



## ASTUCE CONSO!

Pour rentabiliser mon temps et mon argent, je prévois les menus de la semaine à l'avance et fais une liste avant de me rendre au supermarché. Une fois sur place, je n'achète que les produits prévus et évite le tourisme dans les rayons.

# JANVIER 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



## ASTUCE CONSO!

Recyclage et récup' sont à la mode! Je me rends dans un « repair café » où des bénévoles vont m'aider à réparer mes appareils en panne... Un bon moyen d'acquérir de nouvelles compétences, de faire des économies et de limiter le gaspillage en donnant une seconde vie aux objets.

# FÉVRIER 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28



## ASTUCE CONSO!

Je pense à débrancher complètement mes appareils électriques ! En mode « veille », ils consomment parfois beaucoup !

# MARS 2026

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          |       |          |        | 1        |
| 2     | 3     | 4        | 5     | 6        | 7      | 8        |
| 9     | 10    | 11       | 12    | 13       | 14     | 15       |
| 16    | 17    | 18       | 19    | 20       | 21     | 22       |
| 23    | 24    | 25       | 26    | 27       | 28     | 29       |
| 30    | 31    |          |       |          |        |          |

Mon budget au quotidien





## ASTUCE CONSO!

Je privilégie les produits d'entretien naturels (vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude...) que je peux réaliser moi-même ! Ils sont plus doux pour la santé et l'environnement !

# AVRIL 2026

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 6     | 7     | 8        | 9     | 10       | 11     | 12       |
| 13    | 14    | 15       | 16    | 17       | 18     | 19       |
| 20    | 21    | 22       | 23    | 24       | 25     | 26       |
| 27    | 28    | 29       | 30    |          |        |          |
|       |       |          |       |          |        |          |

Mon budget au quotidien





## ASTUCE CONSO!

Je fais de belles économies en récupérant l'eau de pluie via une cuve avec couvercle et filtre pour arroser le jardin ou laver la voiture! Une solution économique et écologique !

# MAI 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

4

5

6

7

1

2

3

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Mon budget au quotidien





## ASTUCE CONSO!

Au lieu de les acheter neufs, j'emprunte livres, Bd's, dvds à la bibliothèque ou médiathèque. Je réduis ainsi les frais et évite de m'encombrer !

# JUIN 2026

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          |       |          |        |          |
| 1     | 2     | 3        | 4     | 5        | 6      | 7        |
| 8     | 9     | 10       | 11    | 12       | 13     | 14       |
| 15    | 16    | 17       | 18    | 19       | 20     | 21       |
| 22    | 23    | 24       | 25    | 26       | 27     | 28       |
| 29    | 30    |          |       |          |        |          |



ASTUCE CONSO!

# JUILLET 2026

Si possible, je privilégie l'achat de fruits et légumes dits « moches » ! Tout aussi bons et jusqu'à 30% moins chers !

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 6     | 7     | 8        | 9     | 10       | 11     | 12       |
| 13    | 14    | 15       | 16    | 17       | 18     | 19       |
| 20    | 21    | 22       | 23    | 24       | 25     | 26       |
| 27    | 28    | 29       | 30    | 31       |        |          |
|       |       |          |       |          |        |          |

Mon budget au quotidien

CAP?  
ou pas  
CAP



## ASTUCE CONSO!

Carte de fidélité et carte de crédits proposées par certaines grandes enseignes ne sont pas la même chose ! Je reste vigilant et fais attention au crédit renouvelable qui pousse à la dépense et n'est pas sans risque pour mon budget !

# Août 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

|    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |
|----|--|----|--|----|--|----|----|----|----|
|    |  |    |  |    |  |    | 1  |    | 2  |
| 3  |  | 4  |  | 5  |  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 |  | 11 |  | 12 |  | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 |  | 18 |  | 19 |  | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 |  | 25 |  | 26 |  | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |  |    |  |    |  |    |    |    |    |

Mon budget au quotidien





ASTUCE CONSO!

# SEPTEMBRE 2026

L'été se termine... et la rentrée est souvent synonyme de nouvelles dépenses ! Afin de racheter que l'indispensable, je fais le tri avant d'effectuer de nouveaux achats.

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       | 1        | 2     | 3        | 4      | 5        |
| 7     | 8     | 9        | 10    | 11       | 12     | 13       |
| 14    | 15    | 16       | 17    | 18       | 19     | 20       |
| 21    | 22    | 23       | 24    | 25       | 26     | 27       |
| 28    | 29    | 30       |       |          |        |          |
|       |       |          |       |          |        |          |

Mon budget au quotidien

CAP?  
ou pas  
CAP



## ASTUCE CONSO!

Les fêtes de fin d'année approchent tout doucement...  
Pour faire mes listes de cadeaux, je m'y prends à l'avance ! Je peux ainsi comparer les offres et bénéficier de prix plus avantageux.

# OCTOBRE 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



ASTUCE CONSO!

# NOVEMBRE 2026

Pour avoir chaud cet hiver sans passer dans le rouge, je calfeutre mon intérieur pour éviter les déperditions de chaleur et courants d'air.

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          |       |          |        | 1        |
| 2     | 3     | 4        | 5     | 6        | 7      | 8        |
| 9     | 10    | 11       | 12    | 13       | 14     | 15       |
| 16    | 17    | 18       | 19    | 20       | 21     | 22       |
| 23    | 24    | 25       | 26    | 27       | 28     | 29       |
| 30    |       |          |       |          |        |          |

Mon budget au quotidien

CAP?  
ou pas  
CAP

# DÉCEMBRE 2026



## ASTUCE CONSO!

Noël... Pour mes cadeaux, je pense aux emballages durables et recyclables : coupons de tissu inutilisé, vieux foulard... Pour la décoration de mon sapin, je privilégie une décoration personnalisée réalisée, pourquoi pas, avec les enfants : guirlandes en papier, étoiles en carton, pompons en laines multicolores...

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       | 1        | 2     | 3        | 4      | 5        |
| 7     | 8     | 9        | 10    | 11       | 12     | 13       |
| 14    | 15    | 16       | 17    | 18       | 19     | 20       |
| 21    | 22    | 23       | 24    | 25       | 26     | 27       |
| 28    | 29    | 30       | 31    |          |        |          |
|       |       |          |       |          |        |          |