

## AIDE-MÉMOIRE POUR LES ARTICLES D'APPARTEMENT

### POUR LA CUISINE ET SALON

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ustensiles                    | <input type="checkbox"/> Poêle                  |
| <input type="checkbox"/> Set de vaisselle              | <input type="checkbox"/> Chaudrons              |
| <input type="checkbox"/> Pot à jus                     | <input type="checkbox"/> Bols                   |
| <input type="checkbox"/> Ouvre-boîte                   | <input type="checkbox"/> Verres                 |
| <input type="checkbox"/> Tasse à mesurer               | <input type="checkbox"/> Spatule                |
| <input type="checkbox"/> Louche                        | <input type="checkbox"/> Plat allant au four    |
| <input type="checkbox"/> Mitaines pour le four         | <input type="checkbox"/> Plats de plastique     |
| <input type="checkbox"/> Bols à mélanger               | <input type="checkbox"/> Moule à muffins/gâteau |
| <input type="checkbox"/> Beurrier                      | <input type="checkbox"/> Salière & poivrière    |
| <input type="checkbox"/> Micro-ondes                   | <input type="checkbox"/> Grille-pain            |
| <input type="checkbox"/> Téléviseur                    | <input type="checkbox"/> Bouilloire             |
| <input type="checkbox"/> Table de salon                | <input type="checkbox"/> Lavette à vaisselle    |
| <input type="checkbox"/> Meubles selon ton appartement | <input type="checkbox"/> Plat à vaisselle       |
| <input type="checkbox"/> Répertoire de recettes        | <input type="checkbox"/> Linges de table        |
| <input type="checkbox"/> Ciseaux                       | <input type="checkbox"/> Poubelle               |
| <input type="checkbox"/> Linges à vaisselle            | <input type="checkbox"/> Vadrouille             |
| <input type="checkbox"/> <b>Ciseaux</b>                | <input type="checkbox"/> Balai / porte-pousière |
| <input type="checkbox"/> Balayeuse                     | <input type="checkbox"/> Téléphone              |



### POUR LA SALLE DE BAINS

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Débarbouillettes           | <input type="checkbox"/> Serviettes de corps   |
| <input type="checkbox"/> Tapis de salle de bains    | <input type="checkbox"/> Serviettes à main     |
| <input type="checkbox"/> Brosse à toilette          | <input type="checkbox"/> Séchoir à cheveux     |
| <input type="checkbox"/> Brosse à cheveux / peignes | <input type="checkbox"/> Brosse à dents        |
| <input type="checkbox"/> Dentifrice                 | <input type="checkbox"/> Savon + savon à mains |
| <input type="checkbox"/> Shampoing                  | <input type="checkbox"/> Coupe-ongles          |
| <input type="checkbox"/> Poubelle de salle de bain  | <input type="checkbox"/> Rideau de douche      |
| <input type="checkbox"/> Pompe à toilette           |  |

### POUR LA CHAMBRE

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lit            | <input type="checkbox"/> Cintres         |
| <input type="checkbox"/> Bureau         | <input type="checkbox"/> Lampe           |
| <input type="checkbox"/> Draps          | <input type="checkbox"/> Oreillers       |
| <input type="checkbox"/> Douillette     | <input type="checkbox"/> Table de chevet |
| <input type="checkbox"/> Réveille-matin | <input type="checkbox"/> Manne à linge   |



### AUTRES CHOSES

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Trousse de couture  | <input type="checkbox"/> Trousse de premiers soins |
| <input type="checkbox"/> Stores/toile/rideau | <input type="checkbox"/> Petit coffre d'outils     |

Liste de logement disponible à Alma

[http://www.collegealma.ca/service\\_logement.html](http://www.collegealma.ca/service_logement.html)



## Trucs et astuces pour faire l'épicerie

- Établis un budget d'épicerie pour une semaine.
- Ne pars pas sans ta liste d'épicerie et essaie de t'en tenir exclusivement à elle ! Pour qu'elle soit continuellement à jour, note au fur et à mesure les provisions qui te manquent.
- Regarde les circulaires pour te donner des idées économiques. Planifie les repas de la semaine.
- En utilisant les coupons-rabais, tu peux économiser de 5 à 10 \$ par semaine.
- Une fois à l'épicerie, repère les soldes non annoncés dans la publicité. Beaucoup d'articles peuvent être en réduction pour vente rapide.
- Vérifie les dates sur le produit.
- Attention ! Certains produits semblables à ceux annoncés dans le feuillet publicitaire sont parfois placés bien à la vue, mais ne sont pas réduits. Vérifie, lors de ton passage à la caisse, le prix des produits.

## Trucs et astuces pour économiser

- Laver à l'eau froide autant que possible pour économiser sur l'électricité.
- Utiliser la corde à linge ou un support à linge pour sécher tes vêtements, c'est bon pour l'environnement et ton portefeuille.
- Diminuer le chauffage de deux ou trois degrés pendant la nuit ou quand tu pars pour plusieurs heures.
- Courir les ventes de garage pour faire de belles trouvailles dans l'élaboration de ta trousse de départ.

## Trucs et astuces

- Cuisiner avec un ami ou une amie peut t'encourager à préparer tes repas.
- Lorsque tu as le temps, prépare une plus grande quantité de nourriture pour d'autres repas de la semaine ou pour en congeler pour plus tard.
- Le site [www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com) propose des recettes à partir des spéciaux de la semaine et avec ton profit (ex. : en tenant compte des allergies).
- La revue 5-15 disponible en épicerie (\$) et sur Internet [www.pratico-pratiques.com](http://www.pratico-pratiques.com) (recettes-express-5-15) présente des recettes avec peu d'ingrédients.
- Un classique : [www.kraftcanada.com](http://www.kraftcanada.com).

## Trucs et astuces

- Planifier un menu de repas pour la semaine selon ton budget et ton horaire.
- Faire une liste d'épicerie en fonction de ton menu, en consultant la circulaire.
- Éviter de faire l'épicerie le ventre vide. Tu as faim, tu achètes plus : tout a l'air bon.
- Acheter les marques maison ou les rabais de la circulaire.
- Utiliser les bons de réduction.