CONSEIL DÉPARTEMENTAL
GARD

Classeur familial

AIDE AU BUDGET

LE GARD SOLIDAIRE

édito



Vous avez entre les mains le classeur familial, un nouvel outil d'accompagnement à la gestion budgétaire créé par le Conseil départemental du Gard. Il s'adresse à tous ceux qui cherchent à faire face à la « paperasse administrative » pour vivre plus sereinement au quotidien. Grâce à cet outil, vous pourrez anticiper vos dépenses, organiser vos justificatifs et ainsi, gagner en tranquillité. Parce que des finances saines et équilibrées permettent à une famille de se construire en harmonie.

L'accompagnement social est une des missions premières du Conseil départemental. Notre but est de soutenir tous ceux qui en ont besoin : des enfants aux personnes âgées, des personnes en insertion à celles qui portent un handicap, nous sommes aux côtés de toutes les Gardoises et de tous les Gardois en difficulté. Pour vous aider à « Bien vivre dans le Gard », nous souhaitons vous apporter toute l'aide nécessaire pour retrouver votre « pouvoir d'agir ».

Ce classeur familial est mis en place dans tous les Centres médico-sociaux (CMS) du département. Grâce aux Conseillers et conseillères en économie sociale et familiale (ESF) et aux travailleurs sociaux de votre territoire, vous avez accès à un accompagnement personnalisé. Ce classeur familial est un outil de plus, innovant et dynamique pour être à vos côtés au quotidien.

Françoise LAURENT-PERRIGOT
Présidente du Conseil départemental

Service public départemental des solidarités sociales

LES CENTRES MÉDICO-SOCIAUX DU GARD

Des lieux d'accueil et d'écoute, d'information et d'orientation, d'accompagnement social et médico-social

Dans les centres médico-sociaux, les professionnels de l'action sociale et médico-sociale accueillent gratuitement et sans rendez-vous les Gardoises et les Gardois qui en ont besoin : enfants, femmes enceintes, familles, adultes, personnes en situation de handicap, personnes âgées.
Ils vous accompagnent dans les grandes étapes et les difficultés de votre vie : accès aux droits, insertion sociale et professionnelle, logement mais aussi protection des personnes, consultations nourrissons, suivi des grossesses, soutien à la parentalité...
Les Centres médico-sociaux (CMS) sont animés par le Conseil départemental du Gard, premier acteur de l'action sociale sur notre territoire.

Secteur Cévennes Aigoual

ANDUZE
34, avenue Rollin
30140 Anduze
04 66 61 70 20

ALESIA
24, boulevard Gambetta
30100 Alès
04 66 54 66 54

ALÈS LES VOLUBILIS
5, rue du Bougès
30100 Alès
04 66 25 42 87

BESSÈGES
7, rue Paul Vermale
30160 Bessèges
04 66 25 00 24

LA GRAND'COMBE
Rue de la République
30110 La Grand'Combe
04 66 34 60 60

LE VIGAN
3, boulevard des Châtaigniers
30120 Le Vigan
04 67 81 86 60

SAINT-AMBROIX
Boulevard du Nord
30500 Saint-Ambroix
04 66 24 01 07

SAINT-CHRISTOL-LEZ-ALÈS
111, avenue Jean Moulin
30380 Saint-Christol-les-Alès
04 66 56 49 50

SAINT-HIPPOLYTE-DU-FORT
3, rue Pasteur
30170 Saint-Hippolyte-du-Fort
04 66 77 20 15

SAINT-JULIEN-LES-ROSIERS
1090, avenue des Rosiers
30340 Saint-Julien-les-Rosiers
04 66 86 16 52

Secteur Camargue - Vidourle

AIGUES-MORTES
23, boulevard Intérieur Sud
Les portes de la marine
30220 Aigues-Mortes
04 66 53 74 41

BEAUCAIRE
Chemin Saint-Joseph
30300 Beaucaire
04 66 59 73 00

CALVISSON
8, avenue du 11 novembre
30420 Calvisson
04 66 01 23 13

MARGUERITTES
8, rue de Clarensargues
30320 Marguerittes
04 66 02 80 33

QUISSAC
31, route de Sauve
30260 Quissac
04 66 76 52 70

SAINT-GILLES
11, rue de la Vis de Saint-Gilles
30800 Saint-Gilles
04 66 58 34 60

SOMMIÈRES
(ouvert le matin)
3 bis, rue Abbé Fabre
30250 Sommières
04 66 71 71 25

VAUVERT
259, avenue Maurice Privat
30600 Vauvert
04 66 35 77 80

Secteur Grand-Nîmes

NÎMES ESPACE DIDEROT
663, rue Néper
30900 Nîmes
04 66 76 75 20

NÎMES PICATIE
5, rue de la Pitié
30000 Nîmes
04 66 36 95 00

NÎMES ROUTE DE BEAUCAIRE
143, route de Beaucaire
30000 Nîmes
04 66 38 00 54

NÎMES SAUVEPLANE
20, rue Sauveplane
Immeuble Charles Nungesser
30000 Nîmes
04 66 05 42 60

NÎMES VILLE ACTIVE
442, avenue Jean Prouvé
Ville active
30000 Nîmes
04 66 76 81 00

SAINT-GÉNIES -DE-MALGOIRÈS
Résidence Hemingway
4, rue Diderot
30190 Saint-Génies -de-Malgoirès
04 66 02 13 60

Secteur Uzège Gard Rhodanien

BAGNOLS-SUR-CÈZE
2, place Salvador Allende
30230 Bagnols-sur-Cèze
04 66 33 30 00

LES ANGLES
3, impasse Grand Angle
30133 Les Angles
04 90 33 61 05

PONT-SAINT-ESPRIT
Impasse de Pierrelatte
30130 Pont-Saint-Esprit
04 66 39 12 15

ROQUEMAURE
11, place de la mairie
30150 Roquemaure
04 66 82 64 30

UZÈS
Bâtiment l'Alzon
Place des Cordeliers
30700 Uzès
04 66 03 48 00

Retrouvez le CMS le plus près de chez vous

GARD.FR

Pour toute question concernant le social, les usagers ou allocataires peuvent appeler
le numéro unique : 04 66 05 42 00

SOMMAIRE

Parties	Exemple de documents à ranger dans les parties	Fiches conseils
Papiers administratifs	▸ Avis imposition ▸ Livret de famille ▸ Acte naissance ▸ Carte identité ▸ Jugement de garde, séparation ...	▸ Mémos codes ▸ Les papiers de la famille (temps de conservation des documents)
Revenus	▸ Bulletins de salaire ▸ Attestation CAF ou MSA ▸ Pôle emploi ▸ Attestation retraite ...	▸ Le droit au compte ▸ Clients en situation de fragilité financière : vos droits ▸ Solde Bancaire Insaisissable (SBI) ▸ Grille de budget mensuel pour 12 mois avec logos ▸ Grille de budget mensuel pour 12 mois avec colonnes
Électricité / gaz	▸ Factures d'électricité et de gaz Contrat entretien gaz ...	▸ Les éco gestes ▸ Le chèque énergie ▸ Économiser l'eau et l'énergie chez soi
Eau	▸ Factures d'eau ▸ Contrat d'abonnement d'eau	▸ Augmentation anormale de sa facture d'eau
Logement	▸ Attestation de loyers ▸ Crédits liés à la maison : Facture d'achat et garantie d'un électroménager ▸ Recettes de produits ménagers	▸ Charges et réparations locatives ▸ Droits et obligations ▸ L'étiquette énergie ▸ Le tri des déchets domestiques ▸ Les produits ménagers faits maison ▸ Éviter les accidents domestiques
Téléphonie	▸ Contrat et factures téléphones fixe et mobile ...	▸ Conseil pour bien choisir son forfait mobile ▸ Résilier son abonnement téléphone, internet ou télévision
Assurances	▸ Assurances ...	▸ Résilier son assurance automobile, moto, habitation et affinitaires (mobile, électroménagers ...)
Santé	▸ Attestation tiers payant ▸ Contrat de mutuelle ▸ Ordonnances ▸ Copie carte mutuelle...	▸ Choisir sa mutuelle ▸ La Complémentaire Santé Solidaire (CSS) ▸ Résilier sa mutuelle ▸ Bilan de santé ▸ Calendrier vaccinal 2022
Dettes	▸ Dossier banque de France ▸ Etat des dettes ▸ Factures non payées ▸ Crédits ...	▸ Recouvrement amiable ▸ Délais prescription dettes
Enfants	▸ Attestation club de sport ▸ Bons vacances CAF ▸ Informations liées aux enfants ...	▸ La PMI / Fiches de préventions de la PMI ▸ Vacances scolaire 2022/2023 ▸ Fiches thématiques sur la santé du jeune enfant : petites et grande sections
Alimentation		▸ Planning des menus de la semaine et la liste des courses ▸ Conseils pour réaliser se courses en supermarché ▸ Dépliant ADEME gaspillage alimentaire ▸ Organiser un repas de fête
Divers		▸ La MDPH ▸ Les missions et compétences du Conseil départemental



Papiers administratifs

Mémos Codes

Noms / Logos	Identifiant	Codes
ALLOCATIONS FAMILIALES		
SÉCURITÉ SOCIALE l'Assurance Maladie		
msa santé famille retraite services		
Eau		
Électricité		
Gaz		
Impôts		
Banque		
Téléphone		
Mutuelle		
Mail		

Mémos Codes

Noms	Identifiant	Codes
 Assurance		
 Wifi Internet		
...		

LES FICHES PRATIQUES DE FINANCES & PÉDAGOGIE

Pourquoi classer et conserver ?

Il s'agit d'une mesure de protection qui permettra à tout moment :

> de faire une démarche,

> d'exercer un droit ou un recours,

> de justifier ses paiements.

Les papiers de la famille



Sommaire

Tableau de conservation des papiers de la famille 2-3
Conseils Finances & Pédagogie 4
Bon à savoir 4

FINANCES & PÉDAGOGIE
Amener chacun à mieux maîtriser l'argent

	Documents	Durée de validité / Conservation	Remarques
FAMILLE	**ÉTAT CIVIL**		
	> Livret de famille, contrat de mariage ou convention de pacs, jugement de divorce ou adoption d'un enfant, livret militaire ...	Toute la vie	En cas de perte, une copie peut être délivrée par les organismes concernés (mairie, étude de notaire, tribunal)
	> Passeport, carte d'identité, donations, testament, livret militaire	Jusqu'au renouvellement, même s'ils sont périmés	
	> Justificatifs de pension alimentaire	5 ans après le dernier versement	
	> Avis de versement d'allocations familiales	5 ans	Délai de reprise en cas de trop-versé (5 ans en cas de fraude ou de fausse déclaration). L'allocataire a 2 ans pour agir en paiement de ses prestations
	> Jugement de protection, de mainlevée, ordonnance diverse	5 ans après la fin de la mesure	
	SCOLARITÉ		
	> Diplômes	Toute la vie	En cas de perte, possibilité de demander une attestation de réussite
	> **Factures scolaires**	2 ans	
VIE PROFESSIONNELLE	**PÉRIODE D'ACTIVITÉ**		
	> Bulletins de salaire, contrat et certificats de travail, preuves de versement d'indemnités journalières	Jusqu'à la liquidation de la retraite	Attestent d'une expérience professionnelle, de droits à la retraite. Le salarié dispose de 3 ans pour réclamer un arriéré de salaire
	> Attestations Assédic ou pôle emploi, échéances allocations chômage	Jusqu'à la liquidation de la retraite	Délai de reprise en cas de trop perçu : 3 ans (10 ans en cas de fraude ou de fausse déclaration)
	RETRAITE		
	> Dossier de reconstitution de carrière	Jusqu'à la liquidation de la retraite	
	> Bulletins de paiement de pension de retraite	Jusqu'à la liquidation de la retraite	
	> Relevé de points des caisses de retraite	30 ans	Sert au calcul de la retraite
IMMOBILIER	**LOCATION**		
	> Contrat de location, **quittances de loyer,** état des lieux	Durée de la location + 3 ans	Délai pour contester loyer et charges. Ces délais s'appliquent aux logements loués comme résidence principale (vides ou meublés).
	> Courrier de révision de loyer	Durée de la location + 1 an	
	> Factures de travaux d'amélioration effectués avec l'accord du bailleur	Au-delà de la location et jusqu'à leur remboursement	
	> Inventaire du mobilier	Durée de la location	En cas de location meublée, l'inventaire doit être conservé jusqu'à la restitution de l'éventuel dépôt de garantie
	> Echéances APL	2 ans	
	ACCESSION		
	> Titres de propriété	Toute la vie. Si nécessaire, vous pouvez demander une copie au notaire.	
	> Règlement de copropriété	Toute la durée de la propriété	
	> Preuves de paiement des charges de copropriété, correspondance avec le syndic, procès-verbaux d'Assemblée générale	5 ans	
	> Devis liés à des travaux	Jusqu'au paiement de la facture	Possibilité de contester une facture anormalement élevée
	> Factures de réparation, de travaux	2 ou 10 ans selon la nature des travaux	Petits travaux (par exemple, fenêtres) : 2 ans/Gros-œuvre : 10 ans Preuve de restitution de matériel (box) : 2 ans à partir de la restitution
	> Certificat de ramonage	1 an	A produire en cas de sinistre (idem si à charge du locataire)
	> Attestation d'entretien des chaudières	2 ans	A produire en cas de sinistre (idem si à charge du locataire)
	FACTURES*		
	> **Eau**	5 ans	Pour agir en paiement contre un abonné, le fournisseur a : 4 ans (si fournisseur public), 2 ans (si fournisseur privé)
	> **Electricité / Gaz**	5 ans	Le fournisseur a 2 ans pour agir, en paiement contre un abonné
	> **Téléphone (fixe et mobile), accès à internet**	1 an	
IMPÔTS	Déclaration sur le revenu, avis d'imposition sur le revenu	3 ans à compter de l'année qui suit l'année d'imposition. Justificatifs de frais réels : 3 ans	Exemple : déclaration 2013 à conserver jusqu'à fin 2016.
	Avis d'impôts locaux (taxe foncière, taxe d'habitation)	1 an	Délai de 3 ans en cas de dégrèvement, exonération ou abattement

* Les factures constituent des preuves en cas de rectification ou de réclamation

Tous les documents **orange** dans le tableau correspondent à ceux dont vous avez besoin pour

	Documents	Durée de validité / Conservation	Remarques
ASSURANCES	> Avis d'échéance et quittances, courriers de résiliation	2 ans	C'est le délai pendant lequel l'assureur peut contester le paiement
	> Contrats (habitation, auto, assurance vie et assurance décès)	Durée d'assurance + 2 ans (Assurance vie et décès : 10 ans)	Ce délai s'applique au bénéficiaire dès lors qu'il a connaissance du contrat
	> Dossiers de sinistres (dommages corporels et matériels)	10 ans	Votre responsabilité peut être recherchée pendant 10 ans à compter de la manifestation du dommage corporel ou de son aggravation. La durée de conservation est de 2 ans après la fin de l'indemnisation, en cas de dommages matériels.
BANQUE	> Contrats d'ouverture	Toute la vie	Le talon permet de garder la référence du chèque. Un débit frauduleux peut être contesté dans un délai maximum de 18 mois.
	> **Relevés de compte bancaire**, talons de chèques, bordereaux de remise de chèques	5 ans	
	> Bordereaux de versement, ordres de virement, **prélèvements automatiques** et facturettes de cartes bancaires	Jusqu'à réception du relevé bancaire ou pendant la durée de validité	Seuls justificatifs des opérations jusqu'à leur prise en compte sur le relevé bancaire
	> Chèques à encaisser	1 an et 8 jours	Passé ce délai, le chèque ne peut être encaissé mais la dette reste due
	> Contrats de prêt (immobilier et consommation), autres justificatifs	2 ans à compter de la dernière échéance	Le paiement des mensualités est attesté par le relevé de compte
	> Valeurs mobilières	4 ans à compter de la vente	
	> Coupons d'intérêt, dividendes	5 ans	
VÉHICULE	> Factures (achat, réparation), carte grise, carnet d'entretien	Durée de conservation du véhicule + 2 ans en cas de revente (vice caché)	Il convient de remettre les factures de réparation à l'acheteur et d'en conserver une copie
	> Rapport de contrôle technique	2 ans	
	> PV pour amende forfaitaire	3 ans	Si le Trésor Public n'a rien fait pour obtenir le paiement de l'amende 3 ans après sa notification, l'automobiliste ne doit plus rien.
SANTÉ	> Carnet de santé, carnet de vaccination, carte de groupe sanguin	Toute la vie	Le carnet de santé d'un enfant est à conserver au moins jusqu'à sa majorité.
	> Certificats, examens médicaux, radiographies	Toute la vie	Les documents médicaux sont utiles en cas de rechute ou d'aggravation de l'état de santé
	> Carte de mutuelle, demande de remboursement	Variable selon les organismes	
	> Récapitulatifs de remboursement d'assurance maladie et maternité	2 ans	Délai de reprise du trop perçu (5 ans en cas de fraude ou de fausse déclaration)
	> Ordonnances	1 an	1 an pour la délivrance de lunettes d'une personne de moins de 16 ans / 5 ans pour la délivrance de lunettes d'une personne entre 16 et 42 ans / 3 ans pour la délivrance de lunettes d'une personne âgée de 43 ans ou plus / Pas de délai pour la délivrance d'audioprothèses
CONSOMMATION	> Factures d'achat au comptant, bons de garantie	Toute la durée de propriété	Conserver une preuve d'achat lors d'un passage en douane peut être utile lors d'un divorce, ou pour faciliter une indemnisation en cas de vol... Pour les achats peu importants, il faut conserver le ticket de caisse pendant au moins 7 jours. Certains magasins accordent même jusqu'à 30 jours pour changer l'article
	> Factures d'agence de voyage	10 ans	
	> Honoraires de notaires, avocats, avoués	Notaire : 5 ans pour honoraires, 2 ans pour les frais – Avocat : 30 ans pour honoraires, 5 ans pour les frais	
	> **Abonnements (presse, télévision...)**	5 ans	

Source : www.interieur.gouv.fr

le suivi et la préparation de votre **budget Charges fixes,** ils doivent être consultables facilement.

Conseils F&P

+ Comment procéder ?

> Nous proposons de classer les papiers par domaine, selon le schéma suivant :

FAMILLE	VIE PROFESSIONNELLE	IMMOBILIER
IMPÔTS	ASSURANCES	BANQUE
VÉHICULE	SANTÉ	CONSOMMATION

À l'intérieur de ces domaines classez vos papiers par **Rubriques**.

+ Pour la conservation des documents

> Gardez à proximité les papiers de l'année en cours et même ceux de l'année précédente. Archivez chaque début d'année les autres documents en tenant compte de leur durée de conservation. Jetez les documents périmés.
> Faites des photocopies de certains documents (carte d'identité, passeport, carte grise, permis de conduire...).
> Notez les numéros importants (compte bancaire, carte bancaire, sécurité sociale) ainsi que les adresses et téléphones des organismes à contacter.

+ Pour les paiements

> Remplissez au fur et à mesure vos souches de chéquiers.
> Procédez régulièrement au suivi et au contrôle de vos comptes.
> Inscrivez les dates et modes de paiement pour chaque facture acquittée.

Astuce

La copie des documents peut-être conservée dans un coffre électronique.

Bon à savoir :

+ Les prescriptions légales

La prescription désigne la durée au-delà de laquelle aucune action en justice ne peut plus être intentée ou aucun droit ne peut plus être exercé. La loi définit un délai de droit commun de 5 ans, mais il existe de nombreuses exceptions.

+ Les durées de conservation

Certains textes prévoient expressément la durée de conservation des documents (cf "prescriptions légales"). En l'absence de règles établies, la conservation des documents peut cependant faire l'objet de préconisations ou recommandations. Evidemment, en cas de litiges, de préjudices, de procédures déjà engagées, l'ensemble du dossier doit être gardé.

Mars 2023 - Imprimé sur papier PEFC - Illustration : Rachid Marai - EdEp.03.2023.62418/62411 - Ce document est protégé par le droit d'auteur; toute reproduction sans autorisation est interdite.

Finances & Pédagogie :
association loi de 1901,
soutenue par les Caisses d'Epargne
5, rue Masseran - 75007 Paris
Tél. : 01 58 40 43 68
www.finances-pedagogie.fr

FINANCES & PÉDAGOGIE
Amener chacun à mieux maîtriser l'argent



Revenus

LA BANQUE DE FRANCE VOUS INFORME

AU SERVICE DES PARTICULIERS

LE DROIT AU COMPTE

Notice explicative



Vous n'avez pas de compte bancaire ?
Votre compte a été clôturé ou est en cours de clôture ?
Vous n'arrivez pas à vous faire ouvrir un compte ?

Vous pouvez demander à bénéficier du DROIT AU COMPTE.

La Banque de France est habilitée à désigner une banque qui vous ouvrira un compte bancaire.

BANQUE DE FRANCE
EUROSYSTÈME

POUR QUI ?

— La loi permet à toute personne (particulier ou professionnel), qui n'a pas de compte, d'obtenir ainsi l'ouverture d'un compte bancaire.

QUELQUES CONDITIONS

BON À SAVOIR
- **Si vous détenez uniquement un compte joint et qu'une banque vous refuse l'ouverture d'un compte individuel ;**
- **Ou si votre compte est en cours de résiliation ; Vous pouvez exercer votre droit au compte.**

— Être domicilié en France, sans condition de nationalité, ou être français et résider à l'étranger, ou être étranger et résider légalement dans un pays de l'Union européenne autre que la France ;
— Ne disposer d'aucun compte individuel ouvert en votre nom propre ;
— Et vous être vu refuser l'ouverture d'un compte par une banque.

1. RÉUNISSEZ LES JUSTIFICATIFS

BON À SAVOIR
- **Il est recommandé de conserver une preuve des pièces remises à la banque.**

— Un formulaire de demande d'exercice complété et signé disponible à un point d'accueil de la Banque de France ou sur le site internet **www.banque-france.fr** (rubrique À votre service/Particuliers) ;
— Une lettre de refus d'ouverture de compte émise par une banque, ou, le cas échéant, l'accusé de réception de la lettre recommandée ou la preuve du dépôt en main propre de la demande d'ouverture de compte datant de plus de quinze jours ;
— Une copie d'une pièce officielle d'identité en cours de validité ;
— Une copie d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

2. DÉSIGNATION D'UN COMPTE PAR LA BANQUE DE FRANCE

— Dès que le dossier est complet, la Banque de France désigne dans les 24 heures un établissement bancaire qui sera tenu d'ouvrir le compte.

3. QUELLES SONT LES OBLIGATIONS DE LA BANQUE DÉSIGNÉE ?

BON À SAVOIR

- **Des justificatifs complémentaires pourront vous être demandés.**
- **Une fois la lettre de désignation reçue, vous avez 6 mois pour effectuer les démarches auprès de la banque désignée.**

— La banque désignée doit vous transmettre dans les 3 jours suivants la réception de la désignation une liste des justificatifs à fournir pour l'ouverture du compte ainsi que le nom et les coordonnées de l'agence.
— Vous devez alors prendre contact avec la banque désignée pour ouvrir le compte.
— La banque désignée est tenue de vous ouvrir un compte, dans les 3 jours, si vous avez fourni tous les documents demandés.

4. COMMENT FONCTIONNE LE COMPTE ?

BON À SAVOIR

- **Ces services ne comprennent pas d'autorisation de découvert, ni de chéquier.**

La banque désignée est tenue de vous rendre les services bancaires de base, gratuits, qui comprennent principalement :
— Une carte de paiement à autorisation systématique (possibilité d'un paiement sur internet et d'un retrait d'espèces dans l'UE) ;
— L'encaissement de chèques et de virements ;
— Les paiements par prélèvement SEPA, TIP SEPA ou virement bancaire SEPA (au guichet ou à distance pour le virement) ;
— Des moyens de consultation à distance du solde du compte et l'envoi mensuel de relevés de compte ;
— Les dépôts et retraits d'espèces à ses guichets ;
— Deux formules de chèques de banque par mois ou moyens de paiement équivalents.

COMMENT DÉPOSER SA DEMANDE ?

3 FAÇONS DE NOUS JOINDRE

DANS LA BANQUE DE FRANCE LA PLUS PROCHE de chez vous,
sur rendez-vous

www.banque-france.fr
rubrique À votre service/ Particuliers

PAR COURRIER
Banque de France
TSA 50120
75035 Paris Cedex 01

Pour toute question vous pouvez également nous joindre par téléphone au

3414
« allô Banque de France »

BANQUE DE FRANCE
EUROSYSTÈME

La Banque de France
à votre service

LA BANQUE DE FRANCE VOUS INFORME

Vous êtes en situation de **fragilité financière ?**

PLAFONNEMENT DES FRAIS D'INCIDENTS BANCAIRES ET OFFRE SPÉCIFIQUE

DES MESURES ET DES SERVICES BANCAIRES ADAPTÉS À VOTRE SITUATION

QUI EST CONCERNÉ ?

Ces mesures et services sont réservés aux particuliers.

Vous pouvez en bénéficier :

- si vous avez déposé un dossier de surendettement déclaré recevable, et tout au long de votre inscription au fichier national des incidents de remboursement des crédits aux particuliers (FICP)
- ou si vous êtes inscrit depuis plus de 3 mois consécutifs au Fichier central des chèques (FCC)
- ou si vous êtes identifié par votre banque comme étant en situation de fragilité financière au titre de vos revenus et des incidents constatés sur votre compte, notamment si votre compte présente au moins cinq irrégularités ou incidents au cours d'un même mois. Retrouvez les critères sur le site de votre banque.

Toutes les informations sur
www.mesquestionsdargent.fr/ouvrir-un-compte

BANQUE DE FRANCE
EUROSYSTÈME

Mes questions d'argent
Le portail national de l'éducation économique, budgétaire et financière

DE QUOI S'AGIT-IL ?

UN PLAFONNEMENT DES FRAIS D'INCIDENTS BANCAIRES

Les banques françaises se sont engagées, pour leurs clients **en situation de fragilité financière, à plafonner tous les frais d'incidents bancaires** (y compris les commissions d'intervention) **à 25 €/mois.**

Si vous êtes détecté comme fragile, votre banque doit mettre en place ce plafonnement de façon automatique.

UNE OFFRE SPÉCIFIQUE DE SERVICES BANCAIRES

ELLE PERMET DE RÉDUIRE LE RISQUE D'INCIDENTS ET LIMITE LES FRAIS CORRESPONDANTS **à 20 €/mois et 200 €/an.**

Pour un montant de 3 €/mois (hors frais d'incidents), **l'offre comprend notamment :**

- la tenue, la fermeture et, le cas échéant, l'ouverture du compte
- une carte de paiement à autorisation systématique
- le dépôt et le retrait d'espèces dans l'agence qui tient le compte
- 4 virements par mois dont au moins un virement permanent
- un nombre illimité de prélèvements
- le plafonnement des commissions d'intervention à 4 €/opération et 20 €/mois
- la consultation du compte à distance et la possibilité d'effectuer des opérations de gestion vers un autre compte du titulaire dans la même banque
- un système d'alerte sur le solde du compte
- deux chèques de banque par mois
- un changement d'adresse par an.

Vous êtes en situation de fragilité ?
Votre banque doit vous proposer cette offre.
Vous êtes libre de l'accepter ou non.
Si vous l'acceptez, vous pourrez la résilier quand vous voudrez.



Le Solde bancaire insaisissable (SBI)

Le montant du Solde bancaire insaisissable (SBI) est fixé à 607,75 €. Il est égal au montant forfaitaire mensuel du Revenu de solidarité active (RSA) pour une personne seule, quelle que soit la situation familiale, et le nombre de personnes à charge, dans la limite du solde créditeur du compte au jour de la saisie.

Si votre solde bancaire est inférieur ou égal à 607,75 €, aucun argent sur votre compte ne peut être saisi.

Si votre solde bancaire est supérieur à 607,75 €, des sommes peuvent être saisies.

Attention, aux termes de l'article R162-3 du code des procédures civiles d'exécution, le SBI vous sera retiré si une nouvelle saisie est réalisée au cours d'un même mois et que les fonds versés sur votre compte ne sont pas insaisissables.

Sommes insaisissables :



➔ **À savoir :**
Articulation du SBI avec les sommes insaisissables : votre compte bancaire peut être alimenté par des sommes insaisissables, dans ce cas, le montant du solde bancaire insaisissable mis à votre disposition par votre banque ne se cumule pas avec ces sommes.

- Revenu de solidarité active (RSA) pour une personne seule
- Prime d'activité
- Indemnités représentatives de frais professionnels
- Indemnités en capital ou rentes pour accident de travail
- Indemnités de mise à la retraite
- Indemnités de départ consécutif à la situation économique de l'entreprise
- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- Allocation aux adultes handicapés (AAH) et majoration pour la vie autonome (MVA) sauf pour le paiement des frais d'entretien de la personne handicapée
- Allocations de solidarité spécifique (ASS)
- Primes de participation et d'intéressement

Sommes partiellement saisissables

- Salaire net

➔ **À savoir :**

Le montant saisissable est calculé selon un barème de plus, le seuil est augmenté de 122,50 € par mois et par personne à charge (l'époux, le partenaire de Pacs ou le concubin, les enfants à charge et l'ascendant dont les ressources sont inférieures au SBI)

- Majorations de salaire pour heures supplémentaires
- Avantages en nature
- Indemnités journalières de maladie, de maternité et d'accident du travail
- Allocations complémentaires servies en cas de réduction d'horaire (chômage, partiel, passage temporaire à mi-temps)
- Indemnités de chômage
- Indemnité de départ volontaire à la retraite
- Allocation de retour à l'emploi (ARE)
- Pensions et rentes viagères d'invalidité
- Pensions de retraite et pensions de réversion
- Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)
- Les prestations familiales : Allocation de base et prestation partagée d'éducation de l'enfant, Allocations familiales, Complément familial, Allocation de rentrée scolaire (ARS), Allocation de soutien familial (ASF), Allocations liées au logement, peuvent être saisies seulement dans certains cas et seulement pour le paiement de certaines créances :
    - o dettes alimentaires liées à l'entretien des enfants (par exemple : frais de cantine scolaire)
    - o non-paiement des charges liées à l'entretien des enfants (par exemple : frais d'hospitalisation d'un enfant)
    - o fraude ou fausse déclaration à la Caisse d'allocations familiales (CAF ou à la CMSA)

Sommes totalement saisissables

- Sommes versées pour la participation ou l'intéressement
- Indemnités de rupture conventionnelle
- Indemnités de licenciement
- Indemnités de rupture conventionnelle

Textes de référence : décret n° 2023-340 du 4 mai 2023 portant revalorisation du montant forfaitaire du revenu de solidarité active, Articles L162-1 et L162-2 du code des procédures civiles d'exécution, Bofip-impôts n°BOI-REC-FORCE-10-20120912 relative aux saisies de droit commun et Bofip-impôts n°BOI-REC-FORCE-20-20-20121008 relative à la saisie des rémunérations

Budget mensuel sur une année

Budget du mois de :

Je reçois :

Salaire(s)		ALLOCATIONS FAMILIALES	
Autres :		msa	
Total revenus :			

Je dois payer :

Loyer ou crédit logement		**Eau**		**Gaz Électricité**	
Chauffage		**Téléphone**		**TV Internet**	
Assurance maison		**Transports** (assurance voiture, abonnement bus,...)		**Frais enfants** (cantine, école,...)	
Mutuelle		**Impôts**		**Crédits**	
Dépenses courantes (alimentation, essence, hygiène,...)				**Épargne**	
Total charges :					

Il me reste (ressources - charges) :	€

Budget du mois de :

Je reçois :

Salaire(s)		ALLOCATIONS FAMILIALES	
Autres :		msa	
Total revenus :			

Je dois payer :

Loyer ou crédit logement		Eau		Gaz Électricité	
Chauffage		Téléphone		TV Internet	
Assurance maison		Transports (assurance voiture, abonnement bus,...)		Frais enfants (cantine, école,...)	
Mutuelle		Impôts		Crédits	
Dépenses courantes (alimentation, essence, hygiène,...)				Épargne	
Total charges :					

Il me reste (ressources - charges) :	€

Budget du mois de :

Je reçois :

Salaire(s)		ALLOCATIONS FAMILIALES	
Autres :		msa	
Total revenus :			

Je dois payer :

Loyer ou crédit logement		Eau		Gaz Électricité	
Chauffage		Téléphone		TV Internet	
Assurance maison		Transports (assurance voiture, abonnement bus,...)		Frais enfants (cantine, école,...)	
Mutuelle		Impôts		Crédits	
Dépenses courantes (alimentation, essence, hygiène,...)				Épargne	
Total charges :					

Il me reste (ressources - charges) :	€

Budget du mois de :

Je reçois :

Salaire(s)		ALLOCATIONS FAMILIALES	
Autres :		msa	
Total revenus :			

Je dois payer :

Loyer ou crédit logement		Eau		Gaz Électricité	
Chauffage		Téléphone		TV Internet	
Assurance maison		Transports (assurance voiture, abonnement bus,...)		Frais enfants (cantine, école,...)	
Mutuelle		Impôts		Crédits	
Dépenses courantes (alimentation, essence, hygiène,...)				Épargne	
Total charges :					

Il me reste (ressources - charges) :	€

Budget du mois de :

Je reçois :

Salaire(s)		ALLOCATIONS FAMILIALES	
Autres :		msa	
Total revenus :			

Je dois payer :

Loyer ou crédit logement		Eau		Gaz Électricité	
Chauffage		Téléphone		TV Internet	
Assurance maison		Transports (assurance voiture, abonnement bus,...)		Frais enfants (cantine, école,...)	
Mutuelle		Impôts		Crédits	
Dépenses courantes (alimentation, essence, hygiène,...)				Épargne	
Total charges :					

Il me reste (ressources - charges) :	€

Budget du mois de :

Je reçois :

Salaire(s)		ALLOCATIONS FAMILIALES	
Autres :		msa	
Total revenus :			

Je dois payer :

Loyer ou crédit logement		Eau		Gaz Électricité	
Chauffage		Téléphone		TV Internet	
Assurance maison		Transports (assurance voiture, abonnement bus,...)		Frais enfants (cantine, école,...)	
Mutuelle		Impôts		Crédits	
Dépenses courantes (alimentation, essence, hygiène,...)				Épargne	
Total charges :					

Il me reste (ressources - charges) :	€

Budget du mois de :

Je reçois :

Salaire(s)		ALLOCATIONS FAMILIALES	
Autres :		msa	
Total revenus :			

Je dois payer :

Loyer ou crédit logement		Eau		Gaz Électricité	
Chauffage		Téléphone		TV Internet	
Assurance maison		Transports (assurance voiture, abonnement bus,...)		Frais enfants (cantine, école,...)	
Mutuelle		Impôts		Crédits	
Dépenses courantes (alimentation, essence, hygiène,...)				Épargne	
Total charges :					

Il me reste (ressources - charges) :	€

Budget du mois de :

Je reçois :

Salaire(s)		ALLOCATIONS FAMILIALES	
Autres :		msa	
Total revenus :			

Je dois payer :

Loyer ou crédit logement		Eau		Gaz Électricité	
Chauffage		Téléphone		TV Internet	
Assurance maison		Transports (assurance voiture, abonnement bus,...)		Frais enfants (cantine, école,...)	
Mutuelle		Impôts		Crédits	
Dépenses courantes (alimentation, essence, hygiène,...)				Épargne	
Total charges :					

Il me reste (ressources - charges) :	€

Budget du mois de :

Je reçois :

Salaire(s)		ALLOCATIONS FAMILIALES	
Autres :		msa	
Total revenus :			

Je dois payer :

Loyer ou crédit logement		Eau		Gaz Électricité	
Chauffage		Téléphone		TV Internet	
Assurance maison		Transports (assurance voiture, abonnement bus,...)		Frais enfants (cantine, école,...)	
Mutuelle		Impôts		Crédits	
Dépenses courantes (alimentation, essence, hygiène,...)				Épargne	
Total charges :					

Il me reste (ressources - charges) :	€

Budget du mois de :

Je reçois :

Salaire(s)		ALLOCATIONS FAMILIALES	
Autres :		msa	
Total revenus :			

Je dois payer :

Loyer ou crédit logement		Eau		Gaz Électricité	
Chauffage		Téléphone		TV Internet	
Assurance maison		Transports (assurance voiture, abonnement bus,...)		Frais enfants (cantine, école,...)	
Mutuelle		Impôts		Crédits	
Dépenses courantes (alimentation, essence, hygiène,...)				Épargne	
Total charges :					

Il me reste (ressources - charges) :	€

Budget du mois de :

Je reçois :

Salaire(s)		ALLOCATIONS FAMILIALES	
Autres :		msa	
Total revenus :			

Je dois payer :

Loyer ou crédit logement		Eau		Gaz Électricité	
Chauffage		Téléphone		TV Internet	
Assurance maison		Transports (assurance voiture, abonnement bus,...)		Frais enfants (cantine, école,...)	
Mutuelle		Impôts		Crédits	
Dépenses courantes (alimentation, essence, hygiène,...)				Épargne	
Total charges :					

Il me reste (ressources - charges) :	€

Budget du mois de :

Je reçois :

Salaire(s)		ALLOCATIONS FAMILIALES	
Autres :		msa	
Total revenus :			

Je dois payer :

Loyer ou crédit logement		Eau		Gaz Électricité	
Chauffage		Téléphone		TV Internet	
Assurance maison		Transports (assurance voiture, abonnement bus,...)		Frais enfants (cantine, école,...)	
Mutuelle		Impôts		Crédits	
Dépenses courantes (alimentation, essence, hygiène,...)				Épargne	
Total charges :					

Il me reste (ressources - charges) :	€

Budget mensuel

Période :

Notes :

Ressources	Prévues	Réelles
TOTAL		

Dépenses fixes	Prévues	Réelles
Loyer		
Charges loyer		
Électricité		
Gaz		
Eau		
Assurance maison		
Assurance voiture		
Box internet		
Téléphone mobile		
Mutuelle		
Cotisation carte bancaire		
TOTAL		

Crédits/Dettes	Prévus	Réels
TOTAL		

Dépenses variables	Prévues	Réelles
TOTAL		

TOTAL BUDGET MENSUEL

TOTAL RESSOURCES
(DÉPENSES FIXES + CRÉDITS/DETTES + DÉPENSES VARIABLES)

TOTAL	

Budget mensuel

Période :

Notes :

Ressources	Prévues	Réelles
Salaire		
TOTAL		

Dépenses fixes	Prévues	Réelles
Loyer		
Charges loyer		
Électricité		
Gaz		
Eau		
Assurance maison		
Assurance voiture		
Box internet		
Téléphone mobile		
Mutuelle		
Cotisation carte bancaire		
TOTAL		

Crédits/Dettes	Prévus	Réels
TOTAL		

Dépenses variables	Prévues	Réelles
Courses		
TOTAL		

TOTAL BUDGET MENSUEL =	
TOTAL RESSOURCES -	
(DÉPENSES FIXES + CRÉDITS/ DETTES + DÉPENSES VARIABLES)	
TOTAL	

Budget mensuel

Période :

Notes :

Ressources	Prévues	Réelles
TOTAL		

Dépenses fixes	Prévues	Réelles
Loyer		
Charges loyer		
Électricité		
Gaz		
Eau		
Assurance maison		
Assurance voiture		
Box internet		
Téléphone mobile		
Mutuelle		
Cotisation carte bancaire		
TOTAL		

Crédits/Dettes	Prévus	Réels
TOTAL		

Dépenses variables	Prévues	Réelles
TOTAL		

TOTAL BUDGET MENSUEL =	
TOTAL RESSOURCES -	
(DÉPENSES FIXES + CRÉDITS/ DETTES + DÉPENSES VARIABLES)	
TOTAL	

Budget mensuel

Période :

Notes :

Ressources	Prévues	Réelles
TOTAL		

Dépenses fixes	Prévues	Réelles
Loyer		
Charges loyer		
Électricité		
Gaz		
Eau		
Assurance maison		
Assurance voiture		
Box internet		
Téléphone mobile		
Mutuelle		
Cotisation carte bancaire		
TOTAL		

Crédits/Dettes	Prévus	Réels
TOTAL		

Dépenses variables	Prévues	Réelles

Budget mensuel

Période :

Notes :

Ressources	Prévues	Réelles
TOTAL		

Dépenses fixes	Prévues	Réelles
Loyer		
Charges loyer		
Électricité		
Gaz		
Eau		
Assurance maison		
Assurance voiture		
Box internet		
Téléphone mobile		
Mutuelle		
Cotisation carte bancaire		
TOTAL		

Crédits/Dettes	Prévus	Réels
TOTAL		

Dépenses variables	Prévues	Réelles
TOTAL		

TOTAL BUDGET MENSUEL =	
TOTAL RESSOURCES -	
(DÉPENSES FIXES + CRÉDITS/ DETTES + DÉPENSES VARIABLES)	
TOTAL	

Budget mensuel

Période :

Notes :

Ressources	Prévues	Réelles
TOTAL		

Dépenses fixes	Prévues	Réelles
Loyer		
Charges loyer		
Électricité		
Gaz		
Eau		
Assurance maison		
Assurance voiture		
Box internet		
Téléphone mobile		
Mutuelle		
Cotisation carte bancaire		
TOTAL		

Crédits/Dettes	Prévus	Réels
TOTAL		

Dépenses variables	Prévues	Réelles

Budget mensuel

Période :

Notes :

Ressources	Prévues	Réelles
TOTAL		

Dépenses fixes	Prévues	Réelles
Loyer		
Charges loyer		
Électricité		
Gaz		
Eau		
Assurance maison		
Assurance voiture		
Box internet		
Téléphone mobile		
Mutuelle		
Cotisation carte bancaire		
TOTAL		

Crédits/Dettes	Prévus	Réels
TOTAL		

Dépenses variables	Prévues	Réelles
TOTAL		

TOTAL BUDGET MENSUEL =	
TOTAL RESSOURCES -	
(DÉPENSES FIXES + CRÉDITS/ DETTES + DÉPENSES VARIABLES)	
TOTAL	

Budget mensuel

Période :

Notes :

Ressources	Prévues	Réelles
TOTAL		

Dépenses fixes	Prévues	Réelles
Loyer		
Charges loyer		
Électricité		
Gaz		
Eau		
Assurance maison		
Assurance voiture		
Box internet		
Téléphone mobile		
Mutuelle		
Cotisation carte bancaire		
TOTAL		

Crédits/Dettes	Prévus	Réels
TOTAL		

Dépenses variables	Prévues	Réelles

Budget mensuel

Période :

Notes :

Ressources	Prévues	Réelles
TOTAL		

Dépenses fixes	Prévues	Réelles
Loyer		
Charges loyer		
Électricité		
Gaz		
Eau		
Assurance maison		
Assurance voiture		
Box internet		
Téléphone mobile		
Mutuelle		
Cotisation carte bancaire		
TOTAL		

Crédits/Dettes	Prévus	Réels
TOTAL		

Dépenses variables	Prévues	Réelles
TOTAL		

TOTAL BUDGET MENSUEL =	
TOTAL RESSOURCES -	
(DÉPENSES FIXES + CRÉDITS/ DETTES + DÉPENSES VARIABLES)	
TOTAL	

Budget mensuel

Période :

Notes :

Ressources	Prévues	Réelles
TOTAL		

Dépenses fixes	Prévues	Réelles
Loyer		
Charges loyer		
Électricité		
Gaz		
Eau		
Assurance maison		
Assurance voiture		
Box internet		
Téléphone mobile		
Mutuelle		
Cotisation carte bancaire		
TOTAL		

Crédits/Dettes	Prévus	Réels
TOTAL		

Dépenses variables	Prévues	Réelles

Budget mensuel

Période :

Notes :

Ressources	Prévues	Réelles
TOTAL		

Dépenses fixes	Prévues	Réelles
Loyer		
Charges loyer		
Électricité		
Gaz		
Eau		
Assurance maison		
Assurance voiture		
Box internet		
Téléphone mobile		
Mutuelle		
Cotisation carte bancaire		
TOTAL		

Crédits/Dettes	Prévus	Réels
TOTAL		

Dépenses variables	Prévues	Réelles
TOTAL		

TOTAL BUDGET MENSUEL =	
TOTAL RESSOURCES -	
(DÉPENSES FIXES + CRÉDITS/ DETTES + DÉPENSES VARIABLES)	
TOTAL	

Budget mensuel

Période :

Notes :

Ressources	Prévues	Réelles
TOTAL		

Dépenses fixes	Prévues	Réelles
Loyer		
Charges loyer		
Électricité		
Gaz		
Eau		
Assurance maison		
Assurance voiture		
Box internet		
Téléphone mobile		
Mutuelle		
Cotisation carte bancaire		
TOTAL		

Crédits/Dettes	Prévus	Réels
TOTAL		

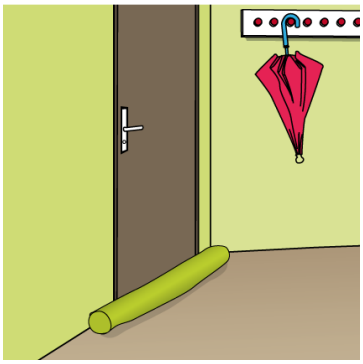
Dépenses variables	Prévues	Réelles



Électricité / gaz

Les éco gestes

Le salon



Utiliser des « boudins de portes » pour éviter les infiltrations d'air froid



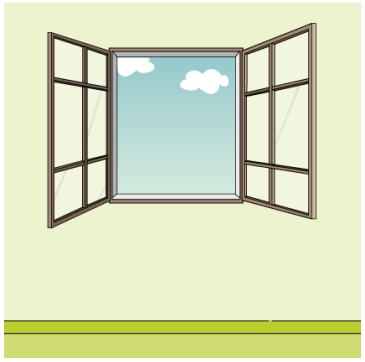
- Éteindre systématiquement la lumière en sortant d'une pièce



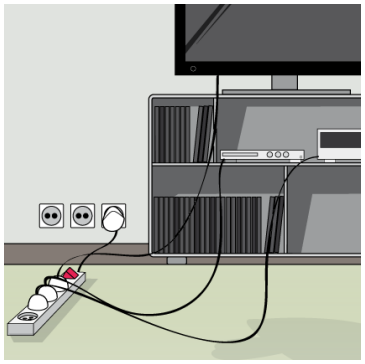
- Éviter absolument les veilles ou les économiseurs d'écrans et de ses périphériques



- Éteindre les radiateurs lorsqu'on ouvre une fenêtre pour aérer
- Dépoussiérer les radiateurs et convecteurs deux fois par an

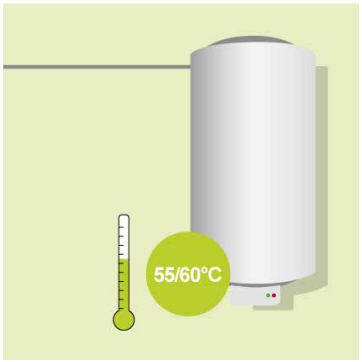


- En été, baisser les stores ou fermer les volets des fenêtres exposées au soleil
- En hiver, dans la journée, ouvrir les volets mais fermer les volets des pièces inoccupées

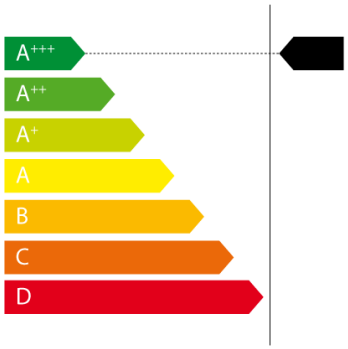


- Débrancher systématiquement les chargeurs de téléphones portables et de consoles de jeu dès que l'appareil a terminé sa charge
- Éviter de laisser brancher le petit électroménager

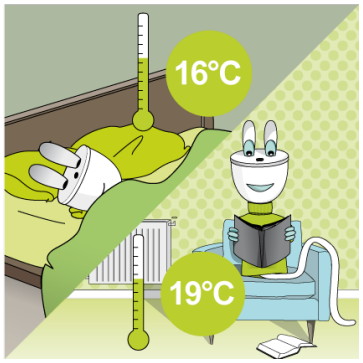
Divers



- Pendant une absence prolongée, éteindre le chauffe-eau
- Régler le chauffe-eau entre 55 et 60°C
- Prévoir un détartrage tous les 2 à 4 ans



- Privilégier les appareils étiquetés classe énergétique A+++



- Régler sur la même position le thermostat de tous les radiateurs d'une pièce
- 19°C dans les pièces à vivre et 16°C dans les chambres

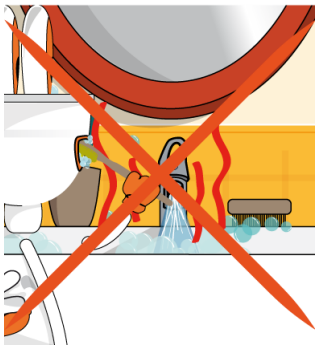
La salle de bains



- Prendre des douches plutôt que des bains



- Attendre de remplir le tambour de la machine à laver pour lancer un cycle
- Éviter les prélavages pour le lave-linge comme pour le lave-vaisselle.



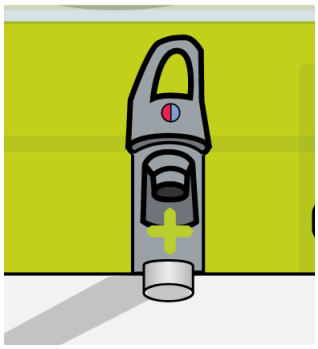
- Fermer le robinet pendant le brossage des dents ou le savonnage des mains
- Pour le rinçage des dents, remplir un verre à dents



- Faire sécher le linge à l'extérieur
- Utiliser de préférence une vitesse d'essorage élevée
- Éteindre systématiquement le lave-linge et le sèche-linge après usage



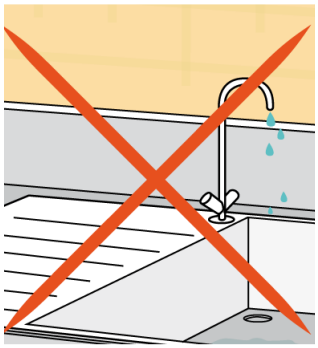
- Utiliser le système de double touche pour les WC
- Placer une bouteille d'eau pleine dans le réservoir de chasse d'eau (toilettes anciennes)



- Équiper les robinets d'aérateurs (mousseurs)

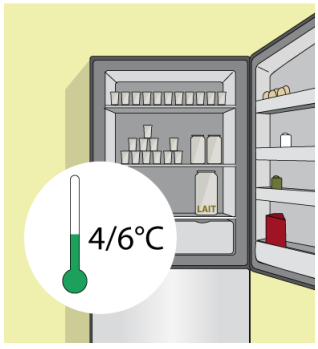


- Installer une pomme de douche économique



- Réparer rapidement les fuites d'eau

La cuisine



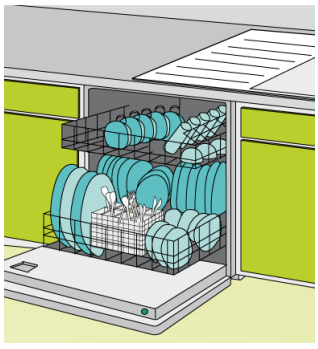
- Ne pas remplir le réfrigérateur mais avoir un congélateur plein
- Adapter son volume à ses besoins
- Régler le réfrigérateur sur une température entre 4 et 6°C
- Dégivrer régulièrement



- Sortir les aliments du réfrigérateur 15 min avant la cuisson
- Laisser refroidir les plats préparés avant de les mettre au réfrigérateur
- Placer les aliments à décongeler au réfrigérateur



- Chaque fois que c'est possible, faire cuire 2 plats à la fois dans le four
- Adapter les casseroles à la taille de la plaque
- Couvrir les casseroles pendant la cuisson



- Utiliser le lave-vaisselle en le remplissant totalement
- Éteindre systématiquement le lave-vaisselle
- Éviter de laver la vaisselle sous l'eau courante

MINISTÈRE
DE LA TRANSITION
ÉCOLOGIQUE

Liberté
Égalité
Fraternité

MODE D'EMPLOI
POUR LES
BÉNÉFICIAIRES



LE CHÈQUE ÉNERGIE

pour qui ?



Le chèque énergie est attribué SOUS CONDITIONS DE RESSOURCES.

pourquoi ?



Le chèque énergie permet de payer des factures pour TOUT TYPE D'ÉNERGIE du logement. Le chèque énergie est également utilisable pour les résidents en EHPAD, en EHPA, en résidence autonomie, en ESLD ou USLD.

comment ?



Le chèque énergie est envoyé une fois par an au domicile du bénéficiaire. IL N'Y A AUCUNE DÉMARCHE À ACCOMPLIR pour le recevoir.

Gérez votre chèque énergie à partir de votre espace bénéficiaire personnalisé.

ESPACE BÉNÉFICIAIRE

Le chèque énergie est attribué en fonction des ressources fiscales (revenu fiscal de référence) et de la composition du ménage. Il est envoyé nominativement à l'adresse connue des services fiscaux.

Pour en bénéficier, à aucun moment le bénéficiaire n'est démarché (ni à son domicile, ni par téléphone), ni ne doit communiquer ses références bancaires : toute sollicitation en ce sens doit être refusée.

Pour savoir si vous êtes éligible au chèque énergie, rendez-vous sur le site : www.chequeenergie.gouv.fr rubrique bénéficiaire / vérifier mon éligibilité

1. LE CHÈQUE ÉNERGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le chèque énergie est nominatif et vous aide à payer les factures d'énergie de votre logement. Il est attribué pour une année en fonction de vos ressources et de la composition de votre foyer. Vous le recevez automatiquement par courrier, chez vous.

Pour bénéficier du chèque énergie :

- vous devez impérativement avoir déclaré vos revenus auprès des services fiscaux, même en cas de revenus faibles ou nuls (il est inutile en revanche de transmettre votre avis d'imposition sur les revenus pour bénéficier du chèque). Votre droit à bénéficier du chèque énergie sera établi sur la base de votre situation fiscale.
- vous devez habiter dans un logement imposable à la taxe d'habitation (même si vous en êtes exonéré).

Avec le chèque énergie, vous bénéficiez également de droits et de réductions auprès de votre fournisseur d'électricité et/ou de gaz naturel :

- En cas de déménagement, vous ne paierez pas les frais de mise en service de votre contrat.
- En cas d'incident de paiement, vous bénéficierez :
  - du maintien de votre puissance électrique pendant la période de trêve hivernale (du 1er novembre au 31 mars)
  - d'une réduction des frais liés à une intervention en cas d'impayés (réduction de puissance ou suspension d'alimentation)
  - d'une exonération, le cas échéant, des frais liés à un rejet de paiement

2. COMMENT UTILISER VOTRE CHÈQUE ÉNERGIE ?

Avec le chèque énergie vous pouvez régler les dépenses suivantes :

- votre facture d'énergie auprès de votre fournisseur d'électricité, de gaz, de chaleur, de fioul domestique ou d'autres combustibles de chauffage (bois, etc.)
- les charges d'énergie incluses dans votre redevance, si vous êtes logé dans un **logement-foyer conventionné à l'APL** ou dans un **EHPAD**, un **EHPA**, en **résidence autonomie**, en établissement ou en unité de soins de longue durée (**ESLD**, **USLD**)
- certaines dépenses liées à la rénovation énergétique de votre logement et réalisées par un professionnel certifié
  Par exemple : isolation des combles.
  Plus de renseignements à l'adresse suivante :
  www.maprimerenov.gouv.fr

Tous ces professionnels sont tenus d'accepter votre chèque énergie.

Attention : le chèque énergie n'est pas un chèque bancaire. Il n'est pas encaissable auprès d'une banque.

Pour bénéficier des protections associées au chèque énergie, vous devez renvoyer ou déclarer en ligne sur **chequeenergie.gouv.fr** (rubique « Activer les protections associées au chèque avec mon attestation ») l'une des attestations envoyées avec le chèque énergie.

Cette démarche n'est pas nécessaire pour le fournisseur auprès duquel vous avez utilisé votre chèque énergie : en effet, dans ce cas, les protections associées seront activées automatiquement.

À l'avenir, ces attestations seront automatiquement activées sur ce même contrat, si vous êtes toujours éligible au chèque énergie et si votre fournisseur propose cette option sauf opposition de votre part.

3. COMMENT PAYER VOS DÉPENSES D'ÉNERGIE AVEC LE CHÈQUE ÉNERGIE ?

Pour payer une facture d'électricité ou de gaz naturel, inutile d'attendre l'arrivée de votre prochaine facture. Vous avez deux possibilités :

- payez en ligne sur le site **www.chequeenergie.gouv.fr** en saisissant votre n° de chèque, le code à gratter, vos références client de votre contrat d'énergie ;
- **envoyez votre chèque énergie à votre fournisseur d'énergie,** accompagné d'une copie d'une facture récente ou d'un échéancier faisant apparaître vos références client.

> **Astuce :** pour simplifier vos démarches, vous pouvez demander que votre chèque énergie soit directement déduit de votre facture par votre fournisseur, soit en ligne, sur **www.chequeenergie.gouv.fr** ; soit en cochant la case rouge sur votre chèque énergie avant de renvoyer votre chèque par voie postale à votre fournisseur. Vous n'aurez plus de démarche à réaliser les années suivantes pour utiliser votre chèque énergie sur ce même contrat si vous êtes toujours éligible.

Si le montant de votre chèque est supérieur à votre prochaine facture, le restant du montant du chèque sera automatiquement déduit des factures suivantes ou de vos prochaines échéances si vous êtes mensualisé.

Pour régler un achat de combustible (fioul, bois, GPL…), vous remettez votre chèque énergie directement au fournisseur. Vous ne pouvez l'utiliser qu'en une seule fois, et il n'y a pas de rendu de monnaie si la facture est inférieure au montant du chèque.

Pour régler une redevance en logement-foyer conventionné APL, ou en EHPAD, EHPA, en résidence autonomie, en établissement ou en unité de soins de longue durée (ESLD, USLD), vous remettez votre chèque énergie directement à votre gestionnaire. Si le montant de votre chèque est supérieur à votre prochain avis d'échéance, le restant du montant du chèque sera automatiquement déduit des avis suivants.

Votre chèque énergie est valable jusqu'au 31 mars de l'année suivant son émission. Sa date de validité est inscrite sur le chèque.

4. COMMENT PAYER DES TRAVAUX DESTINÉS À RÉDUIRE LA CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE DE VOTRE LOGEMENT ?

Seuls certains travaux peuvent être réglés avec le chèque énergie. Ils doivent être réalisés par un professionnel certifié « Reconnu garant de l'environnement » (RGE).

Pour trouver la liste de ces professionnels, ainsi que des informations sur les aides à la rénovation énergétique, consultez le portail **www.france-renov.gouv.fr** ou appelez le 0 808 800 700 (service gratuit + prix d'un appel).

- Si les travaux sont réalisés avant la date de validité inscrite sur le chèque, payez directement votre facture avec le chèque énergie.
- Si vous souhaitez financer des travaux dans les deux années suivantes, vous devez échanger votre chèque avant sa fin de validité sur le portail **www.chequeenergie.gouv.fr** (rubrique « Convertir mon chèque énergie en chèque travaux ») ou par téléphone au 0 805 204 805 (service et appel gratuits), pour obtenir un « chèque travaux » valable deux années supplémentaires.

NOUVEAUTÉ 2022

Pour faciliter vos démarches liées au chèque énergie (paiement, pré-affectation, activation des droits associés, ...), vous pourrez, dès avril 2022, **créer votre espace bénéficiaire personnalisé sur** www.chequeenergie.gouv.fr

ESPACE BÉNÉFICIAIRE

QUESTIONS / RÉPONSES

Vous souhaitez que votre chèque soit automatiquement déduit de vos factures énergétiques pour les prochaines années ?

Vous pouvez demander que le montant du chèque énergie soit automatiquement déduit de votre facture de gaz ou d'électricité pour les années à venir, soit en ligne, sur **www.chequeenergie.gouv.fr** ; soit en cochant la case rouge sur votre chèque énergie avant de renvoyer votre chèque par voie postale à votre fournisseur. Dans ce cas, vous ne recevrez plus le chèque à votre domicile l'année prochaine. Vos factures seront automatiquement réduites du montant de votre chèque si vous êtes toujours éligible au chèque énergie. Vous pourrez décider de changer ou d'arrêter ce versement automatique si vous souhaitez utiliser votre chèque pour payer d'autres factures.

Que faire des attestations que vous avez reçues avec votre chèque énergie ?

Ces attestations vous permettent de faire valoir les protections associées au chèque énergie auprès de votre fournisseur de gaz et/ou d'électricité. Vous devez enregistrer votre attestation en ligne sur **https://www.chequeenergie.gouv.fr/beneficiaire/cheque/declarer-attestation** ou l'envoyer à votre fournisseur d'électricité et/ou de gaz naturel (cette démarche n'est pas nécessaire pour le fournisseur auprès duquel vous avez utilisé votre chèque énergie). À l'avenir, ces attestations seront automatiquement activées sur ce même contrat sauf opposition de votre part, si vous êtes toujours éligible au chèque énergie et si votre fournisseur propose cette option.

Vous résidez dans une résidence autonomie, EHPAD, EHPA, USLD ou ESLD ?

Vous pouvez désormais remettre votre chèque énergie à votre gestionnaire qui le répercutera sur votre redevance.

Vous avez perdu votre chèque énergie ou on vous l'a volé ?

Déclarez la perte ou le vol de votre chèque en ligne **https://www.chequeenergie.gouv.fr/beneficiaire/cheque/declarer-perdu-vole** ou par téléphone auprès de l'assistance utilisateurs. Un nouveau chèque vous sera envoyé en remplacement de l'ancien.

Vous souhaitez faire une réclamation ?

Vous n'avez pas reçu de chèque ou vous pensez que le montant de votre chèque est erroné ? Vérifiez votre éligibilité via le simulateur **https://chequeenergie.gouv.fr/beneficiaire/eligibilite**. Si votre analyse se confirme, contactez l'assistance utilisateurs.

MINISTÈRE
DE LA TRANSITION
ÉCOLOGIQUE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

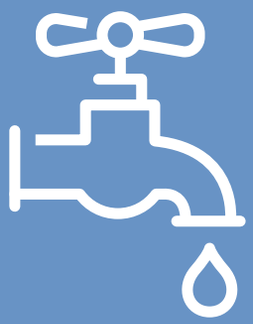
**CONTACTS
ASSISTANCE UTILISATEURS**

https://www.chequeenergie.gouv.fr/beneficiaire/assistance

N° Vert 0 805 204 805

SERVICE ET APPEL GRATUITS

21040-1 - DICOM - Icône : CC-BY Freepik - Mars 2022.



Eau

Économiser l'eau et l'énergie chez soi



40 trucs & astuces

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE pour la CROISSANCE VERTE

Le point sur nos consommations

DES CHIFFRES QUI PARLENT

Un ménage français consacre, en moyenne et par an, **6,2 % de ses ressources** pour se chauffer, se déplacer, s'éclairer, faire fonctionner ses appareils électroménagers et électroniques, etc. Cela vous semble peu ? Pourtant, cela correspond en moyenne à **3 207 € de dépenses par foyer et par an*!**

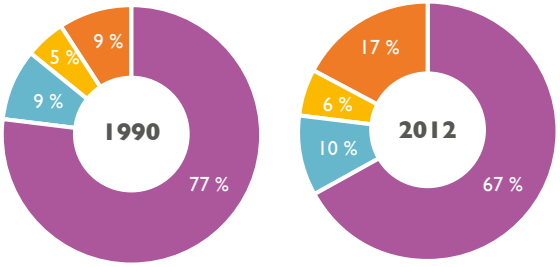
* Bilan énergétique de la France publié par le Commissariat général au développement durable, 2013

Chauffage et eau chaude : 75 % des dépenses énergétiques d'un ménage

La solution la plus efficace pour réduire ses dépenses de chauffage est d'isoler son logement. Cependant, si des travaux de rénovation ne sont pas envisageables pour le moment, quelques gestes simples peuvent vous permettre d'alléger vos factures.

En 20 ans, notre consommation d'électricité a doublé

Nous installons de plus en plus d'équipements dans notre logement. Certains foyers possèdent plus de 100 points qui consomment de l'électricité (ampoules, équipements de cuisine et salon, jeux, chargeurs, etc.). De plus, bien que nos appareils soient de plus en plus performants sur le plan énergétique, nous n'en faisons par toujours un usage très économe.



Source : CEREN 2014

150 litres d'eau potable par jour

C'est ce que consomme chaque Français. C'est beaucoup !

- **93 %** est utilisée pour l'hygiène corporelle, les sanitaires, la lessive, la vaisselle et l'entretien de l'habitat.
- **7 %** pour la boisson et la préparation des repas.

Les hausses de facture d'eau peuvent parfois venir de petites fuites cachées. Un robinet qui goutte perd en moyenne 5 litres / heure, soit 120 litres / jour… Pour une chasse d'eau qui fuit, c'est plus de 600 litres / jour, soit la consommation quotidienne d'une famille de 4 personnes.

RÉDUIRE SES FACTURES, C'EST POSSIBLE !

Limiter ses consommations d'énergie ne nécessite pas forcément de tout révolutionner. Le budget d'une famille ne permet pas toujours de rénover le logement pour en améliorer les performances énergétiques. Pour autant, quelques bons réflexes suffisent pour faire baisser la facture d'énergie, en toute simplicité et à moindre coût !

Le saviez-vous ?

Baisser le chauffage de **20 °C à 19 °C**
▶ **-7 % de consommation énergétique**

Dégivrer son réfrigérateur
▶ **Évite une surconsommation d'environ 30 %**

Couvrir les casseroles pendant la cuisson
▶ **4 fois moins d'électricité ou de gaz consommés**

Laver son linge à **30 °C**
▶ **3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90 °C**

Bientôt, de nouveaux compteurs

Généralisés dans les prochaines années, ils permettront à chaque foyer de suivre ses consommations au jour le jour et ainsi de mieux les maîtriser :

- **Linky** pour les consommations d'électricité : d'ici 2021, les 35 millions de foyers français en seront tous équipés.
- **Gazpar** pour les consommations de gaz : installé dans 150 000 foyers français en 2016, il sera déployé sur tout le territoire jusqu'en 2022 et équipera 11 millions de foyers.

Des petits investissements intelligents

POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'EAU



UN MOUSSEUR (OU AÉRATEUR)

Une fois placé sur votre robinet, ce petit dispositif injecte de minuscules bulles d'air dans l'eau qui coule. Le débit du robinet est ainsi réduit **de 30 à 50%!**



UN SABLIER OU UN MINUTEUR DANS LA SALLE DE BAIN

Ce petit objet que l'on trouve quasiment dans toutes les cuisines peut être fort utile dans la salle de bain. Il vous rappellera par exemple que le temps passé sous la douche ne doit pas dépasser **5 minutes.**

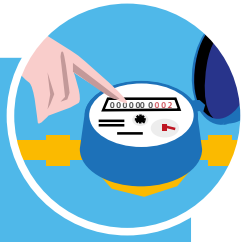


UNE DOUCHETTE ÉCONOME

Avec le même confort d'utilisation qu'une douchette classique, elle limite le débit de sortie de l'eau tout en optimisant la pression du jet. Vous économisez ainsi **jusqu'à 75% d'eau** pour la douche.

UNE ASTUCE POUR REPÉRER LES FUITES D'EAU

Relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau juste avant d'aller vous coucher. À votre réveil, si ces chiffres ne sont pas identiques et que personne n'a utilisé d'eau dans la nuit, cherchez la fuite!



POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ



UN THERMOMÈTRE

Placé dans le congélateur, le réfrigérateur et un peu partout dans la maison, il permet à tout moment de juger si la température est adéquate. Vous pourrez ainsi régler votre congélateur, votre réfrigérateur et vos radiateurs pour éviter de trop consommer.



UNE MULTIPRISE À INTERRUPTEUR

C'est l'accessoire indispensable pour faire des économies d'électricité. Brancher plusieurs appareils sur une multiprise permet d'éteindre simultanément tous vos équipements en veille. À la clé : jusqu'à **10% d'économies** sur votre facture d'électricité!



UNE PRISE PROGRAMMABLE MÉCANIQUE

Grâce à un système de programmation hebdomadaire et/ou quotidienne, cette prise dotée d'une minuterie permet d'automatiser la mise en marche/arrêt de vos appareils électriques. En déterminant ainsi précisément leurs périodes de fonctionnement, vous réalisez des économies d'électricité.



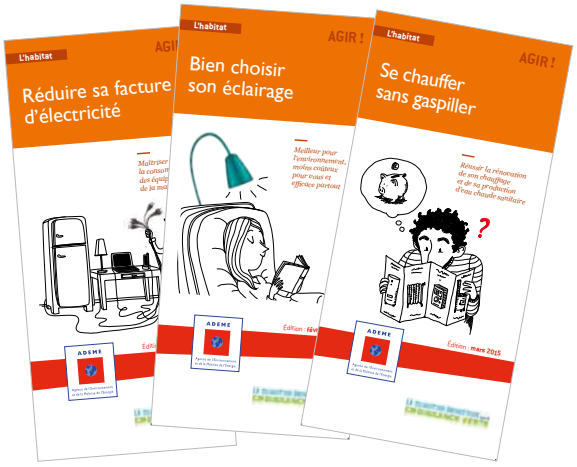
UN WATTMÈTRE

Branché à une prise, ce système permet de vérifier la consommation de l'appareil électrique qui lui est relié. Il sera ensuite plus facile pour vous de mesurer les économies que vous pouvez réaliser.

Pour aller plus loin

DOCUMENTEZ-VOUS SUR INTERNET

Pour plus d'informations et de conseils, consultez le site Internet de l'ADEME (www.ademe.fr). Vous y trouverez de nombreux guides et fiches pratiques, tels que « Réduire sa facture d'électricité », « Se chauffer sans gaspiller », « Bien choisir son éclairage » et bien d'autres encore !



FAITES-VOUS ACCOMPAGNER

Les conseillers des Espaces INFO→ ÉNERGIE, membres du réseau rénovation info service, sont à votre disposition pour vous aider à diminuer vos consommations d'énergie. Vous obtiendrez auprès d'eux des conseils sur mesure, gratuitement et en toute objectivité.

Pour prendre rendez-vous avec un conseiller dans l'espace d'information le plus proche de chez vous et être accompagné dans votre projet :

renovation-info-service.gouv.fr
0 810 140 240
PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

DEVENEZ UNE FAMILLE ÉCONOME !

Familles à énergie positive

Dans toute la France, des familles ont formé des équipes pour relever ensemble le défi « Familles à Energie Positive ». Elles ont montré qu'il est possible au quotidien de diminuer sa consommation d'eau et d'énergie grâce de multiples gestes faciles à mettre en place !

L'objectif de diminution de 8 % de leur consommation d'énergie été largement dépassé. Pour preuve : ces familles ont réussi à réduire leur consommation de 15 % en moyenne, soit une économie de près de 200 euros sur leurs factures. Les plus motivés ont même atteint 19 % de réduction !

Si vous souhaitez vous aussi participer à une action de ce type, concrète, mesurable et conviviale, rendez-vous sur le site
www.familles-a-energie-positive.fr



Conception : Atelier des Giboulées

40 gestes simples pour réduire vos factures d'eau et d'énergie

POUR CONSOMMER MOINS D'EAU — POUR CONSOMMER MOINS D'ÉNERGIE — POUR LA QUALITÉ DE L'AIR

22°C TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE PENDANT LA TOILETTE (18°C LE RESTE DU TEMPS)

- Installez un mousseur sur le robinet.
- Repérez les fuites et réparez-les rapidement.
- Préférez les douches aux bains.
- Coupez l'eau pendant le savonnage.
- Privilégiez la position froide lorsque vous fermez les robinets mitigeurs.

18°C TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE LA NUIT

- Fermez les volets la nuit.
- Installez des rideaux épais et fermez-les la nuit.
- Évitez de faire pendre vos rideaux devant les radiateurs.

20°C TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE EN JOURNÉE

- Laissez entrer la lumière.
- Purgez régulièrement les radiateurs.

- Éteignez la lumière en quittant la pièce.
- Fermez les portes des pièces peu chauffées.

- Aérez les pièces 5 à 10 mn par jour même en hiver.
- Évitez les abat-jour sombres ou épais.
- Débranchez les chargeurs après utilisation.
- Évitez l'usage de radiateurs d'appoint électriques ou gaz.
- Débranchez l'ordinateur (même éteint, il consomme de l'électricité).
- Éteignez simultanément les appareils électriques, à l'aide d'une multiprise.

- Placez vos appareils de froid loin des sources de chaleur.
- Dégivrez régulièrement le congélateur et le réfrigérateur.
- Nettoyez régulièrement la grille arrière du réfrigérateur.
- Laissez refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur.
- Utilisez des casseroles adaptées à la taille des plaques.
- Pendant la cuisson, couvrez les casseroles.
- Coupez les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.
- Évitez d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson.
- Démarrez le nettoyage par pyrolyse après une cuisson (le four est déjà chaud).
- Ne prélavez pas la vaisselle.
- Nettoyez régulièrement le filtre de votre lave-vaisselle.
- Remplissez complètement votre lave-linge ou votre lave-vaisselle avant de l'utiliser.
- Privilégiez les programmes Éco.

- Nettoyez et dépoussiérez les bouches de ventilation.
- Réglez la température du chauffe-eau entre 55 °C à 60 °C.
- Dès que la température extérieure est plus douce, baissez le chauffage.
- Si vous partez plus d'une journée, mettez le chauffage en mode hors gel et coupez le ballon d'eau chaude électrique.
- Essorez le linge au maximum avant de le mettre au sèche-linge.
- N'utilisez pas plus de lessive que la dose recommandée.
- Privilégiez les lessives portant l'Écolabel européen.
- Privilégiez les cycles courts à basse température voire à froid.

- Dès que possible, faites sécher votre linge à l'air libre (plutôt qu'au sèche-linge).

L'ADEME

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale, l'Agence met à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, ses capacités d'expertise et de conseil. Elle aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie et du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

www.ademe.fr

INFO→ ÉNERGIE

Les Espaces **INFO→ ÉNERGIE**, membres du **réseau rénovation info service**, vous conseillent gratuitement pour diminuer vos consommations d'énergie. Pour prendre rendez-vous avec un conseiller et être accompagné dans votre projet :

renovation-info-service.gouv.fr

0 810 140 240

PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

Ce guide vous est fourni par :

ADEME

Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE L'ÉCOLOGIE, DU DÉVELOPPEMENT DURABLE ET DE L'ÉNERGIE

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE

Imprimé par ICL avec des encres végétales sur papier certifié Écolabel Européen

ISBN 979-10-297-0265-5

8624 | Novembre 2015

Augmentation anormale de sa facture d'eau

À savoir :
L'augmentation est anormale dès lors que votre consommation excède le double du volume moyen consommé au cours des 3 dernières années.

Lorsque le service d'eau constate une augmentation anormale de votre consommation d'eau, il doit vous en informer dans les meilleurs délais. Ceci par tout moyen et au plus tard lors de l'envoi de votre facture d'eau. Sans information du service d'eau, vous n'avez pas à payer la part de l'excédent de votre facture d'eau.

Si vous avez détecté une fuite d'eau (or appareil sanitaire et de chauffage)

Vous n'avez pas à payer la part excédant le double de votre consommation moyenne si vous présentez une attestation à votre service d'eau indiquant qu'une entreprise de plomberie a réparé la fuite. Attention cela ne s'applique pas en cas de fuite provoquée par des appareils ménagers, des équipements sanitaires ou de chauffage. Cette attestation doit préciser la localisation de la fuite et sa date de réparation. L'attestation doit être envoyée par lettre recommandée avec avis de réception dans un délai d'1 mois à partir de la notification du service d'eau vous indiquant l'augmentation de votre consommation. Votre attestation doit être accompagnée d'une demande de plafonnement de votre facture d'eau.

Si vous n'avez pas détecté de fuite d'eau

Demandez au service d'eau de vérifier le bon fonctionnement de votre compteur. Votre demande doit être envoyée par lettre recommandée avec avis de réception dans un délai d'1 mois à partir de la notification du service d'eau vous indiquant l'augmentation de votre consommation.
Ce service doit vous notifier sa réponse dans le délai d'1 mois après réalisation d'une enquête.
Si un dysfonctionnement du compteur est constaté, vous n'aurez pas à payer l'excédent de votre facture d'eau. En revanche, si le service notifie que l'augmentation n'est pas due à un défaut de fonctionnement de votre compteur, les frais de vérifications seront à votre charge. Vous devrez également payer la totalité de votre facture d'eau.

Loi Warsmann du 01/07/13 Article L.2224-12-4 III bis du code des collectivités territoriales



Logement

- les installations de plomberie : le débouchage de canalisations d'eau, le remplacement des joints et colliers, la vidange des fosses septiques, les menues réparations sur les robinetteries et remplacement des accessoires des canalisations de gaz. Pour les éviers et appareils sanitaires : le nettoyage des dépôts de calcaire et le remplacement des flexibles de douches ;
- l'installation électrique : le remplacement des interrupteurs, des prises de courant, des coupe-circuits et fusibles ainsi que celui des ampoules ;
- les autres équipements du logement : le ramonage des conduits de fumée et de ventilation et l'entretien courant des appareils mentionnés dans le bail, tels que machines à laver, hotte ou adoucisseur.

Toutes les réparations rendues nécessaires par un usage «anormal» du logement sont également à la charge du locataire.

LES RECOURS EN CAS DE LITIGES

En cas de litige, le locataire comme le bailleur peuvent saisir le conciliateur de justice ou la Commission départementale de conciliation (CDC). Saisie gratuitement, la CDC a pour rôle de trouver un accord entre le propriétaire et le locataire. En cas d'échec de la conciliation, le juge du tribunal d'instance peut être saisi.

Lorsqu'un locataire est en litige avec son propriétaire, il peut également donner mandat à une association agréée pour agir en justice. Il en est de même lorsque plusieurs locataires ont avec un même propriétaire un litige ayant une origine commune.

Le litige portant sur un impayé de charges (comme de loyers) peut aboutir à la résiliation du contrat de location. Une clause résolutoire peut être prévue à cet effet dans le contrat.

Renseignez-vous auprès de l'ADIL.

Votre ADIL vous donnera des informations précises et complémentaires.

Ses conseils sont gratuits et indépendants de tout acte commercial. Consultez-la !

L'ADIL réunit l'État, les collectivités locales, Action Logement, des organismes d'intérêt général, des professionnels publics et privés concourant au logement et des représentants des usagers.

Agréée par l'État, l'ADIL s'appuie sur le centre de ressources de l'ANIL (Agence nationale pour l'information sur le logement) et vous offre un conseil complet, neutre et gratuit sur toutes les questions juridiques, financières et fiscales concernant votre logement.

Pour contacter votre ADIL

0 820 167 500 Service 0,06 € / min + prix appel | www.anil.org

agencezebra.com - juillet 2016

PROPRIÉTAIRES / LOCATAIRES

Charges et réparations locatives

Comment sont-elles réparties ?

Votre ADIL vous conseille gratuitement, consultez-la !



adil
Agence Départementale d'Information sur le Logement

Le propriétaire doit louer un logement décent et en bon état. Il doit réaliser les réparations importantes, dues à la vétusté, à un vice de construction ou à un cas de force majeure. Le locataire a, quant à lui, l'obligation de payer les charges dites « locatives » en plus du loyer. Il doit également entretenir le logement et y effectuer les menues réparations.

La liste des charges et des réparations locatives est limitée et définie par la loi.

Le locataire doit payer des charges pour les services liés au logement et à l'usage de l'immeuble, aux dépenses d'entretien et de petites réparations et les taxes locatives. Ces charges correspondent aux dépenses liées :

- aux ascenseurs et monte-charge (électricité, exploitation dont la visite périodique, nettoyage, examen semestriel des câbles, menues réparations, ...) ;
- à l'eau froide, l'eau chaude et au chauffage collectif;
- aux installations individuelles de chauffage et de production d'eau chaude ainsi que de distribution d'eau dans les parties privatives (contrôle des raccordements, réglage de débit et températures, dépannage, remplacement des joints cloches des chasses d'eau) ;
- aux parties communes intérieures et équipements de l'immeuble (électricité, entretien de l'interphone, du digicode, de la minuterie, des tapis, du vide-ordures, produits d'entretien, frais de personnel d'entretien, …) ;
- aux espaces extérieurs (exploitation et entretien des voies de circulation, des aires de stationnement, des abords des espaces verts et des équipements de jeux) ;
- aux taxes et redevances d'enlèvement des ordures ménagères, la taxe de balayage et la redevance d'assainissement.

La liste des charges à payer par le locataire est limitée. Un accord collectif local peut toutefois prévoir que les dépenses portant sur l'amélioration de la sécurité ou la prise en compte du développement durable pourront s'ajouter à cette liste et être mises à la charge du locataire.

LE PAIEMENT DES CHARGES

Le locataire paie les charges en même temps que le loyer sous forme d'une provision ou au moment de la présentation des justificatifs par le bailleur.

En cas de versement de provisions, une régularisation doit être effectuée chaque année pour ajuster les versements du locataire aux dépenses réelles. Si elle n'a pas été faite dans l'année suivante, les sommes réclamées restent dues mais le paiement s'étalera, à la demande du locataire, sur 12 mois.

Le propriétaire peut, si sa demande est justifiée, réclamer des charges impayées 3 ans maximum après leurs échéances.

Le locataire dispose du même délai pour réclamer le remboursement de charges qu'il aurait payées en trop.

Pour les locations meublées ou les logements en colocation, il est possible de convenir d'un forfait de charges qui ne pourra faire l'objet d'aucun complément ni régularisation ultérieure et est révisable dans les mêmes conditions que le loyer.

Son montant ne doit pas être disproportionné au regard des charges réellement dues.

DES CHARGES DÉTAILLÉES

Le décompte des charges est adressé au locataire un mois avant la régularisation annuelle et doit indiquer les différentes catégories de dépenses et dans les immeubles collectifs, le mode de répartition entre les locataires.

Les pièces justificatives des charges, par exemple, les bulletins de salaire du gardien, les factures des produits d'entretien, d'électricité, doivent être tenues à la disposition du locataire pendant six mois après l'envoi du décompte des charges. Le locataire peut ainsi consulter le détail des dépenses auprès du propriétaire ou, si l'immeuble est en copropriété, auprès du syndic.

{ Vous pouvez bénéficier d'un conseil complet, neutre et gratuit auprès de votre ADIL, consultez- la.

PARTICIPATION AUX TRAVAUX D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Lorsque le propriétaire réalise des travaux d'économie d'énergie dans le logement loué vide ou dans ses parties communes, il peut, sous certaines conditions, demander au locataire une contribution correspondant à une partie de la dépense. Son montant et sa durée sont limités.

Les travaux doivent bénéficier directement au locataire et lui être justifiés. Ils doivent également entraîner une amélioration de la performance énergétique du logement ou de l'immeuble ou correspondre à un « bouquet de travaux », c'est-à-dire à une combinaison d'au moins deux actions d'amélioration de la performance énergétique du logement.

Renseignez-vous auprès de l'ADIL.

LES RÉPARATIONS LOCATIVES

Le propriétaire prend en charge les réparations importantes du logement et notamment celles dues à la vétusté, à un vice de construction ou à un cas de force majeure. Toutes les menues réparations et réparations d'entretien courant sont du ressort du locataire.

Exemples de réparations incombant au locataire :

- l'entretien des parties extérieures à usage privatif tel que le jardin (la tonte de la pelouse, la taille, l'élagage et le remplacement des arbustes), l'enlèvement des mousses sur auvents et terrasses, le dégorgement des conduits d'eau pluviale; …
- les frais d'entretien des ouvertures intérieures et extérieures du logement (portes et fenêtres, vitrages, stores) : le graissage des gonds et charnières, petites réparations des poignées de portes, gonds, la réfection des mastics et le remplacement des vitres détériorées ;
- les parties intérieures : le maintien en état de propreté, les menus raccords de peinture, de papier peint, de revêtement de sol, l'entretien courant de la vitrification ainsi que les réparations des tablettes et tasseaux de placard et de leurs dispositifs de fermeture ;

LE LOGEMENT NON DÉCENT

Si le logement ne satisfait pas aux conditions de décence, le locataire peut demander, à tout moment, sa mise en conformité sans remettre en cause la validité du bail en cours.

À défaut d'accord ou de réponse du bailleur dans le délai de deux mois, le locataire peut saisir la Commission départementale de conciliation (CDC) ; le locataire peut également recourir à la justice pour obliger le bailleur à faire réaliser les travaux.

La non-décence d'un logement peut aussi conduire à la consignation des aides au logement jusqu'à la réalisation des travaux. (Renseignez-vous auprès de votre ADIL).

LES RECOURS EN CAS DE LITIGE

En cas de litige, le locataire comme le bailleur peuvent saisir le conciliateur de justice ou la Commission départementale de conciliation (CDC).

Saisie gratuitement, la CDC a pour rôle de trouver un accord entre le propriétaire et le locataire. En cas d'échec de la conciliation, le juge du tribunal d'instance peut être saisi. (Renseignez-vous auprès de votre ADIL).

Des procédures simplifiées sont possibles. Le juge pourra obliger l'une des parties à exécuter son obligation, résilier le contrat en cas de manquement grave et, le cas échéant, condamner au paiement de dommages et intérêts.

Dans certains cas, un mandat peut être donné à une association pour agir en justice.

Vous pouvez bénéficier d'un conseil complet, neutre et gratuit auprès de votre ADIL, consultez-la.

L'ADIL réunit l'État, les collectivités locales, Action Logement, des organismes d'intérêt général, des professionnels publics et privés concourant au logement et des représentants des usagers.
Agréée par l'État, l'ADIL s'appuie sur le centre de ressources de l'ANIL (Agence nationale pour l'information sur le logement) et vous offre un conseil complet, neutre et gratuit sur toutes les questions juridiques, financières et fiscales concernant votre logement.

Pour contacter votre ADIL
0 820 167 500 Service 0,06 € / appel + prix appel | www.anil.org

PROPRIÉTAIRES / LOCATAIRES

Droits et obligations

Location vide ou meublée d'une résidence principale



Votre ADIL vous conseille gratuitement, consultez-la !

adil
Agence Départementale d'Information sur le Logement

Des obligations s'imposent au propriétaire bailleur et au locataire pendant toute la durée du bail. Elles sont identiques pour les logements loués vides ou meublés à titre de résidence principale.

LES OBLIGATIONS DU LOCATAIRE

Le locataire paie le loyer et les charges au terme convenu dans le bail. Il entretient le logement et y réalise les réparations locatives qui relèvent de sa responsabilité (cf. dépliant « Charges et réparations locatives »).

Il utilise son logement paisiblement, en respectant la destination qui lui a été donnée par le bail (habitation ou mixte), ainsi que le règlement de copropriété.

Il souscrit une assurance contre les risques locatifs (dégâts des eaux, incendie, explosion, vol …) et le bailleur peut lui demander, chaque année, un justificatif de cette souscription. Une clause peut prévoir la résiliation du bail en cas d'absence d'assurance. Le bailleur peut également la souscrire pour le compte du locataire, après une mise en demeure.

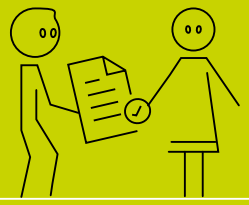
Le locataire est responsable des dégradations et pertes intervenues dans le logement sauf si elles sont dues à la force majeure, à une faute du bailleur ou du fait d'une personne que le locataire n'a pas introduite chez lui.

Il est interdit de transformer le logement, ou les équipements, sans l'accord écrit du bailleur. Dans le cas contraire, au moment du départ, celui-ci peut conserver le bénéfice des transformations sans indemniser le locataire ou exiger la remise en état initial des lieux. S'il s'agit d'adapter le logement à un handicap ou à une perte d'autonomie, l'absence de réponse du bailleur quatre mois après la demande écrite du locataire vaudra acceptation et le locataire pourra réaliser les travaux.

Le locataire ne peut pas s'opposer aux travaux de réparation ou d'entretien du logement, d'amélioration des parties communes ou de la performance énergétique qui nécessitent une intervention dans le logement. Il peut demander au bailleur une diminution du loyer, si ces travaux durent plus de 21 jours et la résiliation du bail, s'ils rendent le logement inhabitable.

Le locataire ne peut ni céder le bail, ni sous-louer le logement sans l'accord écrit du bailleur.

En cas de mise en vente du logement et lorsque le locataire a reçu un congé conforme du bailleur, il ne peut pas empêcher les visites du logement dès lors qu'il en a été informé au préalable. En revanche, il ne peut être obligé d'accepter les visites durant les jours fériés ou plus de deux heures par jour ouvrable.



Votre ADIL vous donnera des informations précises et complémentaires.

Ses conseils sont gratuits et indépendants de tout acte commercial. consultez-la !

LES OBLIGATIONS DU BAILLEUR

Le bailleur doit remettre au locataire un logement décent qui respecte la sécurité physique et la santé des locataires et comporte certains équipements essentiels (cf. encadré).

Le logement doit également répondre à un critère de performance énergétique minimale[1] , être en bon état d'usage et de réparation avec des équipements qui fonctionnent et être bien entretenu.

Le bailleur assure au locataire un usage paisible du logement et lui transmet gratuitement, à sa demande, les quittances de loyer et de charges. Il justifie les charges dues.

Il ne peut pas s'opposer aux aménagements réalisés par le locataire, dès lors que ceux-ci ne constituent pas une transformation du logement.

Si la réalisation de travaux d'entretien ou de réparation nécessite une intervention dans le logement, le bailleur doit au préalable en informer le locataire de leur nature et de leurs modalités de réalisation par courrier recommandé avec avis de réception.

Le bailleur ne doit pas entrer dans le logement du locataire sans son accord, même s'il a conservé un jeu de clés.

[1] défini par décret à paraître

Les caractéristiques d'un logement décent garantissent :

- la sécurité physique et la santé des locataires (murs et toiture en bon état, garde-corps aux fenêtres et aux escaliers, peintures sans plomb, installation électrique et gaz aux normes de sécurité et en bon état ainsi que les équipements de chauffage et de production d'eau chaude, fenêtres et ventilation permettant un renouvellement de l'air et un éclairage naturel suffisant, …). Le logement ne doit pas être frappé d'un arrêté d'insalubrité ou de péril ;
- la présence d'équipements et de confort (chauffage, cuisine ou coin cuisine aménagé pour recevoir un appareil de cuisson et comprenant un évier alimenté en eau potable et pourvu d'une évacuation efficace, installation sanitaire intérieure dont un WC séparé de la cuisine et de la pièce où sont pris les repas et une baignoire ou une douche , réseau électrique permettant l'éclairage de toutes les pièces et le fonctionnement des appareils ménagers courants…) ;
- une taille suffisante du logement disposant d'au moins une pièce principale ayant soit une surface habitable au moins égale à 9 m^2 et une hauteur sous plafond au moins égale à 2,20 m, soit un volume habitable au moins égal à 20m^3.

Un règlement sanitaire départemental peut prévoir des règles plus contraignantes. Consultez votre ADIL.

À noter que dans les départements d'outre - mer, il peut être tenu compte des conditions climatiques spécifiques pour l'appréciation des conditions relatives à la protection contre les infiltrations d'eau. Par ailleurs, l'installation de chauffage et l'alimentation en eau chaude relèvent de dispositions particulières.

DES ACTIVITÉS À RISQUE

Le bricolage et le jardinage sont à l'origine de nombreuses coupures, chutes, électrisations... Or, en respectant des règles simples de prévention avant, pendant et après les travaux, nombre d'entre eux pourraient être évités.

Les bons réflexes

- Prendre conseil auprès des vendeurs lors de l'achat du matériel et des produits.
- Pas de stockage inutile de produits dangereux : mieux vaut acheter en fonction des besoins.
- Utiliser des outils et des accessoires adaptés et en bon état, et les entretenir.
- Ôter les bijoux (bague, chaîne, bracelet…).
- Travailler dans des endroits dégagés, éclairés et aérés.
- Porter des équipements de protection adaptés : des gants pour éviter coupures et brûlures, des lunettes de protection, des protections auditives lors de l'utilisation d'appareils bruyants.
- Ne jamais désactiver les dispositifs de sécurité des machines.
- Toujours s'assurer de la stabilité des escabeaux, des échelles et des échafaudages.
- Et vérifier la validité de la vaccination antitétanique.

C'EST UTILE !

La trousse de secours idéale

- Le désinfectant, les dosettes anti-coups, dosettes brûlures, compresses, bandes, pansements, sparadrap... soignent les blessures légères, de leur désinfection à leur protection.
- Les gants de protection pour réaliser les soins dans le respect de l'hygiène.
- La paire de ciseaux pour couper tout produit de soins, tout vêtement...
- La couverture de survie pour protéger et mettre en sécurité la victime en attendant l'arrivée des secours.
- Un coussin hémostatique d'urgence pour arrêter les hémorragies.

NUMÉROS D'URGENCE

Accessibles 24h/24h et 7 jours/7

Le 15 : Samu
Le 17 : Police-secours
Le 18 : Sapeurs-pompiers
Le 112 : numéro d'urgence en Europe
Le 114 : numéro d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes

EN PRATIQUE

Ce que les secours veulent savoir

- Le lieu précis de l'accident : la ville, la rue, le numéro, le bâtiment, le digicode, l'étage, le téléphone, bref, tout renseignement utile pour permettre aux secours d'arriver vite.
- La nature de l'accident (brûlure, chute, plaie…) et l'état du blessé.

Attention, ne raccrochez jamais le premier pour être sûr que tout a été noté !

Sources : InVS-Santé publique France ; calyxis.fr

Les informations générales fournies dans ce dépliant sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Attitude Prévention.

ASSURANCE PRÉVENTION
Les assureurs se mobilisent

L'association Assurance Prévention regroupe tous les assureurs français.

SIRET 825 242 613 000 16 APE 9499Z
26 bd Haussmann
75009 PARIS
www.assurance-prevention.fr

A04_12-19. Décembre 2019 - Imprimé par Wagram Éditions - Ne pas jeter sur la voie publique. Crédits photos : Getty Images.

ÉVITER LES ACCIDENTS DOMESTIQUES



À la maison

ASSURANCE PRÉVENTION
Les assureurs se mobilisent

TOUS CONCERNÉS

Chutes, incendies, suffocations, intoxications… chaque année, les accidents domestiques - ainsi nommés parce qu'ils ont lieu à la maison - représentent la majorité des accidents de la vie courante (plus de 20 000 décès par an). Tout le monde peut en être victime, mais le risque d'accident et notamment d'accident grave, est particulièrement prononcé aux âges extrêmes de la vie.

Des plus jeunes...

Pour **les enfants de moins de 5 ans**, les accidents surviennent principalement dans la cuisine, dans la cour ou dans le jardin. Dans cette tranche d'âge les chutes, les intoxications, les suffocations, les brûlures et les contusions sont les plus fréquentes. De quoi justifier une attention de tous les instants !

...aux plus âgés

Les personnes de plus de 65 ans sont particulièrement vulnérables. Les accidents domestiques sont à l'origine de nombreux décès et handicaps chez **les personnes âgées de plus de 65 ans** et les chutes en sont la principale cause. 500 000 seniors ont recours aux urgences suite à une chute chaque année et plus de 9 300 en décèdent.



PROTÉGER LES + JEUNES

Informer, éduquer, agir

Dès 18 mois, un tout-petit peut comprendre des explications simples : "ça brûle", "tu peux tomber", etc. Il est important d'expliquer ce qui est dangereux, tout en sécurisant l'environnement avec des équipements adaptés et en adoptant les bons gestes.

Prévenir les brûlures

- Ranger les briquets, allumettes… hors de portée.
- Tourner les poignées de casserole vers l'intérieur des plaques de cuisson.
- Eloigner les enfants des points chauds (plaques de cuisson, four, barbecue, cheminée…).
- S'équiper de robinets thermostatiques pour contrôler la température de l'eau.

Prévenir les suffocations

- Mettre hors de portée les petits objets et aliments (cacahouètes et autres fruits secs…), sacs plastiques, ceintures, cordons, épingles à nourrice…

Prévenir les noyades

- Ne jamais laisser un tout-petit seul dans son bain, près d'un plan d'eau ou d'une piscine.

Prévenir les chutes

- Installer des barrières en haut et en bas des escaliers.
- Ne jamais laisser l'enfant seul sur la table à langer ou dans la chaise haute.
- Ne pas mettre de meuble sous une fenêtre et bloquer si possible son ouverture avec un système de sécurité.

Prévenir les intoxications

- Tenir hors de portée médicaments, produits cosmétiques, produits d'entretien et de bricolage.

Prévenir les électrisations

- Equiper les prises électriques de dispositifs de sécurité.
- Débrancher un appareil électrique après usage.

PROTÉGER LES + ÂGÉS

Aménager le domicile

Avec l'âge, la vue et la vigilance baissent, on devient moins souple, les os se fragilisent… Un grand nombre d'accidents pourrait être évité grâce à un environnement mieux sécurisé.

L'éclairage

- Equiper le logement d'éclairages en nombre pour ne pas avoir de zones d'ombres.
- Installer des interrupteurs près des portes d'accès.
- Opter pour des ampoules à allumage instantané.
- Fixer l'interrupteur de la lampe de chevet à portée de main.

Les revêtements de sol

- Eviter les tapis ou les fixer avec un sous tapis antidérapant.
- Installer des revêtements antidérapants dans la salle d'eau, la cuisine.
- Recouvrir les bords des marches d'escalier d'une bande antidérapante.
- Dégager les abords de la maison des feuilles et autres végétaux glissants.

La circulation dans la maison

- Ne pas encombrer les espaces de circulation avec des meubles, des plantes…
- Fixer les fils électriques, téléphone… au mur.
- Equiper les escaliers d'une rampe solide.

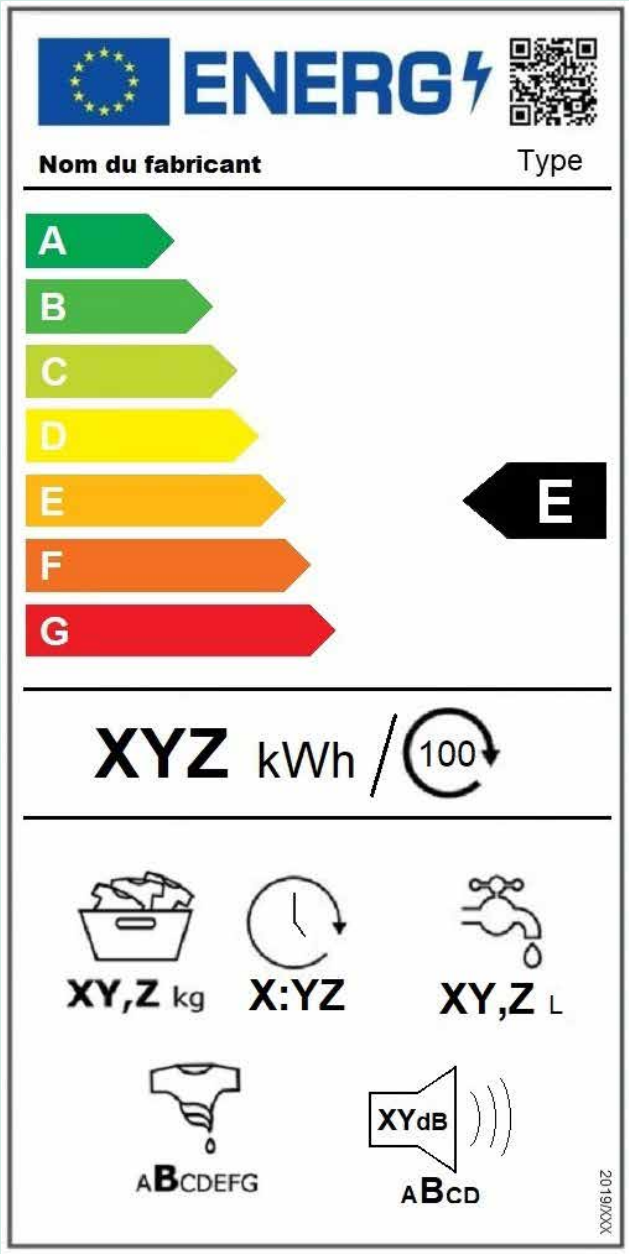
Le mobilier, les équipements

- Rehausser les canapés, sièges et lits trop bas avec des plots adaptés.
- Equiper les toilettes d'un rehausseur et d'une barre d'appui si nécessaire.
- Equiper la baignoire ou la douche d'une barre d'appui.
- Ranger les objets les plus couramment utilisés à bonne hauteur (entre le niveau des yeux et celui des hanches).

L'étiquette énergie

L'étiquette énergie permet de comparer la consommation d'appareils électroménagers dans une catégorie donnée. On la retrouve sur les appareils de type lave-vaisselle, fours, micro-ondes, réfrigérateur mais également les ampoules et les climatiseurs.

ÉLÉMENTS COMMUNS À TOUTES ÉTIQUETTES



Le QRCode renvoie vers la page du produit, dans la base de données européenne sur l'étiquetage énergétique (Eprel) pour accéder à plus d'informations sur l'appareil.

La marque du fournisseur et la référence du modèle.

La classe d'efficacité énergétique. Une couleur par catégorie (A : appareil économe > D : appareil usant beaucoup d'énergie)

L'estimation de consommation électrique de l'appareil indiquée en kWh pour 100 cycles (lave-linge et lave-vaisselle), pour 10 000 heures (téléviseur, ampoule) ou pour un an (réfrigérateur, congélateur, cave à vin)

Les pictogrammes d'informations spécifiques au produit (durée des cycles, consommation en eau, taille de la diagonale d'écran...)

Le niveau sonore est noté sur une échelle de A à D. Il concerne le moment où l'appareil fait le plus de bruit (l'essorage pour un lave-linge).

Le nombre de classes énergétiques et/ou de pictogrammes peut varier en fonction des appareils.

AGISSONS ! CHOISISSONS LA BONNE POUBELLE !

Les papiers ?



(magazines, cahiers, journaux, feuilles volantes, enveloppes...)

dans la colonne à papier **en priorité**



ou

Les emballages ?



(en plastique, en métal, en carton...)

en bac de tri jaune ou bleu ou en sac transparent



Tous les emballages

Les déchets de cuisine ou de jardin ?



(épluchures, coquilles d'œuf, filtres à café, sachets de thé, petits déchets végétaux...)

en composteur domestique



ou

en composteur collectif



Retrouvez le guide du compostage sur www.sitomsudgard.fr

Les emballages en verre ?



(bouteilles, bocaux, pots, flacons...)

dans la colonne à verre



Tous les emballages

Les textiles ?



(vêtements, chaussures, maroquinerie, linge de maison...)

dans la colonne à textile



Consultez la carte sur refashion.fr/citoyen/fr/point-dapport

Les déchets spécifiques ?



(électriques, chimiques, volumineux, végétaux, ferraille, gravats, plâtre, mobilier, ampoules, cartouches, gros cartons, piles...)

en déchèterie

Consultez la carte des déchèteries sur www.sitomsudgard.fr

Les médicaments ?

Les médicaments non utilisés, même périmés, sont à déposer en pharmacie et leurs emballages au tri sélectif.

EN DERNIER RECOURS,

je dépose aux ordures ménagères ce qui n'a pas trouvé sa place ailleurs !

(déchets d'hygiène, vaisselle cassée, verres de table, objets non utilisables, bouchons en liège...)



en bac gris ou vert ou en sac noir



sitom sud gard

Un doute ? Une question ? Contactez les conseillères du tri
au 04 66 04 78 32, sur www.sitomsudgard.fr
ou sur facebook.com/sitomsudgard

Les produits ménagers faits maison

Fabriquer ses produits ménagers est plus économique.

Les produits ménagers sont classés dans deux grandes familles : les détergents et les désinfectants. Chez nous, nous utilisons des détergents. Les désinfectants sont utilisés dans les milieux à risques, hospitaliers et en cas de maladie déclarée contagieuse.
Les produits détergents respectueux de l'environnement (savon noir, vinaigre blanc...) dilués dans de l'eau vont faire varier le potentiel hydrogène : le pH. C'est le pH qui va définir la zone d'action du produit.

À manier avec précaution !

	pH acide < 7 Détartre et désincruste	pH neutre = 7	pH basique > 7 Dégraissant et décapant
Pour quelle surface	WC, évier, lavabo, baignoire	Toutes surfaces, vaisselle	Sol, four, lessive, vaisselle
Quels produits	Vinaigre blanc, acide citrique	Tous produits bien dilués	Cristaux de soude, savon noir, savon de Marseille, bicarbonate de soude

LESSIVE LIQUIDE (3L)

Ingrédients :
- *60g de savon de Marseille râpé*
- *3 cuillères à soupe de cristaux de soude (irritant)*
- *10 gouttes d'huile essentielle (lavande, thym, arbre à thé, sauge, selon vos goûts)*
- *1L d'eau bouillante*
- *1L d'eau tiède*
- *1L d'eau froide*

Mélanger le savon avec les cristaux de soude dans un saladier. Verser un litre d'eau bouillante. Mélanger et mixer. Ajouter un litre d'eau tiède et laisser reposer une nuit. Le lendemain, ajouter un litre d'eau froide et mixer à nouveau. Ajouter les huiles essentielles. Transvaser la lessive dans un bidon.
Verser un verre dans le tambour pour une lessive avec 2 poignées de cristaux de soude.

Dans le bac adoucissant, verser un demi-verre de vinaigre blanc et 3 cuillères à soupe de bicarbonate pour le linge couleur ou 1 verre d'eau oxygénée pour le linge blanc.

LESSIVE AU SAVON NOIR (3L)

Ingrédients :
- *3 cuillères à soupe de savon noir liquide*
- *30 gouttes d'huile essentielle**
- *3L d'eau tiède*

Mélanger le savon avec les huiles essentielles dans un bidon de 3 litres. Avant utilisation, secouez le bidon et versez l'équivalent d'un verre.

LIQUIDE VAISSELLE (1L)

Ingrédients :
- *2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude*
- *4 cuillères à soupe de savon noir ménager*
- *3 cuillères à soupe de cristaux de soude (irritant)*
- *30 gouttes d'huile essentielle de citron ou de thym*
- *1 litre d'eau bouillante*

Bien mélanger les ingrédients dans un bidon et couvrir avec de l'eau bouillante.
Si vous avez la peau sensible, utilisez des gants car les cristaux de soude peuvent être irritants.
Ce liquide vaisselle ne mousse pas. Il ne faut pas rajouter de l'eau mais l'utiliser pur.

PRODUIT VITRE (1L)

Ingrédients :
- *1L d'eau*
- *50 ml de vinaigre blanc*

Bien mélanger et verser dans un vaporisateur.

DÉTARTRANT WC

Ingrédients :
- *Eau*
- *Vinaigre blanc*

Faire bouillir 1/3 de vinaigre blanc avec 2/3 d'eau. Verser dans les WC et laisser agir toute la nuit.

POUDRE LAVE-VAISSELLE

Ingrédients :
- *1 verre de percarbonate*
- *1 verre de cristaux de soude (irritant)*
- *1 verre d'acide citrique*

Mettre la préparation dans une boite hermétique. Si elle durcit, la mélanger avec du sel fin. Mettre une cuillère à soupe pour chaque lavage. Pour remplacer le sel régénérant, utiliser du gros sel de cuisine.

LIQUIDE DE RINÇAGE POUR LAVE-VAISSELLE

Ingrédients :
- *2 cuillères à soupe d'acide citrique*
- *400 ml de vinaigre blanc*
- *600 ml d'eau*
- *20 gouttes d'huile essentielle (lavande, thym, arbre à thé, sauge, selon vos goûts)*

Bien mélanger l'ensemble des ingrédients et verser dans un vaporisateur.

NETTOYANT POUR LE SOL

Ingrédients :
- *eau*
- *savon noir liquide*

Diluer un bouchon de savon noir liquide dans 3 litres d'eau chaude.

NETTOYANT DÉSINFECTANT MULTI-USAGE

Ingrédients :
- *la peau d'un citron ou d'une orange*
- *1/2L vinaigre blanc*
- *1/2L eau*

Dans un bocal, faire macérer la peau d'agrume et le vinaigre pendant 3 semaines.

Puis enlever les peaux et filtrer la préparation. La mélanger avec de l'eau pour remplir un vaporisateur.

Précautions d'emploi :
Tenir hors de portée des enfants. Porter des gants de protection, des vêtements de protection, un équipement de protection des yeux, du visage. Peut provoquer des réactions cutanées et allergiques. En cas d'irritations cutanées ou de réactions allergiques consulter un médecin, garder à disposition le récipient et/ou l'étiquette. Peut provoquer une irritation des yeux. En cas de contact avec les yeux : Rincer avec précaution à l'eau pendant plusieurs minutes. Enlever les lentilles de contact si la victime en porte et si elles peuvent être facilement enlevées. Continuer à rincer. Si l'irritation oculaire persiste : consulter un médecin, garder à disposition le récipient et/ou l'étiquette. Ne pas avaler. En cas d'ingestion, appeler immédiatement le centre antipoison (Marseille : 04 91 75 25 25) ou un médecin. Ne pas mélanger avec d'autres produits.





Téléphonie

Résilier son abonnement de téléphone, internet ou télévision

Articles L224-33 et suivants du Code de la consommation

Vous devez d'abord vérifier si votre contrat est soumis à une durée minimum d'engagement (ex : 12 ou 24 mois). Si c'est le cas, pour connaître la date de fin de votre contrat, vous pouvez consulter vos factures qui doivent mentionner la durée de l'engagement restant ou la date de fin.

Vous êtes engagé

La résiliation anticipée	Si vous vous êtes engagé sur 24 mois ou plus, et résiliez dès le 13ème mois, vous aurez à payer une indemnité plafonnée au quart des sommes restant à payer jusqu'à la fin du contrat Ex : s'il vous reste à payer 8 mensualités, l'indemnité est plafonnée à 2 mois d'abonnement. La demande de résiliation doit être faite par écrit et envoyée en lettre recommandée avec accusé de réception. Vous n'êtes pas obligé de donner un motif.
• **Le service n'est pas rendu correctement et aux torts de l'opérateur (ex : en cas de panne prolongée)** • **Vous avez un motif légitime prévu au contrat (ex : chômage, surendettement, déménagement à l'étranger, hospitalisation de longue durée…)** • **Le professionnel a modifié sans votre accord les conditions de votre contrat (ex : suppression de chaînes de télévision offertes jusque là)** • **Résiliation par l'opérateur**	Selon les conditions, vous pouvez résilier de façon anticipée votre contrat sans payer d'indemnités Vous devez seulement payer des frais de dossier. Ces frais de dossier doivent être expressément prévus dans votre contrat et justifiés. La demande de résiliation doit être envoyée en recommandé avec accusé de réception.

Vous n’êtes plus engagé

• **La date d’engagement est dépassée** • **Contrat sans date d’engagement**	Vous êtes libre de résilier à tout moment votre contrat. Vous n’avez pas à donner un motif. Vous devez seulement payer des frais de dossier. Ces frais de dossier doivent être expressément prévus dans votre contrat et justifiés. La demande de résiliation doit être faite par écrit et envoyée en lettre recommandée avec accusé de réception.

Conseils pour bien choisir son forfait mobile

1. Attention, si vous êtes encore engagé auprès de votre opérateur mobile actuel, vous devrez payer des **frais de résiliation**. C'est le cas si vous avez choisi une offre avec engagement (12 ou 24 mois) qui est encore en cours. Pour **savoir si vous êtes engagé**, vous pouvez regarder votre facture de téléphone mobile (la date de fin d'engagement y est toujours indiquée). Une autre option est de tout simplement téléphoner au 3179, vous recevrez un SMS vous indiquant la date de fin d'engagement.

2. **La qualité du réseau.**

3. **Le volume de données** dont vous avez besoin au quotidien. Si vous utilisez principalement votre portable pour téléphoner et envoyer des SMS, un forfait réduit vous conviendra parfaitement.

4. **Le prix mensuel du forfait** (fixé pour une durée déterminée) qui correspond à vos attentes. Chaque opérateur ayant sa propre politique tarifaire, les différences de prix entre les forfaits peuvent être significatives à quantité de données égales.

5. **La durée d'engagement :** certains opérateurs font des offres promotionnelles à des prix avantageux. Toutefois, en contrepartie, ils exigent une durée d'engagement minimum.

6. **Une offre couplée**, forfait mobile plus téléphone, peut vous permettre d'accéder à un téléphone mobile de qualité, sans effort budgétaire apparent significatif.

7. **La qualité du service :** dans certaines circonstances, vous pouvez être amené à faire appel au service client ou avoir besoin de vous rendre en agence.

8. **Les options internationales :** il convient d'estimer le nombre de déplacements que vous êtes amené à faire à l'étranger, en Union européenne et dans le reste du monde. Un voyage à l'étranger, s'il n'est pas prévu, peut conduire à des dépenses supplémentaires importantes.

inférieure à ce que vous aviez prévu !

Comment changer de forfait mobile ?

Lors de la souscription de votre nouveau forfait mobile, le nouvel opérateur que vous avez choisi vous demandera si vous souhaitez profiter de la portabilité de votre numéro, c'est-à-dire **conserver votre numéro de téléphone mobile actuel**. Si vous répondez oui, vous devrez saisir votre numéro de RIO et il effectuera lui-même les formalités de résiliation. **Pour obtenir votre numéro de RIO (qui se présente sous la forme : 01P 33TXR5 845) ainsi que la date de fin d'engagement, vous devez téléphoner au 3179. Vous recevez alors un SMS contenant ces deux informations.**

Une fois la souscription complétée, **votre nouvel opérateur prendra en charge les modalités de résiliation** auprès de votre opérateur actuel. Habituellement, cela se déroule en trois étapes :

1. Vous recevez une nouvelle carte SIM pour votre téléphone portable.
2. Vous êtes avisé de la date et de l'heure de transfert de la ligne.
3. Au moment du changement de ligne, vous n'avez qu'à insérer la nouvelle carte SIM dans votre téléphone mobile pour activer le transfert.

Si vous êtes engagé auprès de votre opérateur actuel, vous devrez payer des frais de résiliation. Ils se montent à la totalité des mensualités de votre forfait mobile actuel pendant la première année d'engagement. En outre, vous devez ajouter à cela 25 % des mensualités prévues durant la deuxième année.



Assurances

LES FICHES PRATIQUES DE FINANCES & PÉDAGOGIE

Les actes de la vie présentent par nature des risques. Quels sont ceux que l'on doit couvrir ? Pourquoi et comment ?

Les assurances du quotidien

**



Sommaire

Protéger sa personne et sa famille 2
Assurer son logement 3
Assurer son véhicule 5
Le contrat d'assurance 6

FINANCES & PÉDAGOGIE
Amener chacun à mieux maîtriser l'argent

Maladie, accidents,... constituent autant de risques auxquels chacun peut être confronté au cours de son existence et qui peuvent tous avoir des conséquences financières. Mieux vaut s'être assuré au préalable que l'on dispose bien, pour soi-même et pour ses proches, de la sécurité nécessaire.

Protéger sa personne et sa famille

En France, les individus sont protégés par la sécurité sociale, qui assure une couverture de base (remboursement d'une partie des frais de santé, pour les bénéficiaires et leurs « ayants droits », prestations versées à la famille, pour compenser la perte de revenus, en cas d'invalidité ou de décès).

A NOTER
Pour favoriser un meilleur accès aux personnes non couvertes par la Sécurité Sociale ou une complémentaire santé: différents dispositifs ont été mis en place: Couverture Maladie Universelle (CMU), Complémentaire Santé Solidaire (CSS).

Des contrats de prévoyance souscrits à titre individuel ou collectif, auprès de mutuelles d'entreprise ou d'assurances privées, viennent en complément. Les produits proposés sont, traditionnellement, l'assurance décès invalidité, les complémentaires santé et, de plus en plus, l'assurance dépendance.

> **La complémentaire santé**
Elle garantit la prise en charge, totale ou partielle, de frais supplémentaires de santé : ticket modérateur sur les consultations, médicaments, actes médicaux et chirurgicaux, frais dentaires ou de lunettes..., peu, voire très peu remboursés par la Sécurité sociale. Elle peut aussi couvrir certains soins comme le forfait hospitalier ou les soins auditifs. A partir du 1er janvier 2016, l'adhésion à une mutuelle d'entreprise sera obligatoire.

> **L'assurance décès invalidité - incapacité de travail**
Elle prévoit, en cas d'invalidité, de décès ou d'arrêt de travail de l'assuré, le versement au bénéficiaire et à sa famille d'indemnités journalières, de rentes ou de capitaux, dans certaines limites.

A NOTER
L'assurance emprunteur permet, selon les garanties souscrites, de rembourser le crédit à la banque, en cas de décès, d'incapacité de travail ou d'invalidité de la personne qui emprunte. L'emprunteur est libre de choisir une autre assurance que celle de la banque. De nombreux malades hésitent à emprunter, persuadés qu'ils ne pourront souscrire à des assurances décès et invalidité. A certaines conditions, la convention AERAS (s'Assurer et Emprunter avec un Risque Aggravé de Santé) permet d'assurer un emprunt, à hauteur de 320 000 euros (crédit immobilier).

> **L'assurance dépendance**
La dépendance est définie comme la nécessité pour une personne de recourir à un tiers pour accomplir les actes simples de la vie quotidienne. Aujourd'hui 25% des français, après 75 ans, se trouveraient en situation de perte d'autonomie !
Pour faire face aux dépenses liées à la perte d'autonomie, il peut être utile de souscrire un contrat individuel en complément mais attention, ce type de contrat est complexe et nécessite une étude approfondie (il faut vérifier ce qui est réellement couvert, la présence de clauses d'exclusion...) !

A ne pas confondre

Assurance-vie et assurance-décès

Complémentaires, elles ne répondent pas aux mêmes objectifs.

> **L'assurance « en cas de vie » ou assurance-vie :** Placement financier, elle permet de se constituer un capital dont on peut disposer durant toute sa vie. En cas de décès du souscripteur, le ou les bénéficiaires désignés récupèrent les fonds, hors droits de succession (selon les conditions d'âge et de plafond).

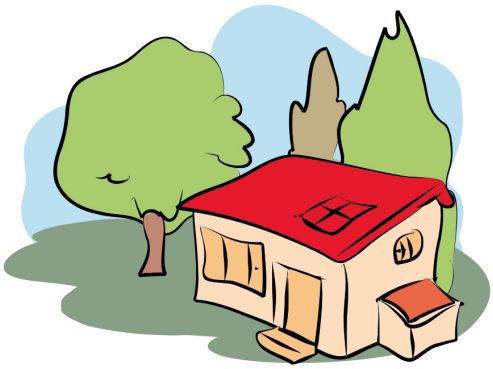
> **L'assurance « en cas de décès » ou assurance-décès :** Ce type de contrat prévoit, en contrepartie du paiement d'une cotisation, le versement d'un capital aux bénéficiaires désignés, si l'assuré décède pendant la durée du contrat (10 ans par ex.). Si le décès n'intervient pas au cours du contrat, aucun capital n'est versé aux bénéficiaires et les cotisations ne sont pas remboursées.

* Qu'est-ce que le contrat « Garantie des Accidents de la Vie » (GAV) ?

Permettant de couvrir les conséquences financières des accidents subis dans la vie quotidienne, comme par exemple les accidents domestiques, de bricolage, de jardinage,... la GAV vient compléter les autres contrats, avec l'objectif de maintenir le niveau de vie de la famille (versement d'un capital aux héritiers, en cas de décès, ou d'une rente, après un accident). Dans le cadre de contrats famille, les enfants sont également couverts pour les accidents de la vie scolaire, à l'école ou en dehors et pour les dommages qu'ils peuvent causer ou dont ils peuvent être victime sans tiers identifié. En revanche, à la différence de l'assurance scolaire, la GAV ne prendra pas en charge l'indemnisation de la victime.



Assurer son logement



Obligatoire pour un locataire ou simplement facultative (mais néanmoins indispensable) **pour le propriétaire, l'assurance MRH (multirisques habitation)** regroupe au sein d'un même contrat une **assurance pour le logement** et les biens mobiliers appartenant à l'assuré ainsi qu'une **garantie de responsabilité civile familiale,** dite «vie privée» !

Que couvre la responsabilité civile du contrat habitation ?

A l'occasion d'un dîner, un invité glisse chez vous dans l'escalier, votre enfant brise une vitre chez le voisin en jouant au ballon, votre chien mord un passant... dans tous ces cas, votre responsabilité en tant que chef de famille peut être engagée. **La garantie de responsabilité civile** couvre les dommages causés à autrui par vous-même ou vos proches (personnes vivant habituellement dans le foyer, y compris les enfants majeurs, et les animaux), par imprudence ou négligence.

Assurance du logement : quelles garanties ?

Sont couverts les dommages subis par l'habitation (pièces, cave, grenier...) et les dépendances (garage, box...), dans les circonstances suivantes :

- incendie,
- dégât des eaux,
- tempête, grêle et neige,
- bris de glace,
- vol,
- catastrophes naturelles et technologiques.

A noter, l'assureur peut subordonner son intervention au respect de mesures de sécurité ou, en cas de vol, dégâts des eaux, absence prolongée,...

L'assurance scolaire

En début d'année, l'école vous demande de fournir une attestation d'assurance couvrant votre enfant pour les dommages qu'il cause à autrui et pour ceux dont il est victime. Cette assurance n'est pas obligatoire dans le cadre scolaire, mais est requise pour les activités facultatives organisées par l'école (visites de musée, classes vertes...). Votre contrat MRH prévoit systématiquement une couverture au titre de la responsabilité civile, il peut aussi inclure une garantie « **individuelle accident** » (si votre enfant se blesse tout seul dans la cour...). Dans ce cas, il est inutile de souscrire une assurance scolaire.

Si vous pratiquez un sport

Vérifiez qu'il n'est pas exclu de la garantie responsabilité civile.
Si vous participez à une semaine de stage ou si vous pratiquez votre sport dans le cadre d'un club ou d'une association, ce sont ces organismes qui doivent assurer leurs membres en responsabilité civile.

L'assurance du locataire

L'assurance risques locatifs couvre les dommages occasionnés aux biens du propriétaire. Par contre elle ne concerne pas les biens du locataire ni les dégâts occasionnés aux voisins. Il faut intégrer une **garantie recours des voisins et des tiers,** si on veut bénéficier d'une couverture globale.

⚠ **ATTENTION**
Colocataires, soyez bien couverts !
Attention, dans la majorité des contrats, seule la personne signataire du bail est couverte; les autres résidents, sans lien de parenté, ne le sont pas !

A NOTER

❶ Il suffit d'être en faute pour être responsable !

❷ Le défaut d'assurance est un motif de résiliation du bail !

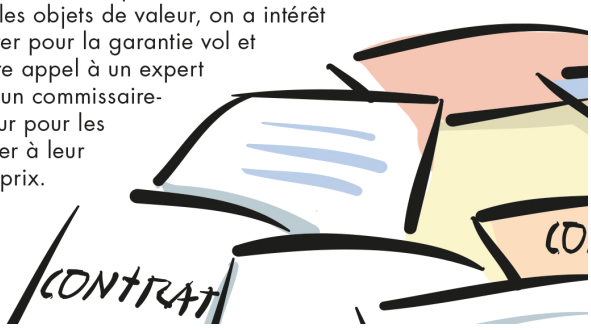
❸ Si photographier ou filmer son intérieur est utile pour pouvoir fournir la preuve de l'existence et de l'état des biens avant le sinistre, il faut être en capacité de mettre à disposition de l'assureur d'autres éléments : factures, actes notariés...

Bon à savoir :

Un changement de domicile, l'adjonction d'une pièce ou d'un équipement coûteux, comme une piscine, ou une véranda ou une cheminé, doivent être impérativement déclarés, tout comme l'augmentation du capital mobilier (achat de nouveaux meubles...), dans la limite des plafonds.

Sur quelles bases est-on indemnisé ?

En matière d'assurance, l'indemnité versée ne doit jamais dépasser la valeur de l'objet endommagé, au jour du sinistre. L'assureur tient compte de la perte de valeur du bien, en raison de son usure et de son ancienneté (garantie **« valeur d'usage »**). On peut opter pour une option **« valeur à neuf »**,. Particulièrement recommandée pour le logement lui-même (garantie en valeur de reconstruction) le remboursement en valeur à neuf des meubles et appareils ménagers permet de se rééquiper immédiatement après un sinistre.
Pour les objets de valeur, on a intérêt à opter pour la garantie vol et à faire appel à un expert ou à un commissaire-priseur pour les estimer à leur juste prix.



Conseil F&P :

En cas de modification de sa situation personnelle (mariage, divorce, arrivée d'un enfant...), il ne faut pas oublier de modifier la «clause bénéficiaire» de ses contrats d'assurance. De même, en matière de santé, en cas d'union ou de naissance, ces modifications ne sont pas faites automatiquement. Idem en cas de divorce, de déménagement ou de changement de régime (salarié, indépendant).



Les garanties assistance et protection juridique
(assurance auto et habitation)

La garantie assistance

Elle prend en charge certaines prestations liées à l'indisponibilité de l'habitation ou du véhicule (dépannage en cas de perte de clef, prêt de véhicule en cas de panne, assistance aux personnes, rapatriement...). Attention, le niveau d'assistance varie en fonction de chaque assureur.

La protection juridique

Elle permet, en principe, d'être assisté par son assureur pour la quasi-totalité des problèmes juridiques liés aux événements garanties dans le contrat (accident, dégât des eaux, incendie,...), pour se défendre ou attaquer en justice. Un seuil d'intervention peut néanmoins limiter la garantie à l'assistance téléphonique.

Résilier son assurance
Les clients ont la possibilité de résilier leur contrat d'assurance (auto, moto, habitation, complémentaire santé, ...), quand ils le souhaitent, une fois passé la 1ère année d'adhésion.

Lexique

Assurance
Opération par laquelle une ou plusieurs personnes, se pensant exposées à un risque, mais sans en être certaines, versent à un organisme (compagnie d'assurance) des cotisations qui serviront à indemniser ceux qui auront subi des pertes, parce que l'événement se sera produit.

Assuré
Personne physique sur laquelle repose le risque assuré. Dans la majorité des contrats, l'assuré et le souscripteur sont la même personne.

Exclusion
Evénement qui n'est pas garanti par le contrat d'assurance.

Franchise
Somme qui reste à charge de l'assuré, après remboursement. Son montant est indiqué dans les conditions particulières du contrat. Elle peut être supprimée en fonction de la formule choisie.

Garantie
Obligation de l'assureur de dédommager l'assuré en cas de réalisation d'un risque déterminé dans le contrat (vol, bris de glace...).

Assurance affinitaires
Egalement appelé « extensions de garanties », elles sont principalement utilisées pour couvrir les appareils électroménagers, les téléphones portables, ordinateurs, tablettes,...



Assurer son véhicule

Dès lors qu'un véhicule est impliqué dans un accident de la route, l'assureur doit indemniser les victimes, piétons, cyclistes sont concernés, de même que l'ensemble des passagers des véhicules.



Pour les autres : la responsabilité civile

La loi oblige à réparer les dommages que l'on cause à autrui*, notamment par imprudence. Tout contrat d'assurance automobile inclut une **garantie de responsabilité civile** ; c'est alors l'assureur qui va indemniser dans la très grande majorité des cas (il reste en effet quelques cas de fautes inexcusables pour lesquels il n'y aura pas d'indemnisation). On parle **d'assurance «au tiers».**

A NOTER
cette garantie concerne le véhicule, même si celui-ci ne roule pas !

Pour soi-même : l'individuelle accident ou assurance du conducteur

Cette garantie permet au chauffeur responsable, ou accidenté seul de l'accident, par exemple en cas de collision contre un arbre, sans aucun autre tiers impliqué, d'être indemnisé de ses dommages corporels.

Pour le véhicule : l'indemnisation des dommages matériels

Pour couvrir les dégâts du véhicule, on a le choix entre différentes formules et garanties en fonction de l'étendue des garanties souhaitées :

> **La garantie « dommages collision »,** (ou « tierce collision ») n'intervient, en cas de collision, que si le tiers est identifié.

> **La garantie « dommages tous accidents »,** appelée communément **« tous risques »,** prend en charge les frais de réparation du véhicule que l'on soit responsable ou non (par exemple : si on perd seul le contrôle de son véhicule, ou si le responsable du sinistre n'est pas identifié).

> **La garantie « vol »** qui permet de prendre en charge les conséquences de la disparition du véhicule assuré, selon les conditions prévues au contrat.

> **La garantie « bris de glace »** qui couvre – avec ou sans franchise – le pare-brise et les vitres latérales, mais peut aussi concerner les autres verres (rétroviseur…).

Conseil F&P :

Il est bon de faire régulièrement le point sur son contrat auto et de signaler à son assureur toute modification dans l'usage de son véhicule : départ à la retraite, alors que l'on utilisait son véhicule à des fins professionnelles, pratique de la conduite accompagnée, prêt du véhicule à un nouveau conducteur, utilisation d'un véhicule de plus de 6 ans, dont la valeur vénale est fortement diminuée…

* en assurance automobile : toute personne autre que l'assuré, y compris les passagers, les piétons…

Bon à savoir :

Que risque-t-on à rouler sans assurance ?
Le fonds de garantie des assurances obligatoires de dommages (FGAO) a pour mission d'indemniser les victimes d'accidents corporels ou matériels de la circulation dont les auteurs sont non identifiés ou non assurés. Le risque principal qu'encourent les fautifs est d'avoir à rembourser le fonds des dommages payés à la victime de l'accident. Or, ces sommes peuvent atteindre plusieurs dizaines de milliers d'euros, voire, dans les cas les plus extrêmes, des millions d'euros !

Le coût de l'assurance

Pour déterminer le montant de la cotisation. à régler, de nombreux critères sont pris en considération : type de véhicule, catégorie socio-professionnelle du conducteur, usage du véhicule, zone géographique,… Il est également tenu compte du «bonus malus». A chaque échéance annuelle, la cotisation est ainsi multipliée par un coefficient de réduction (bonus) ou de majoration (malus) : **le CRM.** Le coefficient d'origine est 1.

> **Bonus :** après chaque année sans accident responsable ou partiellement responsable (même si coût modéré), le coefficient de l'année précédente est réduit de 5% (ancien coefficient multiplié par 0,95). Le bonus ne peut pas dépasser 50% de la prime de base (il faut 13 ans sans accident grave pour atteindre ce maximum).

> **Malus :** chaque sinistre survenu au cours d'une année d'assurance majore le coefficient précédent de 25% (ancien coefficient multiplié par 1,25). La majoration est réduite de moitié, lorsque la responsabilité est partagée (ancien coefficient multiplié par 1,125, mais plafonné à 250%, soit un CRM de 3,5).

L'assurance obligatoire est majorée de 100% pour les **jeunes conducteurs,** qui ont leur permis depuis moins de 3 ans ou qui sont dans l'impossibilité de justifier de 3 années continues d'assurance, avant la souscription du contrat (sauf cas particulier de la conduite accompagnée). Cette majoration disparaît après 2 ans sans accident.

A NOTER
Les assurés ayant un bonus de 50% depuis plus de trois ans conservent leur bonus maximum même après un premier accident responsable. Deux années consécutives sans accident ramènent le cœfficient de réduction/majoration à 1.

Bon à savoir :

Même en étant assuré, il existe des cas où la garantie ne joue plus : conduite en état d'ivresse ou sous l'emprise de stupéfiants, conduite sans permis, fausse déclaration à la souscription du contrat… Dans ce cas, si la loi oblige l'assureur à indemniser les victimes, elle l'autorise aussi à réclamer ensuite au responsable le remboursement de l'intégralité des sommes qu'il a versées.

Le contrat d'assurance

À qui s'adresser ?

Aux agents généraux d'assurance, courtiers, banques, mutuelles sur internet,… Avant toute souscription, l'assureur doit fournir un devis à son client, indiquant le tarif, les garanties proposées ainsi que les éventuelles franchises.

Le contrat d'assurance comporte obligatoirement :

- Des **conditions générales :** Ce sont les dispositions communes à l'ensemble des contrats (formation et vie du contrat, possibilités de résiliation, garanties,...),
- et des **conditions particulières** qui adaptent le contrat à la situation de l'assuré (identité, liste des garanties souscrites, montant de la cotisation, les franchises…). Celles-ci prévalent sur les conditions générales.

On doit étudier :

- **Les risques assurés :** le vol, le bris de glace, le dégât des eaux, les accidents de la circulation…
- **Ce qui est exclu :** une **exclusion** doit être clairement exprimée pour être opposable à un assuré.
- **Le montant garanti.** Sur quelles bases ? Valeur de remplacement, valeur à neuf… Il peut s'agir d'un montant précis.
- **L'existence ou non d'une franchise.**
- **Quels sont les biens assurés** (mobilier, immobilier, appareils) ? Quelles sont les personnes couvertes au titre de la RC ?

Comment est calculée la cotisation ?

L'assureur calcule la cotisation, appelée aussi **"prime"**, en fonction des éléments fournis lors de la souscription du contrat, en assurance automobile par exemple : la zone de circulation, l'usage, l'âge du conducteur et son ancienneté d'assurance ; en habitation : le nombre de pièces principales, la zone d'habitation,...

Comment la paie-t-on ?

L'assuré doit régler le montant de la prime dans les **10 jours qui suivent l'envoi de l'avis d'échéance.** Passé ce délai, l'assureur l'informera par lettre recommandée de sa mise en demeure de payer, lui donnant **30 jours pour s'acquitter de sa cotisation.**

Si aucun règlement n'intervient, au terme de ce nouveau délai, le contrat sera suspendu et les sinistres ne seront plus pris en charge. 10 jours plus tard, le contrat sera résilié.

Dans quel délai déclarer un sinistre, un accident à son assureur ?

Il faut déclarer à son assureur tout dommage causé à un tiers ou dont on est victime, **au maximum dans les 5 jours ouvrés** qui suivent la connaissance du sinistre, **à l'exception du vol (2 jours ouvrés)**. Pour les catastrophes naturelles, dans les 10 jours qui suivent la publication d'un arrêté interministériel déclarant la zone sinistrée.

Quand l'assuré peut-il résilier le contrat ?

Depuis le 1er janvier 2015, le souscripteur d'un contrat d'assurance peut **à tout moment** résilier celui-ci, **à condition que sa police ait au moins un an.** Pour les assurances obligatoires, comme le logement ou l'automobile, la demande de résiliation doit mentionner le nouvel assureur et c'est ce dernier qui se charge des démarches.

L'assureur peut décider de résilier le contrat

(en respectant le délai de préavis)

- **A l'échéance principale,**
- **Après un ou plusieurs sinistres,** sans devoir attendre l'échéance principale (en assurance automobile, uniquement, si l'assuré a provoqué un accident en état d'ivresse, ou si il a commis une infraction entraînant une suspension de permis de conduire de plus d'un mois).
- En cas de **non-paiement de cotisation**
- En cas de refus d'assurance, il fait s'adresser au Bureau Central de Tarification.

En cas de réclamation, il faut s'adresser en premier lieu à son assureur. Si aucune solution n'est trouvée, il est alors possible de solliciter le service «relations clientèle» de la compagnie d'assurance. Puis, en dernier lieu, on peut saisir le Médiateur de la Fédération Française des Sociétés d'Assurance.

Finances & Pédagogie :
association loi de 1901,
soutenue par les Caisses d'Epargne
5, rue Masseran - 75007 Paris
Tél. : 01 58 40 43 68
www.finances-pedagogie.fr

FINANCES & PÉDAGOGIE
Amener chacun à mieux maîtriser l'argent

Mars 2023 - Imprimé sur papier PEFC - Illustration : Rachid Marai - EdEp.03.2023.62423/62411 - Ce document est protégé par le droit d'auteur; toute reproduction sans autorisation est interdite.

Résilier son assurance automobile, moto, habitation et affinitaires

(mobile, électroménagers, ...)

Articles L224-33 et suivants du Code de la consommation

Avant la date d'échéance	L'assuré envoi une lettre recommandée au moins 2 mois avant la date d'échéance de fin de contrat.
Après un an de souscription pour assurances obligatoires	Peuvent être résiliées par l'assuré à tout moment. Elle est effectuée par le nouvel assureur pour le compte de l'assuré. Le nouvel assureur devra ainsi veiller à la continuité de la couverture de l'assuré entre l'ancienne et la nouvelle assurance.
Après un an de souscription pour assurances non obligatoires	Peuvent être résiliées par l'assuré à tout moment.

Cas particuliers

Déménagement, mariage, retraite, changement de profession...	Par lettre recommandée avec accusé de réception, dans les trois mois suivant la date de l'événement, à condition que la modification de la situation ait une incidence directe sur le risque couvert.
Résiliation par l'assureur après un sinistre	Si l'assuré a souscrit d'autres contrats auprès de la même société, il peut demander leur résiliation dans le mois qui suit la notification de la résiliation par l'assureur.

Avis d'échéance non reçu	L'assureur doit rappeler avec l'avis d'échéance annuelle, sur l'avis lui-même ou sur un document distinct, la date limite à laquelle l'assuré peut mettre fin à son contrat d'assurance. Ce document spécifie la reconduction tacite du contrat. Si cela n'est pas réalisé vous pouvez résilier par lettre recommandée avec accusé de réception dans les 20 jours suivants la date d'envoi de l'avis d'échéance.
Hausse injustifiée des cotisations	Dans le cas d'augmentation des cotisations.
Suite à un refus de déduction de prime	Si votre assureur refuse de modifier votre échéance malgré votre demande.
Vente du bien	Par lettre recommandée avec accusé réception. Peut nécessiter l'envoi de justificatifs.

Même dans le cas où cela n'est pas obligatoire, on recommandera l'envoi systématique des résiliations en lettre recommandée avec accusé de réception.



Santé

Quelle mutuelle choisir ?

Pourquoi souscrire une mutuelle santé ?

Souscrire une complémentaire santé s'impose au regard de la **faible prise en charge de certaines dépenses de santé** par l'Assurance maladie.

La mutuelle santé va vous accompagner financièrement, selon le niveau des garanties souscrites, de la manière suivante :

- remboursement du ticket modérateur (à savoir, la part des dépenses qui reste à votre charge après remboursement de l'Assurance Maladie) ;
- prise en charge des dépenses non remboursées par la Sécurité sociale (dépassements d'honoraires, médecines douces, chambre particulière en cas d'hospitalisation, etc.) ;
- prise en charge des dépenses lourdes et mal remboursées par l'Assurance maladie (optique, dentisterie, audition)

Comment souscrire une mutuelle santé ?

La souscription de votre mutuelle santé peut se faire en ligne après un comparatif des offres. Si vous rencontrez un problème, rassurez-vous, vous pouvez toujours faire appel à un conseiller qui vous guidera dans votre souscription.

Comment bien choisir sa mutuelle santé ?

Pour bien choisir votre mutuelle santé, vous devez en premier lieu faire un point sur vos besoins afin de vous assurer de souscrire un contrat adapté à votre profil. Vous devrez prendre en compte votre situation professionnelle, familiale, votre budget, mais aussi les dépenses de santé que vous avez l'habitude de réaliser.... **Les besoins varient d'une personne à l'autre.**

Le choix de la meilleure mutuelle dépend du profil de l'assuré :

- **la mutuelle pour étudiants et jeunes actifs** est un contrat de base qui répond bien souvent à des besoins faibles. Si vous êtes jeune et en bonne santé, nul besoin de souscrire une complémentaire santé avec des garanties très protectrices, elle n'en sera que plus chère ;
- **la mutuelle pour senior** est un contrat très solide avec une prise en charge des dépenses lourdes (optique, dentisterie, audition, hospitalisation, dépassements d'honoraires...) ;
- **la mutuelle familiale** est une complémentaire santé qui répond aux besoins de tous les membres

Les points d'attention avant de souscrire une mutuelle santé

- **le taux de remboursement :** une mutuelle à 100% rembourse le ticket modérateur. Si des dépassements d'honoraires sont facturés, ils ne sont pas pris en charge. Il faut pour cela une mutuelle à 150%, 200%, voire 300% ;
- **le montant des forfaits** (pour l'optique, les soins dentaires, les médecines douces...) ;
- **les délais de remboursement :** assurez-vous que votre mutuelle rembourse rapidement vos dépenses de santé pour préserver votre budget ;
- **le délai de carence :** lorsque vous signez un contrat de mutuelle santé, un délai de carence peut être appliqué. Cela signifie que les soins lourds ne sont pas pris en charge de suite. Ce délai est plus ou moins long selon les mutuelles ;
- **les exclusions de contrat** qui empêcheraient une prise en charge de vos frais médicaux ;
- **la possibilité de personnaliser votre contrat** avec des garanties qui vous correspondent ;
- **les prestations d'assistance :** la mutuelle santé peut proposer une assistance à domicile, par exemple après une hospitalisation. Comparez bien les offres pour déterminer le niveau de cette prise en charge (durée, services proposés...) ;
- **le réseau de santé :** de plus en plus de mutuelles appartiennent à un réseau qui permet d'obtenir des prix plus avantageux (sur l'optique et les frais dentaires notamment), mais aussi du tiers payant pour ne plus avancer les frais. Choisissez une complémentaire santé avec un vaste réseau comme les mutuelles Carte Blanche ;
- **les bonus proposés :** par exemple, si vous n'avez pas utilisé votre forfait optique durant 3 ans, votre mutuelle peut vous faire profiter d'un bonus en reportant une partie des prestations non consommées. Cela donne la possibilité, le jour où vous changez vos lunettes, d'obtenir un remboursement plus élevé.

Choisir une mutuelle pas chère: bonne ou mauvaise idée ?

Il faut trouver le **bon compromis entre le prix de votre mutuelle santé et le niveau de prise en charge** selon votre profil et vos habitudes de dépenses de santé.

Peut-on choisir sa mutuelle d'entreprise ?

Non, il n'est pas possible de choisir sa mutuelle d'entreprise, c'est votre employeur qui négocie le contrat de tous les salariés pour vous. En revanche, vous pouvez souscrire des renforts qui permettent de compléter l'offre de base et de bénéficier d'une mutuelle plus protectrice.

L'Assurance Maladie

L'ESSENTIEL

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE

Ne payez pas vos frais médicaux
si vos ressources sont modestes.



Vous ne payez pas

chez le médecin

à l'hôpital

et en pharmacie

Et vous ne payez pas la plupart des lunettes et des prothèses dentaires et auditives.

En pratique

Le coût de la Complémentaire santé solidaire dépend de vos ressources :

- soit elle coûte moins de 1€ par jour par personne
- soit elle ne vous coûte rien

Pour savoir si vous pouvez demander la Complémentaire santé solidaire, trois possibilités :

- vous répondez aux questions sur le simulateur d'ameli.fr
- vous prenez rendez-vous avec votre caisse d'assurance maladie
- vous appelez le 0 800 971 391 Service & appel gratuits

NOTES :



Et sur ameli.fr...

Vous pouvez prendre rendez-vous avec votre conseiller depuis votre compte ameli.

L'essentiel

La Complémentaire santé solidaire, c'est quoi ?

La Complémentaire santé solidaire est
une **aide pour payer vos dépenses de santé**.
Vous y avez droit si vos ressources sont modestes.

Selon vos ressources, la Complémentaire santé solidaire :

- ne vous coûte rien
- OU
- vous coûte moins de 1 € / jour et par personne

La Complémentaire santé solidaire peut **couvrir l'ensemble de votre foyer**.



Comment la Complémentaire santé solidaire vous aide-t-elle ?

Avec la Complémentaire santé solidaire, vous ne payez pas :

- le médecin
- le dentiste
- l'infirmier
- le kinésithérapeute
- l'hôpital
- vos médicaments

Et vous ne payez pas dans la plupart des cas :

- vos prothèses dentaires
- vos lunettes
- vos prothèses auditives
- vos dispositifs médicaux



Attention

Le médecin ne peut pas vous demander de dépassement d'honoraires sauf si vous avez des demandes particulières, comme des visites à domicile non justifiées.

Qui peut demander la Complémentaire santé solidaire ?

Pour demander la Complémentaire santé solidaire, vous devez :

- bénéficier de l'assurance maladie
- ne pas dépasser la limite maximum de ressources

Conception : DIXIT

cerfa

N° 52269#04

Demande de Complémentaire santé solidaire

NOTICE

Avec la Complémentaire santé solidaire :

- vous ne payez plus vos dépenses de santé chez le médecin, le dentiste, le pharmacien, à l'hôpital, etc,
- vous bénéficiez de tarifs sans dépassement chez les médecins,
- la plupart des lunettes, prothèses dentaires et auditives sont intégralement prises en charge.

En fonction de vos ressources, une participation financière peut être due. Le montant de cette participation varie selon l'âge de chaque personne du foyer au 1er janvier de l'année d'attribution.

Conditions pour bénéficier de la Complémentaire santé solidaire :

Pour bénéficier de la Complémentaire santé solidaire, vous et les membres majeurs de votre foyer devez :

- bénéficier de la prise en charge de vos frais de santé par l'assurance maladie ou maternité en raison de votre activité professionnelle ou de votre résidence stable et régulière en France (protection universelle maladie),
- avoir des ressources qui ne dépassent pas le plafond fixé annuellement,
- si vous avez déjà eu la Complémentaire santé solidaire avec participation financière, être à jour de vos paiements de participation ou être en cours de régularisation.

Comment remplir votre demande ?

LA COMPOSITION DE VOTRE FOYER (p1)

Le droit à la Complémentaire santé solidaire est ouvert pour vous-même et pour chaque membre de votre foyer. Vous devez donc renseigner les informations concernant chaque membre du foyer qui se compose de :

- vous-même,
- votre conjoint(e), votre concubin(e), ou partenaire dans le cadre d'un PACS,
- vos enfants ou ceux de votre conjoint(e), concubin(e) ou partenaire PACS, âgés de moins de 25 ans, à votre charge réelle et continue :
  - qui vous sont fiscalement rattachés,
  - ou qui ont fait leur propre déclaration de revenus mais qui vivent sous votre toit,
  - ou qui perçoivent une pension alimentaire fiscalement déductible (sauf si elle fait suite à une décision judiciaire),
- des autres personnes de moins de 25 ans, à votre charge réelle et continue, qui vous sont rattachées fiscalement (ou à votre conjoint(e), concubin(e) ou partenaire PACS)

Si la personne de moins de 25 ans vit en couple (marié(e), concubin(e) ou partenaire PACS) et qu'elle n'est plus considérée comme à charge ou a des enfants ou d'autres personnes de moins de 25 ans à charge, elle doit faire une demande individuelle :

Exemples :

- si l'un de vos enfants âgé de 22 ans habite chez vous et a un enfant, il doit faire une demande avec son enfant,
- si vos parents vivent sous votre toit, ils doivent faire une demande pour eux deux.

VOUS-MEME ET LES PERSONNES DE VOTRE FOYER BENEFICIAIRES D'AIDES (p1)

Dans cette rubrique, vous devez indiquer si vous ou un membre de votre foyer bénéficiez du revenu de solidarité active (RSA) ou en avez fait la demande, de l'allocation adultes handicapés (AAH), de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) ou de l'allocation supplémentaire vieillesse (ASV), de l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI).

LES RESSOURCES DE VOTRE FOYER (p2)

Vous devez déclarer toutes les ressources, perçues par vous-même et les membres de votre foyer, en France ou à l'étranger. Vous n'avez pas à déclarer les ressources suivantes, non prises en compte lors de l'étude de votre demande :

- le revenu de solidarité active (RSA) et la prime d'activité,
- certaines prestations familiales : l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé, l'allocation de rentrée scolaire, l'allocation de base de la prestation d'accueil du jeune enfant et le complément de libre choix du mode de garde, l'allocation versée en cas de décès d'un enfant,
- certaines prestations liées à la dépendance : la prestation complémentaire pour recours à une tierce personne, les majorations pour tierce personne ainsi que la prestation de compensation du handicap, l'allocation compensatrice pour tierce personne et l'allocation personnalisée d'autonomie,
- certaines prestations liées à la maladie, à la maternité ou au décès : les indemnités complémentaires et allocations de remplacement versées aux non-salarié(e)s, le capital décès versé par un organisme de sécurité sociale ou les sommes versées en cas de décès par un régime d'assurance chômage,
- autres prestations notamment : les bourses d'études de l'enseignement soumises à conditions de ressources, les aides et secours financiers à caractère ponctuel versés par des organismes à vocation sociale ou affectés à des dépenses dans les domaines du logement, des transports, de l'éducation et de la formation, les indemnités et allocations versées aux volontaires en service civique, les indemnités pour les orphelins dont les parents ont été victimes de persécutions antisémites ou d'actes de barbarie durant la seconde guerre mondiale,
- les revenus du capital qui ne sont pas imposables : livret A, livret jeune, livret développement durable par exemple.

Vous êtes allocataire du revenu de solidarité active (RSA) ou de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) :

- En tant qu'allocataire du RSA, vous bénéficiez automatiquement de la Complémentaire santé solidaire. Ce formulaire nous permet de recueillir la composition de votre foyer et le choix de l'organisme gestionnaire de la Complémentaire santé solidaire.
- En tant qu'allocataire de l'ASPA, vous êtes réputé remplir les conditions d'attribution de la Complémentaire santé solidaire moyennant paiement d'une participation financière, si vous n'avez pas exercé d'activité professionnelle les 3 mois précédant le dépôt de votre demande.

Dans ces deux situations, **vous n'avez pas à compléter la rubrique "ressources" page 2.**

NOTICE *(suite)*

- **Pour le calcul de votre droit à la Complémentaire santé solidaire, nous utilisons les données déclarées par les organismes qui vous versent vos rémunérations, salaires, revenus de remplacement et/ou prestations sociales. Vous n'avez pas à déclarer leur montant. Dans certains cas, il vous sera demandé de cocher les cases nécessaires. Vous pouvez retrouver sur le site www.mesdroitssociaux.gouv.fr les informations vous concernant.**

  En adressant votre demande de Complémentaire santé solidaire, vous acceptez l'utilisation de ces informations pour l'instruction de votre demande.

- **Vous trouverez, ci-dessous des précisions pour vous aider à compléter la rubrique "Ressources" de votre demande de Complémentaire santé solidaire. Reportez-vous pour cela au numéro de la rubrique "Ressources" correspondant sur le formulaire.**

  Les ressources prises en compte sont celles qui ont été perçues au cours de la période des 12 mois civils précédant l'avant-dernier mois de la demande.

  Par exemple, pour une demande faite en juin 2022, les ressources à déclarer sont celles perçues sur la période de 12 mois allant du mois de mai 2021 au mois d'avril 2022.

1. Si vous êtes travailleur non salarié (agricole ou non agricole) et que vous avez déja déclaré des revenus au titre de cette activité, ceux-ci seront pris en compte selon votre dernier avis de situation déclarative ou avis d'imposition connu.

   Si vous débutez votre activité non salariée (agricole ou non agricole) et que vous n'avez pas encore déclaré de revenus d'activité : indiquez le montant du chiffre d'affaires hors taxe des quatres trimestres civils précédant votre demande. Pour les gérants de société indiquez, selon votre situation, soit le montant de la rémunération perçue au cours des 12 mois civils précédant l'avant dernier mois de la demande, soit la part de bénéfice correspondante sur la même période. Dans tous les cas de début d'activité, joignez un justificatif.
2. Déclarez vos indemnités exceptionnelles non imposables.
3. Indiquez si vous ou l'un des membres de votre foyer êtes en arrêt de travail depuis plus de 6 mois au titre de la maladie, au chômage indemnisé (ou en situation de l'être), total ou partiel, ou si vous percevez l'allocation de solidarité spécifique ou une rémunération de stage de formation professionnelle légale, réglementaire ou conventionnelle.
4. Indiquez si vous ou l'un des membres de votre foyer percevez ou avez perçu des indemnités journalières, une pension d'invalidité, une rente au titre d'un accident de travail ou d'une maladie professionnelle.
5. Indiquez si vous percevez des prestations familiales et/ou des aides au logement versées par la CAF ou la MSA.
6. Indiquez la/les pension(s) alimentaire(s) perçue(s), que leur versement fasse suite ou non à une décision de justice.
7. Indiquez si vous êtes propriétaire de votre logement ou si vous êtes logé(e) gratuitement : un montant forfaitaire sera ajouté aux ressources que vous nous déclarez.
8. Déclarez le montant des sommes placées qui n'ont pas produit de revenus au cours de la période de référence : par exemple assurance vie, actions n'ayant pas généré de revenus etc. Ce montant sera pris en compte à hauteur de 3% de sa valeur.
9. Autres ressources : déclarez ici vos autres ressources par exemple : les aides financières versées régulièrement par une institution, l'allocation de demande d'asile, les ressources perçues à l'étranger ou de source étrangère, les plus-values de cession mobilière et immobilière, les bourses d'études de l'enseignement non soumises à conditions de ressources (ne déclarez pas les bourses qui vous ont été accordées à vous ou à un membre de votre foyer après étude de vos ressources).
10. Indiquez le montant des pensions et obligations alimentaires que vous avez versées au cours de la période de référence. Elles seront déduites de vos ressources.

Important : toute rentrée d'argent, même si elle n'est pas imposable, est considérée comme une ressource et doit être déclarée (ex : gains aux jeux, dons familiaux etc…)

Les produits de placement soumis à l'impôt ne sont pas à mentionner dans l'imprimé, il en est de même pour les revenus du patrimoine. Ils sont pris en compte selon les informations qui figurent sur votre dernier avis d'imposition connu ou votre dernier avis de situation déclarative à l'impôt.

En revanche, si vous possédez un bien ou un terrain qui n'est pas loué, une valeur locative sera intégrée dans vos ressources. Pensez alors à nous fournir l'avis de taxe foncière et l'avis de taxe d'habitation correspondant à ce bien.

Vous souhaitez corriger une erreur ? Vous avez besoin d'aide ?



Vous avez la possibilité de corriger les informations que vous avez déclarées dans ce formulaire en application du droit à l'erreur.

Pour ce faire, ou si vous désirez des informations complémentaires, ou nous rencontrer, vous pouvez prendre contact avec :

- Votre caisse d'assurance maladie CPAM/CGSS : par téléphone au 3646 (service gratuit + prix appel) ou consulter le site www.ameli.fr
- Votre caisse de MSA : par téléphone ou consultez le site www.msa.fr

Vous pouvez également vous adresser à la mairie, aux services sociaux, à une association et consulter le site www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr

cerfa

N° 12504*10

Demande de Complémentaire santé solidaire

(articles L.861-1 et suivants, articles R.861-2 et suivants)

Merci de remplir ce formulaire en noir, en lettres majuscules et avec les accents.
Pour plus d'informations, veuillez vous reporter à la notice.

▶ LA COMPOSITION DE VOTRE FOYER

▪ Vous-même

Vos nom et prénoms : .....
(nom de famille (de naissance) suivi de votre nom d'usage (facultatif et s'il y a lieu))

Votre n° de sécurité sociale *(si vous en avez un)* **:** ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_

Votre n° d'allocataire *(allocations familiales, si vous en avez un)* **:** ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_

Votre date de naissance : ⌊_⌊_ ⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_

Votre nationalité : française ☐ **européenne*** ☐ **autre** ☐

Votre adresse : .....

Code Postal : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_ **Commune :** .....

Si vous n'avez pas d'adresse personnelle, nom et adresse de l'organisme auprès duquel vous avez élu domicile
(Par exemple : un Centre Communal d'Action Sociale, une association agréée) : .....

Code Postal : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_ **Commune :** .....

▪ Votre situation familiale a-t-elle changé au cours des 12 derniers mois ? oui ☐ non ☐

Si oui, vous êtes : célibataire ☐ **marié(e) - en concubinage - pacsé(e)** ☐ **séparé(e) - divorcé(e)** ☐ **veuf ou veuve** ☐

▪ Votre conjoint(e), votre concubin(e) ou votre partenaire dans le cadre d'un PACS

Ses nom et prénoms : .....
(nom de famille (de naissance) suivi de son nom d'usage (facultatif et s'il y a lieu))

Son n° de sécurité sociale *(s'il(si elle) en a un)* **:** ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_

Son n° d'allocataire *(allocations familiales, s'il(si elle) en a un)* **:** ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_

Sa date de naissance : ⌊_⌊_ ⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_

Sa nationalité : française ☐ **européenne*** ☐ **autre** ☐

* Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Croatie, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, Grèce, Hongrie, Irlande, Islande, Italie, Lettonie, Liechtenstein, Lituanie, Luxembourg, Malte, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République Tchèque, République de Slovaquie, Roumanie, Slovénie, Suède et Suisse.

▪ Les autres personnes de moins de 25 ans à votre charge réelle et continue
(y compris les bénéficiaires du RSA jeune)

Nom et prénom	Nationalité (1)	Lien de parenté	Garde alternée (2)	Date de naissance	N° de sécurité sociale
			☐	⌊_⌊_ ⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_	⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_
			☐	⌊_⌊_ ⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_	⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_
			☐	⌊_⌊_ ⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_	⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_
			☐	⌊_⌊_ ⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_	⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_
			☐	⌊_⌊_ ⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_	⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_
			☐	⌊_⌊_ ⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_	⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_

(1) *Renseignez de la manière suivante : "FRA" si vous êtes de nationalité française, "EEE" si vous appartenez à l'un des pays de la liste des pays Européens, "AUT" si vous n'êtes pas dans l'une ou l'autre de ces situations.*

(2) *Cochez la case, s'il s'agit d'un enfant considéré fiscalement en garde alternée.*

▶ VOUS-MEME ET LES PERSONNES DE VOTRE FOYER BENEFICIAIRES D'AIDES

Nom et prénom	A demandé le RSA	Bénéficie déjà du RSA	Bénéficie de l'AAH (1)	Bénéficie de l'ASPA (2) ou de l'ASV (3)	Bénéficie de l'ASI (4)
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐

(1) *Allocation aux adultes handicapés* (2) *Allocation de solidarité aux personnes agées* (3) *Allocation supplémentaire vieillesse* (4) *Allocation supplémentaire invalidité*

▶ LES RESSOURCES DE VOTRE FOYER (hors RSA et hors ASPA sans activité professionnelle)

☞ **Précisez cette période de douze mois :**

du ⌴⌴ ⌴⌴⌴⌴ (mois / année)

au ⌴⌴ ⌴⌴⌴⌴ (mois / année)

☞ ***Indiquez le montant cumulé au cours de la période de 12 mois civils précédant l'avant dernier mois de la demande***
(indiquez "0" en l'absence de ressources) (si le nombre de colonnes n'est pas suffisant, complétez votre déclaration sur papier libre)

	Vous	Votre conjoint(e), concubin(e) ou partenaire PACS	Enfant ou personne à charge de moins de 25 ans	Enfant ou personne à charge de moins de 25 ans
			Nom : Prénom :	Nom : Prénom :
1 Revenus professionnels non salariés agricoles ou non agricoles en début d'activité - chiffre d'affaires hors taxe des quatre derniers trimestres civils précédant la demande : • vente de marchandises et fourniture de logement	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €
• prestations commerciales et artisanales	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €
• activités libérales	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €
• activités agricoles	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €
- Pour les gérants de société : • rémunération ou part de bénéfice	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €
2 Rémunérations diverses : - Indemnités exceptionnelles non imposables	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €
3 Etes-vous en arrêt de travail depuis plus de 6 mois au titre de la maladie ?	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐
Etes-vous au chômage indemnisé, total ou partiel ?	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐
Percevez-vous l'allocation de solidarité spécifique ?	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐
Percevez-vous une rémunération de stage de formation professionnelle ?	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐
4 Percevez-vous ou avez-vous perçu des indemnités journalières, une pension d'invalidité, une rente au titre d'un accident du travail/maladie professionnelle ?	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐
5 Percevez-vous des prestations familiales, des aides au logement ?	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐
6 Pension(s) alimentaire(s) perçue(s)	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €
7 Etes-vous propriétaire de votre logement ou logé(e) gratuitement ?	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐	oui ☐ non ☐
8 Ressources placées n'ayant pas rapporté de revenus (par exemple : assurance vie)	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €
9 Autres ressources (dons, gains aux jeux ...) Précisez la nature :	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €
10 Pensions et obligations alimentaires versées	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €	⌴⌴⌴⌴⌴⌴ €

☞ ***Veuillez nous fournir le(s) justificatif(s) suivant(s)*** *(Vous devez présenter les originaux ou des photocopies lisibles) :*

Nous nous réservons la possibilité de revenir vers vous si ces informations s'avèrent insuffisantes pour l'instruction de votre dossier.

Votre situation	Justificatif(s) à fournir
Votre foyer et ses ressources (pour toutes les personnes concernées du foyer)	- Avis d'impôt ou avis de situation déclarative à l'impôt (ASDIR) - Avis de taxe foncière, de taxe locale d'habitation
Si vous avez résidé à l'étranger au cours de la période de référence	Les justificatifs de situation fiscale et sociale du(des) pays concerné(s)

▶ LE CHOIX DE VOTRE ORGANISME COMPLEMENTAIRE

▪ Pour bénéficier de la Complémentaire santé solidaire vous devez choisir l'organisme qui sera votre interlocuteur.

Vous pouvez choisir, pour vous et les membres de votre foyer, soit votre caisse d'assurance maladie, soit l'un des organismes (mutuelles, institutions de prévoyance, sociétés d'assurance) figurant dans la liste des organismes participant à la Complémentaire santé solidaire, que vous trouverez sur le site www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr ou que vous pouvez demander à votre caisse d'assurance maladie.

Si vous choisissez une mutuelle, une institution de prévoyance ou une société d'assurance, votre caisse d'assurance maladie l'informera de votre choix, si vos droits à la Complémentaire santé solidaire sont reconnus, en lui transmettant les informations figurant en pages 3 et 4.

BON A SAVOIR :

- *Si vous bénéficiez d'une complémentaire santé obligatoire d'entreprise, vous pouvez demander à votre employeur une dispense d'adhésion à cette complémentaire pendant la durée de votre Complémentaire santé solidaire. Un courrier de demande de dispense à cette complémentaire est disponible sur le site www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr*
- *Si les membres de votre foyer ne choisissent pas le même organisme que vous, photocopiez les pages 3 et 4 en autant d'exemplaires que d'organismes différents choisis en prenant soin de les compléter. Vous pouvez aussi les télécharger sur le site www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr*
- *Si vous choisissez un organisme complémentaire figurant dans la liste des organismes habilités à gérer la Complémentaire santé solidaire et que l'année suivante vos ressources ne vous permettent plus de bénéficier de la Complémentaire santé solidaire, cet organisme aura l'obligation de vous proposer de prolonger votre protection d'une année supplémentaire à un tarif préférentiel*

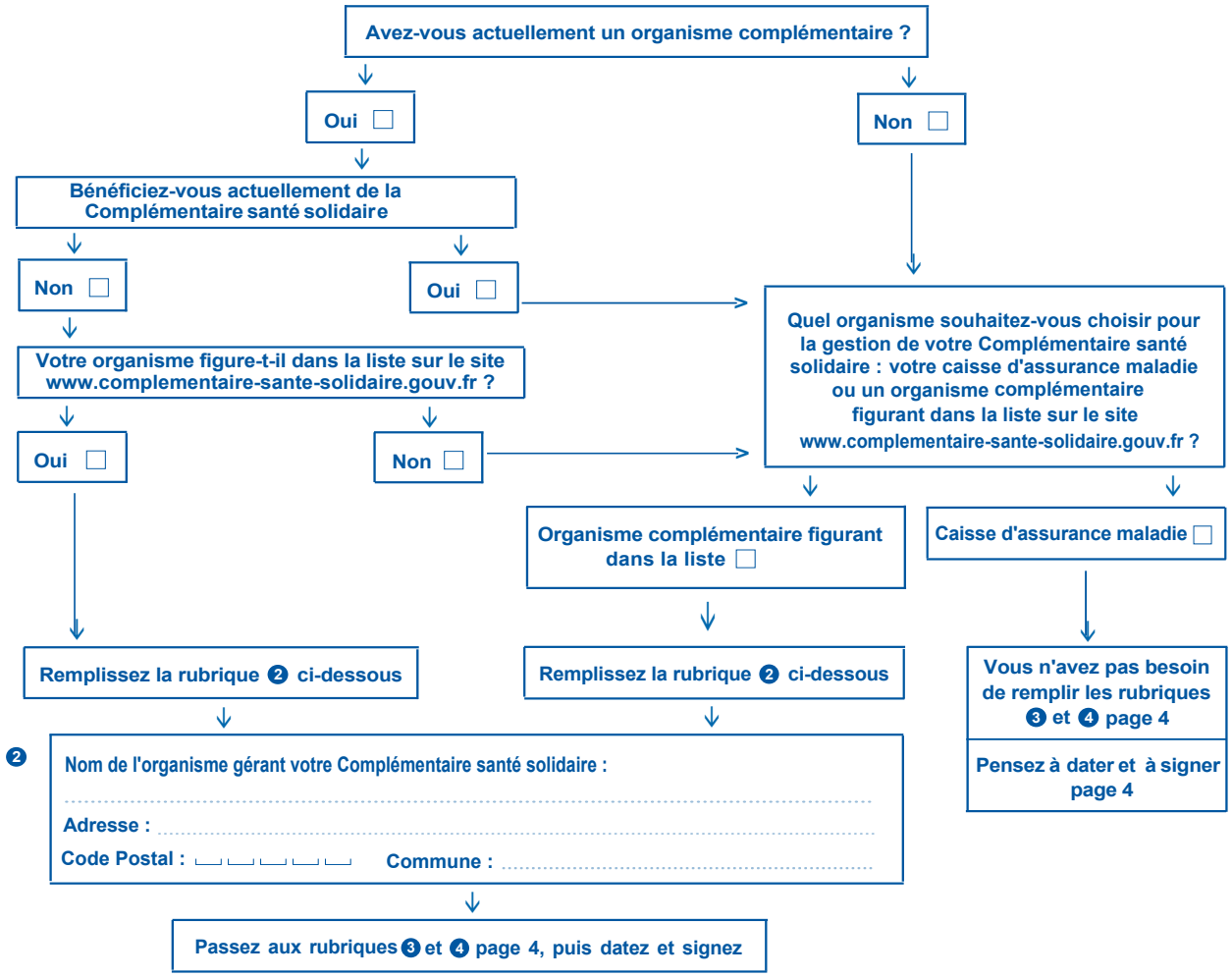
▪ Comment choisir votre organisme Complémentaire santé solidaire ?

Pour faire votre choix, complétez les rubriques qui figurent ci-dessous. Mais attention, les possibilités de choix sont différentes selon votre situation.

IMPORTANT : Si vous n'indiquez aucun choix, votre caisse d'assurance maladie sera désignée comme votre organisme complémentaire santé solidaire. Si lors d'une première demande, vous avez déjà une complémentaire santé gérée par un organisme figurant dans la liste des organismes participant à la Complémentaire santé solidaire, vous devez la conserver.

LAISSEZ-VOUS GUIDER :

❶ *Cochez les cases en fonction de votre situation*



S3711k

▶ VOUS AVEZ FAIT LE CHOIX D'UN ORGANISME COMPLEMENTAIRE FIGURANT SUR LA LISTE

❸ Personnes du foyer (y compris le demandeur) ayant choisi le même organisme :

Nom et prénom	Lien de parenté avec le demandeur	Garde alternée *(1)*	Date de naissance	N° de sécurité sociale	Code de l'organisme d'assurance maladie *(2)* *(si différent du demandeur)*
		☐	__ __ __ __ __ __	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
		☐	__ __ __ __ __ __	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
		☐	__ __ __ __ __ __	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
		☐	__ __ __ __ __ __	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
		☐	__ __ __ __ __ __	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
		☐	__ __ __ __ __ __	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	

(1) Si votre enfant est considéré fiscalement en garde alternée, cochez la case correspondante

(2) Disponible sur l'attestation papier qui accompagne votre carte Vitale

❹ Vos coordonnées :

Indiquez ci-dessous les coordonnées d'un des membres de votre foyer parmi la liste des personnes du tableau ❸ qui sera l'interlocuteur de votre organisme complémentaire.

Nom et prénoms : .....
(Nom de famille (de naissance) suivi de votre nom d'usage (facultatif et s'il y a lieu))

Adresse : .....

Code Postal : __ __ __ __ __ **Commune :** .....

Adresse mail : .....

Téléphone : __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Les informations recueillies sont traitées par l'Assurance Maladie pour le bénéfice de la Complémentaire santé solidaire. Les données sont conservées par l'Assurance Maladie pendant la durée nécessaire à la gestion des droits à la Complémentaire santé solidaire et dans la limite de 3 années à compter de la fermeture des droits à la Complémentaire santé solidaire. Pour en savoir plus, rendez-vous sur la page protection des données du site www.ameli.fr ou www.msa.fr. Conformément aux dispositions relatives à la protection des données personnelles, vous pouvez exercer votre droit d'accès et de rectification des données vous concernant en adressant une demande écrite au Directeur ou au DPO de votre organisme de rattachement. En cas de difficultés dans l'application des droits énoncés ci-dessus, vous pouvez également introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale Informatique et Libertés (CNIL).

L'authenticité et la sincérité de vos déclarations peuvent être contrôlées à des fins de lutte contre la fraude auprès d'autres organismes de sécurité sociale, de Pôle emploi, des caisses assurant le service des congés payés ou de l'administration fiscale (articles L.114-12 et L.114-14 du Code de la sécurité sociale) et/ou auprès d'organismes tiers : banques, assurances, opérateurs de téléphonie (articles L.114-19 et suivants du Code de la sécurité sociale).

Le contenu de vos déclarations peut également être communiqué au personnel habilité des organismes mentionnés aux articles L.114-12 et L.114-14 du Code de la sécurité sociale à des fins de contrôle de la lutte contre la fraude.

Quiconque se rend coupable de fraude ou de fausse déclaration est passible de pénalités financières, d'amendes et/ou d'emprisonnement (articles 313-1 à 313-3, 433-19, 441-1 et suivants du Code pénal, article L.114-17-1 du Code de la sécurité sociale). La décision attribuant la Complémentaire santé solidaire peut aussi être annulée. Vous devrez alors rembourser les sommes versées à tort.

En cas de disproportion marquée entre les éléments de ressources que vous déclarez et votre train de vie, vous pouvez faire l'objet d'une procédure d'évaluation par votre caisse d'assurance maladie et votre droit à prestation peut être refusé ou remis en cause (articles L.861-2-1, R.861-15-1 à R.861-15-7 du Code de la sécurité sociale).

▶ *Je certifie sur l'honneur avoir pris connaissance de l'ensemble des informations figurant sur le présent formulaire et que les renseignements portés sur cette déclaration sont exacts et sincères.*

Fait à : .....

Le : __ __ __ __ __ __ __ __

Signature du demandeur

▶ *Si le dossier est rempli par un organisme agréé, merci de mentionner le nom et les coordonnées de l'organisme qui l'a rempli.*

.....

.....

.....

Cachet de l'organisme

DROITS A LA COMPLEMENTAIRE SANTE SOLIDAIRE

(A compléter par la caisse d'assurance maladie)

☐ **sans participation financière** **du** __ __ __ __ __ __ __ __ **au** __ __ __ __ __ __ __ __

☐ **moyennant paiement d'une participation financière**

Cachet de la caisse d'assurance maladie gérant la couverture maladie de base

Résilier sa mutuelle

Après la première année de souscription	Vous pouvez notifier votre résiliation à votre ancien assureur par tout support durable, ce qui signifie que vous pouvez le faire par courrier, e-mail ou depuis votre espace personnel, sans avoir besoin de respecter le formalisme de la lettre recommandée avec accusé réception. Par contre, si vous souhaitez résilier votre contrat pour prendre une autre mutuelle, c'est à votre nouvel assureur de faire les démarches pour résilier votre ancien contrat. La date de notification est obligatoirement fixée à un mois après la notification de la demande.

Cas particuliers

Déménagement, mariage, retraite, changement de profession...	La demande de résiliation prend effet un mois après la réception par l'assureur de la lettre recommandée
Résiliation pour affiliation à une mutuelle d'entreprise	La demande de résiliation prend effet un mois après la réception par l'assureur de la lettre recommandée

CONSEIL DÉPARTEMENTAL
GARD



IL A ENTRE 2 MOIS ET 6 ANS...

PENSEZ AUX BILANS DE SANTÉ DE VOTRE ENFANT !

Renseignez-vous auprès
d'un médecin traitant,
d'un pédiatre,
d'un centre médico-social
(CMS)

LE GARD SOLIDAIRE

Demande de rendez-vous *(à détacher)*

☐ Alès
☐ Nîmes

Mes coordonnées

Nom ☐☐☐☐☐☐☐☐ Prénom ☐☐☐☐☐☐☐☐

Nom de jeune fille ☐☐☐☐☐☐☐☐

Date de naissance ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

N° sécurité sociale ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Adresse ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

UN BILAN DE SANTÉ GRATUIT POUR TOUS DÈS 6 ANS !

Un examen de santé, c'est important pour moi !

"Je ne suis pas malade, je me sens en pleine forme et à l'abri du risque de maladie..."

Alors, pourquoi faire un bilan ?

- pour mieux gérer mon capital santé et profiter ainsi pleinement de la vie et de mes proches
- pour être mieux informé grâce à des conseils personnalisés, adaptés à ma situation et être mieux demain
- pour être orienté selon mon âge vers les dépistages organisés (sein, colon...) de ma région



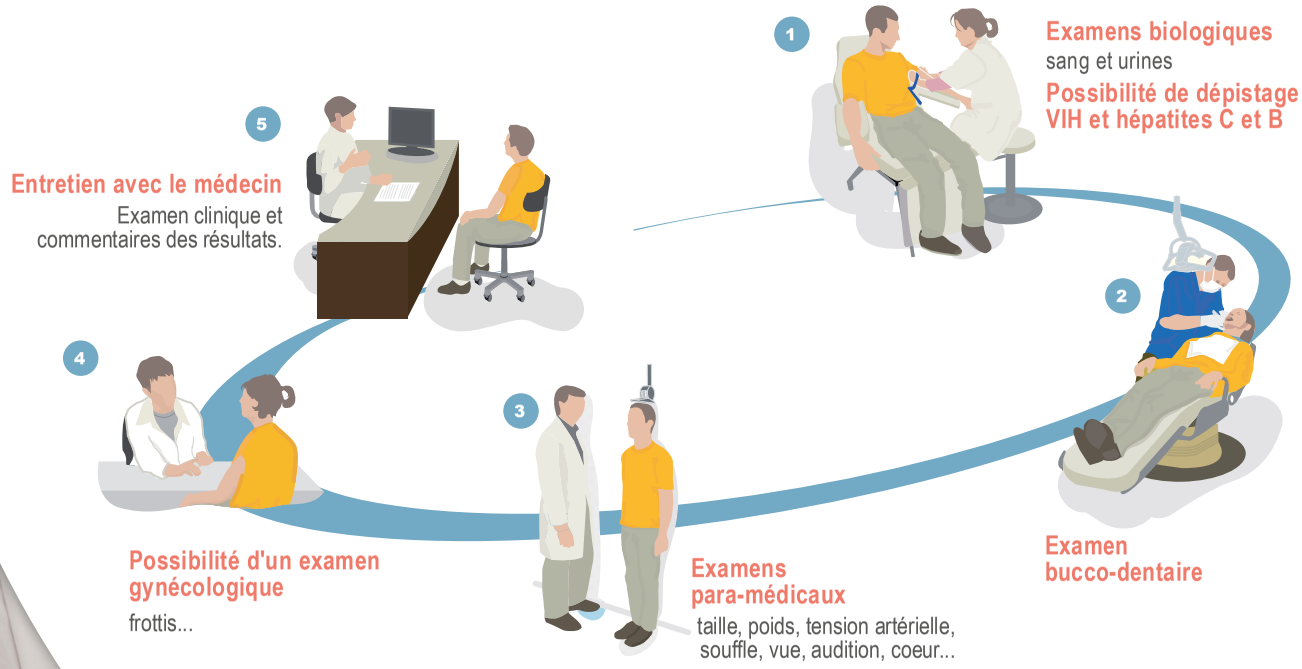
Un moment pour faire le point sur MA SANTÉ...

Réalisé dans un lieu unique, l'examen de santé est un acte préventif personnalisé et de haute qualité qui prend en compte mon âge, mon mode de vie, mes antécédents personnels et familiaux, mon suivi médical...

Avec mon accord, les résultats pourront être communiqués à mon médecin traitant qui prendra le relais.

VOUS ÊTES ATTEINT D'UN DIABÈTE DE TYPE 2 ?

Des ateliers d'éducation thérapeutique peuvent vous être proposés.



Un temps d'échanges avec une équipe à MON ÉCOUTE

Je pourrai en profiter pour aborder des sujets que je n'ai peut-être jamais eu l'occasion d'évoquer lors des consultations chez mon médecin traitant.

À chaque étape de l'examen, médecins et infirmières me donneront des conseils personnalisés d'éducation pour la santé.

VACCINATION INFO SERVICE.FR
Le site de référence qui répond à vos questions

L'info accessible à tous

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

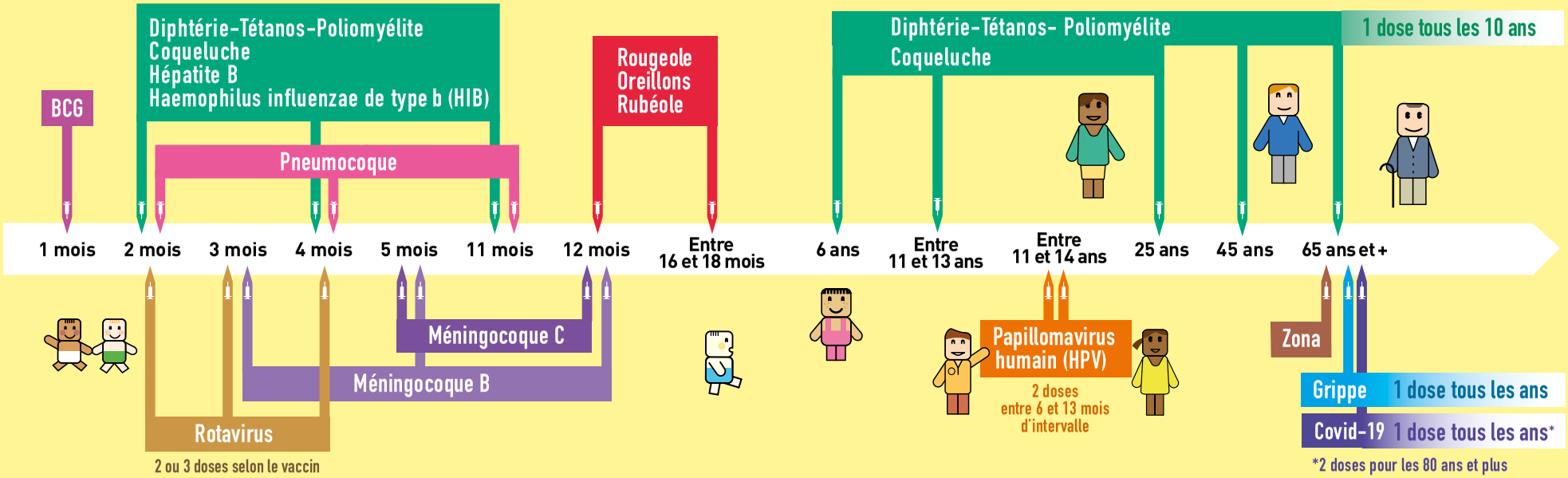
Santé publique France

DT07-204-24DE - Conception graphique Olivier Mayer

Les vaccins à tous les âges
Calendrier 2024



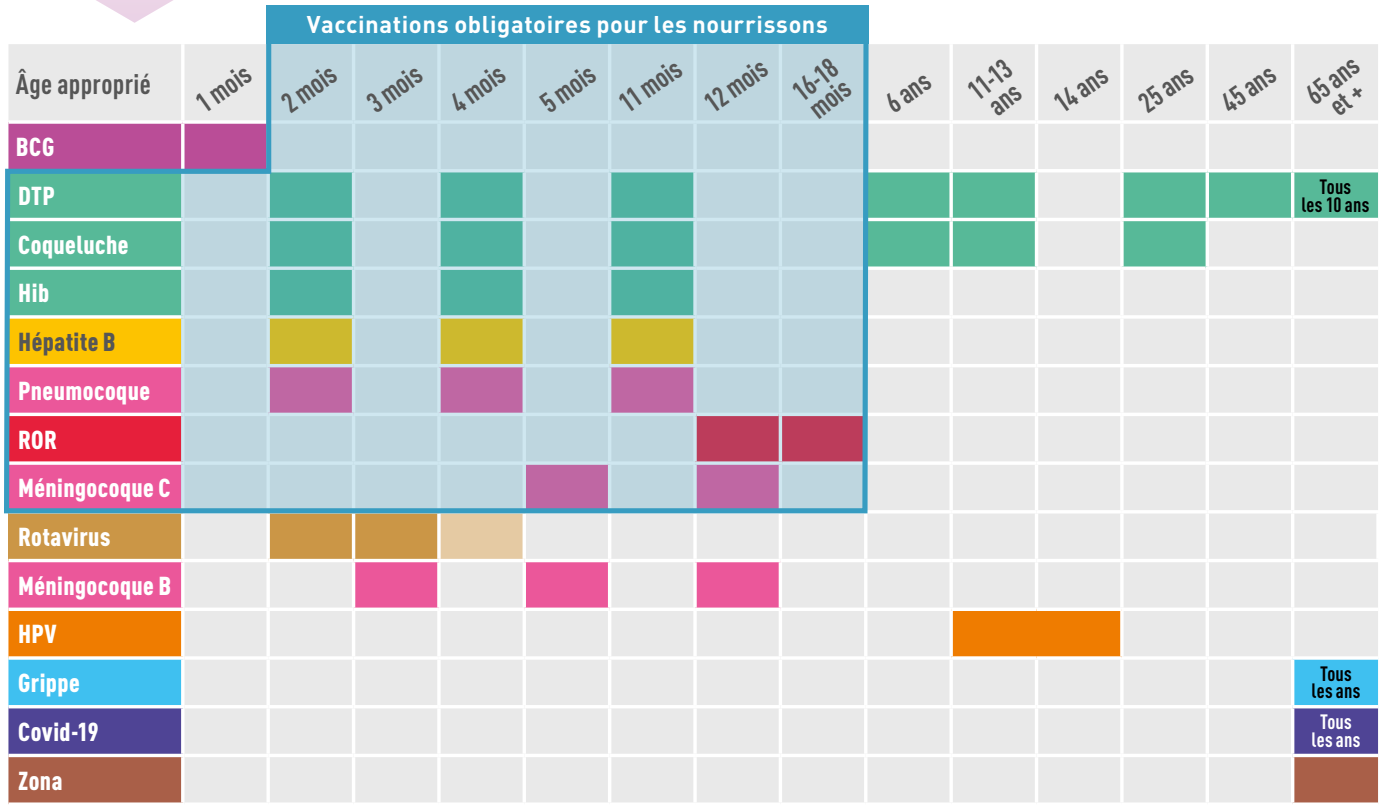
Le calendrier des vaccins 2024



2024 Calendrier simplifié des vaccinations

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

Santé publique France



Tuberculose (BCG)

La vaccination contre la tuberculose est le plus souvent recommandée à partir de 1 mois et jusqu'à l'âge de 15 ans chez les enfants exposés à un risque élevé de tuberculose.

Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite (DTP)

Les rappels de l'adulte sont recommandés à âges fixes soit 25, 45, 65 ans et ensuite tous les dix ans.

Coqueluche

Le rappel de l'adulte contre la coqueluche se fait à 25 ans avec rattrapage possible jusqu'à 39 ans. La vaccination contre la coqueluche de la femme enceinte dès le 2e trimestre de grossesse est recommandée pour protéger son nourrisson.

Haemophilus Influenzae de type b (Hib)

Pour les enfants n'ayant pas été vaccinés avant 6 mois, un rattrapage vaccinal peut être effectué jusqu'à l'âge de 5 ans avec le vaccin monovalent (1 à 3 doses selon l'âge).

Hépatite B

Si la vaccination n'a pas été effectuée au cours de la 1re année de vie, elle peut être réalisée jusqu'à 15 ans inclus. À partir de 16 ans, elle est recommandée uniquement chez les personnes exposées au risque d'hépatite B.

Pneumocoque

Au-delà de 24 mois, cette vaccination est recommandée chez l'enfant et l'adulte à risque.

Rougeole-Oreillons-Rubéole (ROR)

Pour les personnes nées à partir de 1980, être à jour signifie avoir eu deux doses de vaccin.

Méningocoque C

À partir de l'âge de 12 mois et jusqu'à l'âge de 24 ans inclus, une dose unique est recommandée pour ceux qui ne sont pas déjà vaccinés.

Rotavirus

Recommandé à tous les nourrissons à partir de 2 mois. Deux à trois doses (par voie orale) sont nécessaires selon le vaccin.

Méningocoque B

Un rattrapage est possible jusqu'à l'âge de 2 ans pour les nourrissons n'ayant pas reçu les trois doses de vaccins recommandées à 3, 5 et 12 mois.

Papillomavirus humain (HPV)

La vaccination est recommandée chez les filles et les garçons âgés de 11 à 14 ans avec un rattrapage jusqu'à 19 ans inclus. De plus, la vaccination est recommandée aux hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HSH) jusqu'à l'âge de 26 ans.

Grippe

La vaccination est recommandée, chaque année, notamment pour les personnes à risque de complications : les personnes âgées de 65 ans et plus, celles atteintes de certaines maladies chroniques dont les enfants à partir de 6 mois, les femmes enceintes et les personnes souffrant d'obésité (IMC>40 kg m²). La vaccination contre la grippe sera désormais proposée à tous les enfants de 2 à 17 ans.

Covid-19

En automne, en plus des personnes à risque ciblées par la vaccination contre la grippe, les personnes atteintes de troubles psychiatriques, de démence ou de trisomie 21 sont également ciblées pour la vaccination contre le Covid-19

Au printemps, la vaccination est recommandée pour les personnes de 80 ans et plus, les résidents d'EHPAD et USLD, et les personnes immunodéprimées quel que soit leur âge.

Zona

La vaccination est recommandée chez les personnes de 65 ans et plus.

Pour en savoir plus

VACCINATION INFO SERVICE.FR

Le site de référence qui répond à vos questions

DT07-016-24PC Mise à jour : mars 2024

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

Santé publique France

Une question ? Un conseil ? Parlez-en à un professionnel de santé



Dettes

Recouvrement amiable

Les grandes étapes à vérifier avant de payer une dette dans le cadre d'un recouvrement amiable :

Vérifiez si la dette existe toujours

Veillez à appliquer le délai de prescription, variable selon la nature des créances. Attention si vous mettez en place un échéancier, le délai de prescription s'allonge.

Vérifiez si la saisie est possible ou non

Il faut pour cela qu'une procédure ait été engagée devant le tribunal et que le juge ait rendu une décision exécutoire (ex. : ordonnance d'injonction de payer). Ensuite, seul un huissier mandaté par la société pourra procéder à une saisie.

Renseignez-vous pour savoir si la dette a fait l'objet d'un rachat

Pour être opposable, une cession de créance, c''est-à-dire le rachat d'une dette par un autre créancier, doit respecter une procédure énoncée aux articles 1321 à 1326 du Code civil et être signifié par écrit au débiteur. Si ces conditions de formes ne sont pas été respectées, le débiteur peut exercer son droit de retrait litigieux, qui lui permet de ne payer que le prix de rachat et non le montant initial de la dette.

Ne payez aucun frais de recouvrement à la société

Dans le cadre de la procédure amiable, les frais de recouvrement amiable sont toujours à la charge du créancier. Si l'on vous facture des frais pour la mise en demeure, vous n'avez pas à les payer. Seule exception : si l'envoi de la lettre est une obligation légale. C'est le cas de la signification d'un commandement de payer les loyers, nécessaire à la constatation de la résiliation de plein droit du bail (art. 313-1 du Code pénal).

Vérifiez qu'il ne manque aucune mention obligatoire

Pour être valide, le courrier de mise en demeure qui vous est adressé par la personne chargée d'un recouvrement amiable doit comporter les mentions suivants : le nom de la société de recouvrement, son adresse, l'indication que la personne procède à un recouvrement amiable, le nom du créancier, le fondement et le montant de la dette, l'indication que les frais de recouvrement amiable restent à la charge du créancier.

Ne soyez pas intimidé par certaines formules menaçantes : "Dernier avis avant poursuites", "saisie immobilière", etc. ...

Ces formules n'ont aucune valeur juridique dans le cadre d'une procédure amiable ; leur emploi est d'ailleurs sanctionné à l'article. 433-13 du Code pénal. Elles sont valables uniquement si elles émanent d'un huissier agissant avec un titre exécutoire (acte authentique notarié ou décision du tribunal).

Les appels téléphoniques répétés

Dès lors qu'une société vous appelle plus de 2 fois dans la journée, cette pratique peut être assimilée à celle "des appels téléphoniques malveillants". Elle peut être punie d'une peine de prison de 1 an et de 15 000 € d'amende pour la personne physique, voire 75 000 € d'amende s'il s'agit d'une société. (art. 222-16 du Code pénal)

Délais de prescription des dettes

Le délai commence au jour où est établie la facture. Cependant, dès lors qu'un échéancier ou qu'une procédure est en cours, le délai de prescription recommence à la date de la demande (articles 2228 et suivants du code civil). Attention, si une procédure judiciaire a été engagée et que les tribunaux ont rendu une ordonnance d'injonction de payer, le délai de prescription passe à 10 ans (30 ans pour les dettes antérieures à 2008).

Ne pas hésiter à se rapprocher de la Maison de la justice et du droit pour obtenir des informations juridiques gratuitement.

TYPES DE DETTES	DÉLAIS
▸ Opérateurs de téléphonie mobile et d'Internet	1 an
▸ Prestataire de services (auto-école, esthéticienne, salle de sport ...) ▸ Assurances ▸ Crédit à la consommation ▸ Eau, gaz, électricité ▸ Hôtels, hébergements touristiques, agences de voyages ▸ Action en garantie des vices cachés ▸ Action engagée contre la CAF pour obtenir le paiement de vos allocations ▸ Action engagée contre France travail pour obtenir le paiement de vos indemnités ▸ Demande de restitution du matériel de téléphonie	2 ans
▸ Contraventions et amendes ▸ Action engagée par France travail pour un trop perçu	3 ans
▸ Délai général ▸ Loyers et charges locatives ▸ Hôpitaux, crèches, maisons de retraite ▸ Amendes du tribunal correctionnel ▸ Action engagée par la CAF ou l'Assurance maladie pour un trop perçu de fraude ou de fausse déclaration	5 ans



Enfants

Le service de Protection Maternelle et Infantile (PMI)

CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD



Parents d'enfants de moins de 6 ans, vous avez une question, vous souhaitez un conseil ?

La PMI vous renseigne, vous accompagne, vous soutient.

Retrouvez l'adresse du centre médico-social (CMS) proche de votre domicile

Tél : 04 66 05 40 84 mail : depe-pmi@gard.fr

CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD

C’est au sol que l’enfant prépare la marche et son développement moteur



S’allonger au sol



Se mettre sur le côté



Se soulever



Se mettre à quatre pattes



Se redresser



Se mettre à genoux



Se tenir debout

Rien ne sert de brûler les étapes :
c’est en laissant l’enfant les franchir,
à son rythme, qu’il progressera.
La qualité de son équilibre et de ses appuis
lui serviront toute sa vie.

LE GARD SOLIDAIRE

Grossesse, accouchement, retour à la maison...

CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD

PARLONS-EN !

Rejoignez un groupe de parole

Renseignements auprès des équipes hospitalières et de Protection maternelle et infantile (PMI)



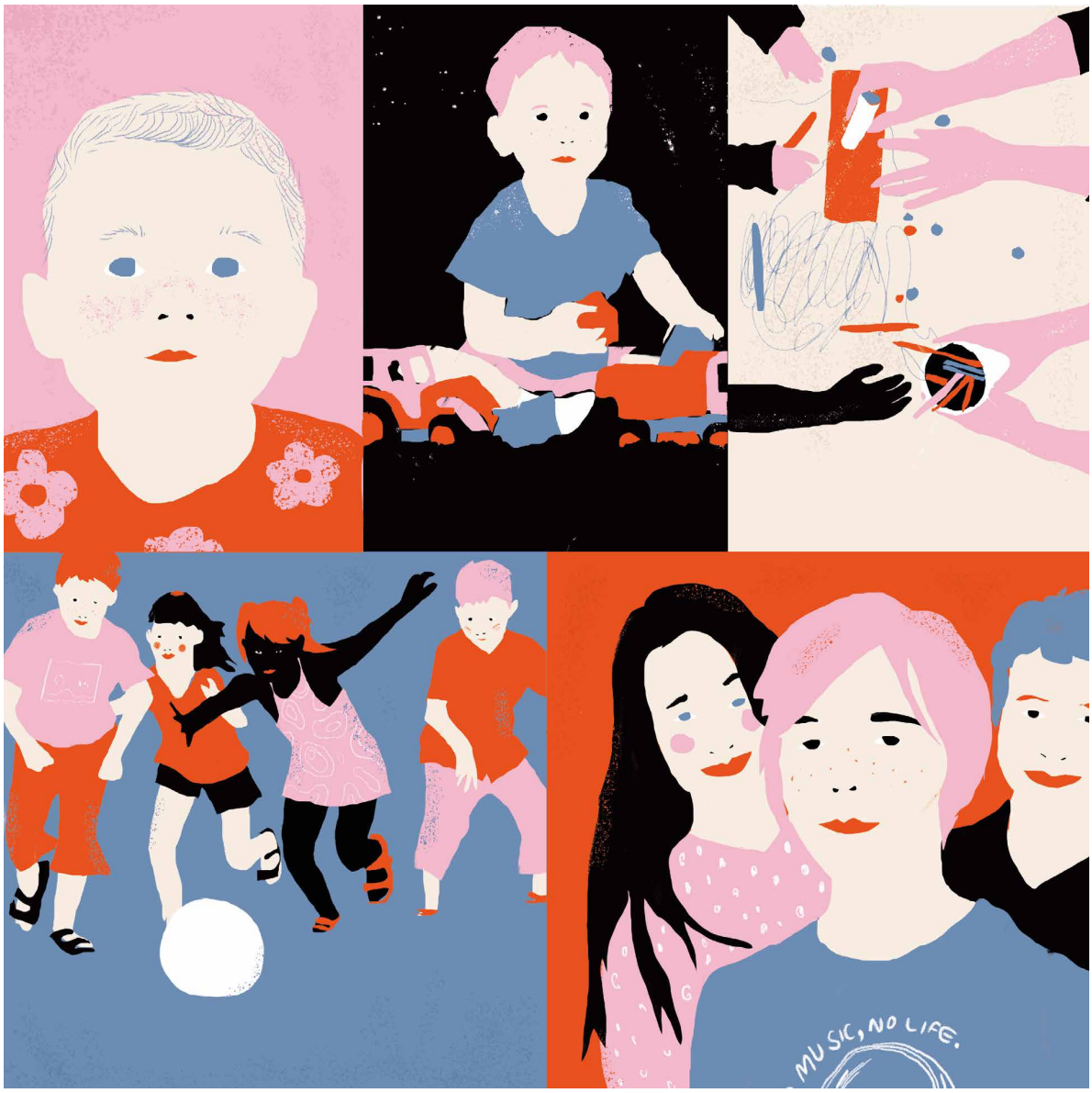
Retrouvez l'adresse du centre médico-social (CMS) proche de votre domicile

GARD.FR

LE GARD SOLIDAIRE

PAS D'ÉCRANS AVANT 3 ANS

CONSEIL DÉPARTEMENTAL
GARD



UN DOUTE ? UNE QUESTION ?

CONTACTEZ LE SERVICE PROTECTION MATERNELLE INFANTILE (PMI) DU GARD OU VOTRE CENTRE MÉDICO-SOCIAL LE PLUS PROCHE

LE GARD SOLIDAIRE

04 66 05 40 84 GARD.FR

CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD

LE GARD SOLIDAIRE

La situation d'un enfant vous préoccupe,
vous craignez qu'il soit en danger,
vous pensez qu'il a besoin d'aide,

PARLONS-EN.



Repérer les enfants en danger pour
les protéger, c'est notre mission.
alerte.enfance@gard.fr

ALERTE ENFANCE GARD
0805 00 00 30

CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD

LE GARD SOLIDAIRE

Convention Internationale des droits de l'ENFANT (Cide)

La Convention comporte 54 articles, énonçant que chaque enfant a :

le droit d'avoir un nom, une nationalité, une identité

le droit de jouer et d'avoir des loisirs

le droit d'être protégé contre toutes les formes de discrimination

le droit d'avoir une famille, d'être entouré et aimé

le droit de ne pas faire la guerre, ni la subir

le droit d'avoir un refuge, d'être secouru, et d'avoir des conditions de vie décentes

le droit d'aller à l'école

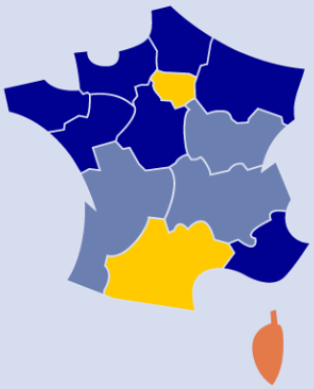
le droit à la liberté d'information, d'expression et de participation

le droit d'être protégé de la violence, de la maltraitance et de toute forme d'abus et d'exploitation

le droit d'être soigné, protégé des maladies, d'avoir une alimentation suffisante et équilibrée

Famille-Scolarité

Vacances scolaires 2024 - 2025



Zone A Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers.

Zone B Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg.

Zone C Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles.

Corse

	Zone A	Zone B	Zone C	Corse
Rentrée des élèves	Lundi 2 septembre 2024	Lundi 2 septembre 2024	Lundi 2 septembre 2024	NC*
Vacances de la Toussaint	Du samedi 19 octobre au lundi 4 novembre 2024			NC
Vacances de Noël	Du samedi 21 décembre 2024 au lundi 6 janvier 2025			NC
Vacances d'hiver	Du samedi 22 février au lundi 10 mars 2025	Du samedi 8 février au lundi 24 février 2025	Du samedi 15 février au lundi 3 mars 2025	NC
Vacances de printemps	Du samedi 19 avril au lundi 5 mai 2025	Du samedi 5 avril au mardi 22 avril 2025	Du samedi 12 avril au lundi 28 avril 2025	NC
Vacances d'été	Samedi 5 juillet 2025			NC

Les vacances débutent les jours indiqués, après les cours. Pour les élèves qui n'ont pas cours le samedi, les vacances débutent le vendredi après les cours. Les cours reprennent le matin des jours indiqués.

** Informations non connues*

À noter

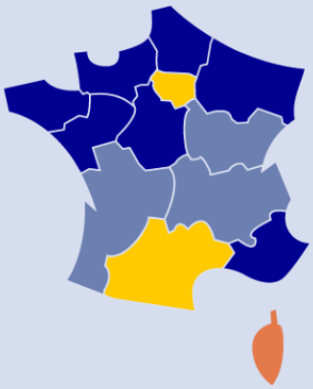
Les élèves n'auront pas classe le vendredi 30 mai et le samedi 31 mai 2025.

Retrouvez le calendrier scolaire de votre département **sur le simulateur de Service-Public.fr.**

Service-Public.fr

Famille-Scolarité

Vacances scolaires 2025 - 2026



Zone A — Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers.

Zone B — Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg.

Zone C — Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles.

Corse

	Zone A	Zone B	Zone C	Corse
Rentrée des élèves	Lundi 1er septembre 2025	Lundi 1er septembre 2025	Lundi 1er septembre 2025	NC*
Vacances de la Toussaint	Du samedi 18 octobre au lundi 3 novembre 2025			NC
Vacances de Noël	Du samedi 20 décembre 2025 au lundi 5 janvier 2026			NC
Vacances d'hiver	Du samedi 7 février au lundi 23 février 2026	Du samedi 14 février au lundi 2 mars 2026	Du samedi 21 février au lundi 9 mars 2026	NC
Vacances de printemps	Du samedi 4 avril au lundi 20 avril 2026	Du samedi 11 avril au mardi 27 avril 2026	Du samedi 18 avril au lundi 4 mai 2026	NC
Vacances d'été	Samedi 4 juillet 2026			NC

Les vacances débutent les jours indiqués, après les cours. Pour les élèves qui n'ont pas cours le samedi, les vacances débutent le vendredi après les cours. Les cours reprennent le matin des jours indiqués.

* *Informations non connues*

À noter

Les élèves n'auront pas classe le vendredi 15 mai et le samedi 16 mai 2026.

Retrouvez le calendrier scolaire de votre département **sur le simulateur de Service-Public.fr.**

Service-Public.fr



Alimentation

PLANNING DES MENUS DE LA SEMAINE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
PETIT-DÉJEUNER 								
DÉJEUNER 								
GOÛTER 								
DÎNER 								
TOTAL DES COÛTS								TOTAL SEMAINE

LISTE DES COURSES

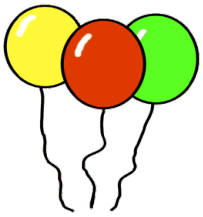
LÉGUMES / FRUITS FRAIS	VIANDES / POISSONS	PRODUITS CÉRÉALIERS	BOISSONS
LAIT / CRÉMERIE	PETIT DÉJEUNER / GOÛTER	CONSERVES	
PRODUITS SURGELÉS	ENTRETIEN ET HYGIÈNE	DIVERS	

Conseils pour réaliser les courses en supermarché

Avant d'aller aux courses :

 Prévoir les menus de la semaine à l'avance	 Faire un inventaire de son stock	 Faire une liste	 Manger avant pour éviter d'avoir le « ventre vide »

Pendant ses courses :

 Adapter son contenant	 Faire ses courses sur Internet ou bien privilégier le magasin adapté	 Se méfier des pièges tendus en magasin : évènements particuliers, promotions	 Privilégier les dates de conservation les plus longues possibles ou / et regardez les réductions pour les produits dont la date de péremption approche

 Acheter des produits de base que vous transformerez chez vous, plutôt que des plats tout prêts	 Acheter la quantité nécessaire, mais pas trop	 Différencier la DLC (Date limite de consommation) et la DLUO (Date limite d'utilisation optimale	 Privilégier les produits locaux et de saison
 Acheter cru plutôt qu'emballé (ex : éviter les carottes déjà râpées)	 © Can Stock Photo Profiter des réductions	 Comparer les prix	 Payer en argent liquide

AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE *en privilégiant la qualité du produit.*

LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE C'EST :

RÉALISER DES ÉCONOMIES FINANCIÈRES

PRÉSERVER LES RESSOURCES NATURELLES

3 ANTI-GASPI



SOYEZ INVENTIF !
CUISINEZ LES RESTES !

AVEC	JE PEUX RÉALISER...		
> du pain rassis	> tartines grillées, frottées avec une gousse d'ail...		
	> pain perdu	> chapelure	> croûtons
> des légumes défraîchis	> soupes	> ratatouille	> gratins
	> purées	> tartes salées...	
> des fruits abîmés	> tartes, gâteaux	> jus de fruits	> compotes...

4 DÉCHETS



=



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques sur :
www.casuffitlegachis.fr

#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

Imprim'vert • Com' sur un nuage

GASPILLAGE ALIMENTAIRE



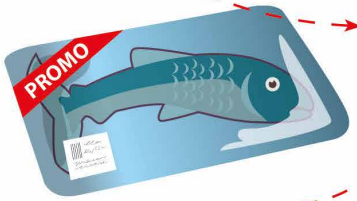
1 ANTICIPER MES ACHATS

JE PRÉPARE MA LISTE DE COURSES



- **Je vérifie** mes stocks de nourriture
- **Je planifie** mes menus
- → **J'identifie** les ingrédients qu'il me manque
- → **Je privilégie** les achats en vrac (fruits et légumes de saison dans les commerces de proximité)

*Le site internet **www.mangerbouger.fr** propose une fabrique à menus.*



J'EXAMINE LA DATE DE PÉREMPTION DES PRODUITS

- **Je congèle** immédiatement les produits si je ne vais pas les consommer avant la date limite, notamment pour les offres promotionnelles (lots)

JE RESPECTE LA CHAÎNE DU FROID



- **Je finis** mes courses par les produits frais et surgelés
- **Je les transporte** dans un sac isotherme
- **Je les range** tout de suite en arrivant

ACHETEZ MIEUX !

2 DANS MA CUISINE

JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR

- **Je respecte** la règle « 1er entré, 1er sorti »
- **J'emballe** les aliments dans des boîtes ou du film alimentaire
- **Je congèle** le produit si je ne compte pas le manger rapidement



JE DOSE CORRECTEMENT LES QUANTITÉS CUISINÉES POUR ÉVITER LES RESTES



- **J'utilise** des instruments doseurs

Pourcentage des aliments finissant à la poubelle

source : ADEME, 2014



LE SAVIEZ-VOUS ?

33% de la nourriture mondiale finit à la poubelle.

source : FAO ADEME

RANGEZ, DOSEZ... C'EST ÉCONOMISER !

Organiser un repas de fête

Nom de l'événement :
Date:
Nombre de participants :



Le repas

IDÉES DE PLATS
Entrées
.....
.....
Plats
.....
.....
.....
.....
Desserts
.....
.....
.....
.....
Choix du Menu définitif
.....
.....
.....
.....
.....

QUI RAMÈNE QUOI ? (boissons, pain, salade verte, apéritif, ...)	
Plat	**Nom de la personne**

La décoration



IDÉES DE THÈME
.....
.....
.....
.....
.....
Thème retenu
.....
.....
.....

QUI RAMÈNE QUOI ?	
Objet	**Nom de la personne**

L'ambiance



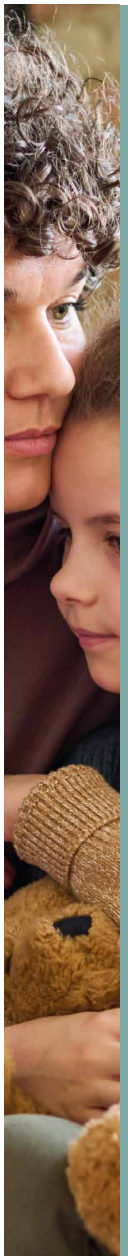
LA MUSIQUE, QUI S'EN OCCUPE ?
.....
.....
.....
.....

LA LUMIÈRE, QUI S'EN OCCUPE ?
.....
.....
.....
.....

L'ANIMATION, QUI S'EN OCCUPE ?
.....
.....
.....
.....

AUTRES :
.....
.....
.....
.....

Divers



Comment nous contacter ?

Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)
176, boulevard du Président Salvador Allende - 30000 NÎMES

Du **lundi** au **vendredi** de **8h30** à **12h00** et de **13h30** à **17h00**

Tél. : **04 66 05 42 00 - 0 800 205 588**
Courriel : **mdph@gard.fr**

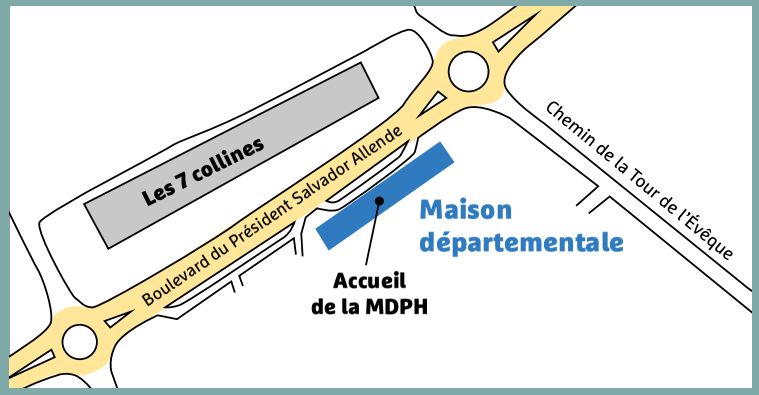
À compter du 1er janvier 2024, l'accueil de la MDPH se fera également **au sein des Centres médico-sociaux et des Maisons du Conseil départemental.**

Comment venir ?

En bus : ligne **6** (arrêt Mas Carbonnel)
ligne **7** (arrêt Georges Besse)
ligne **76** (arrêt Pierre Gamel)

Trambus : ligne T1

(Renseignements et horaires des bus sur Tango)





CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD
MDPH
Maison Départementale des Personnes Handicapées

La Maison départementale des personnes handicapées

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf du Gard

SÉCURITÉ SOCIALE L'Assurance Maladie

CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD

LE GARD SOLIDAIRE



Qu'est-ce-que la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) ?

Créée par la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances des personnes handicapées, la MDPH est un lieu d'accueil, d'information, d'accompagnement et de conseil pour les personnes en situation de handicap, la porte d'entrée unique pour l'accès aux droits et prestations en faveur des personnes en situation de handicap et leurs proches. La MDPH pourra intervenir une fois le dossier déposé sur place ou par internet (essayez le Téléservice MDPH via gard.fr).

Ses missions :

- **Accueillir et informer les personnes en situation de handicap et leur famille**
- **Évaluer leurs besoins**
- **Reconnaître leurs droits**
- **Les accompagner dans les démarches**
- **Gérer le Fonds de compensation du handicap**

Sous la responsabilité du Conseil départemental du Gard, la Maison départementale des personnes handicapées est constituée en Groupement d'intérêt public (GIP) regroupant le Conseil départemental, l'État, la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) et la Caisse d'allocations familiales (CAF) du Gard.
Les associations de personnes handicapées et de leurs familles sont également associées à son fonctionnement.

À qui s'adresse la Maison départementale des personnes handicapées ?

- **Aux personnes en situation de handicap, adultes et enfants**
- **À leur famille et entourage**
- **À leurs aidants**
- **Aux professionnels**



Quels sont les instances et services de la Maison départementale des personnes handicapées ?

- **Le service d'accueil et d'information** vous informe sur vos droits, vos prestations, toutes vos démarches ainsi que sur les dispositifs d'aides en faveur des personnes en situation de handicap (prestations, loisirs, travail, sport...).

- **L'équipe pluridisciplinaire** évalue vos besoins de compensation et vos difficultés en faisant appel à des professionnels tels que médecins, enseignants référents, ergothérapeutes, travailleurs sociaux et autres professionnels experts.
  Elle établit un plan personnalisé de compensation proposé à la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH).

- **La Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées** (CDAPH) est chargée de reconnaître vos droits.

- **Le service compensation du handicap** assure l'instruction administrative des demandes. Il prépare les réunions de la Commission des droits et de l'autonomie des personnes et notifie les décisions.

- **Le Fonds départemental de compensation du handicap** (FDCH) complète, sous certaines conditions, les aides apportées en matière d'aménagement du logement ou du véhicule, les aides techniques ou les charges spécifiques liées au handicap.

- **Le service Aide sociale et recours** assure la gestion des Recours administratifs préalables obligatoires (RAPO) et a en charge les modalités amiables de règlement des différends, telles les conciliations ou les médiations.

La MDPH ne verse pas directement d'aides financières et de prestations. Ce sont d'autres organismes qui en sont chargés selon le type d'aide : Caisse d'allocations familiales (CAF), Éducation nationale, Mutualité sociale agricole (MSA)....après décision de la CDAPH. Le Conseil départemental du Gard verse la Prestation de compensation du handicap (PCH).

Les **missions** et **compétences**

du **Conseil départemental du Gard**



LE GARD, **POUR** VOUS

gard.fr

Avec plus de 3 700 agents, le Conseil départemental du Gard est la collectivité de votre quotidien.

Il intervient notamment dans les domaines de la solidarité dès la naissance et vous accompagne tout au long de votre vie.

Il est engagé au travers de diverses actions et de services publics essentiels pour soutenir et accompagner tous ceux qui en ont besoin, protéger notre santé et notre qualité de vie et relier les personnes et les territoires.

Cette responsabilité nous oblige tout autant qu'elle nous honore.

Ce petit livret a pour vocation de vous donner un aperçu des missions et compétences de la collectivité que j'ai l'honneur de présider ainsi que quelques chiffres clés de notre département.

Bonne lecture.



Françoise LAURENT-PERRIGOT
Présidente du Conseil départemental du Gard

Les **principales compétences** du Conseil départemental du Gard

SOLIDARITÉ ET ACTION SOCIALE

Le Conseil départemental est la collectivité responsable de l'action sociale. Il gère le **Revenu de solidarité active** (RSA) et il est un acteur majeur de **l'insertion professionnelle**.

Il a en charge la santé et la protection de **la mère et de son enfant**.

Il favorise l'autonomie des personnes âgées par des aides financières comme l'**Allocation personnalisée d'autonomie** (APA) et en finançant des services permettant leur maintien à domicile ou leur hébergement temporaire ou définitif en **Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes** (EHPAD).

De même il facilite l'autonomie des personnes handicapées en accordant des aides : **Allocation adulte handicapé** (AAH), **Prestation de compensation du handicap** (PCH), en soutenant des structures de logement ou d'hébergement, et en favorisant leur mobilité (carte mobilité) ou leur insertion professionnelle. Il aide les proches aidants.

ÉDUCATION

En charge de la construction des **collèges**, de leur entretien et de leur fonctionnement matériel (53 collèges publics sur le Gard), le Conseil départemental finance aussi les outils numériques à destination des élèves. Il aide les initiatives des enseignants pour développer des projets pédagogiques, dans le domaine culturel en particulier.

CULTURE ET SPORT

Le Conseil départemental soutient les artistes ou les structures culturelles qui produisent ou diffusent des activités artistiques sur l'ensemble du territoire. Il soutient le réseau départemental des bibliothèques et médiathèques communales ou intercommunales. Avec le service des **Archives départementales**, il valorise l'histoire et le patrimoine écrit du Gard.

Dans le domaine du sport, il soutient les pratiques amateurs dont celles qui se déroulent en milieu naturel (Challenge gardois des trails par exemple) ou les pratiques handisports.

LOGEMENT ET HABITAT

Le Conseil départemental a créé **l'Agence départementale de l'habitat et du logement** (ADHL) qui intervient pour aider à la création de logements sociaux, favoriser l'amélioration de l'habitat (efficacité énergétique, réduction de la vulnérabilité aux inondations) et pour soutenir les personnes qui éprouvent des difficultés à trouver ou conserver leur logement.

INFRASTRUCTURES ET ÉQUIPEMENT DU TERRITOIRE

Le Conseil départemental entretient et assure la sécurité de la plupart des **routes gardoises** (4 600 km de routes départementales) et de très nombreux **ouvrages d'art** (3 150 ponts ou tunnels).
Il aménage un réseau de **voies vertes** permettant de marcher et de rouler (vélos, rollers) en toute sécurité.
Le Conseil départemental a permis la réalisation d'un réseau en fibres optiques (WiGard) qui connecte aujourd'hui au **Très haut débit** (THD) 257 000 personnes et entreprises du Gard hors agglomérations.
Il contribue à la réalisation d'équipements publics par les communes ou leurs communautés en leur fournissant une assistance technique **(Agence technique départementale)** et des aides financières **(contrats territoriaux)**.

Enfin, il protège et valorise les espaces naturels et la biodiversité en finançant avec les communes la lutte contre les feux de forêt (**Service départemental d'incendie et de secours**, pistes de DFCI) et en soutenant les projets visant la qualité des milieux aquatiques ou la réduction du risque inondation.

Le Gard en quelques chiffres

745 000 habitants, les moins de 20 ans représentent 24,5% de la population, la part des 20-59 ans est de 51,6%, celle des 60 ans et plus de 23,9%.

351 c'est le nombre de communes que compte notre département. 4 centres urbains (Nîmes, Alès, Bagnols-sur-Cèze et Le Vigan), et 21 intercommunalités.

1 600 km c'est la longueur totale des cours d'eau du Gard avec une fenêtre maritime de 23 km.

23 c'est le nombre de cantons du département dans lesquels sont élus 46 Conseillers et Conseillères départementaux, soit une femme et un homme par canton.

53 collèges publics sont gérés par la collectivité.

5 853 km² de superficie dont 65% de nature et d'agriculture.

4 600 km de routes départementales irriguent le Gard.

1 milliard 217 millions d'euros c'est le budget 2023 du Conseil départemental du Gard.

3 700 agents départementaux dont 463 assistants familiaux au service des Gardois(es).

Hôtel du Département
3, rue Guillemette
30044 Nîmes cedex 9
Tél : 04 66 76 76 76

GARD.FR