

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 29 (1999)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Témoignage : "Mon budget mensuel"  
**Autor:** H.T.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827749>

#### 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:** 23.02.2026

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

## TÉMOIGNAGE

### «Mon budget mensuel»

«Pendant des années, je n'ai jamais tenu de livre de comptes pour le ménage. Avec la retraite, les rentrées d'argent ont quasi-mérité été réduites de moitié. Il a bien fallu s'y mettre. On m'avait conseillé de tenir une comptabilité précise des rentrées et des sorties d'argent.

Pas besoin d'un livre de comptabilité. J'ai acheté un cahier normal, quadrillé, et je l'ai aménagé sur une double page de la manière suivante: dans la colonne de gauche, j'ai aligné les différentes dépenses qui reviennent chaque mois, comme le loyer, l'électricité, le téléphone, les impôts, mais aussi la nourriture, les vêtements et les loisirs. Sur toute la longueur de la double page, j'ai noté les mois, de janvier à décembre. Chaque mois, je fais le total des dépenses.

A la fin de l'année, je calcule le total des dépenses par catégorie et je divise par douze pour obtenir une moyenne mensuelle qui me servira pour établir le budget de l'année suivante (si c'est nécessaire, je majore en tenant compte de l'augmentation du coût de la viande ou de la TVA).

Je ne m'embarrasse pas des centimes, ni de la comptabilité sophistiquée. C'est bon pour les spécialistes et les entreprises... Cela ne me prend pas plus d'un quart d'heure par mois et j'ai remarqué que lorsqu'on est attentif aux dépenses, on y regarde de plus près.

Cette méthode toute simple s'avère très utile, elle me facilite la vie à l'heure de la déclaration d'impôts et j'ai l'impression de maîtriser le contrôle de mes dépenses. C'est un sentiment de sécurité, même si l'on faut parfois effectuer une vraie gymnastique pour équilibrer le budget ou se serrer la ceinture. Mais de cela, j'en ai l'habitude...»

Mme H. T., Lausanne



chis. Dressez donc une liste de «commissions» et essayez de vous y tenir. Avez-vous remarqué le nombre de produits qui tiennent dans un caddie? On les dirait sans fond. Evitez d'acheter des produits périssables en multipack, sous prétexte qu'on vous fait un rabais. Vous n'arriverez jamais à manger douze yoghurts si la date limite se situe le lendemain de l'achat...

Vous avez sans doute constaté qu'aux abords des caisses (tout près de la file des payeurs) un esprit malin a disposé quantité de produits superflus, juste à portée de main. Sachez donc résister à l'appel des sirènes. Et si vous vivez seul(e) ou en couple, préférez le petit détaillant ou le marché au centre commercial.

Autre conseil: guettez les articles en soldes. Depuis quelque temps, on en trouve toute l'année. Les habits, les chaussures, voire les articles de sport sont régulièrement «sacrifiés». Il existe également des boutiques de seconde main (Picpus, etc.) et des magasins remplis de

bonnes occasions (Cash Converters, etc.)

Enfin, souvenez-vous que le bon marché est toujours trop cher. Mieux vaut acheter moins, mais des produits de qualité. Evitez cette terrible maladie qui se répand comme la peste et qui se nomme «la fièvre acheteuse».

Jean-Robert Probst

#### Adresses:

**Fédération romande des consommateurs**, route de Genève 7, 1002 Lausanne. Tél. 021/312 80 06.

**Pro Senectute Vaud**, Maupas 51, 1004 Lausanne. Tél. 021/646 17 21. Info Seniors, tél. 021/641 70 70 (le matin).

**A lire:** «*La vie simple, mode d'emploi*», Alaine St James, First Edition.

#### PROCHAIN ARTICLE

Et si vous faisiez du sport?