

# CONSEILS POUR JEUNES CONSOMMATEURS

## VOLER DE VOS PROPRES AILES

1



### Contenu :

- 1 Un nouveau foyer loin de la maison .....p.1
- 2 Conseils pour les voyages ....p.5
- 3 Symboles d'entretien des vêtements et des textiles ....p.8
- 4 Le Guide alimentaire canadien et vous .....p.11

## Un nouveau foyer loin de la maison

Un beau jour, vous constaterez que vous êtes prêt à quitter la maison familiale. Vous entrez peut-être au collège ou à l'université, ou encore vous devez déménager pour occuper un emploi. Quelle que soit la situation, il s'agit d'une étape marquante qui peut sembler compliquée et intimidante.

### Résidence collégiale ou universitaire

Beaucoup de collèges et d'universités ont des résidences pour les étudiants qui veulent vivre sur le campus. Bon nombre d'étudiants privilégient ce choix. Vous avez toutefois la possibilité de louer un logement à l'extérieur du campus. Vous trouverez ci-dessous une liste des avantages et des inconvénients de la vie dans une résidence d'étudiants qui pourrait vous aider à déterminer si ce mode de vie vous convient.

#### Avantages

- Vous n'aurez probablement pas à signer un bail de 12 mois.
- Vos frais de transport seront peu élevés.
- Dans une résidence, les chambres sont souvent meublées.

- Le loyer est habituellement établi par semestre ou par année scolaire, ce qui simplifie la préparation du budget.
- Vous n'aurez pas à tenir compte des frais supplémentaires comme les services publics.

#### Inconvénients

- Il est possible que vous deviez souscrire un forfait repas qui pourrait être plus coûteux que l'achat de vos propres aliments.
- Vous aurez sans doute moins d'espace que si vous habitez un appartement.
- Selon la résidence choisie, vous pourriez devoir vous habituer à vivre dans un environnement plus bruyant que ce à quoi vous êtes habitué.

# CONSEILS POUR JEUNES CONSOMMATEURS

## Louer un logement

Si vous décidez de louer un logement, vous devez être conscient que c'est une étape très importante qu'il faut franchir sérieusement. Vous devez d'abord savoir que chaque province et chaque territoire a des lois qui régissent les relations entre propriétaires et locataires. Avant de faire quoi que ce soit, renseignez-vous sur les lois et les règlements en vigueur là où vous vivrez.

Avant de commencer à chercher un appartement, réfléchissez à ce que vous voulez, à ce dont vous avez besoin et à ce que vous pouvez payer. Vous devez avoir une idée du montant que vous pouvez dépenser chaque mois pour le loyer et chercher uniquement des logements dans cette fourchette de prix.

Lorsque vous aurez déniché un logement que vous aimez, prenez le temps de vous assurer que vous avez bel et bien les moyens de payer le loyer avant de signer un bail.

Vivre dans son propre logement implique plus que le coût du loyer. Pour avoir une idée de ce qu'il en coûte, remplissez le tableau ci-dessous. Comparez le total à la somme que vous pouvez dépenser chaque mois. Rappelez-vous que vous devriez toujours avoir un peu d'argent de côté pour les dépenses imprévues.

Dépenses	Coût approximatif
<b>Loyer</b>	
<b>Services publics</b>	
Gaz	
Eau	
Chauffage	
Électricité	
Câble	
<b>Téléphone et/ou téléphone cellulaire</b>	
<b>Buanderie</b>	
<b>Transport</b>	
Déplacements locaux (autobus, auto, etc.)	
Stationnement	
<b>Besoins quotidiens</b>	
Nourriture	
Produits d'hygiène et de toilette	
<b>Coûts totaux</b>	\$
<b>Revenu mensuel</b>	\$

Revenu mensuel – Coûts totaux = \_\_\_\_\_ \$

## Avez-vous les moyens de louer cet appartement?

N'oubliez pas que vous devez aussi meubler votre appartement (à moins de louer un logement meublé). Combien de meubles devrez-vous acheter? Pouvez-vous emprunter quelques meubles de membres de votre famille ou d'amis? Combien le déménagement coûtera-t-il? Assurez-vous de prévoir de l'argent pour le déménagement quand vous préparez votre budget.

## Signer un bail ou un contrat de location

Quand vous signez un contrat de location ou un bail, rappelez-vous que c'est un contrat entre vous et le propriétaire, et que vous devez respecter certaines obligations.

Vous devez définir les responsabilités du propriétaire et les responsabilités qui vous incombent en tant que locataire. Assurez-vous de poser les questions suivantes :

- Quelle est la durée du bail? Est-ce un bail annuel ou mensuel?
- Quand le loyer doit-il être payé?
- Suis-je responsable de l'entretien et des réparations?
- Dois-je payer pour le chauffage, l'électricité, le câble et la buanderie?
- Les animaux de compagnie sont-ils acceptés?
- Qu'arrivera-t-il si je paye le loyer en retard?
- Quel préavis dois-je donner si je décide de quitter le logement?
- Puis-je sous-louer le logement ou faire une cession de bail?
- Suis-je responsable de l'entretien du terrain?
- Combien de signataires peut-il y avoir sur le bail? Si vous envisagez partager le logement avec des colocataires, assurez-vous que tous les noms sont inscrits sur le bail, sinon vous pourriez être responsable du loyer ou des dommages que vos colocataires refusent de payer.

Assurez-vous que tout ce dont vous convenez avec le propriétaire est **écrit** sur le bail ou le contrat de location. Lisez toutes les dispositions du bail et assurez-vous d'en comprendre le contenu avant de signer.

Il est important de savoir ce que dit la loi à propos de vos droits et de vos responsabilités et de ceux du propriétaire. Renseignez-vous auprès du bureau d'information aux consommateurs de votre province ou territoire. Les questions relatives aux locataires et aux propriétaires sont de compétence provinciale ou territoriale.

## Loyer et dépôts de garantie

Il est possible qu'on vous demande de payer le loyer du premier et du dernier mois au moment de la signature du bail. Informez-vous avant de signer le bail. L'obligation de verser ces sommes est déterminée par le propriétaire et par les lois de votre province ou de votre territoire.

Il est aussi possible que vous deviez verser au propriétaire un dépôt de garantie. C'est une somme qui vous sera remise à la fin du bail si la maison ou l'appartement n'a pas subi de dommages et que le logement a été bien nettoyé lors de votre déménagement.

## Assurance de biens meubles

Le contenu de la maison ou de l'appartement que vous louez est important et a une grande valeur. Même si vous n'avez habituellement pas à vous préoccuper d'assurer la maison ou l'appartement, vous devriez assurer vos biens. Sinon, vous risquez de tout perdre en cas de vol ou d'autres dommages.

L'assurance des locataires couvre généralement vos biens personnels comme le mobilier, les vêtements, l'équipement de sport, les chaînes stéréo, les instruments de musique, les appareils photo, les ordinateurs, etc., ainsi que votre responsabilité légale pour les dommages que vous pourriez causer accidentellement, notamment par un incendie, une explosion ou de la fumée. Vous devez vérifier votre police d'assurance pour voir si c'est bien le cas.

Pour obtenir de plus amples renseignements et une estimation des coûts, adressez-vous à un agent ou à un courtier d'assurances ou visitez le site Web du Bureau d'assurance du Canada à l'adresse [www.ibc.ca](http://www.ibc.ca).

## L'art et la science du déménagement

Avant le déménagement, assurez-vous de prendre les mesures suivantes :

- Réservez un ascenseur, prenez les dispositions voulues pour le stationnement, et faites brancher les services publics avant votre arrivée.
- Prévenez les gens que vous déménagez. Demandez au bureau de poste de réadresser votre courrier (il faut habituellement un préavis de deux semaines). Il est possible de donner le préavis en ligne à [www.postescanada.ca](http://www.postescanada.ca). Assurez-vous d'informer les institutions financières, les sociétés émettrices de cartes de crédit, les bureaux provinciaux de permis, les compagnies d'assurance maladie et toutes les autres organisations qui détiennent vos renseignements personnels ou financiers.
- Si vous croyez que vous déménagerez plus d'une fois au cours des prochaines années, il pourrait être préférable de continuer à recevoir votre courrier à votre adresse permanente (c.-à-d. l'adresse de vos parents) parce que changer d'adresse finit par coûter cher et être compliqué.

## Informations complémentaires

Consultez le site Ciblétudes, guichet unique de renseignements sur l'enseignement postsecondaire au Canada, à l'adresse [www.cibletudes.ca](http://www.cibletudes.ca).

Pour de plus amples renseignements sur l'achat ou la location d'un logement, voyez la rubrique *Se loger* de la publication **À vous de choisir** ([www.cmcweb.ca/sensibilisation](http://www.cmcweb.ca/sensibilisation)).

Consultez également la *Liste de vérification des consommateurs pour choisir une entreprise de déménagement* à [www.infoconsommation.ca](http://www.infoconsommation.ca).

Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements de la Société canadienne d'hypothèques et de logement sous les rubriques *Achat d'un logement et Location d'un logement*, à [www.schl.gc.ca](http://www.schl.gc.ca).

Le bureau d'information aux consommateurs de votre province ou territoire est aussi en mesure de vous donner des renseignements importants. Une liste des bureaux d'information aux consommateurs est publiée dans la section *Où obtenir de l'aide et de l'information* de la rubrique *Est-ce que je dépense judicieusement mon argent?* de cette série.

## 2 Conseils pour les voyages

Pour voyager, il ne suffit pas de faire sa valise et de sauter à bord d'un avion. Il y a beaucoup de choses à prendre en considération avant de partir, dont la santé, la sécurité et l'argent. Pour vous assurer de faire un voyage agréable et sécuritaire, faites des recherches sur votre destination, parlez-en à des membres de votre famille et à des amis, et préparez-vous.

### Votre destination

Des renseignements précis sur votre destination vous aideront à faire la meilleure utilisation possible de votre temps et de votre argent avant votre départ et pendant votre voyage.

Le site Web des Affaires consulaires du ministère des Affaires étrangères du Canada ([www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)) donne de l'information sur plus de 225 pays, notamment des renseignements sur la sécurité, des avis aux voyageurs, des renseignements sur les passeports, de l'information sur les conditions d'admission (par exemple, un visa ou une preuve d'immunisation), et des détails sur les voyages, les douanes, les lois locales et plus encore. Lorsque vous voyagez, vous êtes soumis aux lois du pays que vous visitez; par conséquent, assurez-vous de les connaître.

## Immunisation

Si vous voyagez à l'extérieur du Canada, communiquez avec une clinique de voyage ou avec votre médecin de six à huit semaines avant votre départ pour savoir si certains vaccins sont nécessaires et comment rester en santé pendant votre voyage. Consultez le site de l'Agence de santé publique du Canada ([www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)) pour savoir où se trouve la clinique de voyage la plus proche de chez vous (dans la section *Santé des voyageurs*).

## Passeports

Voyagez toujours avec un passeport. C'est la meilleure pièce d'identité pour prouver que vous êtes Canadien et que vous avez le droit de rentrer au Canada. La plupart des pays ne vous laisseront pas entrer si votre passeport n'est pas valable pour au moins six mois après la date de votre entrée. Si vous avez besoin d'un passeport, faites-en la demande assez tôt à Passeport Canada ([www.ppt.gc.ca](http://www.ppt.gc.ca)). Consultez le site Web des Affaires consulaires du ministère des Affaires étrangères du Canada à l'adresse [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca) pour connaître les exigences relatives à l'entrée dans votre pays de destination.

Il est recommandé de garder une photocopie de votre passeport et de tous les autres documents importants dans un endroit sûr (pas dans votre portefeuille!), au cas où vous perdriez les originaux pendant le voyage. Vous saurez ainsi exactement ce que vous avez perdu, et vous pourrez signaler la perte et remplacer rapidement les documents perdus. Il est aussi recommandé de vous munir d'un porte-passeport que vous porterez sur vous pendant tout le voyage. Songez également à laisser des photocopies de vos documents importants à une personne en qui vous avez confiance au Canada, juste au cas.

## Assurance médicale additionnelle

Ne quittez pas le Canada sans assurance médicale additionnelle! Les services de santé dans d'autres pays peuvent coûter beaucoup plus cher que ce que couvre votre régime d'assurance santé. Vous êtes responsable de ces frais additionnels et vous pourriez devoir les payer immédiatement. Certaines compagnies d'assurance vous aideront à cet égard. En outre, la couverture des soins de santé diffère d'une province et d'un territoire à l'autre. Vérifiez auprès de votre compagnie d'assurance si vous avez besoin d'une couverture additionnelle pour les voyages dans d'autres parties du Canada. Obtenez aussi des renseignements détaillés sur ce qui est couvert par l'assurance médicale additionnelle.

Si vous prévoyez séjourner à l'extérieur de votre province ou de votre territoire pendant une longue période, vous devez en informer votre assureur. Le nombre de jours consécutifs où vous pouvez être à l'extérieur du pays avant que votre couverture expire peut varier selon l'endroit où vous vivez. Communiquez avec le ministère de la Santé de votre province ou de votre territoire et avec votre assureur pour obtenir d'autres renseignements.

## Argent

Il y a beaucoup de façons d'apporter de l'argent en voyage. Chaque façon entraîne des coûts et présente des risques différents, en fonction du pays où vous vous rendez. Consultez le site [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca) et parlez à des membres de votre famille et à des amis pour savoir quelle est la meilleure façon de faire là où vous allez.

### *Cartes de débit et cartes de crédit*

Informez-vous auprès de votre banque. Les montants portés à votre carte en devises étrangères sont sujets à des frais, habituellement un pourcentage du montant. En outre, des frais internationaux sont souvent appliqués aux retraits ou aux avances de fonds à des guichets automatiques bancaires (GAB). Si votre banque a des succursales ou des ententes de partenariat avec des banques dans votre pays de destination, demandez les adresses. Les services de ces banques peuvent réduire le coût des transactions ou même éliminer les frais. Si vous avez un forfait bancaire pour les frais de transaction, informez-vous pour savoir s'il inclut les transactions internationales. Il y a souvent des frais de service cachés élevés pour les transactions faites aux GAB indépendants (privés).

Votre banque pourrait geler votre compte si elle soupçonne qu'il y a fraude à cause de retraits ou de charges portées à votre compte de façon inattendue dans un pays étranger. Il est bon de communiquer avec votre banque avant votre départ pour l'informer du voyage afin de ne pas vous retrouver sans accès à votre argent ou à du crédit.

Protégez soigneusement votre numéro d'identification personnel (NIP) et vos cartes, et signalez immédiatement toute carte perdue ou volée, comme vous le feriez à la maison.

### *Argent comptant*

Il est impossible de remplacer l'argent comptant comme on le fait pour les cartes de crédit, les cartes de débit et les chèques de voyage. Vous devez avoir un peu d'argent comptant sur vous, au cas où les autres formes de paiement ne seraient pas acceptées à certains endroits. Ne transportez pas tout votre argent en comptant; si vous le perdez, il sera trop tard!

### *Chèques de voyage*

Demandez à des membres de votre famille, à des amis ou à des gens qui sont allés dans le pays où vous voulez voyager s'il est facile d'encaisser des chèques de voyage. Ils peuvent ne pas être acceptés du tout dans certaines régions. La plupart des banques exigent des frais en plus du taux de conversion des devises, mais vous pouvez peut-être éviter ces frais. Informez-vous auprès de l'émetteur de votre carte de crédit ou de votre agent de voyage. N'oubliez pas de prendre en note les numéros de série des chèques de voyage et de garder cette liste à un endroit sûr pour qu'il soit possible de remplacer les chèques de voyage en cas de perte.

## Étudier à l'étranger

Il est possible d'étudier à l'étranger. Vous pourriez avoir la chance de voyager tout en suivant votre programme d'études. Si vous envisagez étudier dans un autre pays, informez-vous auprès de quelqu'un qui l'a fait avant vous. Vous pouvez aussi consulter la fiche d'information du Centre d'information canadien sur les diplômes internationaux, qui se trouve à l'adresse [www.cicdi.ca](http://www.cicdi.ca). Vous y trouverez beaucoup de réponses à vos questions sur les études à l'étranger.

## Informations complémentaires

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le choix d'un agent de voyage, la planification des vacances, les douanes et les postes frontaliers, et pour savoir ce que vous pouvez ou ne pouvez pas rapporter au Canada, consultez le site [www.infoconsommation.ca](http://www.infoconsommation.ca).

N'oubliez pas de consulter le site Web des Affaires consulaires du ministère des Affaires étrangères du Canada ([www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)) pour obtenir des conseils aux voyageurs et vous renseigner sur les lois et les règlements, les drogues, les titres de voyage, les numéros d'urgence à l'étranger, et beaucoup plus.

## 3

## Comment NE PAS ruiner votre chemise préférée en la lavant : les symboles d'entretien des vêtements et des textiles

Que vous ayez l'habitude de laver vous-même vos vêtements ou que ce soit une expérience nouvelle, il peut être utile de savoir si vos vêtements doivent être lavés à l'eau froide, à l'eau chaude, nettoyés à sec ou lavés à la main. Tout le monde a un jour ruiné un vêtement en le nettoyant de la mauvaise façon.




L'Office des normes générales du Canada (ONGC) a préparé des symboles nouveaux et améliorés pour vous aider à nettoyer et à laver vos vêtements en toute sécurité. Dans la nouvelle édition, cinq symboles de base représentent les opérations d'entretien de lavage, de blanchiment, de séchage, de repassage et d'entretien professionnel. Des symboles en noir et blanc remplacent les couleurs des « feux de circulation » (vert, ambre et rouge) de l'édition précédente.

La température d'une opération est indiquée soit en degrés Celsius, soit par une série de points.







Vous trouverez ci-dessous certains des symboles que l'on voit le plus souvent sur les vêtements. Pour avoir une liste complète des symboles que vous pourrez imprimer et afficher près de votre machine à laver comme aide-mémoire, voyez le *Guide des symboles pour l'entretien des vêtements et textiles* à [www.consommateur.ic.gc.ca/textile](http://www.consommateur.ic.gc.ca/textile).

# CONSEILS POUR JEUNES CONSOMMATEURS

## Symboles de lavage



	Lavage délicat à la main, à l'eau d'une température maximale de 30 °C.
	Lavage à n'importe quelle température dans une laveuse domestique ou commerciale, réglage normal.
	Ne pas laver

## Utilisation des points des symboles de lavage pour déterminer la température de l'eau





Symbole	Définition	Description
	95 °C	Près du point d'ébullition
	70 °C	Extrêmement chaude
	60 °C	Très chaude
	50 °C	Chaude
	40 °C	Tiède
	30 °C	Froide

# CONSEILS POUR JEUNES CONSOMMATEURS




## Symboles de blanchiment

	Utiliser tout agent de blanchiment au besoin.
	Ne pas utiliser d'agent de blanchiment.

## Symboles de séchage



	Séchage par culbutage à n'importe quelle température.
	Ne pas sécher par culbutage.
	Essorer et suspendre (sur une corde) pour le séchage.
	Essorer et faire sécher à plat sur une surface plane appropriée.

## Symboles de repassage/pressage

	Repasser à la main, à sec ou à la vapeur, ou presser avec un appareil commercial, à une température élevée (température maximale de 200 °C). <i>Température recommandée pour tissus de coton ou de lin.</i>
	Ne pas repasser à la vapeur.
	Ne pas repasser ni presser.

# CONSEILS POUR JEUNES CONSOMMATEURS

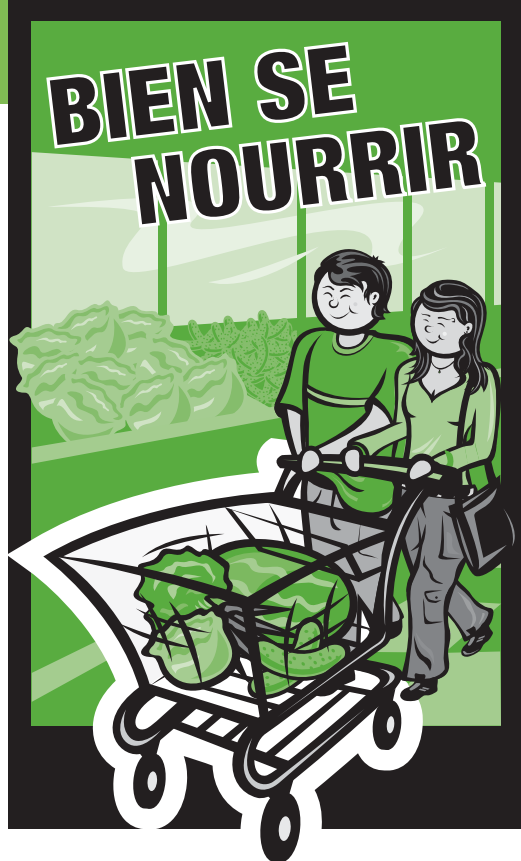
## Symboles d'entretien professionnel des textiles

	Nettoyage à sec, cycle normal. Tous les solvants sauf le trichloréthylène.
	Ne pas nettoyer à sec.

## Informations complémentaires

Pour avoir plus d'information sur les symboles pour l'entretien des vêtements, consultez le *Guide des symboles pour l'entretien des vêtements et textiles* à [www.consommateur.ic.gc.ca/textile](http://www.consommateur.ic.gc.ca/textile).

4



## Plus que du macaroni au fromage – Le Guide alimentaire canadien et vous

Quand personne n'est là pour préparer vos repas, que faites-vous? Avez-vous déjà fait l'épicerie? Combien cela coûte-t-il? Que devriez-vous acheter? Que pouvez-vous cuisiner?

Manger des repas sains peut représenter tout un défi quand on vole de ses propres ailes. Une bonne idée serait d'imprimer une copie du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, offert sur le site Web de Santé Canada ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)) dans la section *Aliments et nutrition*. Affichez ce guide sur le frigo pour vous y reporter chaque fois que vous venez à la cuisine pour un repas ou une collation.

# CONSEILS POUR JEUNES CONSOMMATEURS

Préparez-vous avant de vous rendre au magasin! Aller à l'épicerie quand vous avez faim ou sans avoir dressé de liste peut vous inciter à acheter des choses dont vous n'avez pas besoin, vous faire oublier des choses nécessaires, et vous faire dépenser trop. Voici quelques conseils qui vous aideront à éviter les surprises à la caisse.

- Divisez votre liste en catégories pour vous assurer d'avoir un bon équilibre entre les divers groupes d'aliments, comme les fruits et légumes, les sources de protéines comme les viandes, les pains et céréales, et les produits laitiers.
- Planifiez au moins deux ou trois repas à la fois pour acheter tous les ingrédients nécessaires et éviter de multiplier les visites à l'épicerie qui finissent habituellement par coûter cher.
- Prévoyez acheter quelques repas rapides et faciles à préparer (p. ex., pâtes et sauce, pizza surgelée). Vous éviterez ainsi de commander des repas rapides qui peuvent coûter cher.
- Feuilletez les circulaires hebdomadaires des épiceries pour y dénicher les aubaines. Si vous avez besoin de quelque chose, voyez si une marque est en vente cette semaine.
- Achetez surtout des fruits et des légumes en saison. Ils sont habituellement moins chers et de meilleure qualité à ce moment.
- Ajoutez un ou deux articles pour vous faire plaisir (crème glacée, biscuits); vous ne céderez pas à la tentation d'aller au dépanneur pour acheter des friandises qui coûtent souvent plus cher.
- Tenez-vous-en à votre liste! Vous éviterez ainsi les achats impulsifs et inutiles.
- Vérifiez toujours la date de péremption ou « meilleur avant » sur l'étiquette avant d'acheter un article.

Encore une fois, efforcez-vous de bien manger en suivant le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

## Informations complémentaires

Vous pouvez aussi visiter le site Web de Santé Canada ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)) dans la section *Aliments et nutrition* pour obtenir d'autres renseignements sur le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

# CONSEILS POUR JEUNES CONSOMMATEURS

La protection des consommateurs demeure un élément important du programme des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux. Dans un esprit de coopération et pour accroître l'efficacité dans le domaine de la consommation, le Comité des mesures en matière de consommation a été mis sur pied en vertu du chapitre huit de l'Accord sur le commerce intérieur. Ce Comité se compose d'un représentant de l'administration fédérale ainsi que d'un représentant de chaque province et de chaque territoire. Il fournit un forum fédéral-provincial-territorial visant la coopération au niveau national, dans le but d'améliorer le marché au profit des consommateurs canadiens, grâce à l'harmonisation des lois, des règlements et des pratiques et à des activités de sensibilisation du public.

