

LA MÉTHODE ÉCO : 3 ÉTAPES POUR MOINS ET MIEUX CONSOMMER

ARTICLES

[mise à jour : 04/2023]



Comment consommer moins et mieux au quotidien ? On adopte la méthode ÉCO. 3 étapes pour s'interroger avant, pendant et après tout achat.

É-C-O, trois lettres pour réduire son impact sur l'environnement. Elles incitent à se questionner pour moins consommer, choisir des produits durables et bien les utiliser. Des réflexes malins au quotidien et des achats raisonnés, voilà une combinaison gagnante pour réduire son empreinte écologique.

Cette méthode est proposée dans le cadre de la campagne « [Me raconte pas de salades ! 9 objets écolos à l'interrogatoire](#) ».

Sommaire :

- [É - Évaluer ses besoins avant tout achat](#)
- [C - Choisir la version la plus durable du produit](#)
- [O - Optimiser l'utilisation pour réduire les impacts](#)



Avant de se ruer sur un produit écologique, on prend le temps de réfléchir afin d'évaluer ses besoins et les options pour y répondre.

Les 4 questions à se poser à propos du produit :

1. En ai-je besoin ?

Est-ce que ça répond à mon besoin ? En ai-je déjà un ? Est-ce que je peux attendre un peu pour me décider ?

2. Dois-je le posséder ?

Est-ce que je peux l'emprunter à quelqu'un ? Le louer ?

3. Qu'est-ce que cet objet remplace ?

Est-ce que ça remplace quelque chose de plus écologique ? Si oui, on réfléchit bien...

4. Y a-t-il des alternatives plus durables ?

Par exemple, une alternative :

...qui consomme moins d'énergie / moins de ressources naturelles (eau, terre...) ?

...qui est locale / disponible en circuit court ?

...qui respecte la biodiversité ?

...plus solide / réparable / que je pourrai garder longtemps ?

...qui produit moins de déchets et/ou est facilement recyclable ?

...dont la taille est plus adaptée à mes besoins ?

...qui est meilleure pour la santé ?

...qui est produite de façon éthique ?



On a bien réfléchi, évalué ses besoins et fait le tour des options, c'est certain on va acheter ce produit. Alors, comment choisir sa version la plus durable ?

Les 4 questions à se poser :

1. Qu'ai-je comme infos sur l'impact environnemental / santé / social de ce produit ?

Y a-t-il un label ? Une info environnementale ? etc.

2. Ces infos sont-elles fiables ?

Qui prodigue ces infos ? S'il y a des arguments écologiques, sont-ils détaillés ? Concernent-ils un aspect important du produit ?

> Lire aussi : [Comment repérer le greenwashing ?](#)

3. Où puis-je me renseigner sur les produits ?

Surtout pour des achats importants, on prend le temps de chercher des infos auprès de sources fiables. [Le service-conseil d'écoconso](#), par exemple, est gratuit et indépendant des intérêts commerciaux.

4. À quels critères être attentif pour bien choisir ?

On peut notamment opter pour une version :

- en seconde main
- plus économe en énergie, en eau ou en matières
- locale et/ou vendue en circuit court
- plus solide ou facilement réparable
- en version presque zéro déchet ou plus facilement recyclable
- dont la taille est adaptée à mon usage
- meilleure pour la santé
- éthique



Il ne suffit pas d'acheter des produits respectueux de l'environnement. Pour certains, l'utilisation a plus d'impacts que la production. La façon dont on l'utilise et dont on prolonge sa vie a ici toute leur importance.

Les 3 questions à se poser :

1. Comment réduire les impacts à l'utilisation ?

Respecter le mode d'emploi, éviter la consommation en veille, choisir un programme économe en énergie ou en eau, choisir des consommables écologiques... Voilà quelques idées à creuser.

2. Comment le garder longtemps ?

Prendre soin de ses affaires, faire les entretiens des machines à temps... Ce sont de bons réflexes pour utiliser ses produits longtemps et mieux amortir les ressources qui ont été nécessaires à la production.

3. Que faire quand je ne l'utilise plus ou qu'il est cassé ?

On essaie de réparer plutôt que jeter, on transforme un objet pour lui trouver un nouvel usage... Ou, en fin de vie, on l'oriente vers une filière de recyclage si elle existe.

Liens

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/la-methode-eco-3-etapes-pour-moins-et-mieux-consommer>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/eco-consommation>
- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/empreinte-ecologique>
- [4] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/comportement-de-consommation>
- [5] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [6] <https://www.ecoconso.be/salades>
- [7] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-reperer-le-greenwashing>
- [8] <https://www.ecoconso.be/fr/content/des-reponses-vos-questions>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

