

FICHE D'AIDE À L'INTÉGRATION

BIENS DE CONSOMMATION ET SERVICES PUBLICS

Avec la participation financière de :

Québec 

MRC 
des Appalaches

LE COÛT DE LA VIE

Bien que le Québec offre une bonne qualité de vie, il ne faut pas la confondre avec un coût de la vie peu élevé. Vous devez donc prévoir les frais dans les principaux postes de dépenses comme le logement, l'électricité et le chauffage, la nourriture, la téléphonie et l'accès Internet, le transport et les loisirs.

Tenir un budget est très utile pour vous aider à gérer sagement vos finances et réserver les montants disponibles pour payer vos dépenses. Cela vous permet aussi de cibler vos priorités, d'économiser pour les imprévus et d'éviter le surendettement.

POUR INFORMATION :

- [Association coopérative d'économie familiale \(ACEF\) Appalaches - Beauce - Etchemins](#)
- [Desjardins](#)



TAXES ET POURBOIRES

Des taxes à la consommation sont perçues sur presque tous les biens et les services du Québec :

- Taxe sur les produits et services (TPS) du gouvernement fédéral (5 %).
- Taxe de vente du Québec (TVQ) (9,975 %).

Les taxes sont rarement incluses dans les prix indiqués et vous sont alors facturées au moment de payer.

Dans les bars, les cafés et les restaurants, le pourboire n'est pas non plus inclus dans l'addition. Il est généralement convenu de laisser un pourboire de 10 % à 20 % de l'addition aux livreurs et aux serveurs.



TÉLÉVISION, TÉLÉPHONE ET INTERNET

Au Québec, vous pouvez capter gratuitement cinq (5) chaînes de télévision de base à l'aide d'une bonne antenne numérique intérieure. Si vous désirez vous abonner à plus de chaînes, vous devez le faire auprès d'un télédistributeur. Si vous préférez le contenu en ligne (Netflix, YouTube, etc.), assurez-vous d'avoir un forfait Internet illimité.

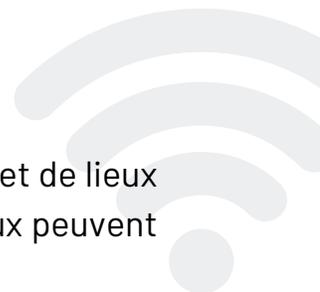
L'accès à Internet et à la téléphonie mobile est plus dispendieux au Canada. Il peut donc être plus avantageux de vous procurer un téléphone cellulaire usagé, puis de magasiner un forfait selon vos besoins et votre budget. Sachez que si vous dépassez les limites de votre forfait, cela peut vous coûter beaucoup plus cher.

Il y a plusieurs fournisseurs de services Internet au Québec. Les options sont variées, alors n'hésitez pas à comparer les offres.

Il est souvent plus économique de regrouper vos abonnements (téléphone, télévision et Internet). N'hésitez pas à comparer les prix et surveillez les promotions.

ACCÈS INTERNET GRATUIT DANS LES LIEUX PUBLICS

Vous pouvez avoir accès à Internet dans un grand nombre de commerces et de lieux publics, comme les bibliothèques publiques et les restaurants. Les réseaux peuvent être accessibles avec ou sans mot de passe. Informez-vous!



LES ÉPICERIES ET LES SUPERMARCHÉS

Les épicerie et les supermarchés sont des magasins où vous trouvez une grande variété de produits à tous les prix : fruits et légumes, viande, poisson, pain, fromage, lait, œufs, jus, aliments en conserve, pour bébés, surgelés, etc. Vous pouvez aussi y acheter de la bière ou du vin, de la nourriture pour animaux, du papier hygiénique et des produits de nettoyage.

Les supermarchés offrent généralement une plus grande variété de produits en format économique. Chaque semaine, ils proposent des rabais sur certains produits. Vous pouvez donc faire de bonnes économies en planifiant vos repas pour en profiter.

De plus, vous pouvez bénéficier de rabais sur la nourriture en surplus dans les commerces participants en téléchargeant des applications mobiles ([Flashfood](#), [FoodHero](#)).

Les épicerie et les supermarchés ouvrent souvent tôt le matin (vers 8 h) et ferment tard le soir (entre 22 h et 23 h). L'horaire peut varier selon les jours de la semaine ou la période de l'année. La plupart des magasins offrent la commande en ligne et la livraison à domicile.

Tous les samedis avant-midis, du milieu du mois de juin à la fin du mois de septembre, le [Marché public de Thetford](#) permet aux visiteurs de découvrir les saveurs de la région et de rencontrer les producteurs locaux. Vous pouvez aussi vous procurer des produits locaux directement à la ferme : auto-cueillette de citrouilles et de courges, de petits fruits et de pommes, vente de produits transformés, etc.

Les commerces d'alimentation de la MRC des Appalaches offrent aussi des produits en provenance d'autres pays.

POUR INFORMATION :

- [Chez Marie-Anne](#) (produits latino-américains)
- [Épicerie Au Grenier](#) (épicerie africaine)
- [Marché Filipino Asiatique Thetford Mines](#)



LES DÉPANNEURS

Au Québec, les dépanneurs sont de petits commerces où l'on vend des aliments (café, jus, lait, pain, etc.) et des produits de consommation courante (bière, boissons gazeuses, chocolat, croustilles, etc.). Comme leur nom l'indique, ils servent à « dépanner » si un article vient à vous manquer, mais les prix y sont souvent plus élevés qu'à l'épicerie. La plupart des stations-services comprennent aussi des dépanneurs.

BON À SAVOIR

Au Québec, il faut avoir 18 ans pour acheter de l'alcool ou du tabac. Une carte d'identité avec photo peut vous être demandée pour confirmer votre âge. La vente d'alcool est permise tous les jours de la semaine, entre 8 h et 23 h.

LES BANQUES ALIMENTAIRES

Si vous avez des difficultés financières (chômage, maladie, perte d'emploi ou de revenus, etc.) qui vous oblige à vous priver pour vous nourrir, il existe des commerces et des ressources pour vous procurer de la nourriture à faible coût.

Vous pouvez également aller chercher de la nourriture dans une banque alimentaire. Des aliments frais (fruits et légumes, lait, œufs, viande) et non périssables (conserves, pâtes, riz, etc.) y sont offerts à un coût de 3 \$ à 5 \$ par visite. Toutefois, la quantité totale d'aliments reçus dépend des ressources disponibles et de la taille de votre famille.

POUR INFORMATION :

- [Banque alimentaire La Vigne](#)
- [Carrefour alimentaire des Appalaches](#)
- [Centre d'entraide de la région de Disraeli \(CERD\)](#)
- [Centre d'entraide Le SPOT East Broughton](#)





LES CUISINES COLLECTIVES

Les cuisines collectives sont formées de petits groupes de personnes qui contribuent ensemble à cuisiner des plats économiques qu'elles partagent et qu'elles rapportent ensuite chez elles.

Les cuisines collectives s'adressent à toute personne qui aime cuisiner et s'impliquer dans sa communauté, tout en rencontrant de nouvelles personnes. Il est également possible de former un groupe pour utiliser les cuisines communautaires.

POUR INFORMATION :

- [Carrefour alimentaire des Appalaches](#)
- [Centre d'entraide de la région de Disraeli \(CERD\)](#)
- [Réseau d'Entraide des Appalaches \(REA\)](#)



LES JARDINS COMMUNAUTAIRES

Si vous voulez cultiver un petit jardin et que vous n'avez pas l'espace nécessaire, vous pouvez le faire dans des espaces publics et gratuits. Vous pouvez y planter des fines herbes, des fruits, des légumes ou des noix et les partager avec les autres, tout en ayant aussi accès aux produits biologiques, frais et locaux de vos concitoyens. Visitez le site web [Cultive ta ville](#) pour en savoir plus!

BON À SAVOIR :

- Le [Guide alimentaire canadien](#) émet des recommandations en matière d'alimentation saine. Il aide les Canadiens à prendre conscience de leurs habitudes alimentaires et à faire des choix de consommation nutritifs.
- Les aliments cultivés au Québec sont bien plus abordables à la saison des récoltes que le reste de l'année. Par exemple, les fraises coûtent moins cher pendant l'été, car elles proviennent alors du Québec. Le reste de l'année, elles coûtent plus cher et elles sont moins savoureuses, parce qu'elles sont importées.

LE CRÉDIT

Le crédit à la consommation représente une somme d'argent qui vous est avancée et que vous devez ensuite rembourser en payant des intérêts. Toutefois, lorsque vous achetez à crédit, vous contractez une dette. Cela coûte souvent plus cher, car vous devez payer des intérêts sur le montant utilisé pour faire l'achat.

Il existe de nombreux types de crédit : cartes de crédit, prêts personnels, hypothèques, etc. Assurez-vous de bien comprendre son fonctionnement avant d'en utiliser un. Les types de crédit les plus faciles à obtenir sont aussi les plus coûteux. Informez-vous toujours du taux d'intérêt. Évitez les prêts rapides disponibles en ligne et les prêteurs sur gages.

ACHETER MAINTENANT ET PAYER PLUS TARD

Plusieurs commerces, comme les magasins de meubles et d'électroménagers ou les concessionnaires d'automobiles, vous offrent d'acquérir un bien maintenant et de le payer plus tard (dans 3 mois, dans 6 mois, dans un an, etc.) sans intérêt. Informez-vous avant de signer un tel contrat. Vous pouvez, par exemple, ne pas être propriétaire du bien tant qu'il n'aura pas été payé en totalité.

LES PRÊTS PERSONNELS

Les grandes institutions financières offrent des prêts personnels pour répondre rapidement à vos besoins de financement. Vous pouvez en faire la demande en ligne et ainsi obtenir vos fonds directement dans votre compte bancaire en quelques heures seulement. Le montant alloué peut être déterminé selon vos besoins et, dans certains cas, la durée utile du bien financé, votre situation financière et votre capacité de remboursement.

BON À SAVOIR

La carte de débit est aussi une carte de paiement. Elle vous est remise sans frais lors de l'ouverture de votre compte bancaire. Lorsque vous l'utilisez, les transactions sont débitées immédiatement de votre compte; vous devez donc avoir les fonds nécessaires pour le faire. Vous devez également utiliser votre carte de débit pour retirer de l'argent au guichet automatique ou accéder à votre compte bancaire en ligne.

LES CARTES DE CRÉDIT

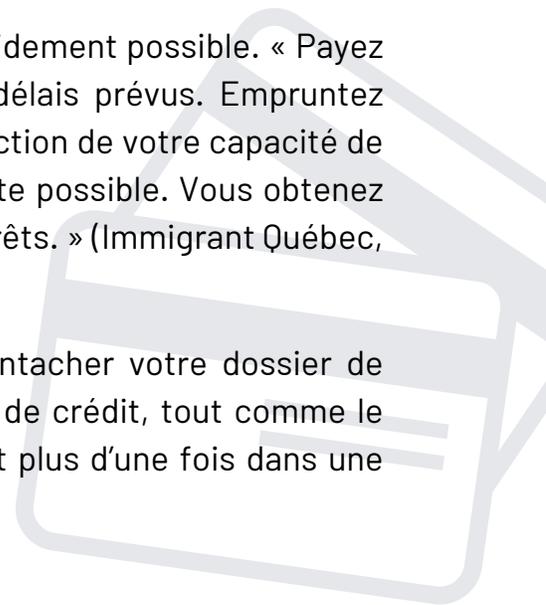
Les cartes de crédit sont émises par des institutions financières ou des grands magasins. Elles sont donc utilisées comme mode de paiement. Les transactions n'entraînent aucun frais, mais vous devez parfois payer des frais annuels. Les cartes de crédit sont nécessaires pour effectuer des achats en ligne, louer une voiture ou réserver dans une chambre d'hôtel. Elles ont toutefois une limite de crédit que vous ne pouvez pas dépasser.

Pour rembourser le crédit avancé, il est recommandé de payer la totalité du montant dû à la date prévue pour éviter que des intérêts vous soient facturés. Autrement, vous devez acquitter un certain montant minimal chaque mois. Les cartes de crédit peuvent être une forme de crédit particulièrement coûteuse. Les intérêts peuvent s'accumuler rapidement, parce que les cartes de crédit ont un taux d'intérêt élevé. Méfiez-vous des avances de fonds sur votre carte de crédit; si vous faites un retrait d'argent rapide au guichet automatique avec votre carte de crédit, les intérêts sont encore plus élevés! Si vous ne payez pas tout le solde de votre carte de crédit chaque mois, votre cote de crédit peut également diminuer et affecter négativement votre accès au crédit.

La cote de crédit est une note qui vous est accordée en fonction de vos habitudes de remboursement. Ainsi, votre dossier de crédit indique si vous payez vos factures, si vous avez des retards dans vos paiements et combien vous avez emprunté. Tout prêteur peut déterminer votre solvabilité, donc votre capacité à rembourser vos dettes. Avoir une bonne cote de crédit, c'est avoir une bonne réputation auprès des institutions financières.

Faites donc en sorte de payer toutes vos factures le plus rapidement possible. « Payez le solde de votre carte de crédit tous les mois, dans les délais prévus. Empruntez seulement le montant d'argent dont vous avez besoin, en fonction de votre capacité de remboursement. Remboursez vos prêts à temps et le plus vite possible. Vous obtenez ainsi une bonne cote de crédit, en plus d'économiser des intérêts. » (Immigrant Québec, 2024)

Des facteurs qui peuvent vous sembler anodins peuvent entacher votre dossier de crédit. Un seul paiement sans provision ternit votre dossier de crédit, tout comme le fait de demander une augmentation de votre limite de crédit plus d'une fois dans une même année.



LES ASSURANCES

L'assurance est un contrat. En cotisant à une assurance, vous obtenez le droit d'être indemnisé en cas de besoin. Il existe plusieurs types d'assurances et vous devez magasiner selon vos besoins.

- Demandez une soumission à quelques compagnies différentes afin de comparer les couvertures et les prix.
- Ne signez aucun contrat avant d'en avoir bien lu et compris les termes et vous être assuré que les conditions correspondent aux propositions reçues.
- Prenez la franchise la plus élevée selon votre budget, car cela réduira votre prime d'assurance (le montant que vous devez payer pour être assuré). La franchise est le montant que vous devez déboursier en cas de réclamation d'assurance; par exemple, si vous réclamez un dédommagement de 1 000 \$ et que votre franchise est de 100 \$, l'assureur vous versera 900 \$.
- Répondez bien à toutes les questions de la demande d'assurance. Si vous faites de fausses déclarations ou si vous oubliez de mentionner, par exemple, des problèmes de santé, l'assureur pourrait refuser de vous indemniser en cas de réclamation.





L'ASSURANCE VIE

L'assurance vie vous offre une protection en cas d'accident, de décès, d'invalidité ou de maladie. Même si elle ne couvre pas tous les frais, elle peut vous protéger contre les problèmes financiers qui peuvent en découler. Elle vous protège donc si vous ne pouvez pas travailler et avoir un revenu.

POUR INFORMATION :

- [Autorité des marchés financiers](#)
- [Gouvernement du Canada](#)
- [Infoassurance](#)