposition, en déduisant toutes les dépenses fixes de nos revenus, n'est pas suffisant pour couvrir d'éventuelles dépenses extraordinaires.

Tous les ajustements que nous pouvons apporter à nos dépenses fixes pour économiser de l'argent nous aideront également à ne pas devoir faire trop de sacrifices ! Nous pouvons également fixer nos objectifs futurs et les rendre mesurables. Par exemple, si dans quatre ans je souhaite acheter une voiture qui coûte environ 12 000 euros, je sais qu'il me restera certainement 250 euros sur le budget mensuel de mon ménage, que je mettrai de côté.

En ce sens, il est très utile de diviser la somme résiduelle du budget familial que l'on décide de mettre de côté en catégories : on disposera d'un fonds pour les objectifs futurs (par exemple, l'achat d'une voiture), mais aussi d'un fonds pour les urgences, dans lequel on pourra prélever précisément en cas de dépenses importantes et imprévues.

ATTENTION ! Outre les économies basées sur la réduction des dépenses et le renoncement, une autre façon d'économiser de l'argent tout en contribuant à une utilisation consciente et équitable des ressources est de faire de petits gestes quotidiens : recycler et réutiliser autant que possible, limiter les déplacements en voiture ou en moto, acheter des médicaments équivalents (parce qu'ils sont tout aussi efficaces que les originaux).

## En savoir plus :

-Comportements et connaissances pour réduire les dépenses et économiser de l'argent -  
Cittadinanzattiva

-Lignes directrices pour l'économie circulaire solidaire - Cittadinanzattiva, Ecosistemi Foundation