

3 défis

simples pour économiser sans
changer vos habitudes.

(et peut-être un bonus)



Défi n°1:

Ne payez plus pour rien.

Entre les assurances, la téléphonie, l'énergie, le streaming ou les abonnements oubliés... On paie souvent sans vraiment savoir combien, ni pourquoi.

En mars : faites le point sur toutes vos dépenses récurrentes, sans y passer des heures.

Comment ? Avec Ideel !

Vous optimisez et centralisez vos contrats. En quelques clics, vous pouvez résilier les abonnements dont vous n'avez pas besoin. Et le tout ? **100 % gratuit.**

En moyenne...

c'est 720 € de pouvoir d'achat économisé par an¹.

Astuce

Vous pouvez utiliser une partie des économies réalisées grâce à l'optimisation de vos abonnements pour verser sur un produit d'épargne.

Spoiler : Garance vous en propose d'excellents.



¹Source : [Ideel](#).





Défi n°2 :

Réalisez vos projets pour moins d'un ticket de métro par jour.

Même de petits montants peuvent faire la différence dans le temps.

Dès le 1^{er} mars : mettez 2,50 € de côté chaque jour.

À la fin du mois, cela vous fera assez pour ouvrir une assurance vie¹ Garance Épargne avec un *premier versement* à 50 €, et pour votre *premier versement mensuel* dès 20 €.

Ce que ça vous apporte

Votre argent fructifie sans effort grâce à un taux en 2025, supérieur à la moyenne attendue du marché², de 3,5 % sur le fonds euros du contrat Garance épargne, net de frais de gestion et hors prélèvement sociaux et fiscaux.

Les performances passées ne préjugent pas des performances futures.



¹Contrat d'assurance vie individuel multisupport.

²Source : [Les Echos](#).



Comment utiliser les économies que vous réalisez ?

Vous versez **50 € par mois** pendant 8 ans, soit 4 800 € au total :



Simulation qui ne constitue pas un engagement contractuel.

Au total c'est 852 € de plus sur votre contrat, sans effort supplémentaire, simplement avec un contrat plus performant.

Et cette performance s'inscrit dans la durée avec près de 28 %³ de rendements cumulés, sur 8 ans, sur notre fonds euros épargne, net de frais de gestion et hors prélèvement sociaux et fiscaux.

Les performances passées ne préjugent pas des performances futures. Tout investissement sur des supports en unités de compte comporte un risque de perte en capital.



¹Contrat d'assurance vie individuel multisupport.

²Taux de rendement du profil équilibré, net de frais de gestion et hors prélèvements sociaux et fiscaux : 6,98 % en 2025, 7,01 % en 2024, 8,27 % en 2023, -4,27 % en 2022, 9,13 % en 2021, 4,24 % en 2020, 10,49 % en 2019 et -2,82 % en 2018.

Taux de rendement du livret A : 2,4 % jusqu'en juillet puis 1,7 % en 2025, 2 % en 2024, 3 % en 2023, 1 % jusqu'en juillet puis 2 % en 2025, 0,5 % en 2021, 0,5 % en 2020, 0,75 % en 2019, 0,75 % en 2018. Source : [Banque de France](#).

³Taux de rendement du fonds euros, net de frais de gestion et hors prélèvements sociaux et fiscaux : 3,5 % en 2025, 3,5 % en 2024, 3,5 % en 2023, 2,8 % en 2022, 2,75 % en 2021, 2,75 % en 2020, 3 % en 2019 et 3,10 % en 2018.



Défi n°3 : **Dépensez et épargnez.**

Et si vous ne renoncez pas à vos plaisirs ?

En mars : transformez vos dépenses du quotidien en épargne.

Comment ? Avec l'application Cagn'Up !

Vous achetez des e-cartes cadeaux parmi plus de 250 enseignes partenaires, pour réaliser vos achats. Vous cagnottez automatiquement.

Une fois 50 € cumulés sur votre cagnotte, vous pouvez verser sur un contrat d'épargne ou de retraite Garance, pour continuer à les faire fructifier¹.

Cerise sur le gâteau

Les versements sur un PER² peuvent être déductibles de votre revenu imposable³.



¹Voir les conditions d'utilisation.

²Plan d'Épargne Retraite : contrat d'assurance de groupe à adhésion facultative.

³Dans les conditions et limites fixées par la réglementation en vigueur.

Obtenez l'app



Cagn'Up



Défi bonus :

1 mois sans livraison de repas à domicile.

Commander des repas via des plateformes comme UberEats, Deliveroo ou Just Eat, c'est pratique...

Mais c'est souvent plus coûteux qu'un repas préparé soi-même.

Avec des frais de livraison moyens de 3,50 €, commander 3 fois par semaine vous coûte plus de 40 € dans le mois¹.

En mars : redécouvrez le plaisir de cuisiner et ne commandez pas vos repas à domicile.

À la clé ? Plusieurs dizaines d'euros économisés sur le mois, sans changer ce que vous consommez... juste la façon de l'acheter.

Astuce

Utilisez ces économies pour vous faire un cadeau vraiment utile : les mettre de côté, pour réaliser un projet qui compte pour vous.



¹Source : [Manger Ethique](#)



Le vrai défi ?

Ce n'est pas de faire plus d'efforts. C'est de mieux utiliser ce que vous faites déjà.

Parce que votre situation et vos objectifs sont uniques. Nos conseillers vous accompagnent pour faire les bons choix, du lundi au vendredi, de 8h à 18h, au **01 70 37 73 59.**

Échange personnalisé, sans engagement.



Communication à caractère publicitaire.

Garance, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité et immatriculée au répertoire SIRENE sous le numéro 391 399 227 dont le siège social est situé au 51 rue de Châteaudun, 75442 Paris Cedex 09.

Garance Retraite, Fonds de retraite professionnelle supplémentaire soumis aux dispositions du Code des assurances, immatriculé auprès du RCS de PARIS sous le numéro 907 943 989.