



**Espace
Finances**

Information • Prévention • Solution

Quelques astuces pour déjouer l'inflation

Commerce de détails et alimentation

- Vérifiez les prix des articles que vous achetez et [profitez de la politique d'exactitude des prix](#) de l'Office de la protection du consommateur.
- Comparez le prix des articles en vous servant de leur prix unitaire ou au 100g, par exemple, affiché sur les bords des tablettes.
- Utilisez des comparateurs de prix : en tapant « comparateur de prix » dans un moteur de recherche, vous découvrirez plusieurs sites qui vous permettront de trouver les articles les moins chers.
- Participez à un groupe d'achat.
- Site SoScuisine.com (menus, comparateurs de prix, circulaires)
- Sites internet de coupons rabais [save.ca](#), [websaver.ca](#), [gocoupons.ca](#)
- Coupons au Québec: Coupons par marque ([couponsauquebec.com](#))
- Télécharger les applications suivantes pour économiser :
 - Flipp
 - Rebee
 - Glouton
- Rabais de groupe comme la Fadoq, CAA etc..
- Participer à une cuisine collective (La Chaudronnée, Le Comptoir le Grenier et les Services d'entraide).

Loisirs

- Les cinémas offrent les billets moins chers une journée dans la semaine.
- Plusieurs villes offrent des activités culturelles gratuites.
- Revoir les abonnements (câble, streaming etc.)



**Espace
Finances**

Information • Prévention • Solution

Transports

- Revoir l'utilisation du véhicule. ex: Rouler à 100 km/h sur l'autoroute - au lieu de 120 km/h – peut réduire la consommation de carburant de 20 %.
- Privilégier les transports en commun lorsque possible.
- Faire du covoiturage lorsque possible.

Logement et Assurances

- Magasiner ses assurances auto/habitation.
- Vérifier avec le tribunal administratif du logement si l'augmentation de loyer est raisonnable.
- Revoir sa consommation d'électricité.
- Laver vos vêtements à l'eau froide : laver à l'eau chaude peut coûter jusqu'à 18 fois plus cher.
- <https://www.hydroquebec.com/residentiel/espace-clients/consommation/performance-energetique.html>
- Bénéficier des programmes d'hydro Québec.
- <https://www.hydroquebec.com/residentiel/mieux-consommer/offres/autres.html>

Autres références

[Office de la protection du consommateur](#)

[Politique d'exactitude des prix](#)

[Prospérité Canada : Orienteur en mesures d'aide](#)

[Tribunal administratif du logement](#)

99 trucs pour économiser sans trop se priver - Autorité des marchés financiers :

https://lautorite.qc.ca/fileadmin/lautorite/grand_public/publications/consommateurs/finances-personnelles/QR-99-trucs-pour-economiser.pdf