Articles

Plus de sens avec l’éco-consommation

Et si quelques changements permettaient de remettre du sens dans sa consommation et d'être plus cohérent avec ses valeurs ? Conseils.

Bien installé dans la vie, on remet parfois tout en question : l’endroit où l’on habite, celui où l’on fait ses courses, sa banque, ses activités… On veut moins d’habitudes et plus de choix qui correspondent à ses valeurs.

C’est possible avec l’éco-consommation et le principe du « less is more » ou « moins c’est plus ».

> **Découvrir les nombreux bénéfices du « less is more ».**

Moins de consommation, pour plus de sens et de qualité de vie. Voici nos suggestions pour avancer dans cette voie.

Sommaire :

- Moins d’épargne classique
- Moins d’habitat qui ne me correspond pas
- Moins de destruction de la nature
- Moins d’empreinte carbone
- Moins d’encombrement
- Moins de temps gaspillé en magasin

- -

Moins d’épargne classique

On agit au quotidien pour préserver l’environnement. Mais pendant ce temps, l’épargne qui « dort » sur un compte classique peut travailler en sens inverse car les banques l’utilisent pour investir dans les énergies fossiles, les multinationales de l’agro-alimentaire, l’armement… 1000€ déposés sur un compte d’épargne génèrent jusqu’à une tonne de CO_2 ! Alors voici des idées à combiner pour mettre son argent au service de ses valeurs :

- Ouvrir un compte d’épargne dans une **banque éthique**. Il existe quelques options, même si elles sont encore peu nombreuses.

- Préférer des **placements responsables, porteurs du label Financité et Fairfin**. Quand on investit dans ces produits, on aide à financer des activités avec un bénéfice social et/ou environnemental. Ce sont souvent des coopératives (actives dans les énergies renouvelables, de production alimentaire locale, d'économie sociale…).

- **Soutenir des projets durables**. On peut le faire via des dons (à des associations par exemple), dont une partie peut être déductible fiscalement. On peut aussi participer à des opérations de crowdfunding ou investir via des plateformes de financement alternatif. Cela permet de soutenir ou prendre des parts dans des projets variés : centre associatif, achat de terres pour des agriculteurs, coopérative de production alimentaire locale, start-up qui crée de nouveaux produits durables, PME qui développe des outils pour permettre le maintien à domicile de personnes âgées…

- **Améliorer son logement**. Si on a un peu d'épargne et qu'on est propriétaire, l'investissement le plus rentable est d'isoler son logement. On dépense en moyenne 1200 €/an en chauffage. Or, rien qu'isoler son toit permet de réaliser jusqu'à 30% d'économies. On bénéficie au passage d'un chez-soi plus agréable à vivre et en accord avec ses valeurs car on consomme moins d'énergie.

> Pour plus d'infos pratiques, lire : Épargne éthique : 4 idées durables pour son argent

Moins d'habitat qui ne me correspond pas

Avec les styles de vie qui évoluent et les préoccupations environnementales grandissantes, de plus en plus de personnes ne se reconnaissent plus dans l'idéal de la maison 4 façades clé sur porte dans un quartier résidentiel. L'important est de trouver un logement durable, sain et qui nous correspond, pour vivre dans un lieu où l'on se sent bien. Quelques idées :

- **Un logement proche de son travail** pour réduire les trajets, et gagner ainsi du temps, de l'argent, de la qualité de vie et réduire la pollution.

- **Un appartement en ville**, pour vivre à proximité de tous les services, avoir un grand choix d'activités (sorties, vie culturelle…), pouvoir se passer de voiture, permettre aux grands enfants d'être autonomes dans leurs déplacements, réduire l'étalement urbain…

- **Une maison rénovée pour réduire ses besoins en chauffage**, avec un jardin pour laisser les enfants jouer et pour y faire un potager sans pesticides et produire ainsi une partie de sa nourriture bio soi-même.
  > Lire aussi : 10 conseils pour préparer la rénovation de sa maison.

- **Une maison passive, (partiellement) construite soi-même**, bien orientée et lumineuse, qui fait la part belle aux **matériaux écologiques** (bois, isolants naturels, plafonnage à l'argile…) et équipements durables (toilettes sèches, récupération d'eau de pluie, panneaux photovoltaïques…).

- **Un habitat groupé** pour favoriser la convivialité et l'entraide, partager des équipements (lave-linge, outils de bricolage et de jardinage, barbecue, salle commune…) et des services (babysitting, voiture partagée…), participer à des projets

communs (potager, verger, poulailler, ruches…). Cela tout en gardant un espace privé.
> Voir aussi : L'habitat groupé, une forme de résilience.

- **Un habitat léger** pour vivre plus simplement et plus proche de la nature, dans un espace avec peu d'empreinte au sol et avec la liberté de pouvoir déplacer son toit si on en a envie ou besoin.
  > Lire : Pourquoi choisir de vivre dans un habitat léger ?

- …

Moins de destruction de la nature

L'activité humaine envahit de plus en plus d'espace. Pourtant, la nature est essentielle à l'équilibre des écosystèmes. L'observer et s'y promener est aussi très relaxant et ressourçant. Chacun peut agir à son niveau pour laisser une place à la nature et favoriser la biodiversité :

- **Installer des plantes indigènes**, qui poussent de façon naturelle en Belgique et avec lesquelles la nature vit en harmonie depuis longtemps.

- **Laisser de la place à la nature sauvage** et **aménager des abris** variés. On peut par exemple laisser pousser sans entretien quelques mètres carrés du jardin (ou plus selon l'espace dont on dispose), qui vont accueillir des herbes folles, des plantations spontanées et de nombreux animaux. Et placer ici et là un tas de bois, de feuilles mortes ou de pierres, aménager une mare, un compost, une haie, ajouter des hôtels à insectes, nichoirs à oiseaux ou à chauve-souris…

- **Éviter les pesticides**. Les « mauvaises » herbes et les petites bêtes sont les bienvenues tant qu'elles ne deviennent pas envahissantes. La prévention est la clé et passe par un bon aménagement du jardin et des méthodes naturelles. Les pesticides, même sélectifs, présentent des dangers pour la santé, l'environnement et la biodiversité.
  > Lire aussi : Comment éviter les pesticides au jardin et au potager ?

- **Lutter contre les espèces invasives**. Les espèces exotiques envahissantes sont la 2e cause de perte de biodiversité au monde. On évite donc d'en introduire ou d'en cultiver. Et on se renseigne pour identifier ces espèces et connaître la bonne façon d'éviter leur propagation.

- **Limiter les pollutions**. On évite notamment la pollution lumineuse (pas d'éclairage permanent de son allée, son jardin, sa mare…) et la pollution sonore (pas de musique à fond au jardin au printemps).

- **Respecter les animaux sauvages**. On ne nourrit jamais les animaux sauvages, sauf les oiseaux du jardin en cas d'hiver rigoureux (graines, fruits secs et frais, pommes de terre non salées). On évite aussi de les déranger pendant la période de reproduction ou de nidification.

- **Éviter l'étalement urbain**. Les infrastructures humaines occupent beaucoup

d’espace au sol, qui n’est plus disponible pour la nature. Il vaut mieux avoir un habitat dense, avec des appartements, des maisons proches les unes des autres et des commerces dans le centre plutôt qu’en périphérie. Et, à côté de cela, laisser de l’espace non-occupé par les humains et disponible pour la faune et la flore. C’est aussi plus efficace pour l’accès aux services et pour réduire les transports.

> Voir ces conseils en détails : 8 idées toutes simples pour favoriser la biodiversité au jardin.

Moins d’empreinte carbone

Penser au réchauffement de la planète, cela peut donner des sueurs froides. Et le défi climatique ne pourra être relevé que par la participation de tous : pouvoir publics, entreprises et citoyens. Alors au lieu de se laisser paralyser et de rejeter la faute sur les autres, on peut agir pour réduire ses émissions de CO_2 à son niveau et encourager les autres par l’exemple :

- **Moins prendre l’avion**. Par exemple passer d'un vol moyen tous les ans à un vol moyen tous les 2-3 ans. Ou d'un vol long tous les 4 ans à un vol long tous les 8 ans.
- **Économiser le chauffage** par une meilleure isolation et un ensemble de petits gestes qui ne coûtent presque rien (bien programmer son chauffage, baisser la température quand on s’absente et la nuit, éviter les courants d’air…).
- **Moins rouler en voiture**. On peut covoiturer plus souvent et privilégier les transports en commun, la marche et le vélo dès que possible.
- **Manger moins de viande**. On fait la part belle aux légumes, on fait un jour sans viande et on réduit les portions de viande. Avec l’économie réalisée, on s’offre des produits de meilleure qualité, locaux et bio.
- **Réduire son empreinte numérique**. Par exemple, on garde son smartphone plus longtemps, on écoute sa musique hors ligne, quand on regarde des films et vidéos en streaming on choisit une qualité moyenne plutôt que la haute définition, on trie ses mails, on n’envoie pas de pièce jointe volumineuse…
- Opter pour des **énergies renouvelables**.
- **Acheter moins** et opter pour la **seconde mai**n.

> Retrouver toutes ces idées en pratique dans notre checklist de 16 actions pour le climat, qui montre qu’il est possible de diviser ses émissions de gaz à effet de serre de de 50% en 10 ans.

Moins d’encombrement

On accumule beaucoup de bazar avec le temps. Même si l’exercice est difficile, faire le tri apporte souvent beaucoup de bien-être et c’est une étape utile quand on vise le zéro déchet. Après ça, on réfléchit à deux fois avant d’acheter de nouvelles choses. Sans

compter l'entretien de sa maison qui devient plus facile ! Et parfois, on retrouve des photos ou des objets chargés de souvenirs qu'on aura plaisir à ressortir et montrer à ses enfants.

- Choisir son camp : **soit on chamboule tout en une fois** et on se donne du temps pour faire le tri, **soit on y va petit à petit**, en instaurant 15 minutes de tri par jour (et on s'y tient).

- **Trier** les objets en plusieurs catégories :
  - « **à garder** », pour les objets qui doivent trouver une place. Pour aider au choix, on peut se demander si on a utilisé cet objet récemment, si l'avoir nous procure du bien-être, si on a en déjà un autre similaire…
  - « **doit partir mais est en bon état** ». Pour offrir une seconde vie à ces objets, on les donne (à une ressourcerie, une donnerie, un magasin d'économie sociale, un site spécialisé…) ou on les vend.
  - « **à réparer** » et on se renseigne sur les possibilités de réparation (Repair Café, tutoriel sur Internet, via un réparateur…).
  - « **à jeter** », uniquement pour les choses qui sont irréparables ou dont on est certain qu'elles n'intéresseront personne. On oriente ces objets et appareils vers une filière de recyclage s'il en existe une (au parc à conteneurs par exemple).
  - « **en sursis** ». On place dans une caisse en carton les objets pour lesquels on hésite. On écrit la date sur la boîte et dans 6 mois, on repasse en revue son contenu. Parfois, un peu de temps est tout ce qu'il faut pour arriver à se débarrasser de certaines choses.

- **On entretient** son nouvel intérieur en faisant un peu de rangement chaque semaine. Et surtout **on évite de se réencombrer** avec des achats inutiles. Tout bénéfice pour le portefeuille et l'environnement !

- Pour les cadeaux, on fait savoir à ses proches que l'on préfère recevoir **des expériences à vivre plutôt que des objets à accumuler**…

> Pour découvrir de nombreux conseils, consulter : Trier, revendre, jeter… Comment désencombrer sa maison ? et Désencombrer sa maison : comment s' y prendre ?

Moins de temps gaspillé en magasin

Qu'est-ce qu'on peut perdre comme temps de vie dans les rayons des magasins, que ce soit les supermarchés ou les centres commerciaux… Et si on transformait ce temps « perdu » en shopping en temps utile, riche de partage, d'apprentissage, de loisir, de sens ? Par exemple :

- **Faires ses courses en circuit court**, auprès des petits producteurs. Que ce soit via des paniers bio, un groupe d'achats communs, un marché ou un magasin à la ferme, ces achats encouragent le maintien d'une agriculture locale. Et on fait ses courses plus vite quand on n'a pas besoin de lire chaque étiquette pour vérifier la provenance, la saisonnalité, la composition et le label de tout ce qu'on achète !
  > Lire aussi : Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?

- **Cuisiner maison**. C'est quand la dernière fois qu'on a pris du plaisir à acheter et déguster un plat préparé, acheté en supermarché ? Alors que la cuisine maison est

pleine de saveurs, de convivialité et de madeleines de Proust. Cela demande plus de temps mais peut aussi être un plaisir et une activité à partager en famille.

- **Fabriquer soi-même certains produits**, en version écologique : produits d'entretien, cosmétiques, vêtements, meubles, déco, notes autocollantes, lotion de change pour bébé, cadeaux… Pour certains produits, cela ne demande pas plus de temps que l'achat. Pour d'autres, cela en demande beaucoup plus. Mais c'est du temps pendant lequel on a appris un savoir-faire et dont on ressort fier. Pour certains, c'est même un agréable loisir, contrairement au shopping dans une centre commercial bondé... Évidemment, on ne fait pas tout en un coup. On s'y met petit à petit, en fonction de ses préférences.

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

---

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

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