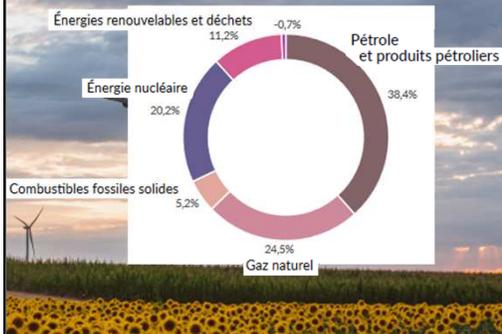




## ● Consommation d'énergie primaire en Belgique

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

### Consommation d'énergie primaire en 2022



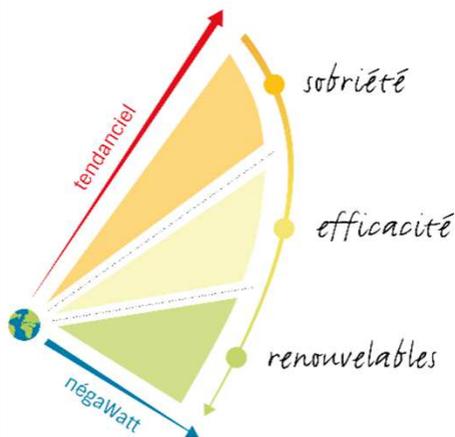
68% = fossile  
= émissions  
de CO<sub>2</sub>

Belgian Energy Data  
Overview, SPF Economie,  
2024



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

## ● Sortir des énergies fossiles ?



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

**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 !



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



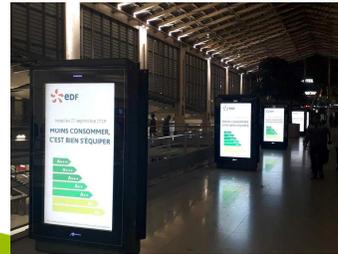
Emmanuel Macron, 2020

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

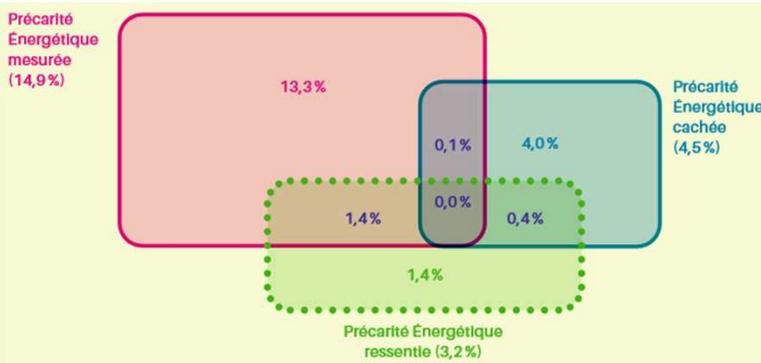
## ● Ebriété énergétique



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.

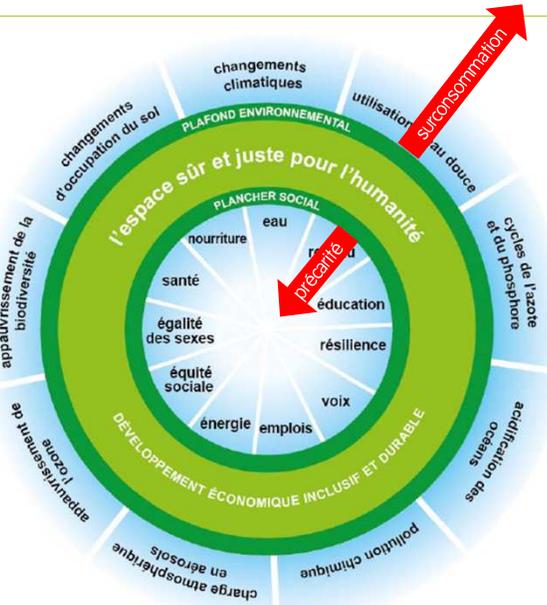


<https://kbs-frb.be/fr/barometre-de-la-precarite-energetique>



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

## ● L'économie du Donut



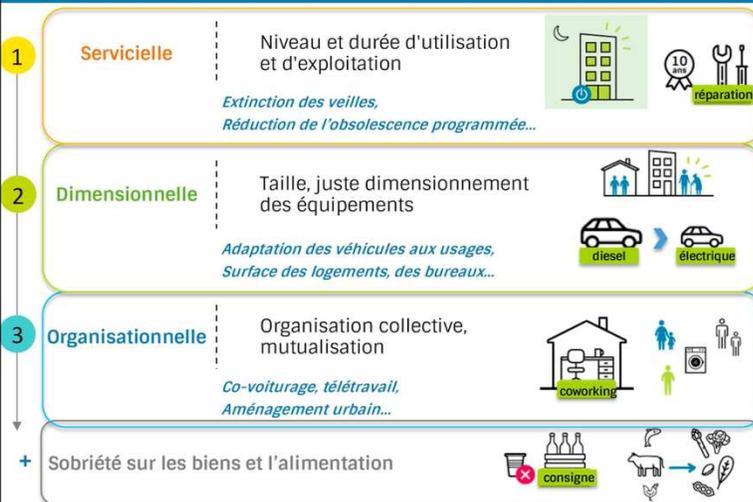
Respecter un **plancher social** (rencontrer les besoins élémentaires) et un **plafond environnemental** (ne pas dépasser les limites planétaires).

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

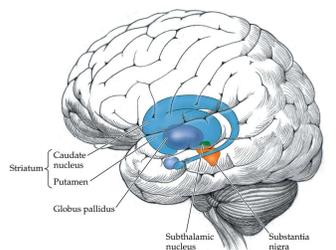
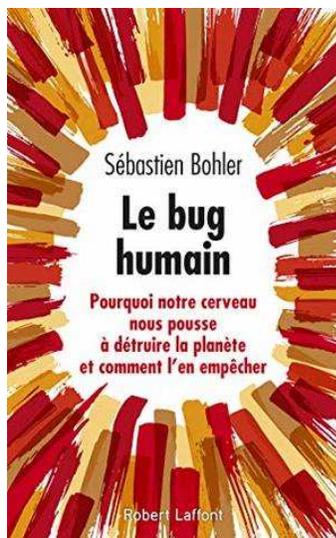
## Différents axes de sobriété



**écoconso**  
du conseil à l'action

**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

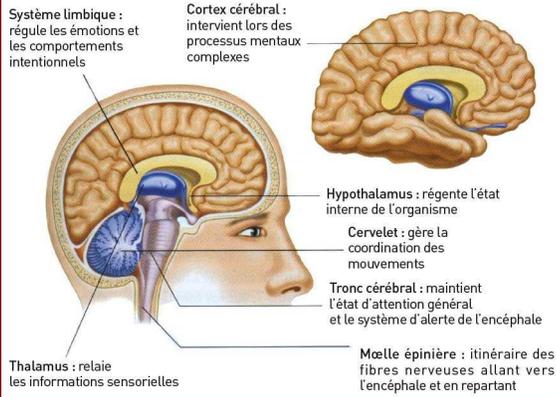
**écoconso**  
du conseil à l'action

**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 ?



**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° 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

\*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 Bratan 33000 Bordeaux - RCS Bordeaux 424 058 822

**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 CO<sub>2</sub> (WLTP) #bornelectric

Avant-gardiste.  
Comme vous.

L'Audi Q4 e-tron 100% électrique

Enqu岸ez aller de l'avant et au travail de nouveaux défis... C'est influent sans  
fin. Ainsi, l'élégant Q4 e-tron. Affichez votre savoir en matière d'écologie.  
Le système audio BOSE® est équipé d'un système d'enceintes acoustiques. Profitez  
de l'immense plaisir de conduire. C'est électrique. C'est technologique. C'est le plaisir  
de conduire. C'est électrique.

15,49 - 17,89 kWh/100 km • 0 g/km CO<sub>2</sub> (WLTP)  
Ces données sont des valeurs moyennes. Elles peuvent varier en fonction de la conduite.  
Les données sont des valeurs moyennes. Elles peuvent varier en fonction de la conduite.

NEW 3008  
PLUG-IN HYBRID  
TIME TO CHANGE

Avec sa flexibilité accrue et ses modes 100% électrique, hybride ou hybride rechargeable, le 3008 se distingue par sa polyvalence. Les modes 100% électrique et 100% hybride vous offrent une expérience de conduite unique. Le 3008 est équipé d'un moteur diesel de 1,6 litre et d'un moteur électrique de 110 kW. C'est électrique. C'est technologique. C'est le plaisir de conduire. C'est électrique.

12-18 l/100 km • 22-41 g/km

*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](#) »

**écoconso** : 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 Soφapoll

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

33 167 vues • 30 mars 2021

2,4 K 37 PARTAGER ENREGISTRER

**écoconso** : 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

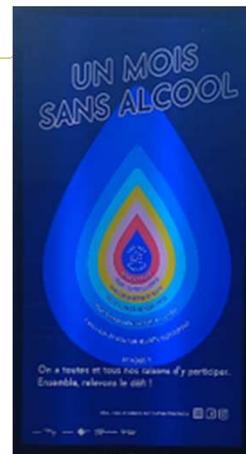
**écoconso** : Le défi de la sobriété, 2024

## ● 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



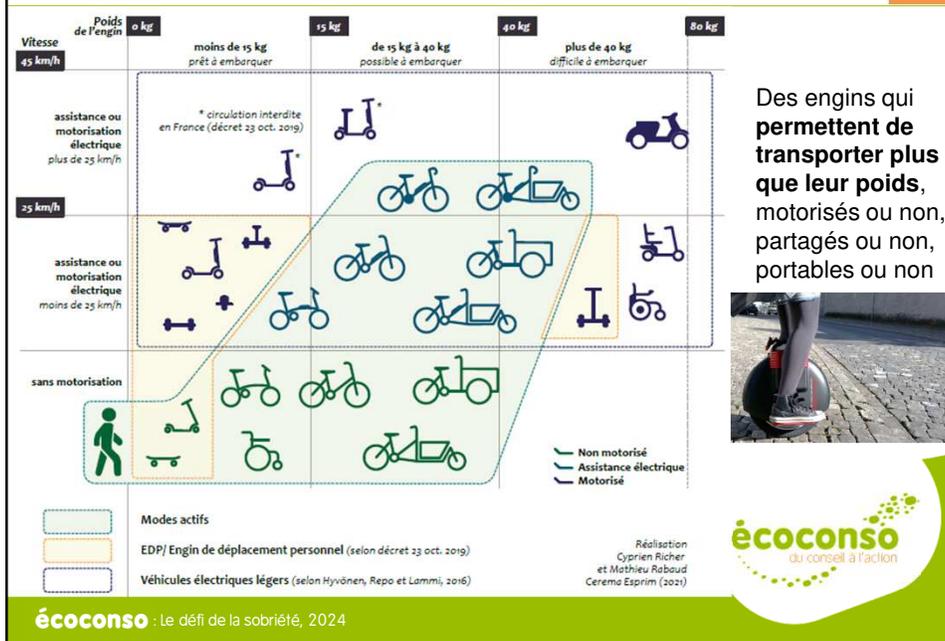
<https://www.wheelofcare.be/>



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

## Solutions de micromobilité

Report modal



Des engins qui permettent de transporter plus que leur poids, motorisés ou non, partagés ou non, portables ou non



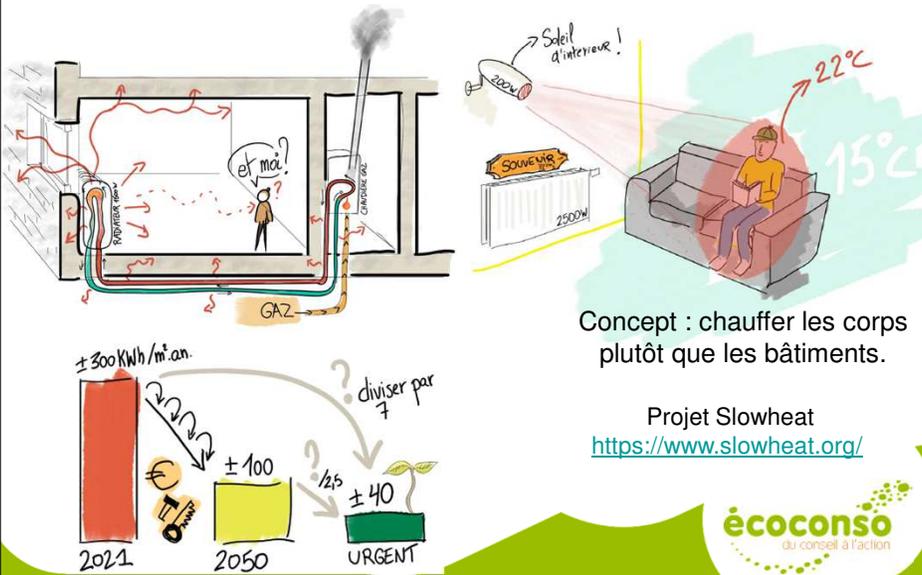
## Exemple de la voiture individuelle



**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 EcoMentelles

**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



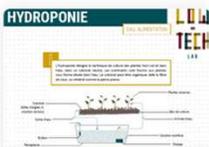
Organiser un camp Low-Tech



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

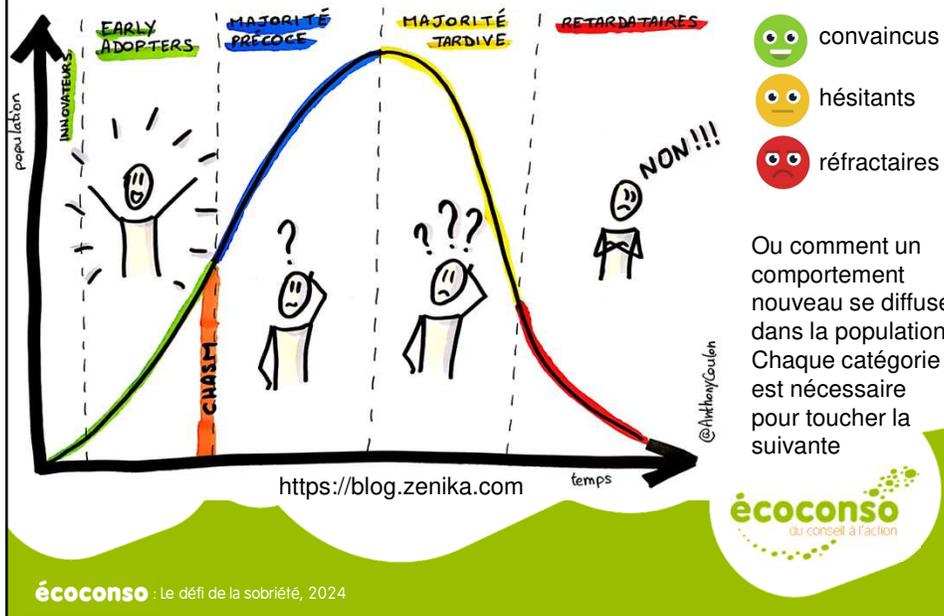
- Pleine conscience
- Sobriété heureuse
- Simplicité volontaire
  - Ralentir
  - Consommer moins et mieux
  - Tisser des liens
- Slow life
- Désencombrement
- Tiny house
- Vivre en autonomie



écoconso  
du conseil à l'action

écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

## ● Diffusion de l'innovation ou de nouveaux comportements



## ● Changer les imaginaires



## ● Changer les imaginaires

Campagnes de Bruxelles Mobilité



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024

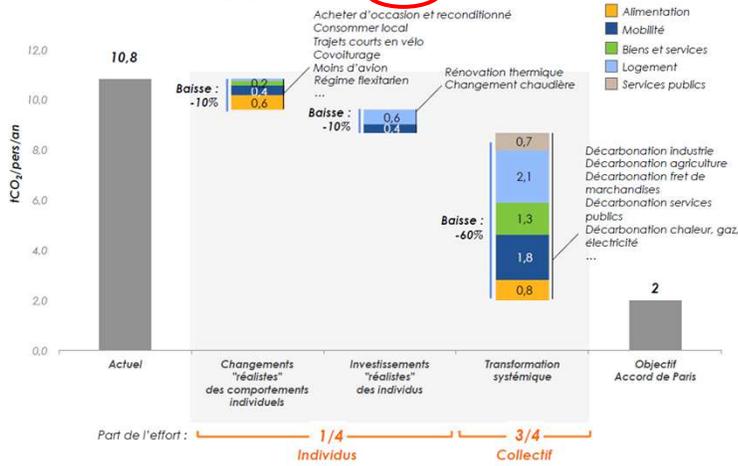
Quelle est la part d'émissions de GES que l'on peut diminuer par des actions individuelles ?

- ♦ 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\*

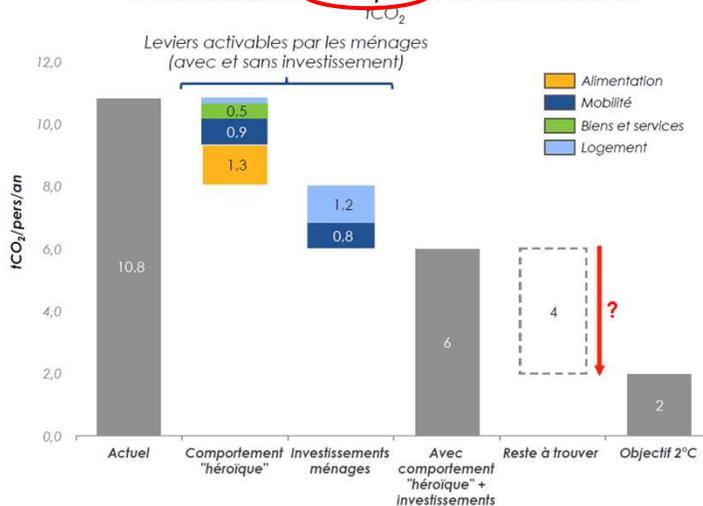


Faire sa part ? Pouvoir et responsabilité des individus, des entreprises et de l'état face à l'urgence climatique, Carbone 4, juin 2019



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](mailto:info@ecoconso.be)

🌐 [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

📘 @ecoconso

🐦 @ecoconso



écoconso : Le défi de la sobriété, 2024