

## [Football : 4 astuces pour devenir champion des éco-supporters](#) <sup>[1]</sup>

07 juin 2018



Être supporter et éco-consommateur

### **Nos 4 conseils pour être un bon supporter tout en restant un éco-consommateur pendant le Mondial de football.**

Avec le Mondial, revoilà la folie du noir-jaune-rouge. Pour les fans de foot, c'est un moment fort propice à la consommation. Alors, peut-on être un bon supporter et un bon éco-consommateur en même temps ? Est-ce que l'éco-consommation est seulement compatible avec le Mondial de foot ? On vous laisse débattre en famille.

Voici quelques conseils pour concilier environnement et plaisir du ballon rond.

### **1. Les soirs de match, un plateau-télé durable tu prépareras**

Exit le traditionnel plateau-télé bourré de chips et de saucisses... TV. Vite mangé, bourratif et mal digéré (surtout si notre équipe préférée perd le match).

À la place, on prépare :

- Des carottes belges et bio coupées en quatre dans la longueur. L'air de rien, ça nourrit sans risquer l'indigestion comme avec des chips.
- Un (ou plusieurs) wraps végétariens, à couper en rondelles. Quinoa, carotte, betterave, graines germées, avocat et un peu de fromage frais... on met ce que l'on veut !
- Des sauces maison. Une simple mayonnaise maison peut aussi servir de base pour un aïoli <sup>[1]</sup> (on écrase une gousse d'ail dans une tasse de mayonnaise) ou une sauce cocktail (mayo + ketchup + un peu de whisky).
- Des tomates cerise. Ça reste un peu tôt dans la saison pour avoir des tomates locales qui ont

poussé hors serre chauffée. On les réserve plutôt au matches du deuxième tour.

- Des cubes de fromage local à pâte dure, que l'on découpe soi-même dans un bloc ou une grosse tranche. Pas ces cubes déjà prédécoupés vendus en ravier à 16 ou 20 € du kilo.
- Des rondelles de saucisson bio et local (en boucherie).
- Des olives.
- Des noix : amandes, cajous, pécan, noisettes... Riches en protéines et en bonnes graisses !
- Des graines de tournesol qu'on déglace à la sauce soja. Laisser griller à feu doux et à sec des graines de tournesol. Les retourner de temps en temps. Quand elles sont dorées, verser un peu de sauce soja/shoyu ou de tamari et remuer (brancher la hotte, parce que ça dégage pas mal de vapeur). Meilleur que des cacahuètes salées !
- De la bière locale en bouteille consignée ([objectif zéro déchet](#) [2]!)
- Des sodas « maison », à base de sirop et d'eau du robinet ou d'eau pétillante en bouteilles consignées.

Et si on veut quand même craquer pour des « crasses », on préfère :

- Des saucisses TV bio « nature » dont la liste des ingrédients est courte.
- Du cola bio et équitable.
- Des chips sans exhausteurs de goût<sup>[2]</sup> et des cacahuètes bio en vrac.

Enfin, pour varier, pourquoi ne pas accorder le plateau-repas avec les équipes en jeu ? <sup>[3]</sup>

## 2. À acheter une nouvelle télé tu résisteras

À moins que la télé ne soit cassée et irréparable, on la garde. Une TV consomme deux à trois fois plus d'énergie à la fabrication qu'à l'utilisation pendant toute sa vie ! <sup>[4]</sup>

Pourtant tout le monde veut nous en vendre une nouvelle. Les grandes chaînes d'électro bien sûr mais aussi [les opérateurs télécoms](#) <sup>[3]</sup>. Un grand constructeur de TV s'attend même à un accroissement des ventes de 50% pour le Mondial. Toujours selon ce même constructeur, on ne remplacerait sa TV quand elle est cassée que dans 12% des cas. Autrement dit, on la remplace pour se faire plaisir dans 88% des cas. <sup>[5]</sup>

Inutile de craquer pour une télé super grande ou en Ultra Haute Définition. De toutes façons on ne reconnaît jamais les joueurs sur les vues globales. Et puis le commentateur est au taquet : on compte sur lui pour nous dire qui a le ballon et qui vient de (méchamment) tacler tel ou tel jouer.

## 3. À la folie marketing avec créativité tu succomberas

Les dépliants et les devantures de magasins débordent de produits « diaboliques ».

Il y a bien sûr les maillots officiels. Les deux grands équipementiers (Nike et Adidas) ne garantissent toujours pas un salaire vital à celles et ceux qui fabriquent leurs produits. <sup>[6]</sup> Pourquoi acheter (très cher) un maillot dont la fabrication ne donne pas un salaire vital à ses ouvriers ? 15% des bénéfices de ces grandes marques suffiraient à donner un salaire vital aux couturières des usines qui fabriquent les maillots. <sup>[7]</sup>

À cela s'ajoutent les innombrables gadgets : chaussettes pour rétroviseurs, tridents en mousse ou tout ce qui peut être de mauvaise qualité et noir-jaune-rouge... On a même vu un maillot musical qui joue la Brabançonne quand on porte la main sur le cœur... Presque aussi inutile que [le saucisson de jambon « diables rouges »](#). <sup>[4]</sup>

Au lieu d'acheter ces brols qui finiront vite à la poubelle, on fait fonctionner sa créativité de supporter motivé :

- On customise un t-shirt. Par exemple, en découpant un trident dans un vieux morceau de tissu et en le collant / cousant sur le t-shirt.
- On fabrique des gadgets de supporters avec les enfants, histoire de vivre sa passion en famille : une main géante maison un carton d'emballage, un coussin, un drapeau, une banderole...
- On imprime (ou fait imprimer) un t-shirt (de préférence en coton bio) avec son propre slogan. Petit brainstorming à la maison pour trouver le meilleur slogan ! Le must : un slogan qui permet de remettre le t-shirt à d'autres occasions, pour l'après-Mondial. <sup>[8]</sup>
- On s'habille aux couleurs de son équipe favorite. En noir, en jaune et en rouge, donc. <sup>[9]</sup>

## 4. La fête (éco), tu feras

Qu'on gagne ou qu'on perde, le principal est de se retrouver entre amis, famille ou voisins.

Se regrouper pour voir un match est aussi une bonne façon de n'utiliser qu'une seule TV. À tour de rôle, on peut organiser une soirée foot avec ses ami·e·s. Bien évidemment, on se déplace à vélo ou en transport en commun ;-) Ou on reste dormir, ce qui est parfois plus prudent...

Par contre, quand on gagne, faire le tour du quartier en klaxonnant n'est jamais l'idée du siècle...

Enfin, si on va voir un match sur écran géant, on n'oublie pas ses réflexes d'éco-consommateur : on prend avec soi un gobelet réutilisable, on ne jette pas ses déchets par terre... Comme en festival !

-----

<sup>[1]</sup> S'assurer que sa compagne / son compagnon en mange aussi. Pour équilibrer.

<sup>[2]</sup> Généralement ceux qui ont des goûts « simples » : sel, paprika, sel-poivre...

<sup>[3]</sup> Pas de mini-pizzas alors, malheureusement.

<sup>[4]</sup> Selon [energie-environnement.ch](http://energie-environnement.ch) <sup>[5]</sup>

<sup>[5]</sup> Cité dans [cet article de la RTBF](#) <sup>[6]</sup>.

<sup>[6]</sup> Pour l'Euro 2016, Achact a montré que les travailleurs recevaient 60 centimes sur un maillot vendu... 85€ <sup>[7]</sup>.

<sup>[7]</sup> Selon Achact. [Interpellez Nike et Adidas à partir du 11 juin !](#) <sup>[8]</sup>

<sup>[8]</sup> Plutôt « Je tacle donc je suis » que « Allez Kevin ! ». Ou second degré, avec Radja.

[\[9\]](#) Marche aussi pour l'Allemagne, dans le désordre.

## Mots-clés :

[loisir](#) <sup>[9]</sup>

[comportement de consommation](#) <sup>[10]</sup>

[surconsommation](#) <sup>[11]</sup>

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

## Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/football-4-astuces-pour-devenir-champion-des-eco-supporters>

[2] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/nimprimez-plus-vos-billets-changez-de-telephone>

[4] <http://www.ecoconso.be/fr/Y-a-meme-des-Diables-dans-le>

[5] <https://www.energie-environnement.ch/le-saviez-vous/1361-la-consommation-electrique-d-un-televiseur-depend-surto-ut-de-sa-taille-et-du-retro-eclairage>

[6] [https://www.rtb.be/info/economie/detail\\_quel-est-l-impact-de-la-coupe-du-monde-sur-les-ventes-de-televiseurs?id=9937669](https://www.rtb.be/info/economie/detail_quel-est-l-impact-de-la-coupe-du-monde-sur-les-ventes-de-televiseurs?id=9937669)

[7] <http://www.achact.be/news-info-245.htm>

[8] <http://www.achact.be>

[9] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/loisir>

[10] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/comportement-de-consommation>

[11] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/surconsommation>