

Février 2003

INFO-CONSOMMATION

SERVICE BUDGÉTAIRE ET COMMUNAUTAIRE DE CHICOUTIMI
2422, ROUSSEL CHICOUTIMI-NORD
549-7597

Pour l'Info-Consommation du mois de février 2003, nous vous proposons une petite rubrique vous permettant d'en savoir plus sur la récupération et sur le Regroupement Régional pour la récupération vestimentaire (3R-V)

En premier lieu, qu'est ce que le 3R-V et qu'est-ce qu'il vise concrètement:

Réduction à la source : Toute action qui permet de diminuer la quantité de déchets.

Par exemple : Apporter une tasse ou un verre au travail pour ne pas utiliser de verres jetables.

Réemploi : Toute action permettant de réutiliser un bien, donc, prolonger sa durée d'utilisation. Par exemple : Utiliser un contenant de plastique en vue de ranger les clous dans le garage.

Recyclage : Toute action permettant l'utilisation d'une matière secondaire dans un procédé manufacturier. Par exemple : Participer au programme de recyclage de notre collectivité.

Valorisation de la matière : Toute action permettant de traiter les déchets à d'autres fins. Par exemple : Faire du compost maison.

PENSEZ À RÉDUIRE VOTRE PRODUCTION DE DÉCHETS!!!! Comment ???

- En achetant un produit concentré mais qui est aussi efficace.
- En achetant un produit avec moins d'emballage.
- En achetant un produit moins toxique.
- En achetant un produit réutilisable plutôt qu'un produit jetable.
- En achetant un produit d'une plus grande durée de vie.
- En collant une étiquette (faite maison) sur votre boîte à mail pour les informer que vous n'êtes pas intéressé à recevoir les feuillets publicitaires.
- En recouvrant vos meubles ou lieu des les jeter et de les remplacer.
- En donnant vos livres aux hôpitaux, en allant porter des vêtements dans des comptoirs vestimentaires.
- Réutiliser vos morceaux de tissus déchirés ou usés pour en faire des chiffons.

Pour plus d'informations vous pouvez consulter le Guide du citoyen récupérateur du Saguenay-Lac-St-Jean; un livret intéressant qui pourra répondre à tous vos questionnement concernant la récupération.

LA PLANIFICATION BUDGÉTAIRE

La planification budgétaire consiste à élaborer un budget de façon à ce que l'ensemble de vos revenus suffisent à assumer toutes vos dépenses et obligations. Voici les étapes d'une planification budgétaire simple que vous pourrez employer chaque semaine ou chaque mois.

1. Faire un portrait financier :

En premier lieu, identifier toutes vos sources de revenus. Ensuite planifier vos dépenses et pour terminer, n'oubliez pas de noter la mensualité de vos dettes. Le but est d'en arriver à constater si vous devez couper dans les dépenses ou augmenter vos revenus.

**Petit truc : identifier vos dépenses fixes: loyer, électricité, assurance, téléphone etc.
identifier vos dépenses courantes : alimentation, loisirs, restaurant etc.
identifier vos dépenses occasionnelles : vêtements, dentiste, rentrée scolaire, réparation etc.*

2. Répartition de votre argent :

- 1) à mettre de côté : argent prévu pour les dépenses fixes
- 2) à garder en main : argent prévu pour les dépenses courantes
- 3) à mettre de côté : argent prévu pour les dépenses occasionnelles

3. Tenir sa comptabilité

Suivez votre évolution financière. Assurer un contrôle sur vos dépenses. Utiliser des grilles budgétaires. Rapportez vous à quelqu'un.

* Vous pouvez vous procurer des grilles budgétaires mensuelles sur le site : www.consommateur.qc.ca, cliquez sur **OUTILS** et sur **Mon budget** à gauche de l'écran.

4. Suivez des cours sur le budget!!

Si vous n'arrivez toujours pas à établir un budget satisfaisant, le Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi vous offre des cours de budget. Ils pourront vous aider et vous guider dans votre démarche budgétaire. Source : Cahier des solutions aux dettes, ACEF des Basses-Laurentides.

POUR LA ST-VALENTIN, UTILISEZ VOTRE BON SENS !!!!

Pour la St-Valentin, il n'est pas nécessaire de dépenser un prix de fou pour faire plaisir à l'être aimé. Plutôt que de lui acheter un bibelot inutile pourquoi ne pas lui écrire une belle lettre lui exprimant vos sentiments ou même un poème si vous avez le romantisme dans l'âme. Utilisez votre créativité... concoctez lui un déjeuné au lit, faites lui un massage en fin de soirée, écrivez lui un petit mot avant de partir travailler ou combiner plusieurs de ces idées. Résultats garantis!!!

Pour de plus amples informations contactez Maryse Gagnon au 549-7597