

## **INTRODUCTION ..... 12**

## **LA QUESTION FINANCIÈRE ..... 15**

### **COÛT DES ÉTUDES UNIVERSITAIRES : tous ne sont pas égaux..... 17**

Budget minimal pour étudier à Montréal ..... 19

### **SE FAIRE UN BUDGET : après, ça va mieux..... 20**

La grille budgétaire ..... 20

Devenez inspecteur financier pendant un mois! ..... 25

### **COMMENT FINANCER VOS ÉTUDES? : les trucs..... 26**

L'aide financière des parents ..... 26

Les concours de bourses: maximiser ses chances de réussite ..... 27

Les emplois « étudiants » ..... 32

Où trouver un emploi à Montréal? ..... 33

Astuce: le Programme études-travail ..... 36

Les emplois d'été ..... 37

### **LE CRÉDIT ET L'ENDETTEMENT : avec modération ou abstinence..... 41**

Combien coûte un prêt? ..... 42

Les signes du surendettement ..... 43

### **LES BANQUES : attention, elles veulent votre bien..... 45**

Les principales banques ..... 46

Carte de crédit 101: comment ça marche? ..... 46

Étudiants étrangers: ce qu'il faut savoir ..... 47

Astuces pour épargner sur vos frais de transaction ..... 49

Le dossier de crédit pour les nuls ..... 50

## **SE LOGER..... 51**

### **LES DIFFÉRENTS TYPES DE LOGEMENTS ..... 53**

Habiter seul en appartement ..... 53

Les résidences universitaires ..... 53

La colocation ..... 55

<b>TROUVER UN LOGEMENT À LOUER : des pistes .....</b>	<b>57</b>
Prix mensuels moyens des logements non meublés à Montréal - automne 2023 ..	58
Comment éviter la fraude et les arnaques? .....	58
Les stratégies de recherche .....	59
Des sites où chercher un logement .....	62
Des quartiers qui ont la cote chez les étudiants .....	62
Logements temporaires .....	65
La visite .....	67
<b>LE BAIL : un contrat avec votre propriétaire .....</b>	<b>69</b>
Vos principales obligations et celles du propriétaire .....	69
La section E .....	70
La section G .....	70
Sous-louer ou céder son logement .....	70
Les modifications au bail et la hausse de loyer .....	71
Les réparations urgentes et nécessaires .....	73
Adresses pour connaître vos droits et vous aider à les faire respecter .....	73
<b>CHAUFFAGE ET ÉLECTRICITÉ : économiser, c'est possible! .....</b>	<b>74</b>
Chauffage .....	74
Appareils électroménagers et éclairage .....	76
<b>L'ASSURANCE HABITATION : sans excès .....</b>	<b>78</b>
Garanties .....	78
Comment économiser .....	79
<b>SE MEUBLER .....</b>	<b>81</b>
<b>LES ÉLECTROMÉNAGERS : l'utile avant le superflu .....</b>	<b>83</b>
Magasins d'occasion .....	83
Électroménagers neufs .....	84
<b>LES MEUBLES : la récupération à l'œuvre .....</b>	<b>85</b>
Magasins d'occasion .....	85
Meubles neufs .....	86
<b>LITS ET MATELAS : étendons-nous sur le sujet .....</b>	<b>86</b>
<b>MATÉRIEL INFORMATIQUE : la récupération, encore .....</b>	<b>87</b>
Ordinateurs remis à neuf .....	87
Ordinateurs neufs .....	88
Des logiciels gratuits .....	89

# ORGANISER SON QUOTIDIEN..... 91

## LA NOURRITURE : légumineuses et tofu plaisent au portefeuille..... 93

Combien devrais-je dépenser pour me nourrir? .....	93
Où acheter quoi? .....	93
Où se procurer du vin, de la bière et des spiritueux? .....	95
Des programmes pour réduire la facture .....	95
Des solutions pour contrer le gaspillage alimentaire et épargner .....	96
Les trucs indispensables pour économiser gros! .....	96
D'autres petits trucs pour en avoir plus pour son argent .....	100

## LE TRANSPORT : les plus doux sont les moins chers ..... 103

Les transports publics .....	103
La marche .....	105
Le vélo .....	105
Ateliers communautaires de réparation de vélos .....	106
Le taxi .....	107
La voiture .....	107
L'auto-partage .....	108
Le covoiturage.....	110
La location de voitures .....	110
L'autocar .....	110
Le train .....	111
L'avion .....	111

## LES TÉLÉCOMMUNICATIONS : quelques trucs ..... 113

Connexion à Internet .....	113
Les grandes entreprises de télécommunication .....	114
Le téléphone portable .....	114

## LA SANTÉ : le dédale québécois ..... 118

Les ressources à consulter .....	119
La consultation en clinique .....	120
Le soutien psychologique .....	121
La médecine gynécologique .....	122
Les médecines douces .....	122
Lunettes de prescription .....	123
Coiffure et soins esthétiques .....	123
Produits menstruels durables .....	124
Cliniques dentaires .....	125

## LES VÊTEMENTS : stylés, mais pas chers ..... 125

Vêtements neufs .....	125
7 trucs pour économiser sur vos dépenses en vêtements .....	126
Fripes .....	127

<b>ARTICLES D'OCCASION : louer ou acheter</b> .....	<b>129</b>
Petites annonces sur Internet .....	129
Articles de sport .....	130
Livres et manuels scolaires .....	130
Vinyles et CD .....	132
Instruments de musique .....	132

## **VIVRE PLEINEMENT** ..... **133**

<b>DES SERVICES UTILES</b> .....	<b>135</b>
Cliniques juridiques .....	135
Faire ses impôts .....	138
Soutien psychologique aux étudiants .....	138

<b>VIE SUR LE CAMPUS</b> .....	<b>139</b>
L'accueil .....	139
Implication sociale et communautaire .....	139
Le para-universitaire .....	140

<b>SPORT ET PLEIN AIR : des options accessibles à tous</b> .....	<b>141</b>
--	------------

<b>LA CULTURE EN VILLE : une richesse à explorer librement</b> .....	<b>142</b>
Musées et activités culturelles .....	142
Maisons de la culture .....	144
Art urbain .....	144
Théâtres et spectacles .....	144
Cinémas .....	147

<b>ÉVÉNEMENTS FESTIFS : de l'animation toute l'année</b> .....	<b>149</b>
--	------------

<b>LES RESTOS ET LES CAFÉS : les repaires abordables</b> .....	<b>155</b>
--	------------

<b>DE LA MICROBRASSERIE À LA BOÎTE DE NUIT : sortir sans se ruiner</b> .....	<b>158</b>
--	------------

<b>D'AUTRES RESSOURCES POUR S'INFORMER</b> .....	<b>166</b>
Des ouvrages à découvrir .....	166
Des guides de voyage Ulysse à lire .....	166
Des blogues et des sites Internet à explorer .....	167

<b>INDEX</b> .....	<b>168</b>
--------------------	------------

<b>NOTES</b> .....	<b>172</b>
--------------------	------------