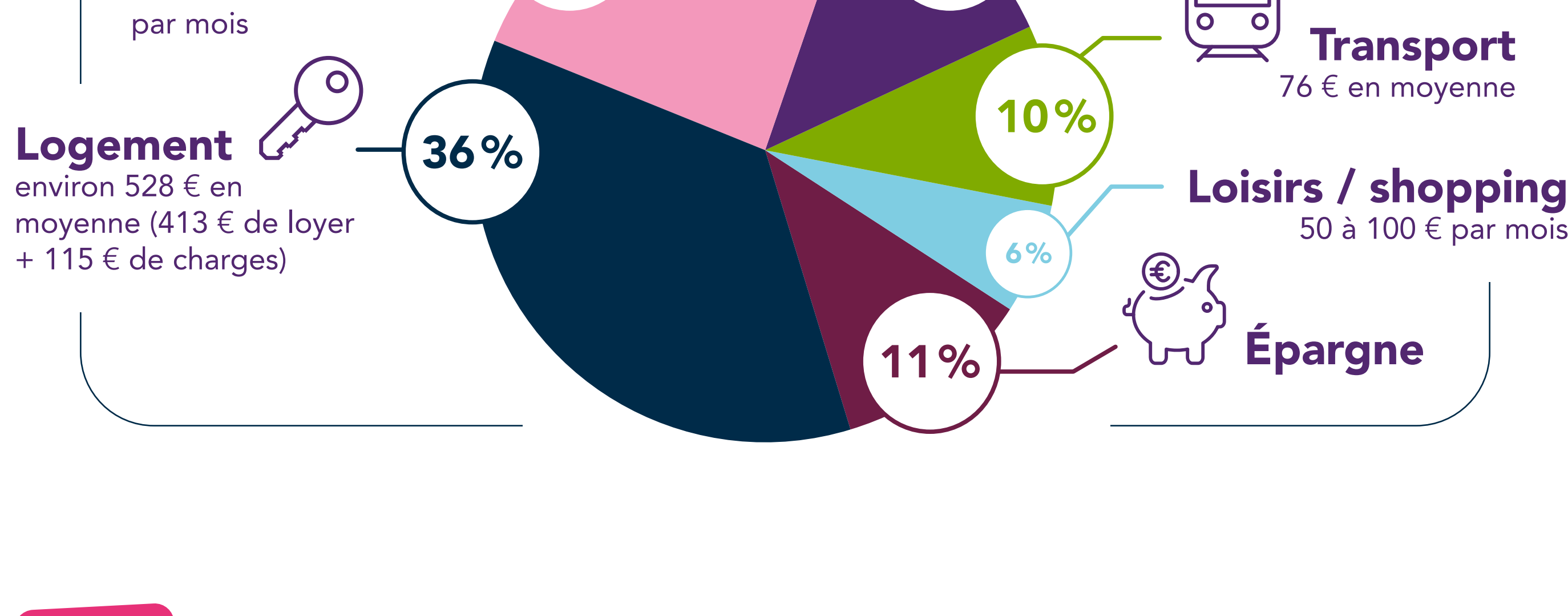


5 astuces pour mieux gérer son budget étudiant

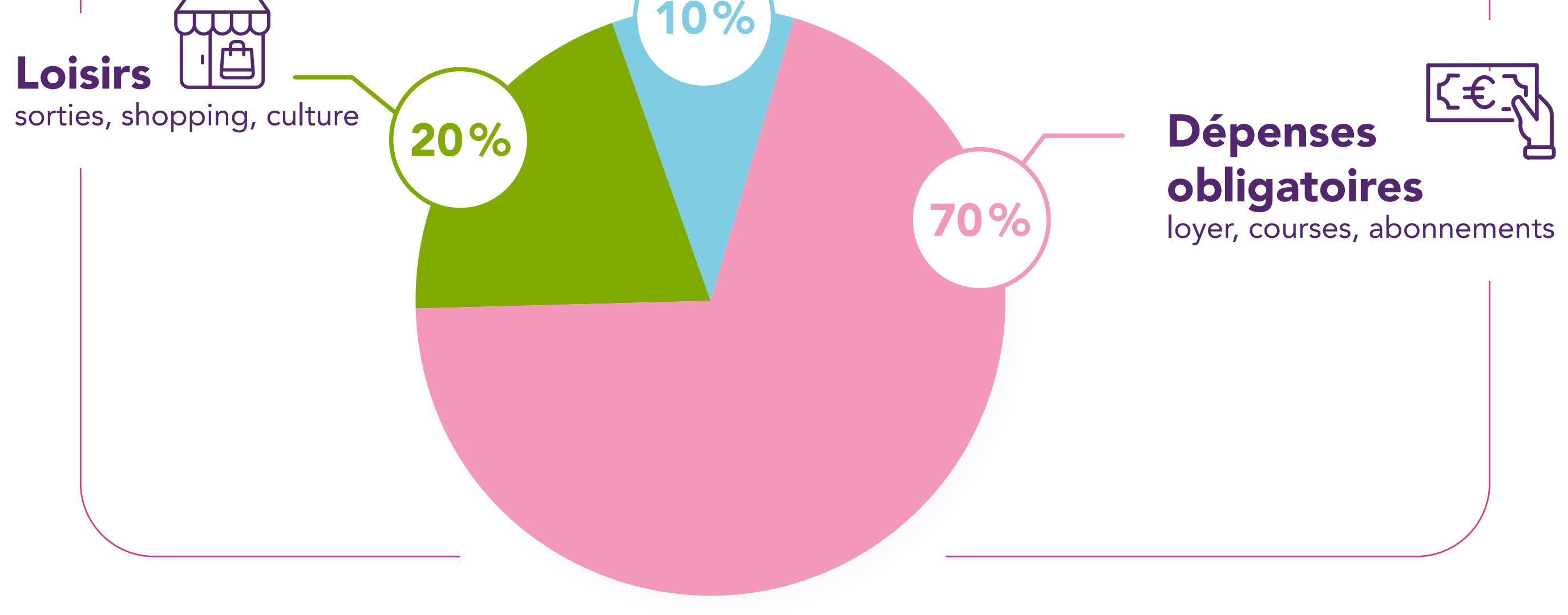


À quoi ressemble un budget étudiant moyen ?¹



1 Visualisez votre budget

→ La règle 70/20/10



Nos outils pratiques

► Utilisez le **planner budgétaire Oney** (gratuit)

► Générez votre **tableau personnalisé avec l'IA** :

Copiez dans ChatGPT ou Claude :

« Crée un tableau Excel de budget étudiant avec une page par mois. Colonnes : Revenus (bourses, APL, aide familiale, job/ stage), Dépenses fixes (loyer, transport, assurances, forfaits, énergie), Dépenses variables (alimentation, vêtements, loisirs, essence), Solde (revenus - dépenses). Ajoute un graphique circulaire des totaux et un code couleur sur le solde : vert si >150€, orange 100-149€, rouge <100€. »



2 Économisez au quotidien

PENSEZ À VOTRE CARTE ÉTUDIANTE

Réductions sur présentation : restaurants, fast-food, vêtements, cinéma, théâtre, musées...



TRANSPORT

- Vélo, trottinette : alternatives économiques
- **Covoiturage** : utilisez BlaBlaCar et anticipez vos trajets pour payer moins cher
- **Cartes de réduction SNCF** :
 - Abonnement **Max Jeune**² : **79 €/mois** en illimité
 - **Carte Jeune SNCF** : **49€ par an** et **-30%** sur tous les TGV³

ALIMENTATION

- Privilégiez les marques distributeurs → **-25 à -30%**
- **Too Good To Go** pour les invendus à petits prix
- **The Fork** : jusqu'à **-50%** au restaurant

SECONDE MAIN

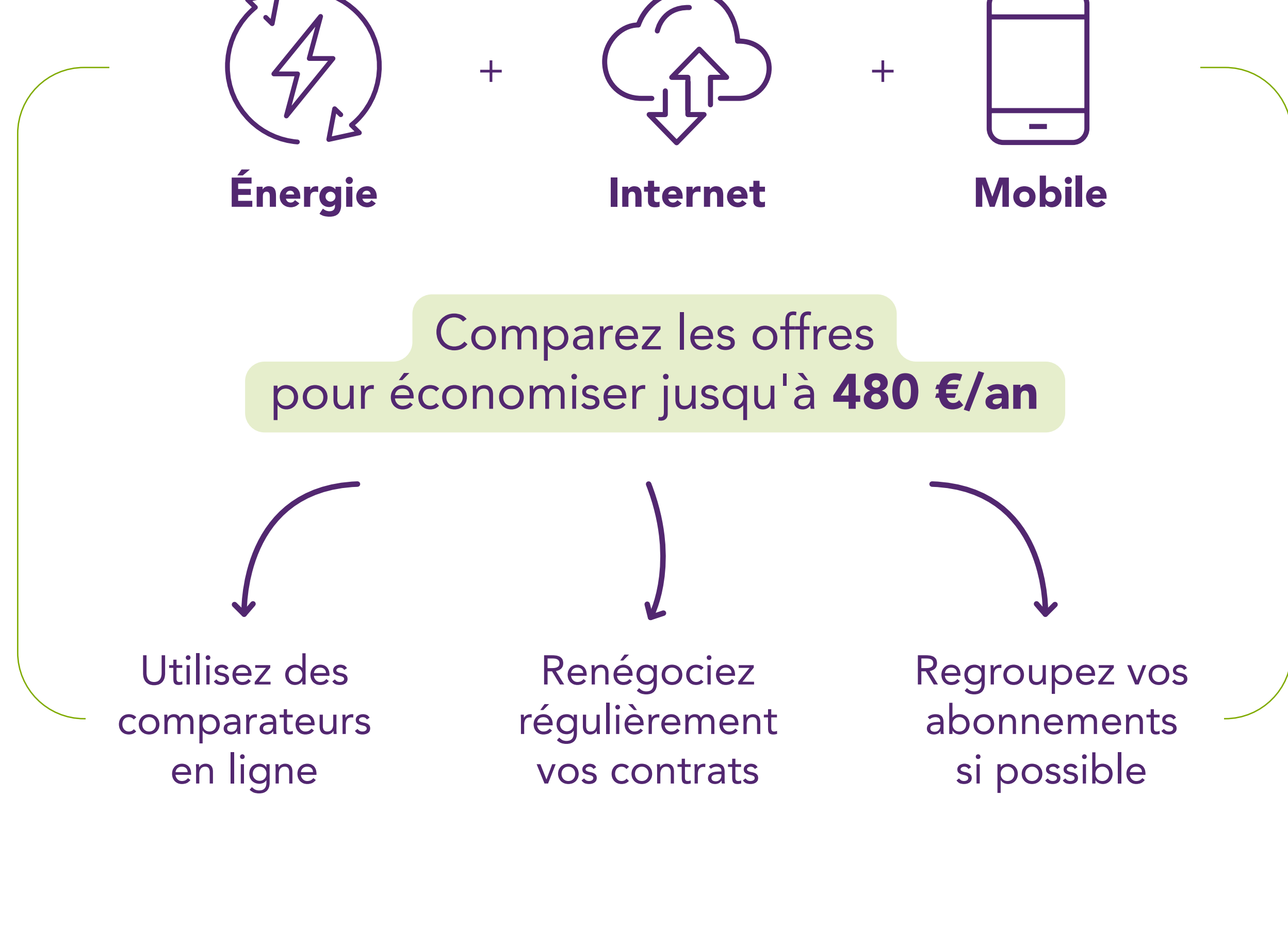
- **67% des Français** l'adoptent⁴
- Économies moyennes : **-40 à -70%**
- **Vêtements** : Vinted
- **Électronique** : Back Market
- **Meubles** : Leboncoin

OPTIMISEZ VOS ACHATS

- Comparez les prix avant d'acheter
- Récupérez **1 à 10%** de vos achats en ligne avec :
 - **iGraal** : cashback sur 1800 + sites partenaires
 - **Joko** : cashback automatique sur achats en ligne et en magasin
 - **eBuyClub** : jusqu'à 40% de cashback sur certaines offres



3 Optimisez vos Factures



4 Anticipez les dépenses importantes

PLANIFIEZ VOS ACHATS

- Profitez des **événements promotionnels** pour les achats importants (Black Friday, ventes privées, soldes)
- Privilégiez la **seconde main** quand c'est possible

VÉRIFIEZ VOS DROITS AUX AIDES (2025-2026)

- **Allocation de rentrée scolaire** → jusqu'à **350 €**⁵
- **Aide à l'autonomie des jeunes** → jusqu'à **2 000 €**⁶

Utilisez le **simulateur d'aides** sur mesdroitssociaux.gouv.fr



5 Maximisez la revente

VENDEZ CE QUE VOUS N'UTILISEZ PLUS

- Plateformes : Vinted, Leboncoin, Facebook Marketplace
- Gain moyen : **50 à 200 €/an**

En difficulté financière ?

DES SOLUTIONS EXISTENT

► **Votre banque**
Discutez d'un découvert autorisé ponctuel si nécessaire

► **CRÉSUS (partenaire Oney)**

- Application gratuite de gestion budgétaire
- Accompagnement personnalisé
- Aide concrète sans jugement

► **Associations étudiantes**

- Banques alimentaires pour étudiants
- Épiceries solidaires

► **Soutien psychologique gratuit**

Nightline France : écoute et orientation partout en France

Des professionnels sont là pour vous accompagner.

Chez Oney, nous vous accompagnons pour améliorer votre quotidien et mieux gérer votre budget. Parce que bien gérer ses finances, ça s'apprend.



¹ D'après l'infographie « Le coût de la vie étudiante »
² MAX JEUNE pour 79€/mois, sncf-connect.com
³ Carte avantage jeune, gdsconnect.com
⁴ L'observatoire du Consommateur Contemporain
⁵ Aide à la rentrée étudiante 2025, caf.fr
⁶ Aide à l'autonomie des jeunes, caf.fr