

Table des matières

Chapitre 1

Introduction : Vivre avec un budget serré, c'est possible 9

Pourquoi ce guide ?	9
La philosophie du mode de vie frugal	11
Méthodologie et structure du livre	13
Ce que ce guide peut et ne peut pas faire	15

Chapitre 2

Le logement : réduire son premier poste de dépense 19

Choisir la bonne ville et le bon quartier	19
Optimiser son loyer	23
Solutions alternatives de logement	32
Réduire les charges locatives	36

Chapitre 3

L'alimentation : bien manger sans se ruiner 45

Établir un budget alimentaire réaliste	45
Où faire ses courses à petit prix	49
Cuisiner maison : la base de l'économie alimentaire	53
Cultiver une partie de son alimentation	59
Réduire ses déchets organiques : compostage et alternatives	62

Chapitre 4

Les transports : se déplacer économiquement 65

Comprendre le coût réel d'une voiture	65
Vivre sans voiture : stratégies selon votre territoire	67
Transports en commun : optimiser les tarifs	70
Le vélo : un investissement rapidement rentabilisé	73
La marche : simple et accessible	76
Solutions pour besoins ponctuels	78
Trains et cars longue distance économiques	80
Récapitulatif : choisir sa stratégie selon sa situation	83

Actions concrètes à mettre en place ce mois-ci	83
Chapitre 5	
Santé et bien-être avec un budget limité	87
Couverture santé optimale	87
Médecine préventive et naturelle	92
Sport et activité physique gratuite	94
Santé mentale et gestion du stress	97
Chapitre 6	
Habillement, équipement et vie quotidienne	105
S'habiller pour moins cher	106
Équipement et mobilier à petit prix	109
Hygiène et produits du quotidien	112
Réparation et savoir-faire	115
Chapitre 7	
Culture, loisirs et vie sociale à moindre coût	121
Culture et divertissement accessible	121
Vie sociale sans se ruiner	125
Vacances et déplacements à petit budget	128
Formation et développement personnel	131
Bilan budgétaire réaliste	133
Ce qu'il faut retenir	134
Chapitre 8	
Optimiser ses revenus et gérer son budget	137
Connaître et solliciter toutes les aides	137
Générer des revenus complémentaires	141
Gérer rigoureusement son budget	144
Négocier et réduire ses dépenses fixes	148
Chapitre 9	
Témoignages et études de cas	153
Portrait 1 : Thomas étudiant à Lyon	153
Portrait 2 : Michel retraité en zone rurale	155
Portrait 3 : Sophie famille monoparentale en banlieue parisienne	157

Portrait 4 : Karim jeune actif en reconversion	160
Ce que ces témoignages révèlent	162
Chapitre 10	
Conclusion : Vers une vie simple et consciente	165
Glossaire pratique	165
Les bénéfices de la frugalité	166
Créativité et autonomie par nécessité	167
Les défis réels à anticiper	167
Ressources et outils pratiques	170
Un mot pour conclure	174