

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Un budget revue à la baisse  
**Autor:** Probst, Jean-Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826823>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Un budget revu à la baisse

*En devenant retraité, vos revenus vont diminuer de 30, 40, voire 50% du jour au lendemain. Il s'agit donc d'apprendre à gérer les rentes AVS, assorties du deuxième, ou d'un troisième pilier. Rassurez-vous, ce n'est pas sorcier. La Fédération romande des consommateurs et Pro Senectute ont étudié la question et ils sont prêts à vous aider dans cette démarche.*

**A**vant tout, il est primordial de connaître avec précision le montant de vos futures rentes de retraité(e)s. Naturellement, il vaut mieux s'y prendre quelque temps avant le jour fatidique, car les réponses peuvent prendre plusieurs semaines. En ce qui concerne l'AVS, la procédure est simple. Il s'agit de remettre la main sur la carte grise AVS et de relever le dernier numéro, qui correspond au travail en cours. Il faut ensuite adresser par écrit une demande de l'estimation de sa future

rente en précisant naturellement la date exacte de la retraite. A la fin de chaque annuaire téléphonique est publiée la liste des adresses des caisses de compensation.

En vous adressant à votre employeur ou à votre caisse de pension, vous obtiendrez le montant de votre deuxième pilier et celui de la rente, qui correspond actuellement à 7,2% du capital. Renseignez-vous s'il est possible de retirer le capital (attention ! le fisc vous ponctionnera jusqu'à 10% selon les cantons). Si

vous avez cotisé à un troisième pilier, un coup d'œil à votre contrat vous indiquera vos revenus.

## Des frais fixes

Lorsque vous aurez additionné la somme de vos revenus, il vous restera à établir un nouveau budget, évidemment revu à la baisse. Première certitude : vous commencerez par faire des économies. Il ne sera plus nécessaire de payer les cotisations AVS, celles de chômage ou de pertes de gain. Les frais de déplacement et de repas pris à l'extérieur vont également disparaître de votre budget. Attention pourtant à vous assurer sérieusement contre les maladies et les risques d'accident ! Souvent, ces frais étaient supportés par votre entreprise.

Il s'agit alors d'établir une liste exhaustive des frais fixes à payer

## Des pistes pour économiser

**Logement.** – Certaines communes proposent des appartements subventionnés. Vérifiez vos charges de chauffage, d'électricité ou de gaz. Si vous êtes propriétaire, posez-vous la question de louer une chambre, un garage, etc.

**Radio-TV.** – Préférez l'achat à la location. Renoncez aux contrats d'entretien. Demandez l'exonération de la taxe si vos revenus sont inférieurs à Fr. 19 400.– (couple Fr. 29 100.–). Renseignements : Billag SA, tél. 0844 834 834.

**Téléphone.** – Les taxes d'abonnement sont fixes, mais les prix des appels varient sensiblement d'une compagnie à l'autre. Difficile de s'y retrouver dans cette jungle. La FRC peut vous renseigner au tél. 157 31 05 (Fr. 1.49 la min.).

**Nettoyage.** – Les produits d'entretien du logement sont chers. Vous économiserez en choisissant des produits en action. Idem pour les poudres à lessive. Plutôt que de donner du linge aux blanchisseuses, posez-vous la question de l'achat d'une machine à laver.

**Nourriture.** – Il est possible de réduire les frais de repas en évitant le recours aux mets préparés ou surgelés, en renonçant parfois au restaurant, en comparant systématiquement les prix et en achetant de petites quantités. Modérez les achats de boissons et de cigarettes.

**Assurances.** – Pour l'assurance maladie de base, renseignez-vous si vous avez droit à des subsides. Les primes d'assurances complémentaires sont-elles indispensables ? Parlez-en à votre médecin. Evitez la surassurance.

**Frais médicaux.** – Certains médicaments ne sont pas pris en charge par les caisses maladie. Demandez à votre médecin des médicaments de substitution. Pour les frais dentaires, demandez conseil auprès d'un service social. Comparez plusieurs devis.

**Voiture.** – Votre véhicule est peut-être trop cher à l'entretien. Prévoyez son remplacement. Examinez aussi la solution du partage d'un véhicule entre plusieurs personnes. La casco est utile pour un véhicule neuf uniquement. Les transports publics sont avantageux.

**Jeux.** – Plus un budget est limité, plus les dépenses consacrées aux jeux et lotos augmentent. Mais il existe le risque de perdre les sommes investies. Inscrivez un montant consacré au jeu et demandez-vous s'il est raisonnable en regard de vos revenus.

**Animaux.** – Un chien ou un chat sont de merveilleux compagnons. Ils n'ont pas de prix, mais coûtent tout de même de l'argent. En frais de vétérinaire (inévitables) et en frais de nourriture. N'habituez pas votre compagnon à quatre pattes aux goûts des boîtes.

*Source : Pro Senectute Vaud et FRC*



Dessin Skyll

chaque mois. Parmi ces frais, citons le loyer ou les hypothèques, les charges, le téléphone, les taxes radio/TV, les impôts et les assurances. En déduisant ces frais fixes de vos revenus, vous obtiendrez la somme qui permettra de manger, de vous vêtir, d'entretenir une voiture et d'entreprendre les loisirs et les voyages.

Il est prudent de compter large et de garder une petite poire pour la soif (ou pour le dentiste). Et aussi d'établir des priorités dans vos choix futurs. Changer d'appartement et se loger dans un logement plus petit n'est pas forcément la bonne solution, surtout à l'heure où vous vivrez 24 heures sur 24 avec votre conjoint. Abandonner la voiture peut contribuer à vous isoler si vous n'habitez pas au centre ville. En revanche, le budget restaurant peut logiquement être raboté.

## Des choix déchirants

N'oubliez pas que les tentations sont grandes de dépenser votre argent, car vous disposerez de plus de temps pour faire du shopping ! Et puis, vous serez peut-être tenté de «compenser» une certaine inactivité par ces petites dépenses pas forcément nécessaires, mais qui font tellement plaisir.

Après quelques mois de routine, vous trouverez votre «vitesse de croisière». Mais vous aurez forcément dû effectuer des choix parfois déchirants. Il aura peut-être fallu renoncer à l'abonnement de théâtre, aux vacances de ski et aux voyages lointains. Vous aurez limité vos sorties au restaurant et sacrifié votre belle limousine pour une voiture plus modeste et moins gourmande (saviez-vous que la plus petite cylindrée coûte en moyenne 500 francs par mois?).

Avant de faire votre choix, pesez bien le pour et le contre et ne supprimez pas tous vos plaisirs. La vie ne vaudrait plus la peine d'être vécue alors. En choisissant par exemple de passer deux semaines dans le Jura plutôt qu'un séjour aux Seychelles, vous économiserez de l'argent sans perdre de plaisir. N'oubliez pas que les porteurs de cartes AVS bénéficient de nombreux avantages, tant dans le domaine des loisirs que dans celui des voyages.

*Jean-Robert Probst*

## LE MOIS PROCHAIN

Apprendre et se cultiver

# IMPORTANT

## Préparation à la retraite

Plusieurs associations romandes proposent des séminaires de préparation à la retraite que l'on conseille de suivre en couple.

**ARPR.** – L'association régionale de préparation à la retraite sur la Riviera existe depuis 1984 et a vu passer 2000 participants. Son créateur, René Quenon, travaille avec des spécialistes. C'est la seule à proposer des séminaires à toutes les personnes de la région. Le séminaire se divise en huit soirées. Il coûte Fr. 60.– par personne (Fr. 90.– pour un couple). Il est subventionné par les communes du district.

**Adresse:** ARPR, case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz. Tél. 021/624 23 65 et 624 20 42.

**Force Nouvelle.** – Depuis 25 ans, Michel Bunel anime des séminaires inter-entreprises pour la région genevoise. La session automnale est divisée en trois cycles répartis sur huit journées. Elle se termine par une conférence-débat sur un thème d'intérêt général. Une autre session est organisée de février à avril.

Ces séminaires, réservés à l'origine aux entreprises, sont également ouverts aux individuels, sur six soirées ou deux samedis (Fr. 190.–, couple Fr. 330.–).

**Adresse:** Force Nouvelle, 16, rue de la Pélisserie, 1204 Genève. Tél. 022/310 71 71.

**Pro Senectute.** – Guy Bovey a mis sur pied un concept romand qui touche tous les cantons. Le séminaire se déroule sur trois jours et demi et bénéficie de la longue expérience des assistants sociaux, conseillers juridiques et médicaux de la fondation. Destiné aux PME, qui paient un forfait de Fr. 4500.–, le séminaire s'ouvre également aux individuels (Fr. 350.–).

**Adresse:** Pro Senectute, Guy Bovey, Maupas 51, 1004 Lausanne. Tél. 021/646 17 21.