

COMMENT VIVRE EN FRANCE AVEC MOINS DE 1000€ PAR MOIS

ÉDITIONS
EccE

Sarah Lenoir

31% des Français se retrouvent avec moins de 100 euros au 10 du mois. Vous n'êtes pas seul. Des solutions existent. Vivre avec moins de 1000 euros par mois en France, c'est la réalité de millions de personnes : étudiants, retraités aux petites pensions, travailleurs précaires, parents isolés. Entre le loyer qui dévore la moitié du budget, les factures qui s'accumulent et les fins de mois angoissantes, comment tenir le cap sans renoncer à une vie digne ?

Ce guide pratique vous donne les clés pour reprendre le contrôle de votre budget. Pas de leçons de morale, pas de promesses miraculeuses : seulement des stratégies concrètes, testées et adaptées à votre situation. Logement, alimentation, transports, santé, culture : chaque chapitre détaille les solutions qui fonctionnent vraiment, avec des budgets-types précis, des adresses utiles et des astuces éprouvées. Vous découvrirez comment accéder à toutes les aides auxquelles vous avez droit, réduire vos dépenses fixes, et créer un réseau d'entraide solide. Concrètement, ce guide vous offre : tous les montants des aides sociales actualisés (RSA, prime d'activité, APL, CSS...) ; budgets détaillés pour différents profils et zones géographiques ; 4 témoignages réels d'étudiants, retraités, familles monoparentales ; numéros d'urgence gratuits et ressources immédiates ; solutions adaptées avec ou sans connexion internet.

« Reprendre le contrôle de son budget, ce n'est pas de la magie : c'est de l'organisation, de la connaissance de ses droits et un peu de débrouillardise. Ce livre vous donne ces trois outils. »

Sarah Lenoir est assistante sociale. Confrontée quotidiennement aux réalités de la précarité, elle accompagne des centaines de personnes dans leurs démarches d'accès aux droits et leur gestion budgétaire. Formée à l'accompagnement social, elle constate chaque jour le décalage entre les dispositifs d'aide existants et la connaissance qu'en ont les personnes concernées. Son approche, forgée par des années de terrain, refuse à la fois la culpabilisation des personnes en difficulté et les discours angéliques sur la "sobriété heureuse".

Avec plus de 9 millions de Français vivant sous le seuil de pauvreté, ce manuel pratique et bienveillant répond à un besoin urgent.

Public cible large (étudiants, retraités, actifs précaires, familles monoparentales). Fort potentiel de prescription par les structures sociales. Contenu actualisé, ultra-concret et adapté à tous les territoires.

Table des matières

Chapitre 1 : Introduction : Vivre avec un budget serré en France, c'est possible
Chapitre 2 : Le logement : réduire son premier poste de dépense
Chapitre 3 : L'alimentation : bien manger sans se ruiner
Chapitre 4 : Les transports : se déplacer économiquement
Chapitre 5 : Santé et bien-être avec un budget limité
Chapitre 6 : Habillement, équipement et vie quotidienne
Chapitre 7 : Culture, loisirs et vie sociale à moindre coût
Chapitre 8 : Optimiser ses revenus et gérer son budget

Chapitre 9 : Témoignages et études de cas
Chapitre 10 : Conclusion : Vers une vie simple et consciente
Glossaire pratique
Ressources et outils (numéros d'urgence, sites web, applications, associations)



Réf. 78278

Précommande n° : L99197

08/04/2026

9,95 €

Livre Broché • 200 pages • 12 x 18 cm

Culture et Société
Société – 431

Budget
Frugalité
Précarité
Economies