La banque en clair
COMPRENDRE • AGIR • PROGRESSER

Fiche récap · août 2026

Faire des économies au quotidien

Pas de privations ni de tableaux compliqués : juste des réflexes simples qui, mis bout à bout, font une vraie différence à la fin du mois. En 5 minutes.

L'ESSENTIEL EN TROIS POINTS

01

Les plus grosses économies viennent des **dépenses fixes** (abonnements, assurances, énergie), pas du café du matin.

02

La méthode qui marche : **traquer les fuites** d'argent une fois, puis **automatiser** le reste.

03

Objectif réaliste : se **payer d'abord** en mettant une petite somme de côté dès la paie.

CAS PRATIQUE

Des petits gestes, un vrai total sur l'année

2 abonnements coupés (≈ 20 €/mois)	**≈ 240 € / an**
Assurance auto renégociée	**≈ 100 à 150 € / an**
Moins de gaspillage alimentaire (≈ 25 €/mois)	**≈ 300 € / an**
Total indicatif	**≈ 640 à 690 € / an**

EN CLAIR

se payer d'abord

C'est le principe le plus efficace : dès que le salaire arrive, on met **une petite somme de côté** (même 20 ou 30 €) **avant** de dépenser le reste, idéalement par **virement automatique** vers un livret. On épargne ce qu'on ne voit pas passer, au lieu d'espérer qu'il reste quelque chose à la fin du mois.

LE PIÈGE À ÉVITER

Se focaliser sur les micro-dépenses (le café, la baguette) en oubliant les gros postes. Se priver de tout plaisir tient rarement dans la durée. Mieux vaut **quelques changements durables** sur les dépenses fixes qu'un régime strict abandonné en un mois.

À RETENIR

- Attaquez d'abord les **dépenses fixes** : abonnements, assurances, énergie.
- Traquez les fuites **une fois**, puis **automatisez** l'épargne.
- **Payez-vous d'abord** : un petit virement dès la paie, avant de dépenser.

Mis à jour en août 2026 · Sources : service-public.fr, Banque de France. Information générale, sans valeur de conseil.