Articles

# Plus de pouvoir d'action avec l’éco-consommation

**Prendre ou reprendre sa consommation en main, agir concrètement pour préserver l’environnement, c’est utile et ça fait du bien au moral ! Conseils.**

« Less is more ! ». Une idée toute simple mais puissante.

On met la main à la pâte et on agit concrètement pour réduire son empreinte écologique.

Et grâce à cela, on retrouve plus de pouvoir d’action dans une société où on pense parfois que plus rien n’est entre nos mains…

> **> Découvrir plus de bénéfices du « less is more »**

On a plus de choix et de possibilités d’action qu’on l’imagine. Nos suggestions pour passer à la pratique et (re)prendre le pouvoir.

**Sommaire :**


- Moins de produits industriels tout faits
- Moins de nourriture du commerce
- Moins de déchets
- Moins d’énergies fossiles et nucléaires à la maison
- Moins d’achats automatiques
- Moins d’empreinte écologique au travail


- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

## Moins de produits industriels tout faits

Il y a tant de produits qu’on achète de manière automatique, sans y penser, et dont la production est faite loin, dans des conditions souvent déplorables pour les travailleurs et l’environnement. Si l’on est un peu habile de ses mains et intéressé par le DIY, on peut fabriquer beaucoup de choses soi-même !

- **Faire ses produits d’entretien**. Quelques ingrédients simples suffisent. C’est

écologique, économique et plus sain !
> Voir nos recettes : Les 7 produits d'entretien naturels indispensables à la maison.

- **Fabriquer ses cosmétiques**. On s'équipe d'un bon ouvrage de référence pour être guidé et prendre soin de soi en toute sécurité.

- **Créer des jeux et jouets** pour et avec ses enfants. On en fait des choses magnifiques avec du carton de récup' (grands emballages, boîtes à chaussures, cartons de céréales…). Par exemple un circuit pour les petites voitures, une maison de poupée, une cuisinette, un village pour ses figurines…
> Voir quelques exemples.

- **Coudre ses vêtements**. Ainsi, on est certain d'avoir la coupe et le tissu qui nous convient ! Et la fierté de pouvoir répondre « c'est moi qui l'ai fait » quand on nous complimente. On opte de préférence pour des tissus naturels (coton, lin, chanvre, bambou) et, si possible, équitables et/ou bio.
> En savoir plus sur les tissus naturels.

- **Fabriquer ses bijoux**. Avec un peu de créativité et des matériaux de récup, on crée des bijoux uniques et originaux.

- **Construire ses meubles**. Fini les armoires juste un peu trop grandes, l'espace perdu sous l'escalier et le meuble hi-fi où la platine vinyle ne rentre pas. On fabrique certains meubles sur-mesure. Par exemple, avec une scie prêtée par un(e) voisin(e), on peut réaliser assez simplement une bibliothèque à base de panneaux de bois achetés en magasin. Évidemment, on utilise de préférence des matériaux sains, naturels, locaux et labellisés (bois local et/ou labellisé FSC ou PEFC, peinture ou vernis à l'eau et labellisé ou huile de lin…).

- **Préparer des cadeaux maison** pour les anniversaires, les fêtes. Voilà une attention très appréciée, qui montre l'intérêt que l'on porte à la personne à qui on l'offre.
> Voir nos idées de cadeaux faits maison.

> Lire aussi : 10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison

## Moins de nourriture du commerce

Produire et cuisiner ses aliments fait partie des solutions très concrètes pour réduire son empreinte écologique et bien manger. Pas besoin de viser l'autonomie complète, quelques productions maison dans le jardin, une cour ou même sur un balcon contribuent déjà à relocaliser l'alimentation.

- **Faire un potager** ou rejoindre un potager collectif. On prépare bien son jardin, on anticipe les plantations à venir, on voit quelles espèces associer et comment organiser la rotation des cultures. Évidemment, on évite les pesticides. Au besoin, on prépare ses propres décoctions et purins. Même dans un petit jardin, quelques bacs de potager en carré bien gérés peuvent déjà apporter une sympathique production.

- **Cultiver, même en appartement**. Avoir quelques pots de tomates sur le balcon, des chicons dans une armoire (si si !), quelques salades sur son toit et des herbes

aromatiques dans la cuisine, c'est déjà un début !

- **Cuisiner maison**. On peut faire soi-même du pain, des yaourts (avec ou sans yaourtière), des conserves avec les productions du jardin, des cookies pour le goûter des enfants… Et pour éviter les plats préparés, on peut même préparer d'avance tous les repas de la semaine en 2 ou 3 heures le week-end avec le « batch cooking ». Quelques idées de batch cooking végétarien pour l'été ou pour l'hiver sur le blog de Chocolat et Zucchini.

- **Bien conserver son surplus de production** estival pour l'hiver, grâce aux conserves, à la lacto-fermentation, à la congélation…
  > Voir ces techniques de conservation en détails.

> Lire nos 8 conseils pour préparer un jardin et un potager écologiques.

## Moins de déchets

L'objectif zéro déchet est plus à la mode que jamais ! Et pour cause : il y a de nombreuses actions faciles, que l'on réaliser pour un impact concret sur la quantité de déchets qu'on produit. On réduit les gaspillages et on préserve l'environnement.

- **Refuser** les toutes-boîtes, les sacs jetables dans les magasins, les échantillons gratuits, les emballages en papier cadeau… On troque aussi l'eau en bouteille contre l'eau du robinet.
  > Lire aussi : Santé : l'eau du robinet est-elle vraiment potable ?

- **Utiliser des produits réutilisables, lavables ou rechargeables** : sac réutilisable, gourde, boîte à tartines, boissons en bouteilles consignées, cafetière sans dosette (ou dosette réutilisable), stylo-plume et stylos à bille rechargeables, piles, rasoir et brosse à dent à tête interchangeable, langes lavables, lingettes et mouchoirs en tissu, cure-oreilles, coupe menstruelle ou serviettes hygiéniques lavables…

- **Acheter en vrac**, sans emballage ou dans des contenants réutilisables qu'on apporte : les aliments mais aussi les produits d'entretien, le savon, le shampoing…
  > Voir notre liste de magasins de vrac de Wallonie et Bruxelles

- **Louer, emprunter, partager** sa voiture, des livres, des jeux, du matériel scolaire, des outils et machines de bricolage ou de jardinage, une tonnelle, un coffre de toit ou de la vaisselle en cas de fête…
  > Voir tout ce qu'on peut louer.

- **Acheter en seconde main** ses vêtements, meubles, vaisselle, livres, jouets, matériel de puériculture, smartphone, équipements sportifs, vélo…
  > Lire aussi : Faire ses achats en seconde main, c'est bon pour le climat !

- **Garder ses appareils longtemps** : bien les utiliser et les entretenir, les réparer s'ils sont cassés, résister au modèle dernier cri si le sien fonctionne encore.
  > Lire : Comment (faire) réparer un objet cassé ou en panne ?

- **Composter** ses déchets de cuisine **et trier ses déchets** pour le recyclage.

> Voir : Tout ce qu'il faut savoir pour réussir son compost et Tri des déchets : où peut-on jeter quoi ?

> Retrouver toutes nos idées, astuces et recettes Objectif zéro déchet.

## Moins d'énergies fossiles et nucléaires à la maison

Pour diminuer l'utilisation des énergies fossiles et nucléaires, on combine réduction de sa consommation d'énergie et recours aux énergies renouvelables. Ce sont des actions très concrètes pour réduire de façon significative son impact sur le climat. Et faire au passage de belles économies.

- **Réduire sa consommation** de chauffage, d'eau chaude et d'électricité par une série de petits gestes qui ne coûtent (presque) rien mais sont efficaces.
  > Voir nos conseils pratiques pour le chauffage, l'eau chaude et l'électricité.

- **Isoler** sa maison.

- **Choisir un fournisseur d'électricité verte**.
  > Découvrir quel fournisseur d'électricité est le plus vert

- **Investir dans une coopérative d'énergie renouvelable**. La plupart investissent dans des projets éoliens et photovoltaïques.
  > Elles sont listées sur le site coopalacarte.be. Voir aussi : 5 raisons d'investir dans une coopérative citoyenne.

- **Installer des panneaux solaires**. Si on a une toiture bien orientée, des panneaux photovoltaïques peuvent combler les besoins en électricité d'un ménage. On peut aussi opter pour un chauffe-eau solaire, qui peut couvrir 60% de la consommation d'eau chaude.
  > Lire aussi : Est-ce rentable d'installer des panneaux photovoltaïques ?

- **Se chauffer au bois**. À condition que le bois – toujours bien sec et séché à l'air – provienne d'une forêt gérée durablement (idéalement locale) et que l'on utilise une chaudière ou un poêle à haut rendement. Ceci afin de limiter l'émission de particules fines et d'autres polluants dans l'air.
  > Voir comment faire un feu efficace dans son poêle à bois ?

## Moins d'achats automatiques

Il manque du pain pour demain ? Hop, on passe en acheter au supermarché après le boulot. On en profite pour attraper 2 ou 3 autres choses sans réfléchir. Besoin d'un nouveau câble pour son ordinateur ? Hop, on file sur Amazon pour se faire livrer en express dès le lendemain. Et si on s'arrêtait un instant pour changer ces réflexes ?

- **Remettre en question ses habitudes**. Les produits que l'on achète et les magasins où l'on se rend sont souvent le fruit des habitudes. Et si on testait un mois sans supermarché ? Pas d'achats neufs pendant les soldes ? Où irait-on faire ses courses

de nourriture, acheter ses vêtements ? On découvrirait certainement des adresses alternatives qui pourraient devenir de nouvelles habitudes !

- **Lire les étiquettes** pour comprendre la composition et la provenance des produits. Fini le « j'ai toujours acheté ce produit-là ». Pourquoi ? Est-il vraiment le plus sain et le plus écologique ?
  > Consulter notre brochure Les étiquettes sans prise de tête.

- **Se méfier du greenwashing**. Comme pour les actus, on fait du fact-checking plutôt que de croire sur parole les promesses vertes faites par certains produits.
  > Contacter le service-conseil gratuit d'écoconso en cas de doute.

- **Chercher des alternatives aux géants de l'e-commerce**. Oui, c'est facile que tout soit regroupé sur un seul site. Mais cette facilité a un prix pour l'environnement et les conditions de travail des employés. Avant un achat, on se demande si on pourrait trouver le même article dans un magasin près de chez soi ou la boutique en ligne d'un petit commerce. On est parfois bien surpris de ne pas payer plus cher, le service en plus !
  > Voir : Comment concilier achats et ligne et environnement ?

- **Regarder plus loin que le prix d'achat**. Quand un appareil tombe en panne et est irréparable, on se renseigne bien avant de le remplacer. Les super promos cachent parfois des machines peu solides, qui consomment plus d'énergie, dont les consommables coûtent cher… On fait bien le compte, surtout pour les gros achats comme les électroménagers !
  > Lire aussi : 8 conseils pour bien choisir ses électroménagers et Comment choisir un ordinateur ou une tablette ?

## Moins d'empreinte écologique au travail

Les gestes écolos ne s'arrêtent pas à la porte de la maison. Au bureau aussi, on peut agir de nombreuses façons. Voici des suggestions pour les employeurs et les indépendants… ou des idées à suggérer par les travailleurs à leur chef !

- **Garder les ordinateurs longtemps**. Faut-il vraiment changer tout le parc informatique dès que l'amortissement est fini ? Beaucoup de travailleurs n'emploient que des programmes et applications de base (mails, traitement de texte, tableur, navigateur Internet…). Pas besoin d'une machine dernier cri pour cela. Souvent, une simple mise à jour de quelques éléments et un gros nettoyage suffisent à relancer la machine.
  > Lire aussi : Comment choisir son ordinateur ? et Garder longtemps ses appareils et objets : une bonne action pour le climat !

- **Acheter des appareils économes en énergie**. On peut se référer à divers labels, comme l'Ange bleu, Energy Star, EPEAT, TCO…
  > Voir les labels pour le matériel informatique et multimédia.

- **Éteindre les lumières et les appareils en veille**. Les néons qui restent allumés toute la nuit, ça gaspille l'énergie, l'argent et donne une mauvaise image de l'entreprise. Idem pour les ordinateurs, imprimantes et autres appareils qui restent en

veille. On équipe chaque bureau d'un multiprise à interrupteur. Et on place un rappel de les éteindre près de la porte du bureau. On peut aussi opter pour des éclairages avec détecteurs.
> Lire aussi : Les appareils en veille, ça consomme et ça coûte cher.

- **Choisir des fournitures écologiques**. Stylos rechargeables, papier recyclé ou labellisé, classeurs et chemises en carton recyclé plutôt qu'en plastique… On opte pour des fournitures de bureau labellisées ou faites en matériaux naturels.
  > Plus d'infos pour bien choisir les fournitures de bureau.

- **Réduire et recycler les déchets**. On configure l'impression recto-verso et noir et blanc par défaut sur chaque machine, on utilise des tasses et cuillères lavables, des machines à café sans dosette, des verres pour les salles de réunion… Et on veille à installer des espaces pour le tri des différents déchets dans chaque pièce.

- **Organiser une cantine durable**. On incite la cantine à utiliser des produits locaux, à prévoir des menus de saison, à suivre le « jeudi veggie »… Et s'il n'y a pas de cantine, on met à disposition une petite cuisine avec un frigo, un micro-ondes et de la vaisselle pour encourager le personnel à apporter son pique-nique maison plutôt que d'aller tous les midis chercher des repas à emporter, souvent vendus avec beaucoup d'emballages.
  > et Comment faire des pique-niques et collations zéro déchet ?

- **Opter pour le budget mobilité** à la place de la voiture de société. Il permet de troquer le montant de l'avantage contre un mélange d'abonnement aux transports en commun, aux vélos ou voitures partagés, de location de voiture pendant les vacances ou d'un logement à proximité du travail…
  > En savoir plus sur le budget mobilité.

> Lire aussi : Bureau : 7 actions pour réduire son empreinte écologique au travail

---

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

**Source URL:**
*https://www.ecoconso.be/content/plus-de-pouvoir-daction-avec-leco-consommation*