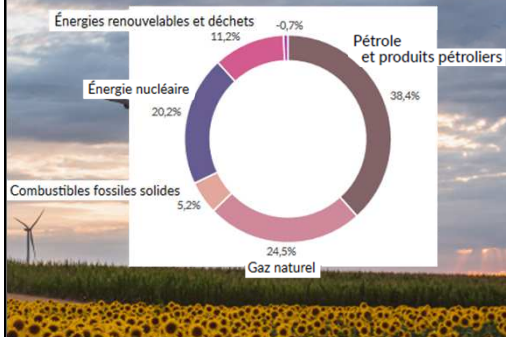




● Consommation d'énergie primaire en Belgique

« La consommation d'énergie primaire mesure la demande totale en énergie d'un pays. »

Consommation d'énergie primaire en 2022



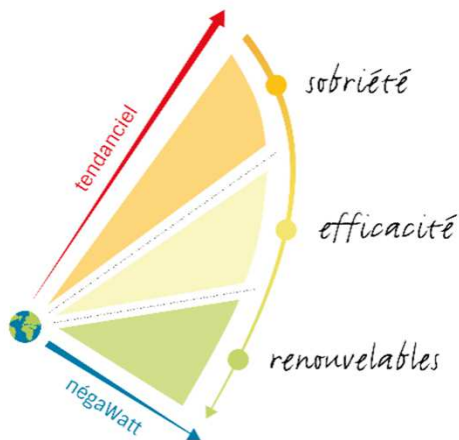
68% = fossile
= émissions
de CO₂

Belgian Energy Data
Overview, SPF Economie,
2024



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Sortir des énergies fossiles ?



Consommer moins : chasse au gaspi, choix de vie et comportements : bonne utilisation des appareils et des systèmes.

Consommer mieux : moins d'énergie pour un même service (la technologie peut nous aider) => isolation, pompes à chaleur, LEDs

Produire l'énergie autrement : fournisseur d'électricité verte, coopérative citoyenne, panneaux solaires ... : développer les énergies renouvelables !

<http://www.negawatt.org/scenario>



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Objectif : réduire la consommation d'énergies fossiles

Effacité

- Même service avec moins d'énergie
- Innovations technologiques
- Lente à mettre en œuvre
- /!\ Coût équipements, travaux
- Peu réversible
- Perception positive (progrès)

Sobriété

- Interroge nos besoins
- Innovations sociales, modes de vie et comportements
- Rapide à appliquer (en partie)
- Gratuite ou peu coûteuse
- Réversible (p ex suite à une diminution des prix)
- Perception négative (retour en arrière)



Effet rebond

Sources d'énergie bas carbone
Problème d'échelle (fossiles = 68%
de la consommation belge)

Pas seulement
individuelle

écoconso
du conseil à l'action

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Efficacité ... et effet rebond



- On en installe d'avantage
- On les laisse allumées plus longtemps
- On passe à des ampoules connectées



Effet rebond

écoconso
du conseil à l'action

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Qui veut parler de sobriété ?



Alexander de Croo, 2022



Patrick Pouyanné, patron de Total, 2023



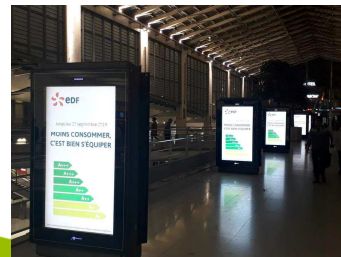
Emmanuel Macron, 2020

Beaucoup de voix s'élèvent pour nous expliquer qu'il faut relever la complexité des problèmes contemporains en revenant à la lampe à huile ...



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

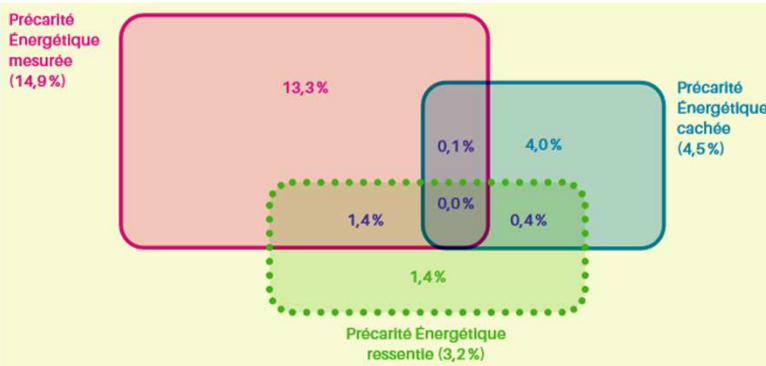
● Ebriété énergétique



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● /!\ sobriété ≠ précarité

Au niveau belge, plus d'un ménage sur cinq (**20,6%**) vivait en situation de précarité énergétique en 2021, comme l'atteste le [Baromètre 2023 de la précarité énergétique](#) de la Fondation Roi Baudouin.

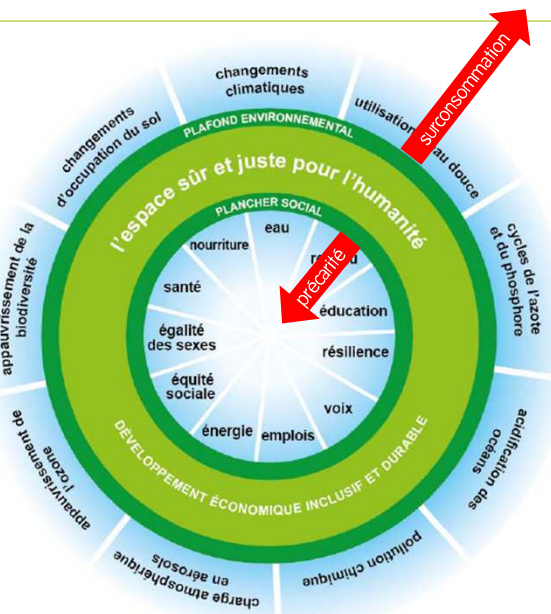


<https://kbs-frb.be/fr/barometre-de-la-precarite-energetique>



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● L'économie du Donut



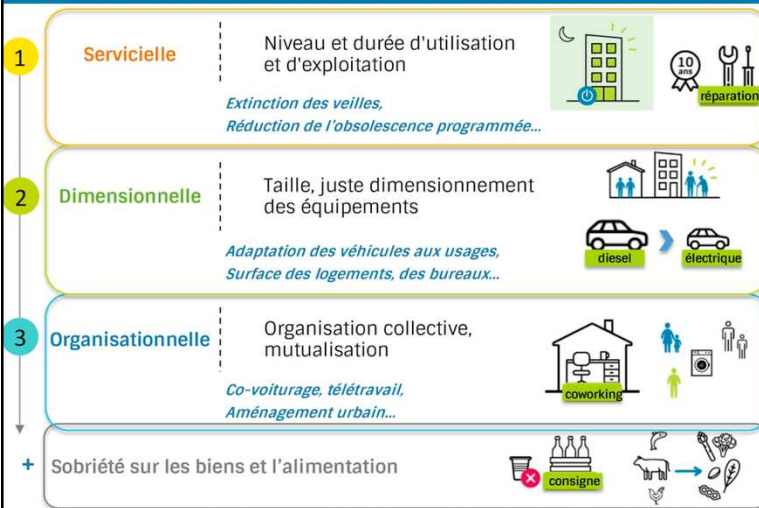
Respecter un **plancher social** (rencontrer les besoins élémentaires) et un **plafond environnemental** (ne pas dépasser les limites planétaires).

Inventée par Kate Raworth, économiste (ex Oxfam Grande-Bretagne)

Sobriété : ensemble de mesures, d'organisations collectives et de pratiques du quotidien qui évitent et réduisent la demande en énergie, matériaux, sol et eau tout en assurant le bien-être pour tous dans les limites planétaires (Groupe 3 GIEC)

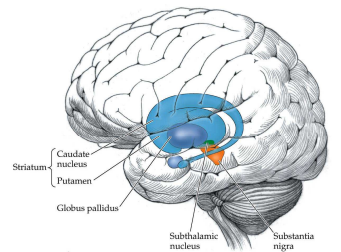
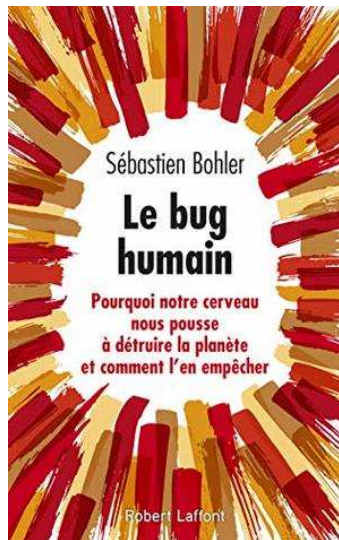
écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

Différents axes de sobriété



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

Circuit de la récompense



Biological Psychology 66, Figure 11.18

Libération de **dopamine** quand :

- On se nourrit
- On a des relations sexuelles
- On trouve des informations
- On a du pouvoir
- On minimise les efforts

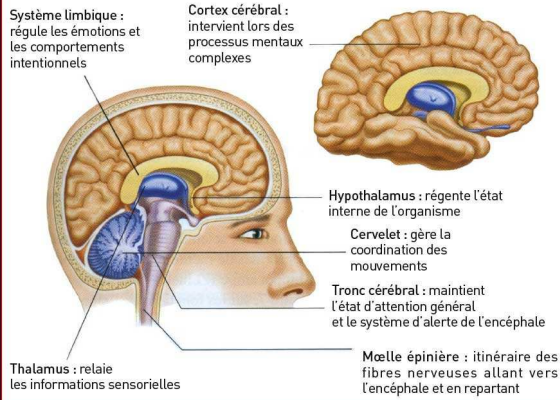


écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

Le bug du striatum

Problème : le striatum réclame qu'on le « nourrisse », il n'est jamais satisfait

+ consommer = + plaisir



On a donc d'un côté le striatum, la machine à désirs, et de l'autre notre capacité à conceptualiser avec le cortex, la partie qui nous fait réfléchir, nous projeter, planifier et faire preuve d'abstraction.



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

D'autres sources de dopamine 😊



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Méthode BISOU

- **B** : à quel besoin répond cet achat ?
- **I** : est-ce que j'en ai besoin immédiatement ?
- **S** : ai-je un objet semblable ?
- **O** : quelle est l'origine de ce produit ?
- **U** : combien de x le produit va-t-il m'être utile ?



imgfio.com

J. RIFE - CLARK-TURNER

écoconso
du conseil à l'action

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● La pub incite à la (sur)consommation

MON VIEIL ORDINATEUR FONCTIONNE ENCORE.

HP NOTEBOOK HP14am034nf 379€99 299€99*

MAIS UN ACCIDENT EST SI VITE ARRIVÉ...

LES SOLDES^o À VOLONTÉ

Patrick Le Lay, PDG de TF1, 2004

A la base, le métier de TF1 c'est d'aider Coca-Cola, par exemple, à vendre son produit. Or pour qu'un message publicitaire soit perçu, il faut que le cerveau du téléspectateur soit disponible. Nos émissions ont pour vocation de le rendre disponible : c'est-à-dire de le divertir, de le détendre pour le préparer entre deux messages. **Ce que nous vendons à Coca-Cola, c'est du temps de cerveau humain disponible.** »

Cdiscount
N'ÉCONOMISEZ PAS VOTRE PLAISIR

écoconso
du conseil à l'action

*Solides sur les produits signalés et dans la limite des stocks disponibles
*Offre valable du 10 janvier au 20 février 2018 dans la limite des stocks disponibles. Imprimé par CC Impression
Cdiscount siège social 120 126 quai de Branleau 33000 Bordeaux - RCS Bordeaux 424 059 822

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● La pub incite à la (sur)consommation



100 % INDOMPTABLE.
100 % DÉDUCTIBLE.

LA BMW IX. 100 % ÉLECTRIQUE.

19,5-24,5 kWh/100 km • 0 g/km CO₂ (WLTP) #bornelectric



Avant-gardiste.
Comme vous.

L'Audi Q4 e-tron 100% électrique

Devenir élite de l'avenir et se lancer de nouveau dans... C'est différent mais...
12 ans, seulement Q4 e-tron. Affichage 16" tactile en réalité augmentée.
système audio SOUNDEAR qui crée une expérience acoustique. Prologue
de 16 haut-parleurs et 1,23 ton 800W. Caractéristiques innovantes la propulsion
de 160 km/h en 10 secondes. Tout comme vous.
Découvrez la réalité.

15,49 - 17,89 kWh/100km • 0 g CO₂ (WLTP)
consommation électrique moyenne (cycle urbain/extra-urbain/moyenne) en kWh/100 km



NEW 3008
PLUG-IN HYBRID
TIME TO CHANGE

Avec sa flexibilité hybride et ses 700 km d'autonomie, hybride rechargeable Peugeot, le 3008 se démarque par son confort, son espace et son caractère sportif, et sur le long terme par ses économies. Partez, l'abonnement est gratuit en plus de certains services.

12-18U/200M 22-41 GKM

La publicité ne vend pas seulement du savon, des vêtements ou des voitures, mais aussi de la jeunesse, de la beauté, du statut social.
Rapport « [Publicité et transition écologique](#) »



ecoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Pub et influenceurs



« EN MODE AVION »

L'emprise de la publicité et des influenceurs sur nos imaginaires du voyage

GREENPEACE SoΦapol



TOUR COMPLET !! 55,000€ D'Options Sur Ma Porsche Turbo S !

33 167 vues • 30 mars 2021

2.4 K 37 PARTAGER ENREGISTRER ...





ecoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Payer plus tard ??



Klarna Acheter Comment cela fonctionne L'appil Klarna Aide

Payez dans 30 jours, sans frais

Grâce au navigateur d'achats dans l'app, vous pouvez rechercher vos marques préférées et payer dans 30 jours.

Téléchargez l'app directement sur votre téléphone :



écoconso
du conseil à l'action

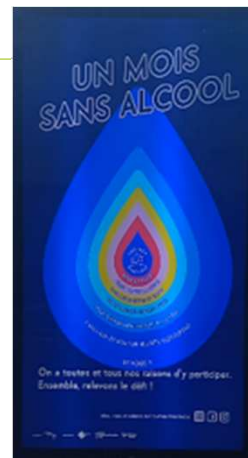
écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Vivre sans...

- avion
- smartphone
- voiture
- frigo
- lave-linge
- Plastique
- déchets
- supermarché
- alcool
- GAFAM
- ...



Février sans supermarché



Février sans alcool

Parlez-en
avec
votre
voisin·e

écoconso
du conseil à l'action

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Commencer par définir ses besoins

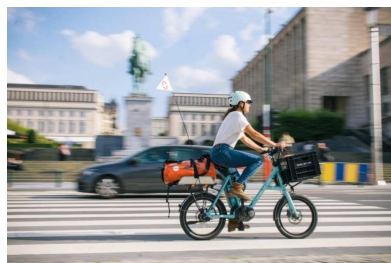
- Transporter une personne de 70 kg + matériel ?



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024



● Dés solutions variées



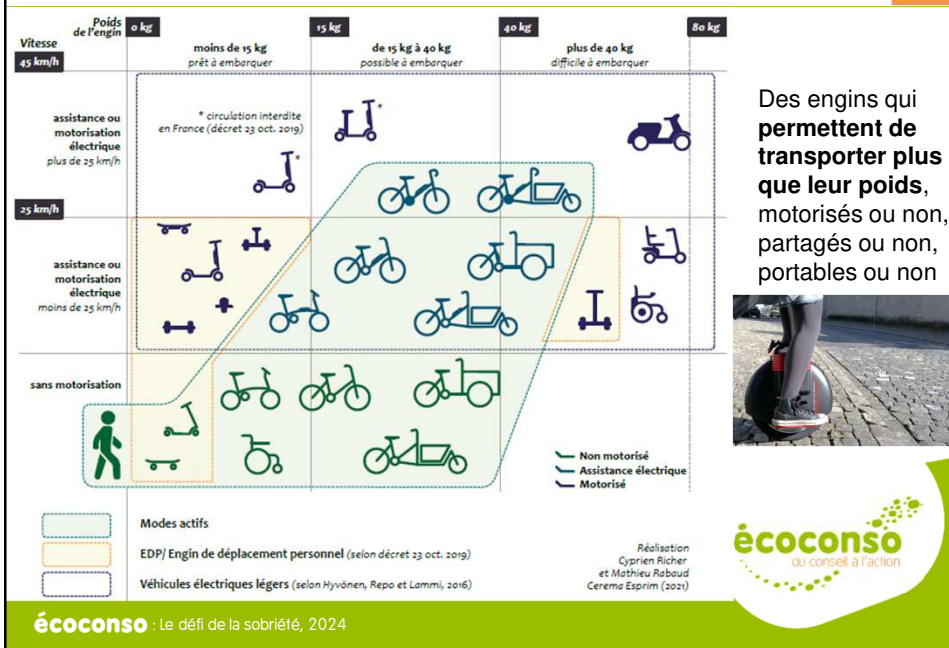
<https://www.wheelofcare.be/>

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

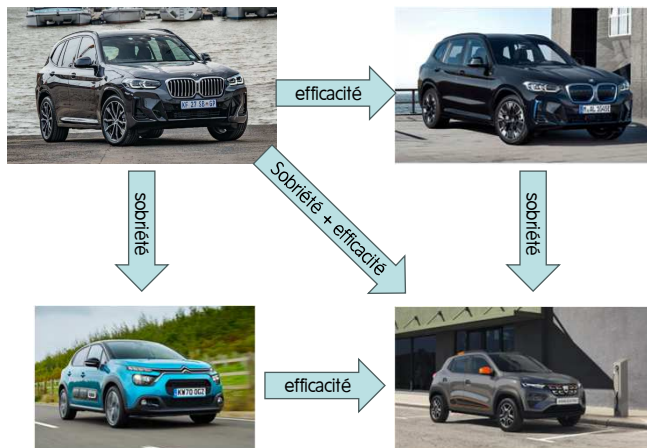


Solutions de micromobilité

Report modal



Exemple de la voiture individuelle



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

écoconso
du conseil à l'action

● Que faire avec 100 kWh de batteries ?

100 kWh de batteries, ça correspond à

1 grosse Tesla



ou



2 citadines



½ pickup



200 kWh

50 kWh

16 quadricycles / mini-voitures



11 kWh

250 vélos à assistance électrique (VAE)

250 vélos à assistance électrique (VAE)

Aurélien Bigo

écoconso
du conseil à l'action

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Slow comme style de vie

- Slow food
- Slow travel
- Slow fashion
- Slow heat
- Slow cosmetics
- Slow ...

Économies de chauffage (5 points)
 Si on ne réduit pas ses factures tout en émettant moins de CO₂ ?
 ● Isoler sa maison, c'est le plus efficace. Même isoler juste le sol du grenier permet déjà d'économiser.
 ● Chauffer à 19°C quand on est à la maison. Et baisser le chauffage à 15°C la nuit, quand on est absent ou dans les pièces inutilisées. Même comparaison avec les autres : éteindre le chauffage dans les pièces inutilisées et les portes des radiateurs en les laissant fermés.
 ● Faire des petits arrangements : comme placer un radiateur devant les radiateurs et poser les tuyaux d'eau chaude qui passent dans la cave.

Économies de vêtements neufs (5 points)
 Les vêtements sont un gros budget pour beaucoup d'entre nous. Comment économiser ?
 ● Éviter le lèche-vitrine.
 ● Avant de faire les courses, et on s'y engage, on se fait une liste de besoins, et on s'y tient.
 ● Acheter ses vêtements du troc.

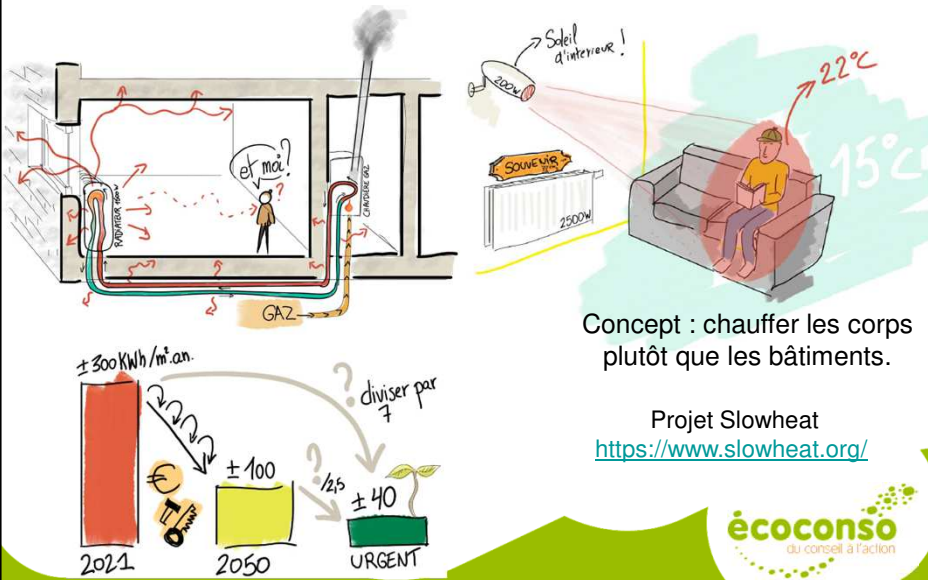
Santé de malbouffe (3 points)
 Et si on mangeait mieux, même quand on n'a pas le temps de cuisiner souvent ?
 ● Cuisiner ce qu'on aime.
 ● Privilégier les légumes et fruits locaux, produits saisonniers. Surfoir les produits locaux, surtout les légumes, les fruits, les céréales, les légumineuses, les produits laitiers, les œufs, les poissons, les produits de la mer, les produits de la ferme, les produits de la forêt, les produits de la montagne, les produits de la mer, les produits de la ferme, les produits de la forêt, les produits de la montagne.

Convivialité de vacances lointaines (5 points)
 75% des gens ont l'impression de ne pas avoir de vacances. Pourquoi ?
 ● Voyager près de chez soi. La Belgique et ses pays voisins offrent des paysages et activités variés.
 ● Loger chez l'habitant, dans un hébergement durable et local.
 ● Faire des activités nature avec un guide. Ou visiter avec un habitant (les « Creators »).
 ● Opter pour des vacances engagées près de chez soi avec le WWOOFing en ferme bio, des ateliers nature ou solaires... Ou faire un stage d'écovoyage en Belgique. Richesse des rencontres au rendez-vous !

écoconso Infos : www.ecoconso.be / 020-20-0000

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Slowheat



Concept : chauffer les corps plutôt que les bâtiments.

Projet Slowheat
<https://www.slowheat.org/>



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Slow travel



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Zéro déchet



<https://zerowastehome.com/> Béa Johnson
<https://zerocarabistouille.be/> Sylvie Droulans

écoconso
du conseil à l'action

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Partager des objets avec ses voisins

Tu peux emprunter tout ceci chez moi!
www.pumpipumpe.nl

Les EcoActionnaires

SHARING COMMUNITY
Pumpipumpe

QU'EST-CE QUE TU PEUX PRÊTER?

<input type="checkbox"/> Pompe à eau	<input type="checkbox"/> Miroir	<input type="checkbox"/> Balance de cuisine	<input type="checkbox"/> Forme à gâteau	<input type="checkbox"/> Four à pizza	<input type="checkbox"/> Outillage divers
<input type="checkbox"/> Set à fondre	<input type="checkbox"/> Fer à repasser	<input type="checkbox"/> Machine à coudre	<input type="checkbox"/> Cass	<input type="checkbox"/> Gril	<input type="checkbox"/> Outils
<input type="checkbox"/> Perceuse	<input type="checkbox"/> Ouvre-boîte	<input type="checkbox"/> Machine à coudre	<input type="checkbox"/> Fer à repasser	<input type="checkbox"/> Bébé	<input type="checkbox"/> Outillage électrique

<input type="checkbox"/> perceuse	<input type="checkbox"/> outillage électrique	<input type="checkbox"/> outils	<input type="checkbox"/> escabeau	<input type="checkbox"/> yaourtière
<input type="checkbox"/> robot cuisine	<input type="checkbox"/> moules gâteaux	<input type="checkbox"/> appareil à raclette	<input type="checkbox"/> blender	<input type="checkbox"/> ustensiles cuisine

12 min.

écoconso
du conseil à l'action

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

Low techs

Tutoriels Membres Machines Évènements À propos



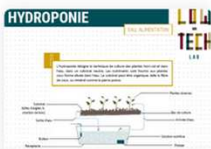
Organiser un camp Low-Tech



Monter une Communauté Locale



Making Of : Low-tech Lab Grenoble



Kit de fiches exposition low-tech



Filtre à eau céramique



Water - Biosand Filter



écoconso
du conseil à l'action

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

Des modes de vie

- Pleine conscience
- Sobriété heureuse
- Simplicité volontaire
 - Ralentir
 - Consommer moins et mieux
 - Tisser des liens
- Slow life
- Désencombrement
- Tiny house
- Vivre en autonomie



écoconso
du conseil à l'action

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Changer les imaginaires

Campagnes de Bruxelles Mobilité



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

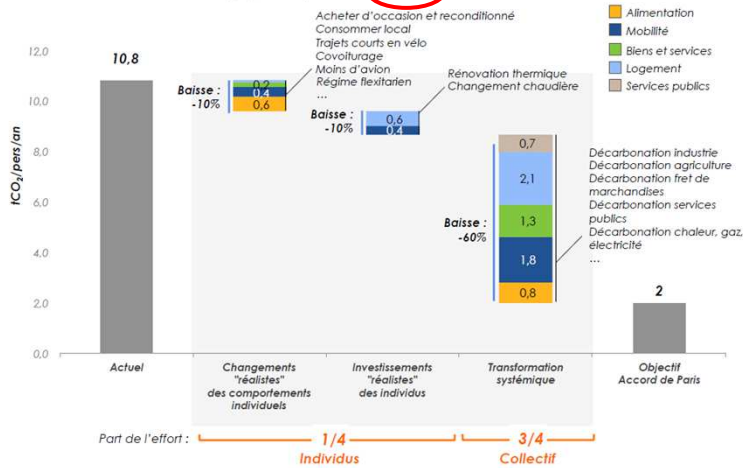
Quelle est la part d'émissions de GES que l'on peut diminuer par des actions individuelles ?

- ♦ A: 10%
- ♦ B: 25%
- ♦ C: 45%
- ♦ D: 75%

Grafi

Faire sa part ?

Leviers de réduction de l'empreinte carbone moyenne Engagement personnel « réaliste » des individus*

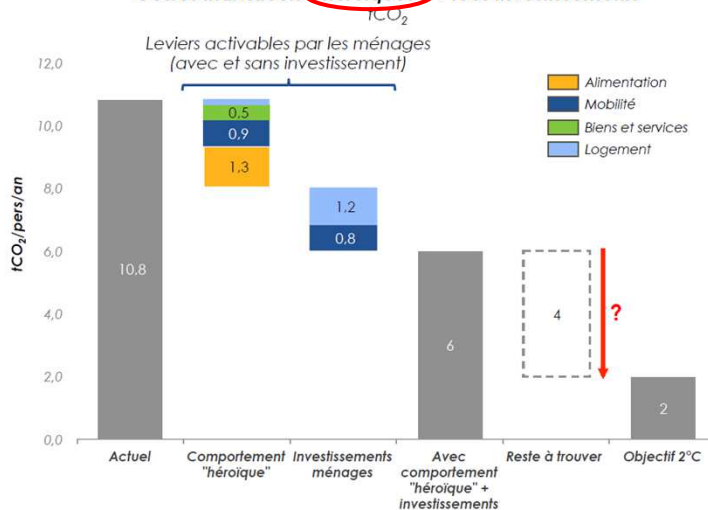


Faire sa part ? Pouvoir et responsabilité des individus, des entreprises et de l'état face à l'urgence climatique, Carbone 4, juin 2019



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

Actions maximales activables par les ménages Gestes individuels « héroïques » + tous investissements



Faire sa part ? Pouvoir et responsabilité des individus, des entreprises et de l'état face à l'urgence climatique, Carbone 4, juin 2019



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● « Less is more »



- + de liberté
- + de convivialité
- + de sens
- + de pouvoir d'action
- + de santé
- + d'économies

<https://www.ecoconso.be/less-is-more>



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

● Merci pour votre attention ! Des questions ?



☎ 081 730 730

✉ info@ecoconso.be

🌐 www.ecoconso.be

📘 @ecoconso

🐦 @ecoconso



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024