Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

PLUS D'ÉCONOMIES AVEC L'ÉCO-CONSOMMATION

ARTICLES
[*mise à jour : 04/2020*]

Économiser des centaines d'euros chaque année ? C'est possible avec l'éco-consommation, en suivant le principe que « less is more ». Conseils.

Adoucir les fins de mois, épargner pour de grands projets ou pouvoir tout simplement moins travailler. Et si c'était possible grâce à l'éco-consommation ?

Chauffage, transport, alimentation, achats électronique et électroménagers, vêtements, rentrée scolaire… Dans plusieurs domaines, on peut suivre la logique du « less is more ». Moins de consommation, c'est plus d'économies.

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

Voici nos conseils, avec des alternatives pratiques, pour **économiser des centaines, voire des milliers d'euros chaque année**.

Sommaire :

- Moins de chauffage
- Moins de kilomètres en voiture
- Moins de viande
- Moins d'obsolescence programmée
- Moins de vêtements neufs
- Moins de fournitures scolaires inutiles

- -

Moins de chauffage

Le chauffage coûte cher : de 565€/an pour une personne seule à 850€/an pour un couple avec 2 enfants, en moyenne.[1] Évidemment, le plus efficace est d'agir sur l'efficacité énergétique du bâtiment. Mais il y a aussi beaucoup de petits gaspillages qu'on peut réduire facilement, pour économiser 150€ à 200€ par an. Et c'est aussi bon pour l'environnement, surtout quand cette énergie ne provient pas de sources renouvelables et génère beaucoup de CO_2.

- **Isoler son logement**. Si on la possibilité de le faire, c'est l'action la plus efficace. Même isoler le sol du grenier ou le plafond de la cave permettent déjà de faire 30% et 10% d'économies.

- **Bien combiner** la programmation du **thermostat** avec le réglage des **vannes** des radiateurs en fonction des pièces. Consacrer un peu de temps à bien comprendre comment les deux fonctionnent ensemble permet de belles économies.
  > Voir : Comment bien régler son thermostat et ses radiateurs ?

- **Adapter la température**. 19°C quand on est à la maison, pour les pièces occupées, c'est parfait. On chauffe plutôt à 15°C la nuit, quand on s'absente ou dans les pièces inoccupées.

- **Placer un réflecteur** isolant derrière les radiateurs.

- **Isoler les tuyaux d'eau chaude** qui passent dans des pièces non-chauffées, comme la cave ou le garage, pour une économiser environ 7,5 €/an par mètre de conduite.

- Éviter les courants d'air qui pourraient passer sous la porte d'entrée, du garage ou de la cave, par une boîte aux lettres encastrée, par la hotte dans la cuisine…

> Découvrir comment mettre en œuvre ces astuces pratiques : 8 conseils pour économiser le chauffage cet hiver.

Moins de kilomètres en voiture

Réduire le nombre de kilomètres parcourus en voiture a un impact positif direct sur le portefeuille et le climat. Avec 7000 km évités par an, on économise 520 €[2] et 1 tonne de CO_2. Et cela sans se priver de certains aspects pratiques de l'auto. Pour y arriver :

- **Covoiturer**. Divers site Internet ou applis peuvent faciliter le covoiturage pour les trajets réguliers (école, travail) ou pour les vacances.
  > Lire aussi : Quels sites utiliser pour faire du covoiturage ?

- **Varier les modes de déplacement** et prendre le train, le bus ou le vélo dès que possible.

- Habiter plus près de son travail ou **télétravailler** plus souvent.

- **Éviter les petits trajets** en voiture. En Belgique, 60% des déplacements font de moins de 5km. Une distance facilement accessible à pied ou à vélo, pour pas un euro !

- **Partager une voiture** plutôt qu'en posséder une. On évite les très importants frais fixes (assurance, entretien, réparations…). Et en plus, quand on paie à l'utilisation, on y réfléchit à deux fois avant de se glisser derrière le volant…
  > Voir : Partager une voiture : quelle formule choisir ?

> Pour plus d'astuces, lire : Comment moins rouler en voiture pour préserver le climat ? et Quelle voiture utiliser pour moins polluer ?

Moins de viande

Avec des repas flexitariens, on mange plus équilibré, moins cher et avec une empreinte carbone allégée ! On économise en moyenne 600 € par an et par personne. À mettre en poche ou à investir dans l'achat d'aliments de meilleure qualité, locaux et bio notamment. Mais comment faire ?

- **Réduire les quantités** de viande et **faire la part belle aux légumes**. Il est recommandé ne pas dépasser 75 à 100g de viande par jour en moyenne, soit environ un quart de moins que ce l'on mange actuellement.
- **Instaurer un jour sans viand**e, par exemple le jeudi veggie.
- **Préparer plus souvent les plats végé qu'on connaît déjà**, comme les omelettes, les pâtes au pesto, à la sauce tomate ou aux champignons, les salades, les quiches aux légumes…
- **Végétaliser ce qu'on aime bien manger**. Par exemple remplacer le haché de la bolognaise par du haché végétal, troquer son sandwich jambon-fromage contre une version au fromage uniquement, commander des pizzas sans viande, faire des légumes farcis au riz et aux fines herbes plutôt qu'au haché, etc.
- **Acheter des substituts** de viande, faciles à cuisiner quand on n'a pas le temps ou l'habitude.
- **Découvrir aussi des aliments qu'on connaît peut-être moins** et qui sont d'excellentes bases pour des plats végétariens, comme les lentilles, les pois chiches, diverses céréales…

> Plus d'idées : Manger moins de viande, par où commencer ?

Moins d'obsolescence programmée

Une panne qui survient quelques semaines après la fin de la garantie, une mise à jour qui empêche un appareil de fonctionner correctement mais aussi craquer pour un nouveau téléphone alors que le sien fonctionne encore bien, voilà plusieurs exemples d'obsolescence programmée. Et cela revient vite cher puisque ce sont des appareils qui coûtent des centaines d'euros ! Voici comment garder ses appareils plus longtemps :

- **Éviter de remplacer un appareil qui fonctionne encore** par un nouveau.
- Bien s'informer avant l'achat pour choisir **un appareil adapté à ses besoins** et si possible **évolutif**.
- Opter pour des appareils **solides** et une **marque de qualité**.
- Vérifier la garantie et la disponibilité de pièces de rechange.
- Voir si on peut **réparer ce qui est cassé** avant de penser à le remplacer.
- **Revendre ou donner** ce dont on ne se sert plus.
  > Voir : Trier, revendre, jeter : comment désencombrer sa maison ?

> Plus de conseils : Comment acheter des produits solides, qui durent longtemps ?

> Lire aussi : Que faire contre l'obsolescence programmée ?

Moins de vêtements neufs

1854€ par an, c'est ce que l'on dépense en moyenne pour s'habiller et habiller ses enfants.[3] Un sacré budget ! Mais des astuces permettent d'allier écologie et économies :

- **Éviter les balades « lèche-vitrine »**, surtout pendant les soldes. Évidemment, on peut faire du repérage pour se renseigner avant d'acheter mais on fait alors d'abord une liste de ce qui nous manque… et on s'y tient !
- **Acheter ses vêtements en seconde main**. De nombreuses enseignes proposent de la deuxième main. On y déniche des vêtements en très bon état à tout petit prix.
- **Louer sa tenue pour les occasions** spéciales (mariage, fête costumée, vacances sportives…) ou l'emprunter à un·e proche.
  > Lire aussi : Tenue de soirée : comment s'habiller chic et pas cher ?
- **Faire du troc** en ligne ou lors de soirées vide-dressing.
- **Customiser ses fringues** pour donner un coup de jeune à des pièces un peu vieillottes et les conserver ainsi plus longtemps.
- **Réparer** ses vêtements abîmés au lieu de les jeter.

> Plus d'infos et bonnes adresses : 4 astuces pour des vêtements à la mode sans acheter neuf et Nos conseils pré-shopping pour choisir des vêtements bio, éthiques et écoresponsables.

Moins de fournitures scolaires inutiles

À chaque rentrée, c'est pareil : on suit la liste donnée par l'école, on fait le plein, on craque pour quelques caprices des enfants et on ressort avec un caddy rempli et un portefeuille allégé. Stop ! Avant d'aller au magasin, on adopte quelques réflexes écologiques pour économiser jusqu'à plus de 70€ par enfant :

- **Réutiliser un maximum de choses**. On fait le tri dans le matériel de l'année passée. Il y a certainement beaucoup de basiques toujours en bon état, comme le stylo, les marqueurs, la latte, le taille-crayon, les ciseaux, le dictionnaire… Voire même le cartable.
- **Partager entre frères et sœurs**. On n'a pas tous les jours besoin du dictionnaire, de la calculatrice ou du matériel d'arts plastiques. Autant les mettre en commun !
- **Acheter en seconde main**. Pour certaines fournitures, la seconde main est un très bon plan. Par exemple, pour un bon cartable de marque, les livres, la calculatrice, le compas…
- **Choisir des fournitures rechargeables**. Porte-plume, stylo à bille, portemine, correcteur existent tous en version rechargeable. Et les recharges coûtent souvent moins cher que racheter une version jetable. Et cela fait moins de déchets !

- **Acheter du matériel solide**. La couture du cartable qui lâche, la latte en plastique qui casse ou l'agrafeuse fantaisie qui se démantibule, cela double tout de suite la dépense. Il vaut souvent mieux mettre quelques euros en plus pour du bon matériel que de devoir le remplacer en cours d'année…

> Voir tous nos bons plans pour une rentrée scolaire moins chère et écologique.

---

[1] Et 770€/an en moyenne pour un couple. D'après l'étude de la CREG « Étude sur le poids de la facture d'électricité et de gaz naturel dans le budget des ménages belges en 2018 », novembre 2019. En comptant que le chauffage représente 85% de la consommation de gaz naturel et l'eau chaude 15%.

[2] Pour une voiture émettant 140g CO2/km (avec une consommation d'essence de 5,8 l/100 km).

[3] Chiffre pour les ménages belges avec enfants. Source : Statbel, budget des ménages 2018.

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/plus-deconomies-avec-leco-consommation
[2] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/eco-consommation
[3] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/less-more
[4] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/economiser
[5] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/chauffage
[6] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/voiture
[7] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/viande
[8] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/obsolescence-programmee
[9] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/vetement
[10] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/ecole
[11] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[12] https://www.ecoconso.be/less-is-more
[13] https://www.ecoconso.be/fr/content/chauffage-comment-regler-le-thermostat-et-les-radiateurs
[14] https://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-economiser-le-chauffage-cet-hiver
[15] https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-sites-utiliser-pour-faire-du-covoiturage-ou-de-lautostop
[16] https://www.ecoconso.be/fr/content/partager-une-voiture-quelle-formule-choisir#_Toc29537924
[17] https://www.ecoconso.be/fr/content/moins-rouler-en-voiture-pour-preserver-le-climat
[18] https://www.ecoconso.be/fr/content/quelle-voiture-utiliser-pour-moins-polluer
[19] https://www.ecoconso.be/fr/content/manger-moins-de-viande-par-ou-commencer
[20] https://www.ecoconso.be/fr/content/trier-revendre-jeter-comment-desencombrer-sa-maison%20?
[21] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-acheter-des-produits-solides-qui-durent-longtemps
[22] https://www.ecoconso.be/fr/content/que-faire-contre-lobsolescence-programmee
[23] https://www.ecoconso.be/fr/content/tenue-de-soiree-comment-shabiller-slow-chic-et-pas-cher
[24] https://www.ecoconso.be/fr/content/4-astuces-pour-des-vetements-la-mode-sans-acheter-neuf
[25] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-choisir-des-vetements-bio-ethiques-ecoresponsables#_Toc12280684
[26] https://www.ecoconso.be/fr/content/quelles-fournitures-scolaires-sont-rechargeables
[27] https://www.ecoconso.be/fr/content/bons-plans-pour-une-rentree-scolaire-moins-chere-et-ecologique

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

