



Focus

Comment alléger son budget grâce à l'écoconsommation ?

« L'écologie ? Trop cher pour moi ! ». Vraiment ? Voici comment à la fois économiser beaucoup d'argent et préserver l'environnement et sa santé.



Un budget moins cher grâce à l'écoconsommation ?

Pouvoir d'achat, consommation, budget... Actuellement, ces mots sont sur toutes les lèvres. Et si écoconsommer permettait de vivre mieux sans dépenser plus ?

Si on veut juste remplacer ses produits habituels par des versions écologiques sans rien changer à sa consommation, c'est certain, ça va faire mal au portefeuille.

Mais l'éco-consommation ce n'est pas juste acheter mieux, c'est aussi accepter de repenser ses comportements, sa manière de consommer et de vivre :

- on adapte un peu ses menus pour inclure des produits locaux et bio ;
- on prend le temps de comprendre comment mieux gérer son chauffage et s'habituer à vivre avec un degré de moins ;
- on se met au défi de remplacer quelques trajets en voiture par la marche ou le vélo,
- on accepte d'attendre 5 minutes que la box Internet redémarre pour éviter de la laisser en veille ;
- ...

À ces conditions, l'écoconsommation peut être un formidable levier pour dépenser moins. Mais vraiment moins. On parle ici de centaines, voire de milliers d'euros chaque année !

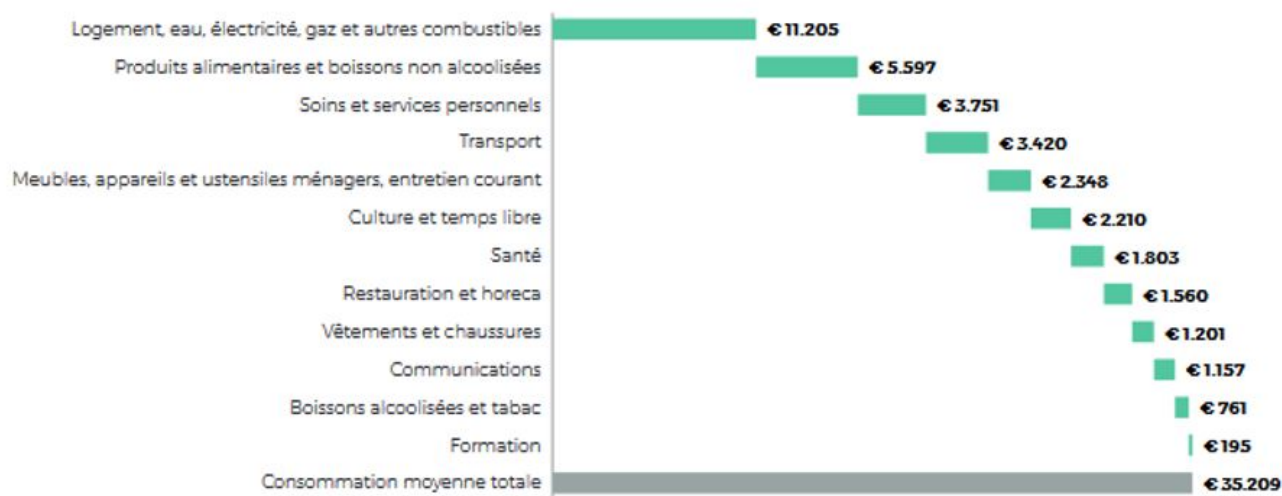
On sort les calculettes !

Sommaire :

- [3 réflexes pour chouchouter son portefeuille et la planète](#)
 1. [Acheter moins](#)
 2. [Acheter en deuxième main, louer, partager...](#)
 3. [Se lancer dans le fait maison](#)
- [Logement : maîtriser la consommation d'énergie](#)
 - [La priorité : le chauffage](#)
 - [Économiser l'électricité](#)
 - [Eau et déchets](#)
- [Alimentation : manger mieux coûte moins cher](#)
 - [Moins de viande et de « crasses », c'est la clé](#)
 - [Éviter le gaspillage alimentaire](#)
 - [Se mettre aux fourneaux](#)
 - [Du local, chez le producteur et dans son jardin](#)
- [Mobilité : se passer de la voiture \(ou l'utiliser le moins possible\)](#)
- [Équipement et entretien de la maison : les astuces qui rapportent](#)
 - [Mobilier](#)
 - [Électroménagers](#)
 - [Produits d'entretien](#)
- [Vêtements : moins et mieux](#)

Les dépenses des ménages sont réparties en plusieurs postes :

Dépenses moyennes par ménage en €



Dépenses des ménages belges, Statbel (2020). Graphique issu de « [La Belgique en chiffres](#) » sur [Belgium.be](#) (2022).

On parcourt ces domaines pour voir quelles actions permettent de conjuguer écologie et économies. D'emblée, on voit qu'il faut commencer par les poids lourds du budget : le logement et l'alimentation.

Mais on s'attarde d'abord sur trois réflexes incontournables, quel que soit le sujet.

De quoi gagner des sous mais aussi (et surtout !) un environnement préservé, du confort, de la qualité de vie... Prêt·e ?

3 réflexes pour chouchouter son portefeuille sans oublier la planète

1. Acheter moins

Ça semble évident : pour faire des économies, il faut acheter moins de choses. C'est un excellent réflexe aussi côté écologie car, pour beaucoup d'objets et d'appareils, leur production pèse plus sur l'environnement que leur utilisation.

> Voir aussi : [Acheter moins pour réduire son empreinte carbone](#)

Facile à dire... mais concrètement, comment on y arrive ? Voici quelques astuces.

- **limiter son exposition à la pub**

On évite ainsi une série de tentations. Au supermarché, en ligne, dans nos mails..., la pub s'imisce partout pour susciter des désirs et nous inciter à acheter. Et [quand on est fatigué, pressé, stressé, c'est pire : on a encore plus envie de compenser par la consommation](#). Difficile de résister, surtout sur Internet, où le shopping ne demande parfois que 2 clics. Alors on prend les devants et on essaye de réduire la pression de la pub : on installe un bloqueur de publicités sur son navigateur Internet, on se désabonne des newsletters commerciales, on colle un autocollant stop pub sur sa boîte aux lettres, etc.

> Voir [7 astuces pour moins de pub](#).

- **Se désencombrer**

Faire un grand tri chez soi, s'orienter vers plus de minimalisme, ça peut faire un bien fou ! Si on s'investit à fond dans la démarche de rangement, il y a des chances qu'on n'ait pas envie de réencombrer ses armoires trop vite. En plus, on peut se faire un peu d'argent si on revend ce dont on ne se sert pas. Tout bénéfice pour le portefeuille et pour les objets qui pourront bénéficier d'une nouvelle vie.

> Lire : [Trier, revendre, jeter... Comment désencombrer sa maison ?](#)

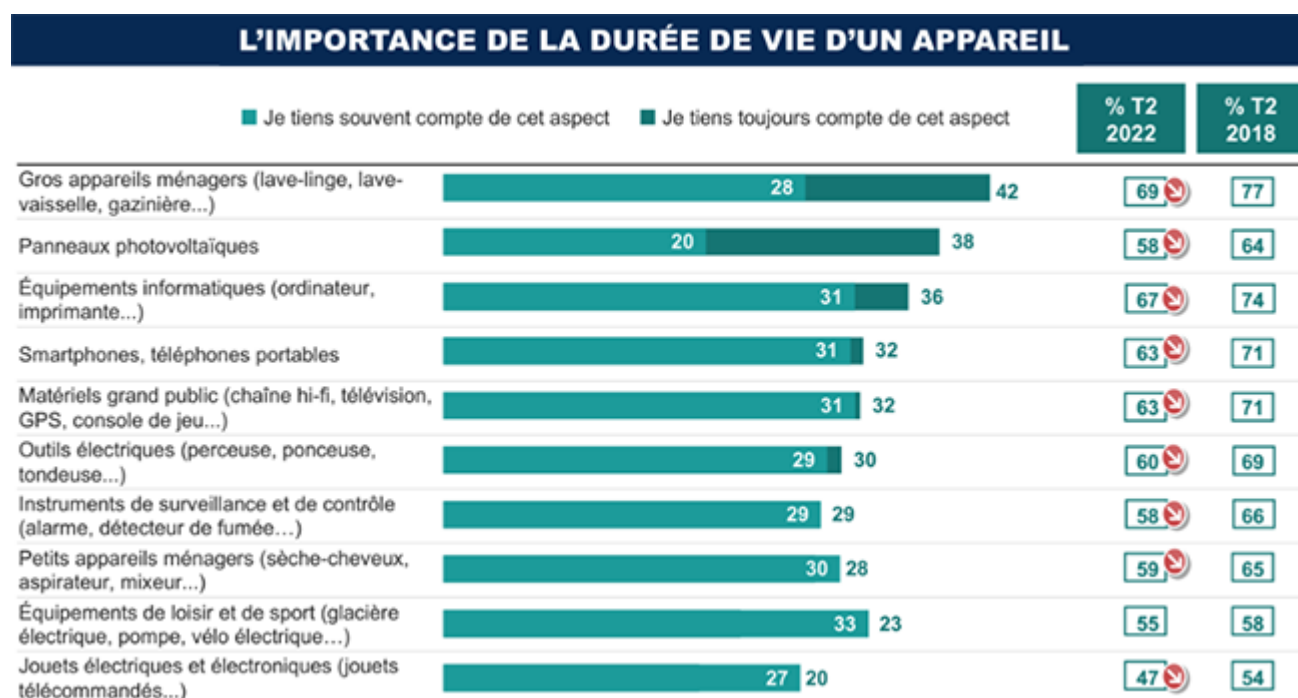
- **Garder ses affaires longtemps**

Ça suppose de **les choisir avec attention**. On réfléchit avant l'achat pour que le produit réponde le mieux possible à nos besoins. Et on l'examine attentivement avant de se décider. Par exemple, on tire sur les coutures d'un vêtement ou d'un sac à dos, on consulte des tests pour les produits électroniques, on lit les commentaires des

clients (semblent-ils contents du produit et du service après-vente ?)...

> Lire : [Comment acheter des produits solides, qui durent longtemps ?](#)

Bref, on va à contre-courant des modes jetables pour choisir de bons produits avec une valeur ajoutée. Ils sont peut-être un peu plus chers à l'achat mais si on évite de devoir les remplacer trop vite, on est gagnant ! C'est un réflexe important alors que la durée de vie des appareils est un critère d'achat auquel on semble porter de moins en moins d'attention.



Pourcentage de personnes interrogées qui tient compte de la durée de vie d'un appareil lors d'un achat. T2 = somme des réponses "souvent" et "toujours". Source : [Baromètre wallon de la prévention des déchets \(2022\)](#). Voir [notre résumé ici](#).

On **prend soin au maximum de ses affaires**. Par exemple, [on équipe son smartphone d'une coque ou d'une housse de protection, on le sort de sa poche avant d'aller aux toilettes...](#) On veille à **faire les entretiens à temps et en douceur** :

- Bien entretenir sa voiture évite des réparations plus coûteuses dues à une éventuelle usure anormale.
- Ça marche aussi pour le ménage : un petit nettoyage régulier permet de se passer de produits agressifs pour venir à bout de la crasse incrustée.
- On en profite pour [aspirer de temps à autre la grille d'aération de son ordinateur portable](#) car la poussière accumulée dans le ventilateur est une cause fréquente de surchauffe et donc d'ordinateur qui fonctionne au ralenti.
- Pour les vêtements, au contraire, [on préserve les fibres en espaçant les lavages grâce à certaines astuces](#).

Bref, chaque appareil ou produit est différent : on n'hésite pas à lire le mode d'emploi, à suivre les instructions du fabricant, à se renseigner et, surtout, à faire preuve de bon sens.

2. Acheter en deuxième main, louer, partager...

La deuxième main, c'est vraiment LE bon plan pour conjuguer écologie et économies (à condition de ne pas surconsommer sous prétexte que c'est de l'occasion !).

On peut aussi emprunter (gratuitement !) ou louer des affaires dont on n'a besoin que de temps à autres. Au passage, on évite de s'encombrer.

> Voir [les bons plans pour la location de matériel](#) et [les bonnes adresses pour partager des objets ou des services entre particuliers](#).

Les économies peuvent être énormes. **Un exemple : à l'arrivée d'un bébé**, on a besoin d'une foule de nouveaux équipements. On peut acheter des produits de qualité en seconde main, louer ce qui ne sert qu'occasionnellement et, grâce à ces économies, compléter avec l'achat de quelques produits neufs sains et écologiques. Au final, s'équiper de façon durable peut ainsi coûter 10 % moins cher qu'acheter des produits « premier prix » (près de 300 € économisés) et même 74 % moins cher que des articles de marques (plus de 7000 € d'économies !). Et encore, ces estimations ne tiennent pas compte de ce qui peut être prêté ou donné par les proches.



Illustration : écoconso. Sous licence creative commons [CC BY-NC-ND].

> Voir nos astuces : [Liste de naissance écologique : quel matériel acheter pour bébé ?](#)

3. Se lancer dans le fait maison

Alimentation, produits d'entretien, peinture... Dans certains domaines, mettre la main à la pâte est une bonne façon d'obtenir des produits écologiques et sains à prix raisonnable. Cela suppose toutefois de bien choisir ses ingrédients et d'avoir un peu de temps, même si certaines recettes sont faciles et rapides.

> **Voir : [10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison](#)**

Voici deux exemples, avec un baume à lèvres et ne lasagne préparés maison.



Illustration : écoconso. Sous licence creative commons [CC BY-NC-ND].

CUISINER MAISON POUR MANGER MIEUX ET MOINS CHER

écoconso

Exemple
avec une lasagne
(400 g)



Prix : janvier 2023

	Marque distributeur (plat ou ingrédients)	Bio (plat ou ingrédients)
Plat préparé	2,15 €	3,65 €
Fait maison	1,50 €	2,04 €

Le fait maison **bio** est **5% moins cher** que le plat préparé du distributeur !

- ✓ **Le fait maison** est toujours **moins cher**
- ✓ On **maîtrise les ingrédients** (pas d'additifs, provenance...)

Plus d'infos : www.ecoconso.be

Illustration : écoconso. Sous licence creative commons [CC BY-NC-ND].

Logement : maîtriser la consommation d'énergie

Avec le loyer^[1], c'est l'énergie qui coûte le plus cher dans le logement. Et vu la crise de l'énergie, la part consacrée au gaz et à l'électricité est devenue énorme : la facture s'élève désormais à plus de 340 € par mois en moyenne^[2].

ÉNERGIE : 9 ACTIONS POUR ÉCONOMISER PLUS DE 1000 € / AN & 1,5 TONNES DE CO₂

écoconso

Montants par ménage, calculés sur base du coût de l'énergie en Belgique en janvier 2023.



- 300 €

Couper le chauffage la nuit & quand on s'absente
- 790 kg CO₂



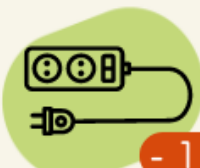
- 265 €

Utiliser un pommeau de douche économique
- 140 kg CO₂



- 125 €

Éviter le sèche-linge une fois sur deux
- 65 kg CO₂



- 115 €

Couper les appareils en veille
- 60 kg CO₂



- 105 €

Baisser le chauffage de 1°C
- 275 kg CO₂



- 55 €

Entretenir la chaudière
- 145 kg CO₂



- 50 €

Prendre une douche (5') plutôt qu'un bain 1x/sem.
- 25 kg CO₂



- 40 €

Étanchéifier une porte
- 105 kg CO₂



- 15 €

Mettre un couvercle & ajuster la quantité d'eau
- 20 kg CO₂

Plus d'infos : www.ecoconso.be

Illustration : écoconso. Sous licence creative commons [CC BY-NC-ND].

On applique tous ces gestes et on est découragé de ne pas voir sa facture baisser ? Les économies peuvent en effet être un peu gommées par la hausse du prix de l'énergie cette année. Mais la facture serait évidemment encore plus douloureuse sans ces bonnes habitudes.

La priorité : le chauffage

C'est le chauffage qui pèse le plus lourd dans la facture d'énergie. Même si le plus efficace est d'isoler son logement, certains gestes permettent de belles économies sans gros frais. Le plus efficace : couper le chauffage la nuit et quand on s'absente (ou mettre le thermostat sur 14 ou 15°C). Contrairement aux idées reçues, ça demande moins d'énergie de réchauffer sa maison que de la maintenir à une température élevée « pour rien ».

> Voir : [8 conseils pour économiser le chauffage cet hiver](#)

Économiser l'électricité

Si on a un chauffe-eau électrique, on le branche sur une minuterie pour qu'il fonctionne seulement aux heures où on a besoin d'eau chaude. À lui seul, ce geste peut éviter 175 € sur la facture annuelle. **On limite aussi le chauffage électrique** ^[3] et on

préfère un ventilateur à **la climatisation**^[4].

Côté **électroménagers**, on pense aussi aux habitudes d'utilisation, qui peuvent diminuer la facture :

- faire sécher son linge à l'air libre plutôt qu'en machine aussi souvent que possible ;
- utiliser le **programme « éco »** des machines, qui dure plus de temps mais est plus économique ;
- mettre ses appareils sur un multiprise à interrupteur et les éteindre d'un geste pour éviter la consommation en veille (surtout la box internet, le décodeur et la télévision) ;
- faire ses lessives à 30°C maximum avec une machine bien remplie ;
- dégivrer son congélateur régulièrement.

Et si on a des panneaux solaires photovoltaïques, on programme son lave-linge, son lave-vaisselle, etc. pour qu'ils fonctionnent aux heures où l'ensoleillement est le plus fort, soit entre 12h et 16h. Si ce n'est pas le cas mais qu'on bénéficie du tarif bi-horaire, on les fait plutôt tourner la nuit et le week-end.

> Lire : nos conseils pour bien utiliser [sa machine à laver ?](#) , [son lave-vaisselle](#) et [son sèche-linge](#).

Eau et déchets

Enfin, dans les coûts liés au logement, on pense aussi à la **facture d'eau** et à ce que coûte la **gestion des déchets**. Deux domaines dans lesquels on peut aussi facilement faire quelques économies.

> Voir :

- [9 conseils pour économiser l'eau à la maison](#)
- [7 astuces zéro déchet pour alléger sa poubelle](#)

Alimentation : manger mieux coûte moins cher

L'alimentation représente un sixième du budget^[5]. Selon une idée très répandue, bien manger coûterait cher. Pour faire des économies, faut-il donc sacrifier la qualité ? Pas du tout, c'est même l'inverse : **une alimentation équilibrée coûte moins cher**.

Plus fort encore : une alimentation saine et écologique permet même de manger en partie bio sans augmenter son budget !

MANGER MIEUX COÛTE MOINS CHER !

écoconso



Dépenses en
alimentation

6160 €

par ménage
et par an

Alimentation
équilibrée

économie :

9 %
540 €

Alimentation équilibrée
+
flexitarienne
(moins de viande)

économie :

12 à 26 %
760-1580 €

Alimentation équilibrée
+
flexitarienne
+
en partie bio

économie :

0,5 à 19 %
30-1170 €

Plus d'infos : www.ecoconso.be

Synthèse par écoconso sur base de données de Statbel, Sciensano, WWF Belgique, Menu for tomorrow et de calculs propres. Prix 2020-2022.

Illustration : écoconso. Sous licence creative commons [CC BY-NC-ND].

L'alimentation « équilibrée » suit [les recommandations de Sciensano](#). Les prix de l'alimentation flexitarienne et bio varient en fonction de la quantité de viande conservée dans les menus et du type ainsi que de la quantité de produits achetés en bio^[6].

Moins de viande et de « crasses », c'est la clé

Pour arriver à de telles économies, pas de secret mais des choix qui font du bien à la santé et à l'environnement, en même temps qu'au portefeuille. En particulier :

- **manger moins de viande** (en particulier de viande rouge et de charcuterie) et faire la part belle aux légumes et légumineuses ;
- réduire sa consommation de boissons alcoolisées, **de snacks** et de sodas.

> Lire aussi : [Manger moins de viande : par où commencer ?](#)

Composition du régime actuel vs régime flexitarien (famille de quatre) (hors boissons)



- Viande et dérivés
- Œufs et dérivés
- Poisson et fruits de mer
- Lait et produits laitiers
- Boissons à base de soja
- Fruits
- Légumes
- Graines et céréales
- Racines, tubercules et graines riches en amidon
- Légumineuses, noix et graines
- Graisses et huiles
- Épices et herbes
- Snacks et sucreries

Composition des régimes classique et flexitarien [analysés par le WWF](#).

Éviter le gaspillage alimentaire

On peut encore faire plus d'économies si **on réduit le gaspillage alimentaire**. On jette 70 kg de nourriture par personne et par an en moyenne. Ça représente **une perte de 500 à 1000 € par ménage** sur un an^[7] ! Une somme énorme, tout comme le gaspillage qui y est lié (production et transport pour rien, déchets, etc.).

> Voir : [12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire](#)

Se mettre aux fourneaux

Sans surprise, cuisiner soi-même coûte aussi nettement moins cher que d'acheter des plats préparés et des produits industriels en magasin. La qualité en plus ! Pas besoin de jouer à Top Chef tous les soirs : avec un peu d'organisation, on peut préparer des petits plats et des goûters maison sans passer sa vie en cuisine.

> **Voir des propositions :** [La slow food pour lutter contre la malbouffe](#)

> [Écouter dans notre podcast les astuces d'une famille qui a mis plus d'alimentation durable dans son quotidien.](#)

Du local, chez le producteur et dans son jardin

D'autres astuces permettent encore d'allier économies et écologie, comme faire ses courses en direct chez les producteurs, y acheter de bons produits locaux et de saison et préférer le vrac pour prendre seulement la quantité nécessaire.

Enfin, si on a un jardin, cultiver ses propres fruits et légumes permet aussi de faire des économies tout en profitant de produits frais bio.

> **Lire :** [Mon premier potager bio : par où commencer ?](#) et [Comment conserver ses fruits et légumes de saison ?](#)

En résumé :

8 CONSEILS POUR MANGER SAIN & DURABLE SANS DÉPENSER PLUS

écoconso



Manger moins de viande



Acheter moins d'alcool, de snacks et de sodas



Éviter le gaspillage alimentaire



Cuisiner davantage de plats maison



Faire un potager



Préférer les circuits courts



Choisir des produits locaux & de saison



Acheter en vrac (ou moins emballé)



Avec ces astuces, on peut même **manger en partie bio sans augmenter son budget !**

Plus d'infos : www.ecoconso.be

Illustration : écoconso. Sous licence creative commons [CC BY-NC-ND].

> Voir en détail : [8 astuces pour manger bio et pas cher](#)

Mobilité : se passer de la voiture (ou l'utiliser le moins possible)

1103 € par mois. C'est ce que le Belge dépense en moyenne pour sa voiture, quand on compte l'amortissement, l'assurance, l'entretien, le carburant...^[8] Un sacré budget !

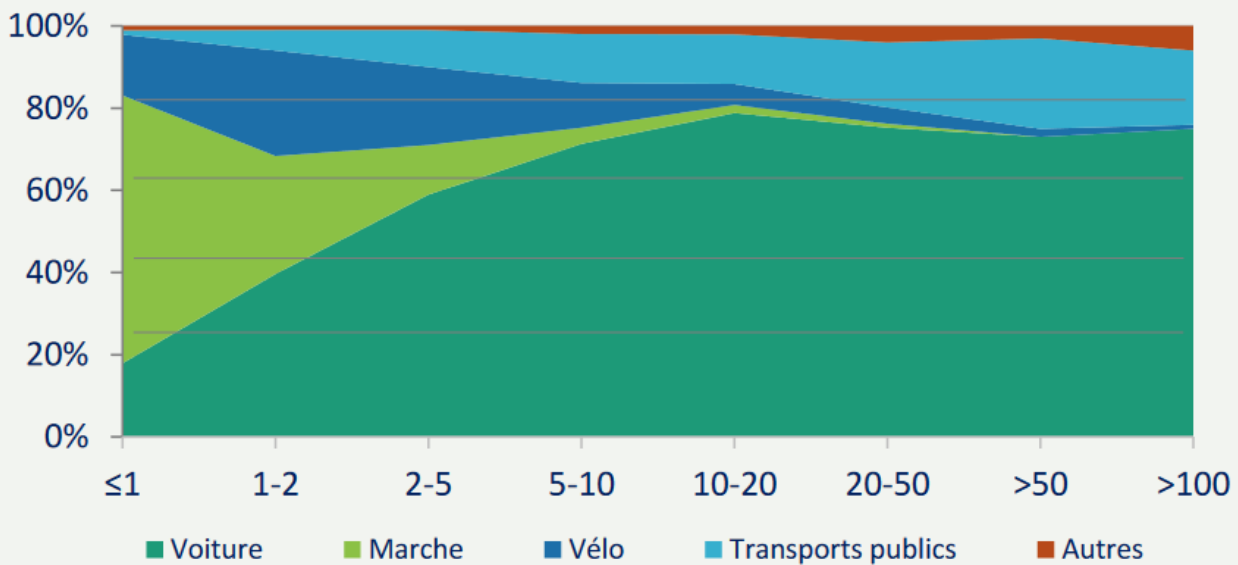
L'idéal est de ne pas posséder de véhicule. On évite ainsi les nombreux frais fixes qui y sont liés (et la tentation de monter en voiture au moindre trajet). Pour les besoins ponctuels, on peut louer une voiture, pratiquer l'autopartage ou [se tourner vers le covoiturage](#).

> Voir : [Partager une voiture : quelle formule choisir ?](#)

Certes, se passer de voiture est parfois difficile (selon le lieu où l'on habite et les endroits où l'on doit se rendre) mais on peut tout de même la délaissier dès que possible. Par exemple, pour les petits trajets qui peuvent aisément être faits à pied ou à vélo. On constate pourtant qu'un tiers des Belges utilise la voiture pour des trajets de seulement 1 à

2 km...

Répartition modale par distance moyenne



Source : [Chiffres-clés de la mobilité en Belgique](#), publié par le SPF Mobilité et Transports (2021).

Un quart des Belges parcourt d'ailleurs moins de 10 km par jour pour aller travailler^[9], une distance qui peut être faite à vélo.

Faire un peu de sport et prendre l'air au lieu d'user sa voiture et de consommer du carburant, le tout gratuitement (ou presque), qu'est-ce qu'on attend ? D'autant que de nombreux employeurs paient une indemnité vélo.

Le SPW Mobilité propose [un calculateur mobilité en ligne](#). On encode la distance entre son domicile et son travail et il compare les modes de transport (coût, émissions de CO₂...). Il donne des indications intéressantes même s'il date de 2019 (une nouvelle version serait en préparation).

> Lire : [Combien coûte un vélo électrique à l'achat et à l'utilisation et 6 idées pour se rendre au travail de façon écologique](#)

Les économies font d'ailleurs partie des [4 bénéfices à relever le défi de moins utiliser la voiture en famille](#). Bon plan : les enfants voyagent souvent gratuitement dans les transports en commun !

> [Écouter dans notre podcast le témoignage d'Isabelle](#), maman de deux garçons. Elle partage leur expérience des déplacements quotidiens à vélo et du partage de voiture.

Équipement et entretien de la maison : les astuces qui

rapportent

Mobilier

Pour réduire les 668 € dépensés chaque année par les ménages belges pour se meubler, vive la deuxième main et les meubles solides, en bois massif, qu'on va pouvoir garder longtemps.

> Voir: [Meuble d'occasion ou neuf : 9 conseils pour un achat écologique](#)

Si on a des affinités avec le bricolage, on peut aussi fabriquer certains meubles à partir de palettes. C'est récup et économique !

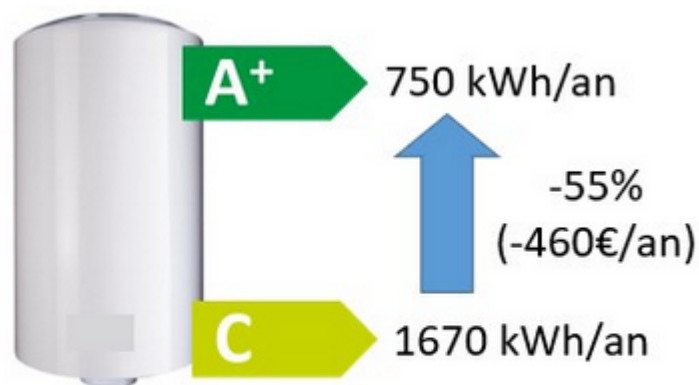
> Lire : [Comment fabriquer un meuble avec des palettes en bois ?](#)

Électroménagers

Pour les appareils domestiques, les gros électroménagers constituent l'essentiel des dépenses, avec 325 € par an consacrés à l'achat de frigo, lave-linge, lave-vaisselle, cuisinière... Plutôt que se ruer sur l'appareil le moins cher, ça vaut la peine de se renseigner aussi sur sa consommation. Sinon l'économie faite à l'achat peut vite disparaître dans la facture d'électricité... Pour ça, on consulte l'étiquette énergie.

> Voir : [Comment lire une étiquette énergie ?](#)

Entre deux classes énergétiques, il peut y avoir une belle différence de consommation.



Chauffe-eau électrique (200 litres)

Exemple de différence de consommation entre un chauffe-eau électrique de classe C et de classe A+ (selon prix de l'énergie en janvier 2023)

Le sèche-linge est particulièrement gourmand en électricité. Un an d'utilisation coûte 150 € (301 kWh) contre seulement 50 € (101 kWh) pour le lave-linge^[10]. L'idéal, c'est de s'en passer : économies à l'achat et à l'usage !

> Voir [8 conseils pour bien choisir ses gros appareils électroménagers](#)

Produits d'entretien

Enfin, côté ménage, les **produits d'entretien fait maison** ont la cote. On les réalise facilement à partir d'ingrédients naturels et pas chers. De quoi faire **plus de 70 € d'économies** sur la centaine d'euros dépensés chaque année en produits d'entretien courants ^[1]. Au passage, ces produits sont aussi meilleurs pour l'environnement et la santé !

> **Découvrir nos recettes** de lessive ([au savon de Marseille](#), [à partir de lierre](#) ou [à base de cendre](#)), de [nettoyant multi-usage](#), de [détergent pour la vaisselle à la main](#) et [de nettoyant WC](#).

On peut aussi nettoyer directement avec certains produits naturels, sans avoir besoin de préparer une recette.

> **Voir les [7 produits d'entretien naturels indispensables à la maison et comment les utiliser](#)**.

Vêtements : moins et mieux

Même si l'achat de vêtements ne constitue qu'une petite fraction du budget (3% environ), ça représente tout de même plus de 800 € par ménage et par an.

Acheter en **seconde main** permet facilement d'**économiser 50 % du montant, voire plus**. En plus, on trouve en occasion une grande variété de marques et de styles de vêtements !

> **Écouter le podcast « écoconso & vous » : [une famille de cinq raconte comme elle a changé complètement ses habitudes d'achat de vêtements](#)**.

Le mot d'ordre pour une garde-robe écologique et économique : acheter moins de vêtements mais les choisir de qualité et les garder longtemps.

> **Découvrir la pyramide de la mode durable : [Un dressing écologique en 5 étapes](#)**

Lire aussi

- [Less is more : quels bénéfices gagner grâce à l'écoconsommation ?](#)
- [Slow life : comment ralentir pour vivre mieux et préserver la planète ?](#)

[1] Loyer ou mensualités pour le financement du logement.

[2] Selon le prix de l'énergie en janvier 2023 et une consommation moyenne par ménage de 17 000 kWh de gaz et 3500 kWh d'électricité par an. En septembre 2022, lorsque les prix étaient encore plus élevés, la CWaPE (Commission Wallonne Pour l'Energie) avait

même estimé dans son « [Étude relative à l'impact sur le budget des ménages résidentiels de la hausse des prix de l'énergie](#) » qu'un ménage « de classe moyenne » payait 564 €/mois pour l'énergie, y consacrant ainsi 13 % de son budget, contre seulement 4 % un an plus tôt.

[3] Économie de 100 € par an pour 1h d'utilisation en moins par jour d'un chauffage de 2000W.

[4] Utilisé 3h/jour pendant 3 mois, le ventilateur consommera moins de 5 kWh, contre 135 pour un climatiseur portable, soit une économie de 65 € environ.

[5] [Selon le budget des ménages, Statbel, 2020.](#)

[6] Le WWF a calculé que « Avec le budget économisé, pour un groupe de produits sélectionnés (fruits, légumes, viande, produits laitiers, café), il est possible d'introduire 30 % de produits plus durables dans le panier (par ex. issus de l'agriculture biologique ou du commerce équitable), sans dépasser le budget hebdomadaire initial ». Source : [Towards a sustainable, healthy and affordable Belgian diet](#), WWF & Optimeal, 2021 ou [le résumé Panier durable : opportunités pour des habitudes alimentaires plus durables en Belgique](#), WWF, 2021. Chez écoconso, nous avons également calculé qu'avec des achats qui suivent les recommandations de Sciensano et un régime moins riche en viande, on peut acheter tous les fruits, légumes et légumineuses en bio tout en gardant un budget alimentation global égal aux dépenses en alimentation de la moyenne des ménages belges. Sources : calculs réalisés en interne sur base des dépenses des ménages ([Statbel, 2020](#)), des recommandations de Sciensano et de prix relevés en magasin en janvier 2023.

[7] Pour plus d'infos : [Gaspillage alimentaire : combien de nourriture gaspille-t-on ?](#)

[8] D'après le [Car Cost Index 2022 de LeasePlan](#)

[9] Selon [SD Workx](#), 2018.

[10] D'après les données de consommation de l'étude ADEME Panel ElecDom 2020 [citée sur le site de l'ADEME](#). Tarifs adaptés au prix de l'électricité en Belgique en octobre 2022 (0,5 €/kWh). Le sèche-linge (7 kg) est considéré avec une utilisation moyenne de 183 cycles/an pour 301 kWh. Le lave-linge (7 kg) est considéré avec une utilisation moyenne de 198 cycles/an pour 101 kWh. La différence se réduit si on utilise les appareils les plus économes disponibles sur le marché.

[11] Dépense moyenne par an.

Source URL:

<https://www.ecoconso.be/content/comment-alleger-son-budget-grace-lecoconsommation>