

## COMMENT RENDRE SON QUOTIDIEN ET SA MAISON PLUS LOW-TECH ?

DOSSIERS

[mise à jour : 07/2023]



**Des produits efficaces qu'on peut réparer - voire fabriquer - maison avec des ressources locales, voilà ce que propose la low-tech. Comment s'y mettre ? Idées.**

La technologie nous sauvera ! Et si c'était l'inverse ?

La low-tech propose des solutions face à un monde qui change, très dépendant de ressources fragiles, avec des productions qui se font à l'autre bout du monde et des savoir-faire qui se perdent. L'idée est de faire des choix plus sobres et plus durables, qui reposent sur des objets aux techniques plus simples, que l'on peut s'approprier.

Attention, « bas en technologie » ne signifie pas opposé à la technologie. La low-tech en fait plutôt un usage raisonné.

Alors comment mettre plus de low-tech dans son quotidien et sa maison ? On suit – et on combine – quelques principes<sup>[1]</sup>.

### Sommaire :

- [Quelques exemples de low-tech](#)
- [Aller vers la sobriété](#)
- [Rechercher l'efficacité](#)
- [Choisir des objets et services durables dans le temps](#)

- [Préférer des systèmes faciles à utiliser, entretenir et réparer soi-même](#)
- [Utiliser des ressources locales](#)
- [La low-tech favorise aussi l'appropriation et le partage](#)

-----

Un lave-linge dont le moteur tourne grâce à des pédales est clairement un objet low-tech. Pas parce qu'il n'utilise pas d'électricité ou parce qu'il n'a pas de moteur, mais parce que c'est un objet utile, assez peu consommateur de ressources, simple, facile à réparer et durable dans le temps.

Pourtant, low-tech ne signifie pas forcément pédaler pour faire tourner une machine à laver bricolée avec un vieux vélo et un tambour de récupération.

La low-tech est aussi compatible avec des objets électroniques, qui sont plutôt « high tech » par définition. Il s'agit d'un courant qui critique l'utilisation abusive de technologie, mais ne remet pas celle-ci en cause en tant que telle.

> Lire aussi : [Low-tech : définition, principes et exemples.](#)

## Quelques exemples de low-tech

L'équivalent low-tech d'un objet plus « high-tech » ne fait pas exactement la même chose, mais permet d'arriver au même résultat global moyennant quelques aménagements qui seront plus ou moins compliqués à mettre en œuvre. Avec à la clé de grands bénéfices environnementaux et sociétaux.

### En cuisine :

- Conserver les fruits et légumes du jardin sans consommer d'énergie ni avoir besoin d'un congélateur avec le [séchage au soleil](#), la [lacto-fermentation](#), la conservation [en terre ou en silo](#)...
- > Lire aussi : Comment conserver ses fruits et légumes de saison ? \_
- Orienter sa cuisine au nord et installer un frigo extérieur<sup>[2]</sup> qui profite, certains mois de l'année, d'une température extérieure plus faible qu'à l'intérieur. Plutôt que de mettre dans un intérieur chauffé un appareil (le frigo) qui consomme de l'électricité pour refroidir.
- Construire un four solaire, pour cuire sans électricité ni énergie fossile, uniquement grâce au soleil (cuisson lente à 100-130°C)<sup>[3]</sup>.
- ...



*Exemple de four solaire.*

### **À la maison :**

- Opter pour la slow-heat et se réchauffer avec un gros pull, une bouillote ou un panneau radiant plutôt que de chauffer toute une pièce à 20°C<sup>[4]</sup>.
- Connecter son ordinateur à Internet avec un câble, plutôt qu'en Wifi. C'est plus efficient : plus de débit pour moins de consommation d'énergie. On peut câbler une pièce située à plus de 10m de la box internet là où il faudra parfois un répéteur de wifi pour faire la même chose<sup>[5]</sup>.
- Quand il fait chaud, fermer les stores ou rideaux et se rafraîchir avec un ventilateur plutôt qu'un système d'air conditionné.  
> Voir : [Résister à une vague de chaleur sans climatiseur](#)
- Avoir une sonnette à cloche, très simple et facile à utiliser par rapport à une sonnette Bluetooth par exemple.
- ...

### **Au jardin :**

- Installer une citerne à eau de pluie en hauteur et arroser par gravitation plutôt qu'avec une pompe.
- Utiliser une pompe à eau automatique, sans électricité ni travail manuel (bélier hydraulique)<sup>[6]</sup>.
- ...

### **Au quotidien :**

- Payer plus souvent en argent liquide. Contrairement aux paiements électroniques, ça ne dépend pas d'un réseau, de serveurs et d'appareils de paiement, qui fonctionnent tous à l'électricité. Et donc ça fonctionne même en cas de panne de courant.
- Aller dans un fab lab faire imprimer en 3D une pièce de rechange pour réparer un appareil.

- Utiliser un bloc note / cahier et un crayon, par rapport à une appli sur téléphone.
- Trouver sa route avec une carte papier au lieu d'un GPS.
- ...

## Aller vers la sobriété

« Less is more » ou « moins c'est mieux », dit l'adage. Aller vers la sobriété c'est **se concentrer sur ce qui est vraiment nécessaire**, pas plus.

On choisit donc des appareils et services :

- Qui consomment de manière générale peu de ressources pour être fabriqués (des objets légers, qui utilisent des matériaux de récupé...).
- Qui utilisent **peu voire pas de technologie**.

Moins de technologie ça **ne veut pas dire qu'on évite à tout prix la technologie, mais qu'on l'utilise à bon escient**. On évalue la pertinence de la technologie en fonction de ce qu'elle apporte réellement. Est-ce que cette technologie apporte un vrai « plus » ? Est-ce qu'on pourrait utiliser un objet qui fait la même chose avec moins de technologie ?

On préférera un vélo traditionnel (sans moteur) par exemple. Mais si on choisit un vélo électrique (car il apporterait réellement quelque chose par rapport à un vélo traditionnel), on évite le modèle avec changement de vitesse sans fil<sup>[7]</sup>, ABS, ordinateur de bord connecté, etc.

C'est bien simple : plus il y a d'éléments qui peuvent tomber en panne, moins c'est sobre, moins c'est low-tech.

Quelques exemples :

- Besoin d'un nouvel **aspirateur** ? L'aspirateur balai à batterie n'est pas du tout low-tech. Sa durée de vie est liée au bon vouloir du fabricant de continuer à fournir des batteries de rechange pendant plusieurs années. Choisir un aspirateur traîneau à fil est plus durable<sup>[8]</sup>. Mais c'est le balai qui est définitivement la version la plus sobre, la plus low-tech.
- Pareil pour les **outils**. Un tournevis manuel avec porte-embouts est durable dans le temps et polyvalent. Une visseuse sans fil est certes plus confortable à utiliser, mais va consommer beaucoup de ressources (moteur, batterie). Si on entame un gros chantier de rénovation ça se justifie, pour monter une garde-robe en kit beaucoup moins. Compromis possible : louer ladite visseuse plutôt que d'en acheter une.  
> Voir [nos conseils pour bien choisir ses outils de bricolage](#).
- Dans le domaine de l'habitat, on peut chauffer l'eau pour la salle de bain avec un **panneau solaire thermique**. C'est un peu la douche portable de camping mais en mieux. Des tubes remplis d'un liquide serpentent dans un panneau noir qui capte les rayons du soleil, ce qui réchauffe le liquide dans les tubes. Cette chaleur est ensuite communiquée à l'eau contenu dans le boiler. C'est low-tech : on peut le faire avec des matériaux de récup' et on n'utilise pas de technologie<sup>[9]</sup>.
- **Pour sécher sa lessive**, un étendoir à vêtement est totalement low-tech, contrairement au sèche-linge. Sécher sa lessive à l'air libre est sobre : ça ne demande qu'une corde sur laquelle accrocher les vêtements. Un sèche-linge nécessite une carcasse métallique, un élément

chauffant, un tambour, une électronique de gestion, de l'électricité, etc. C'est aussi un appareil très gourmand en énergie ! Clairement moins sobre.

> Voir aussi : [9 conseils pour une lessive écologique](#).



*Sécher le linge sur une corde, très low tech !*

## Rechercher l'efficacité

L'efficacité ne doit pas être confondue avec l'efficacité. On est efficace quand on arrive à un résultat donné. On est efficace quand on arrive à un résultat en consommant le moins de ressources possible.

On choisit donc ses objets et services en fonction de leur ratio efficacité / consommation de ressources.

Par exemple :

- C'est un peu caricatural mais **chauffer** un salon avec un canon à air chaud, c'est très efficace. Par contre, mettre un pull ou se glisser sous un plaid sera beaucoup plus efficace pour atteindre ce que l'on cherche : ne pas avoir froid.
- Une **livraison de colis** ? Choisir la livraison express est efficace : le colis arrive à domicile, rapidement qui plus est. Mais une livraison effectuée par le facteur en même temps que sa tournée habituelle est plus efficace. On peut aussi tout simplement aller chercher l'objet en question dans un magasin qui l'aurait de stock, d'autant plus si on passe devant lors d'un autre trajet.
- Entre deux **électroménagers** qui ont la même fonction, on choisit celui qui consommera moins d'eau et d'énergie.

# Choisir des objets et services durables dans le temps

On choisit des objets **que l'on pourra utiliser pendant longtemps**. Pour cela, on préfère des produits :

- **solides**, qui ne casseront pas à l'utilisation, notamment aux endroits fortement sollicités. Par exemple, si une tirette de mauvaise qualité lâche rapidement, rendant un vêtement inutilisable, la tentation sera grande de le jeter plutôt que de le réparer.
- **faciles à démonter**, pour faciliter la réparation ou la réutilisation des matériaux pour un usage différent.
- **polyvalents**. Par exemple une enceinte ou un casque sans fil qui peut aussi être utilisée en filaire ou sans sa batterie.
- avec une certaine **durabilité technologique**, c'est-à-dire dont la technologie existera toujours dans plusieurs années. On évite donc des objets qui risquent d'être obsolètes dans peu de temps. Ainsi l'absence de mises à jour sur certains téléphones après seulement 2 ans les condamne à devenir des déchets à brève échéance. Ou pour les utilisateurs d'ordinateurs sous Windows, le passage à Windows 11 (« obligatoire » en 2025<sup>[10]</sup>) condamnera plusieurs machines trop « vieilles »<sup>[11]</sup>.
- **qui ne reposent pas trop sur le numérique**. On est particulièrement attentifs aux objets connectés. Ils sont par définition liés à un autre service pour fonctionner : un serveur informatique du fabricant ou une appli spécifique sur son téléphone. Autant de services qui peuvent disparaître ou ne plus être mis à jour du jour au lendemain. Par exemple, certains vélos électriques ont besoin d'un smartphone pour fonctionner (en mode électrique). Pas de smartphone, pas de vélo. Et si un jour la marque disparaît, il est probable que le vélo ne fonctionne plus ou perde toute une série de ses fonctionnalités<sup>[12]</sup>.
- **de seconde main**. Et on n'oublie pas de porter au recyparc tout ce qui n'est pas réutilisable tel quel afin de permettre aux produits d'être recyclés.

> Lire aussi : [Comment acheter des produits solides, qui durent longtemps ?](#)

## Préférer des systèmes faciles à utiliser, entretenir et réparer soi-même

Plus un appareil est facile à utiliser, plus il a de chances d'être utilisé souvent, par de nombreuses personnes, pendant plusieurs années (voire plusieurs générations). On choisit aussi des appareils que l'on peut entretenir et réparer soi-même.

### Faciles à utiliser

Que dire de nombreux services qui ne sont plus accessibles que via un site Internet ou une appli ? Si on a tout le matériel nécessaire et que l'on sait comment l'utiliser, c'est facile.

Par exemple payer son cornet de frite avec son appli bancaire ? C'est extrêmement facile et pratique. Mais cela demande, outre les aspects matériels (smartphone, data) :

- d'être capable d'utiliser un smartphone (et pas juste pour téléphoner) ;
- de savoir comment le mettre à jour (utiliser un téléphone sans mises à jour de sécurité n'est pas recommandé) ;
- de savoir installer une appli, la configurer et l'utiliser.

Tendre un billet de 5€ et récupérer la monnaie est beaucoup plus simple.

C'est la même idée si on veut réserver, par exemple, un ticket de train, une place de concert ou une voiture partagée<sup>[13]</sup>. Avec l'appli ou le site internet dédié c'est très facile... si on est capable de les utiliser.

Ce n'est pas propre à ces exemples, de plus en plus de services deviennent plus difficiles à joindre directement (physiquement ou par téléphone), quand ils ne sont pas uniquement accessibles en ligne.

## Faciles à entretenir et réparer

La low-tech fait la part belle à la **standardisation**, avec des pièces et des matériaux standards, que l'on peut facilement transférer d'un appareil à un autre.

La standardisation a cependant un peu tendance à se perdre : batteries spécifiques à une marque (dans les outils sans fil notamment), capsules de café d'un modèle bien précis, câbles de chargement différents d'un appareil à l'autre<sup>[14]</sup>, etc.

Nos conseils :

- Choisir des appareils pour lesquels il existe des **pièces détachées**. Autant favoriser les marques qui apportent cette garantie ou des modèles qui existent déjà depuis plusieurs années (des cafetières, des outils de jardin, des aspirateurs, des poubelles<sup>[15]</sup>). Fairphone, par exemple, fournit batteries, micros, appareils photos, etc. de remplacement pour ses téléphones<sup>[16]</sup>. Et leur forum est une mine d'infos et de conseils pour changer une pièce ou réparer son téléphone soi-même.

> **Lire aussi :** [Le Fairphone 1 toujours en vie... grâce à ses utilisateurs](#)

- Préférer des produits qui utilisent par défaut des **pièces interchangeables**. Par exemple, les vélos classiques (musculaires) utilisent encore beaucoup de pièces ou d'accessoires standards (dérailleurs, pneus, freins, éclairage, etc.). Alors que pour les vélos électriques, la partie électrique est souvent propriétaire (liée à une marque ou un système bien précis, non standardisé).

> **Voir nos conseils :** [Comment bien choisir son vélo électrique ?](#)



*Il est assez facile d'entretenir et réparer un vélo classique (musculaire).*

- **Éviter les objets qui contiennent des piles ou batteries inamovibles.** Une fois la pile vide, on perd la fonction qu'elle apportait. C'est aussi le cas avec une grande quantité de luminaires qui fonctionnent avec des ampoules LED non remplaçables. Certes, leur durée de vie est longue mais quel gaspillage de jeter tout un lustre parce que son ampoule ne s'allume plus et ne peut être changée...
- Toujours essayer de **réparer un objet soi-même** ou de **le faire réparer** avant de le jeter. Cassé pour cassé, on ne risque pas grand-chose à tester un tutoriel de réparation... (avec du bon sens côté sécurité bien sûr !).  
> Lire : [\*\*Comment \(faire\) réparer un objet cassé ou en panne ?\*\*](#)
- Préférer des produits **faciles à démonter et à recycler**. Cela permettra de pouvoir réutiliser des parties sans transformation fondamentale. Par exemple si on se fabrique une bibliothèque ou un four solaire avec des panneaux en bois, on fait en sorte que ça se démonte (on utilise des vis ou des clous plutôt que de la colle par exemple). Et si on ne transforme pas l'objet soi-même, cela facilitera tout de même le recyclage du produit et permettra que les matériaux puissent encore servir. Un emballage composé d'un seul matériau sera de ce fait plus « low-tech » qu'un emballage multicouches (comme un carton à boissons).

## Utiliser des ressources locales

Idéalement on préfère des produits fabriqués avec des ressources extraites et transformées localement. On augmente ainsi la possibilité de réparer ou faire évoluer un appareil (pièces détachées, compétences...).

Privilégier des ressources locales augmente aussi la résilience d'un système plutôt que de dépendre de ressources que l'on ne maîtrise pas, ou moins.

L'énergie est un bon exemple : dépendre d'énergies importées (gaz, pétrole...) rend le système dépendant de circonstances que l'on ne maîtrise pas. Produire sa propre énergie sur son propre territoire augmente la résilience (et impose, dans le cas belge du moins, de d'abord penser à la sobriété).

Construire une tiny house avec du bois local, par exemple, est low-tech. C'est à la fois sobre, efficient, pérenne, réparable, facile à utiliser et fabriqué avec des ressources locales.

> Lire aussi : [Pourquoi choisir de vivre dans un habitat léger ?](#)

## La low-tech favorise aussi l'appropriation et le partage

Les principes repris ici permettent de mieux dire si un appareil ou un service est plutôt low-tech ou pas. Mais la low-tech ne concerne pas que les actions individuelles, elle a aussi des bénéfices à l'échelle de la société.

La low-tech favorise ainsi :

- L'appropriation par les citoyens pour les rendre autonomes pour utiliser, réparer, entretenir un appareil ou développer des services. Une coopérative d'énergie (comme des éoliennes citoyennes par exemple) est une façon pour le citoyen de s'approprier – en tant que coopérateur – la production d'électricité. Et cela aide un territoire à devenir plus résilient au niveau énergétique.
- Le partage. C'est un aspect essentiel : être low-tech c'est aussi partager ses connaissances, aider d'autres personnes, partager des plans, des idées... Low-tech et open source font bon ménage !
- La simplification de la société. De manière générale, la low-tech participe à simplifier la société. Avec des services plus accessibles au plus grand nombre, avec un moindre degré de robotisation, avec des produits conçus pour être réparés, etc.

Utiliser des techniques et matériaux locaux, que chacun peut s'approprier contribue à une société plus résiliente, qui résiste mieux aux crises.

## Plus d'infos

- [Low-tech : définition, principes et exemples.](#)

---

[1] Adaptation libre de ceux présents sur la [page Wikipédia qui définit la low-tech](#). On pourrait aussi résumer ces points en 3 points principaux : utilité, accessibilité, durabilité (comme ce que fait le [Low-tech lab](#)).

[2] Voir par exemple [cet article de la RTBF](#).

[3] Tuto et explications : [https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Four\\_solaire\\_\(cuiseur\\_type\\_boîte\)](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Four_solaire_(cuiseur_type_boîte))

[4] Avec comparaison chiffrée [sur Low Tech Magazine](#).

[5] Et comme les ports Ethernet disparaissent des ordinateurs portables, un adaptateur USB peut faire le boulot.

[6] Expliqué ici (avec tutoriel) : [https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Bélier\\_hydraulique](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Bélier_hydraulique).

[7] Oui, ça existe : le changement de vitesse se fait sans fil du guidon vers le dérailleur plutôt qu'avec un simple câble. C'est plutôt orienté vélo de route et c'est très haut de gamme, mais ça existe.

[8] « [L'aspirateur balai, un gâchis écologique](#) », Reporterre, juin 2023.

[9] Cela dit, en fonction de la saison, de la surface de panneaux installée et de la quantité d'eau plus ou moins chaude que l'on souhaite, un appoint avec une autre énergie est parfois nécessaire. Un [exemple sur le Low-tech Lab](#).

[10] Windows 10 ne sera plus mis à jour. Un système d'exploitation qui n'est plus mis à jour est considéré comme vulnérable aux attaques informatiques. Donc à moins de ne pas utiliser Internet, il faudra passer à Windows 11, sauf changement de politique de la part de l'éditeur, Microsoft.

[11] Certes des machines de probablement 10 ans, mais ce n'est pas très low-tech tout ça. Le problème n'est pas la puissance de ces ordinateurs mais le fait que Microsoft exige des composants de sécurité en plus pour pouvoir installer Windows 11. Et comme Windows 10 ne sera plus mis à jour à partir de 2025 il ne restera que Windows 11 si on veut continuer à utiliser Windows.

[12] [Les premières versions des vélos Cowboy étaient concernées](#). Les versions plus récentes peuvent être déverrouillées manuellement (mais il faut retirer la batterie).

[13] Par exemple Cambio qui passe progressivement à des véhicules uniquement utilisables avec un smartphone. La centrale téléphonique reste cependant disponible pour des réservations (avec surcoût de 0,5 €) ou en cas de problème.

[14] Même si ça s'améliore avec la généralisation de l'USB-C. Mais à une époque chaque (marque de) téléphone ou d'ordinateur avait son connecteur propriétaire incompatible avec les autres.

[15] Une marque de poubelle fournit encore et toujours des ressorts de remplacement pour un de ses modèles. Une marque d'outils de jardins des pièces détachées pour ses cisailles (de plus de 10 ans). Une marque d'électroménager, des pièces pour ses cafetières, etc.

[16] Avec des durées plus ou moins limitées cependant selon les pièces concernées.

## Liens

- [1] <mailto:rdebruyn@ecoconso.be>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/content/low-tech-definition-principes-et-exemples>
- [4] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-secher-ses-fruits-et-legumes-pour-les-conserver>
- [5] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-legumes-avec-la-lacto-fermentation>
- [6] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-les-fruits-et-legumes-sans-frigo-tout-lhiver>
- [7] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-fruits-et-legumes-de-saison>
- [8] <https://www.ecoconso.be/fr/content/resister-une-vague-de-chaleur-sans-climatiseur>
- [9] [https://www.ecoconso.be/fr/content/5-reflexes-pour-un-bricolage-ecolo#\\_Toc107222649](https://www.ecoconso.be/fr/content/5-reflexes-pour-un-bricolage-ecolo#_Toc107222649)
- [10] <https://www.ecoconso.be/fr/content/lessive-ecologique-9-conseils-pour-bien-laver-le-linge>
- [11] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-acheter-des-produits-solides-qui-durent-longtemps>
- [12] <https://www.ecoconso.be/fr/content/le-fairphone-1-toujours-en-vie-grace-ses-utilisateurs>
- [13] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-bien-choisir-son-velo-electrique>
- [14] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-reparer-un-objet-casse-ou-en-panne>
- [15] <https://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-choisir-de-vivre-dans-un-habitat-leger>
- [16] <https://fr.wikipedia.org/wiki/Low-tech>
- [17] <https://lowtechlab.org/fr/la-low-tech>
- [18] <https://www.rtb.be/article/low-technologie-il-est-possible-de-se-passer-de-frigo-8-mois-par-an-11190791>
- [19] [https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Four\\_solaire\\_\(cuisinier\\_type\\_boite\)](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Four_solaire_(cuisinier_type_boite))
- [20] <https://solar.lowtechmagazine.com/2022/01/the-revenge-of-the-hot-water-bottle/>
- [21] [https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Belier\\_hydraulique](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Belier_hydraulique)
- [22] <https://reporterre.net/L-aspirateur-balai-un-gachis-ecologique>
- [23] [https://wiki.lowtechlab.org/wiki/L%27energie\\_dans\\_l%27habitat#Etape\\_8\\_-\\_Chauffe-eau](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/L%27energie_dans_l%27habitat#Etape_8_-_Chauffe-eau)
- [24] <https://help.cowboy.com/fr/articles/5207198-est-il-possible-de-rouler-avec-mon-velo-cowboy-sans-smartphone>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

