



Focus

Comment consommer durable à petit prix quand on est étudiant ?

Repas, mobilité, matériel... Qu'on vive en kot ou chez ses parents, voici des astuces durables à petit prix pour les étudiants des universités et hautes écoles.



Écoconsommer en étant étudiant ou étudiante

Étudiant·e à l'unif ou en haute école, envie de participer à la transition écologique sans exploser son budget ? Que l'on soit en kot, en coloc' ou encore à la maison, on écoconsomme !

On aborde ensemble les trucs et astuces pour avoir un mode de vie plus écolo au jour le jour. Des idées pour des repas bons pour la planète, des fournitures durables pour ses cours, des offres en mobilité douce avantageuses pour les étudiants... Le mot d'ordre : on ralentit et on diminue sa consommation.

> Voir aussi [Quels sont les impacts du changement climatique ?](#)

Où concentrer ses efforts pour diminuer au maximum sa consommation au quotidien ? On peut calculer son [empreinte carbone](#). Cela permet de cibler les leviers d'action les plus intéressants.

- Un calcul rapide ? Le calculateur de la [RTBF](#) est fait pour vous.
- Un calcul plus complet ? Rendez-vous sur le site de [l'AWAQ](#).

Sommaire

- [Alimentation](#)
- [Mobilité](#)
- [Numérique et utilisation des données](#)
- [Matériel pour les cours](#)
- [Vêtements](#)
- [Épargne et banques](#)
- [Vie en kot, coloc ou studio](#)
- [Se former, participer à des activités collectives sur son campus](#)

Alimentation

L'alimentation est un des **éléments déterminants de notre empreinte carbone...**

C'est aussi un poste qui a un impact direct sur notre santé. Bonne nouvelle, il n'est pas nécessaire d'être chef coq pour cuisiner de bons repas rapides et écolos à petit prix ! Alors, par où commencer ? Où trouver ses produits ? Voici de bonnes habitudes faciles à mettre en place.

Manger moins de viande

La viande (suivie de près par les autres aliments d'origine animale tels que le poisson, les produits laitiers...) est le composant de l'alimentation humaine qui a le plus d'[impact au niveau environnemental](#). En plus, on en mange trop... et ce n'est bon ni pour la santé, ni pour le portefeuille. En **diminuant sa consommation de viande**, on est donc gagnants sur toute la ligne ! On en mange de plus petites quantités, pas tous les jours et on se renseigne sur des recettes contenant des **protéines végétales...**

> Lire aussi :

- **Le burger végétarien est-il écologique ?** Lire [l'article](#) ou écouter le [podcast](#).
- **On fait le plein d'idées pour [manger moins de viande](#)**
- **Notre recette de [dahl de lentilles](#)**



Source : [As Bean](#)

Manger, bio local et de saison

Acheter des fruits et légumes frais, locaux et de saison, ça ne coûte pas forcément plus cher. On peut diminuer ses émissions carbone [jusqu'à 80 kg par an](#) en suivant ce conseil. Quelques suggestions...

- On choisit des fruits et légumes de saison en se référant aux calendriers existants.
- On s'approvisionne en fruits et légumes via un circuit court, par exemple le réseau des [GASAP](#).
- On suit ces [8 astuces pour manger bio et pas cher](#).
- On prend part à une [coopérative alimentaire ou un supermarché coopératif](#).

> **En savoir plus sur [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#)**

Des applications pour smartphone peuvent nous aider à y voir plus clair :

- [Ettiquetable](#) est une application collaborative qui propose des calendriers des fruits et légumes de saison, des infos sur l'empreinte carbone des aliments, des recettes, des infos nutrition... ;
- [Ecoscore](#) analyse l'impact des aliments sur l'environnement ;
- [Yuka](#) décrypte les étiquettes alimentaires et le nutriscore.



Source : [Kaptain Planet](#)

> Lire aussi : [Quelles app' installer sur son smartphone pour éco-consommer ?](#)

Réduire le gaspillage alimentaire

Quand on commence à cuisiner soi-même, il n'est pas évident d'anticiper les quantités adéquates à acheter pour ses repas de la semaine. Résultat : une quantité non négligeable de nourriture finit à la poubelle... En Belgique, on gaspille en moyenne [70 kg de nourriture par an et par personne](#).

Quelques idées pour éviter ce gaspillage :

- programmer les menus de la semaine en **calculant les quantités** pour rédiger une liste de courses ;
- faire des **repas communs** ou proposer les surplus à ses colocataires quand on cuisine trop ;
- **trier son frigo** régulièrement ;
- apprendre à cuisiner [les épluchures](#) ;
- s'aider des **applications anti-gaspi** :
 - [Too Good To Go](#), [Happy Hours Market](#) et [Phenix](#) pour acheter les invendus des magasins à moindre prix ;
 - [Frigo Magique](#) pour créer des recettes avec les restes du frigo ;
 - des applications pour créer des listes de courses existent (ex : [Listonic](#)) mais on peut aussi simplement l'écrire sur un bout de papier (et pourquoi pas au dos d'une enveloppe déjà utilisée ? Hop, vive le réemploi !).
- faire un tour du côté des **frigos solidaires**. Le concept ? Un frigo où tout le monde peut déposer et/ou prendre des restes qui sont proches de la date de péremption. Certains frigos sont même liés à des écoles/universités.



Source : [Epi'free](#), frigo solidaire étudiant

> **Pour aller plus loin :** [12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire](#)

Mettre la main à la pâte (on fait « maison » !)

En plus d'être relativement chers, les plats préparés ne sont bons ni pour la santé, ni pour la planète. Alors on sort ses casseroles et on concocte des plats « maison ». Besoin d'inspiration ? Internet est regorge de recettes !

> **Voici quelques recettes :** [pâte à tartiner](#), [yaourt](#), [mayonnaise](#), [Ice Tea](#)...

Limiter ses déchets

Réduire ses déchets, c'est éviter de gaspiller des ressources et de participer à la pollution plastique. Dans une moindre mesure, on diminue également son impact carbone (jusqu'à 40 kg en moins par personne et par an en évitant le plastique). C'est la planète qui nous remercie.

> **En savoir plus :** [C'est quoi le problème avec le plastique ?](#)



Source : [Kot Planète Terre](#)

On choisit des aliments pas ou peu emballés, on opte pour le vrac, les consignes (même pour les bières en soirée !), on favorise les emballages en papier ou en carton, on utilise une gourde...

Pour avoir des aliments en vrac à moindre prix on peut opter pour les **GAC** (groupes d'achat communs).

> **Plus d'idées pour [diminuer son utilisation de plastique ici](#).**

> **Envie de se lancer un défi ? [Objectif zéro déchet](#) suggère une nouvelle idée par semaine**

Le bon plan pour les événements : le [Kot Planète Terre](#) met en location des **gobelets réutilisables** à prix abordables pour les événements étudiants !

Les bonnes adresses

Envie de se lancer mais besoin d'un coup de pouce pour repérer ces alternatives sur le campus ? On retrouve ici :

- [Les magasins de vrac et zéro déchet en Wallonie et à Bruxelles](#)
- [Où trouver des produits bio et/ou locaux ?](#)
- Inventaire des [magasins durables à Louvain-la-Neuve](#) (par le Kot Planète Terre) et des [initatives de transition](#) par la Maison du Développement Durable
- Inventaire des magasins durables à [Liège](#) (par le Green Office)

Une foule de recettes à votre disposition

Encore besoin d'inspiration ? C'est par ici.

- Ce livret de recettes propose **30 journées de repas pour 8 € / jour** (petit déjeuner, midi, soir). Le tout est classé par saison. Par le Réseau Français Etudiant pour le Développement Durable (REFEDD) et Estelle Peyen, nutritionniste du sport. C'est gratuit et c'est [ici](#).
- Des **recettes végétariennes** à base de légumes et légumineuses en fonction des saisons c'est par [ici](#).
- Le **livret de recettes** par [GoodPlanet](#)
- Des idées de **recettes zéro déchet** (utilisation des fanes...) c'est par [ici](#).
- Des **comptes réseaux sociaux** proposant plein d'astuces en alimentation durable : [Les Cookines](#) , [Coco Cuistot](#), [Il était une veggie](#), [Toogoodtogo.be](#), [Manger pour Demain](#), [Mangeuse d'Herbe](#)...

La mobilité



Source : [Green Office ULiège](#)

La **mobilité**, et [spécifiquement la voiture](#), est également un facteur déterminant dans le calcul de l'empreinte carbone d'un étudiant. Si c'est possible, on prend en compte cette donnée lorsqu'on choisit son futur lieu de vie ou sa ville d'étude.

Il existe de nombreuses **offres étudiantes** intéressantes en **mobilité douce**. Cela vaut toujours la peine de se renseigner également auprès de son établissement afin de voir ce qui est proposé.

Bus / métro / tram

• Wallonie

Le **TEC** propose aux jeunes de 18 à 24 ans un abonnement permettant de voyager sur tout le réseau wallon pour **12 € / an**. Une aubaine !

- **Bruxelles**

La **STIB** offre elle aussi un abonnement à **12 € / an** (bus, métro, tram...) pour les jeunes de 18 à 24 ans, qu'ils soient étudiants ou simplement domiciliés à Bruxelles.

Co-voiturage

L'application **Carpool** permet d'organiser le co-voiturage et possède une section spéciale campus étudiants.

Certaines universités ont même développé leur propre application de covoiturage, c'est le cas de **Liège** avec la plateforme **UGO**.

On n'hésite pas à se renseigner sur les [parkings de covoiturage](#) créés un peu partout en Belgique.

> **En savoir plus sur les [applications pour faire du co-voiturage](#)**

Location de voiture

Besoin d'une voiture occasionnellement ? Cambio peut répondre à cette demande. Le système est disponible sur de nombreux campus et propose également une offre "[Campus](#)".

Les applications **Poppy** et **Miles** proposent des systèmes de partage de voiture.

> **Lire aussi : [Partager une voiture : quelle option choisir ?](#)**

Train

Il existe des abonnements et tickets avec des avantages spécifiques si on est étudiant.

- Le **Student Multi**, anciennement « carte campus », est idéal pour les jeunes en kot : il permet de faire 5 allers-retours entre deux mêmes villes (son campus et sa ville d'origine) sur une période maximale de 49 jours.
- Le **Student Abonnement** permet des allers-retours réguliers, idéal si on navette.
- Envie de voyager un peu en Belgique en dehors des cours ? Vous avez moins de 26 ans ?
 - le **Youth Ticket** permet de voyager à prix fixe d'une gare à une autre. Il est aussi disponible en carte de dix trajets : le **Youth Multi** (anciennement go pass) ;
 - le **Youth Holidays** permet de prendre train à volonté et parcourir la Belgique pendant les vacances scolaires. On peut l'acheter par semaine ou par mois.

Vélos, trottinettes...

De nombreux campus proposent des parkings vélo surveillés, organisent des ateliers de réparations, des ventes de vélos de seconde main... On n'hésite pas à aller regarder sur le site de son école.

> **Lire aussi :**

- **[Où trouver un vélo à louer ?](#)**

- [Trottinette, hoverboard... Lequel choisir pour bouger au quotidien ?](#)



Source : [SEM ULB](#)

On pense à consulter le site de [Pro Velo](#) qui propose régulièrement des bourses aux vélos.

Il existe même des villes et communes qui proposent des [primes à l'achat de vélo](#), ça vaut la peine d'y jeter un œil !

Et pour les vacances ?

On privilégie également la mobilité douce : bus, train, marche, vélo... On le répète, **[les avions ça pèse énormément sur l'empreinte carbone](#)** !

Heureusement, il existe des tas d'endroits sympas dans les alentours de la Belgique.

- On retrouve ici [quelques conseils pour opter pour des vacances durables](#).
- On pense aussi aux Interrails train « pass jeunes » pour les moins de 28 ans.
- Certaines compagnies de train font des abonnements à prix réduits pendant les mois d'été. C'était le cas de l'Allemagne en 2022 mais également en France en 2023... Alors on se renseigne sur les promos !
- Pour trouver un co-voiturage à petit prix, on fonce sur [BlaBlaCar](#).
- Pour un trajet en bus longue distance à travers l'Europe, rendez-vous sur [Flix Bus](#).

QUELQUES PISTES POUR NE PAS EXPLOSER TON EMPREINTE CARBONE

TU PEUX UTILISER :

- ⇒ « **ENERGIC** » QUI EST UNE APPLICATION QUI PROPOSE DES ACTIVITÉS LUDIQUES, DES MISSIONS INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES AFIN D'ÊTRE PLUS ÉCO-REONSABLE
- ⇒ « **INTERRAIL** » QUI EST UN BILLET QUI TE DONNE ACCÈS À 40 COMPAGNIES FERROVIAIRES ET DE FERRY DANS 33 PAYS POUR VOYAGER
CHAQUE ANNÉE, L'EUROPE DISTRIBUE DES MILLIERS DE PASS INTERRAIL POUR LES 18 ANS. RDV SUR LEUR SITE !
- ⇒ « **BLABLACAR** » QUI EST UNE APPLICATION QUI PROPOSE DE FAIRE DU COVOITURAGE ET DE AINSI PARTAGER LES FRAIS ENTRE LE CONDUCTEUR ET LE(S) PASSAGER(S)
- ⇒ « **FLEXIBUS** » QUI EST UN SERVICE DE TRANSPORT EN COMMUN SUR RÉSERVATION QUI PERMET DE SE DÉPLACER DANS LES ZONES DESSERVIES POUR LE MÊME PRIX QU'UN TRAJET D'AUTOBUS
- ⇒ « **KAROS** » QUI EST UNE APPLICATION DE COVOITURAGE SUR DES COURTES-DISTANCES (IL EST CONÇU POUR LES TRAJETS DU QUOTIDIEN TEL QUE DOMICILE/ TRAVAIL)

Source : [Écokot Saint Louis](#)

Numérique et utilisation des données

Utiliser ses appareils numériques, [ça pollue](#) beaucoup plus que ce que l'on ne croit ! Les données sont conservées dans des énormes centres de stockages qui fonctionnent 24h/24...

Comment diminuer facilement son empreinte numérique ? Se passer de smartphone ? Pas forcément... Voici quelques astuces pour limiter sa consommation de données :

- **on bloque le lancement automatique** de la vidéo suivante (sur les plateformes en ligne) et la **lecture automatique** des vidéos (sur les réseaux sociaux, Youtube...). Voir comment faire [ici](#). ;
- [on diminue la qualité des vidéos](#) qu'on regarde en streaming, surtout si on la regarde depuis son smartphone ;
- si on ne profite que du son, on privilégie les médias sans vidéo (on ne laisse pas tourner une playlist Youtube) ;
- on [privilégie le Wi-Fi plutôt que les données mobiles](#). Eh oui, la 4G c'est plutôt polluant... ;
- on installe [un bloqueur de pubs](#).



Source : « [Comment agir pour ma planète](#) » (2023) ADEME

> Plus d'idées :

- [Comment réduire son empreinte numérique ?](#)
- [Se passer des GAFAM](#)

Matériel pour les cours

Un équipement informatique, quelques livres ainsi qu'un peu de matériel de bureau sont souvent nécessaires pour étudier à l'université ou dans une haute école. Comment s'en sortir au mieux pour la planète et pour son portefeuille ?

Informatique

La fabrication des appareils numériques a des impacts conséquents sur l'environnement. Émissions de CO2 importantes, consommation de métaux, impacts sociaux sur les travailleurs... Alors comment choisir un équipement informatique avec le moins d'impact possible ?

On fait le point sur ses besoins : **quels appareils pour quels usages ?** Quelles études fait-on ? Quels logiciels seront nécessaires ? S'il s'agit « simplement » de prendre des notes, est-ce qu'on a besoin d'un ordi de compétition ? A-t-on vraiment l'utilité d'une imprimante personnelle ou peut-on se rendre au copy-service à deux pas de chez soi ?

Voici [quelques conseils pour bien choisir son appareil](#) et le garder le plus longtemps possible.

> Plus d'infos

- [6 conseils pour acheter un ordinateur durable](#)
- [Comment choisir un smartphone durable ?](#)

Spoiler alert : on favorise le reconditionné, l'occasion, le réparable (les [repair cafés](#) et les [tutos](#) sont nos amis !) et les labels. On pense aussi à protéger ses appareils et à en prendre soin.

> [En savoir plus sur l'impact des électros sur l'environnement, comment acheter un produit solide qui dure longtemps et En quoi la transition écologique dépend-elle des métaux ?](#)

Autres fournitures scolaires

Livres

On regarde d'abord si les livres nécessaires se trouvent en seconde main (certaines écoles organisent même des foires/bourses aux livres en début ou fin d'année scolaire). On peut aussi retrouver une sélection de livres scolaires chez [Pêle-Mêle](#) (Bruxelles ou Waterloo), à la [DUC](#) (Louvain-la-Neuve) sur [2^{ème} main](#), sur [Caerus](#), ou encore sur les groupes sur les réseaux sociaux de son école... C'est aussi bon pour le portefeuille !

Cahiers, bics, fluos...

On opte pour des [fournitures scolaires éco-responsables](#). Quand c'est possible, on favorise les fournitures de bureau rechargeables. On retrouve toute la panoplie [ici](#).

Vêtements

L'industrie de la mode pollue beaucoup (rivières, océans...) et se fait malheureusement souvent remarquer par le non-respect des droits humains. Mais comment agir à notre échelle ?

Le premier réflexe ? La sobriété !

En moyenne, 70 % de nos vêtements dorment dans nos armoires ! Un déménagement en kot est le moment idéal pour faire un tri dans sa penderie. Voici quelques techniques pour trier son dressing. On offre ainsi une seconde vie aux vêtements non utilisés.

> **Lire :** [Les adresses où donner des vêtements dont on ne veut plus](#)



Source : [Kotextile](#)

Prolonger la vie de ses vêtements permet de diminuer nettement leur impact sur l'environnement. Voici des astuces pour [éviter de devoir jeter ses vêtements à la poubelle](#).

Besoin de nouveaux vêtements ? On allie style et durabilité. Les solutions les plus abordables restent la seconde main, le troc, l'upcycling ([nos bonnes adresses sont ici](#)). Si on opte pour de nouveaux vêtements, on essaie d'acheter des pièces éthiques et écoresponsables (des labels, des matières, des textiles belges...).

> Voir : [Comment choisir des vêtements bio, éthiques et écoresponsables](#)



Les labels à repérer

Besoin de vêtements pour des examens oraux ou des occasions spéciales (bal de faculté, cérémonies...) ? On pense à la location de vêtements.

> Voir aussi :

- [Location de vêtements : nos bonnes adresses en Belgique](#)
- [Tenue de soirée : comment s'habiller slow, chic et pas cher ?](#)

Les applications utiles

- [Vinted](#) : pour vendre et acheter des vêtements en seconde main.
- [30 wears](#) : permet de calculer la fréquence à laquelle on porte chaque pièce de notre garde-robe... et ainsi déterminer les vêtements dont on peut se débarrasser.
- Analyse des marques ou des vêtements (éthique et environnemental)
 - [Good on you](#)
 - [Clear Fashion](#)

Épargne et banques

L'argent sur notre compte en banque a un impact sur l'environnement. Choisir une banque éthique c'est l'astuce facile pour avoir un effet bénéfique sur le monde sans bouger le petit doigt !

> Lire aussi :

- [Comment cesser de financer les énergies fossiles](#)
- [Épargne éthique : 4 idées durables pour son argent](#)



Source : [Alterékot](#)

Les monnaies locales sont aussi un bon moyen de participer à un monde plus durable. On soutient des projets locaux ayant un impact bénéfique pour l'environnement.

La vie en kot, coloc ou studio

Comment économiser l'eau et l'énergie ? Où dénicher des meubles d'occasion et une belle déco éco-responsable ?

> Voir : [Astuces pour vivre en kot, coloc ou studio de manière écolo](#)

Se former, participer à des activités collectives sur son campus

Envie d'en apprendre plus sur le changement climatique ? De participer à la transition écologique ? Plusieurs solutions s'offrent à nous :

- Participer à des activités sur le campus ou dans sa ville... On retrouve ici une sélection d'[activités autour de la thématique environnementale selon son campus étudiants](#).
- S'informer grâce à des livres, des podcasts, des documentaires... Voici une [sélection multithématique sous tous les formats](#).
- Se former aux enjeux environnementaux : [études](#), [cours du soir](#), [ateliers](#), [formations courtes](#)... Il en existe pour tous les goûts, en Wallonie et à Bruxelles !

Lire également

- [S'engager pour la transition écologique sur son campus étudiant](#)
- [La slow food pour lutter contre la malbouffe](#)

- [Prime protection hygiéniques lavables, Prime vélo,...](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:

<https://www.ecoconso.be/content/comment-consommer-durable-petit-prix-quand-est-etudiant>