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

1, 2, 3, J'ÉCO-CONSOMME !
FICHES 1-2-3
[*mise à jour : 02/2011*]

Pourquoi passer à l'action ?

Produire, utiliser, éliminer des biens et services nécessite des ressources, souvent non renouvelables. Cela contribue aussi à générer des déchets et polluer l'environnement et. Les modes de consommation et de production actuels sont tels qu'ils dépassent la capacité de la planète et des écosystèmes à nous fournir des ressources (eau, nourriture, énergie, fibres…) et à absorber nos déchets (eaux usées, CO_2, déchets solides…). **Si tout le monde consommait comme un Belge, il faudrait plus de 4 planètes** comme la nôtre pour couvrir les besoins de toute l'humanité. Or, nous n'en avons qu'une !

De plus, accumuler plein d'objets ne nous rend pas plus heureux…

Il est donc nécessaire d'adopter un mode de vie durable en consommant moins et mieux.

Éco-consommer, c'est avant tout s'interroger et **réfléchir** à sa consommation, puis adopter des comportements et des modes de consommation qui permettent de satisfaire ses besoins et ses envies tout en **respectant l'environnement et la santé**. C'est s'alimenter, se déplacer, se loger, s'amuser, travailler, nettoyer, voyager… bref, vivre en tenant compte des impacts de ses activités sur la planète et ses habitants. Parce que mieux consommer peut faire toute la différence !

Comment s’y prendre ?

Etape 1

- **Je réfléchis avant de consommer !**
  Les achats impulsifs peuvent représenter jusqu’à 70% de la consommation. Une foule d’objets, vêtements, outils, appareils de cuisine... achetés sur un coup de tête et que j’utilise peu ne s’entassentils pas déjà dans mes armoires ? Je me donne au moins quelques jours pour réfléchir et me renseigner. Je m’interroge aussi sur mes besoins : vais-je réellement utiliser cet objet ? combien de fois ? n’en ai-je pas déjà un qui remplit la même fonction ? déchets entretien construction écoconsommation alimentation alimentation alimentation
- **Je cherche des alternatives à l’achat.**
  Par exemple, puis-je fabriquer moi-même ce dont j’ai besoin (plat cuisiné, produit d’entretien, cadeau, jouet, etc.) ? Puis-je emprunter ou partager avec des amis, la famille, des voisins… ? Ou même louer ? Si je dois acheter, pourrais-je opter pour la seconde main ?

Se poser ces questions peut souvent éviter des pollutions dues à la fabrication, à l’usage des biens et à la gestion de leurs déchets … tout en préservant le portefeuille !

Etape 2

- À l’achat, je **choisis des biens et services respectueux de l’environnement et de la santé**. Pour cela, je peux privilégier un ou plusieurs des critères suivants : économe en énergie, produit localement, solide et qui durera longtemps, moins emballé, issus de l’agriculture biologique et/ou du commerce équitable, respectueux de la santé ou porteur d’un label environnemental ou social. Par exemple : si j’achète un frigo, je choisis un « A++ » ; je mange des fruits et légumes locaux et de saison pour limiter l’impact dû au transport et à la culture sous serre ; je bois l’eau du robinet pour éviter des déchets et des dépenses superflues ; je nettoie avec du vinaigre blanc et des détergents écologiques afin de préserver ma santé et ne pas polluer l’eau, etc
- **J’utilise mes produits de façon à limiter leur impact environnemental.** Une mauvaise utilisation peut en effet réduire à néant les avantages d’un produit, même s’il est « écologique ». Notamment : je consulte et respecte le mode d’emploi (par exemple les instructions de dosage), j’entretiens régulièrement mes appareils, je les utilise avec parcimonie et de manière efficace et, bien sûr, j’évite de gaspiller. Par exemple : je dégivre régulièrement mon congélateur afin qu’il ne surconsomme pas, je respecte les instructions de dosage de ma lessive, je photocopie et j’imprime en recto-verso, je privilégie la marche ou le vélo pour les petits trajets, etc.
- **Je prolonge la vie de mes produits.** S’ils sont en bon état mais que je ne m’en sers plus, je pense à les donner à ma famille, des amis, des organismes caritatifs, des entreprises d’économie sociale… Une autre solution : les revendre via un magasin de seconde main, un dépôt-vente, un site Internet ou une brocante. Avec un peu d’imagination et de créativité, je peux aussi trouver une nouvelle fonction à certains objets : transformation, customisation, détournement donnent d’excellents résultats pour pas cher, le plaisir créatif en plus ! Des appareils ne fonctionnent plus ? J’essaie en priorité de les faire réparer. Si ce n’est pas possible, je les trie pour permettre leur recyclage.

Etape 3

- **Je mets en pratique** ces bonnes habitudes **dans un maximum de domaines** : alimentation, mobilité, énergie, construction, entretien, jardinage…

- Au-delà de mes actions personnelles, je peux aussi développer des **actions collectives** ou m'y joindre. Par exemple : je participe à un groupe d'achats communs, je crée un potager ou un compost de quartier, je pratique le covoiturage de proximité (par exemple en groupant les déplacements scolaires entre parents), je participe à des projets citoyens, j'organise une soirée d'échange de savoir-faire avec des amis ou des voisins… Bref, je (re-)tisse des liens autour d'initiatives sympas et porteuses de sens !

Pour aller plus loin

Les publications d'écoconso :

- Brochure « Et si mieux consommer faisait toute la différence ? », pour mettre en pratique les conseils de cette fiche
- Brochure « Les étiquettes sans prise de tête », pour mieux choisir mes produits
- Les dossiers sur :
    - les réseaux d'échange (de savoirs, de services, de biens, de bons procédés…)
    - la récup'
    - « Consommateurs en crise… de conscience ? »
    - « Pourquoi dépenser plus quand on peut consommer mieux ? »

Ces ressources sont toutes disponibles sur le site www.ecoconso.be. Elles peuvent également être commandées par e-mail via info@ecoconso.be ou par téléphone au 081 730 730 (service gratuit, seuls les frais de copie et d'envoi seront facturés).

Sites web :

- **www.ecoconso.be**, notamment plus de 160 fiches-conseils et des infos en alimentation, construction, déchets, eau, éco-consommation, énergie et climat, hygiène et cosmétiques, jardinage et pesticides, labels et logos, mobilité, pollution intérieure, produits d'entretien ou autres thèmes.
- La simplicité volontaire et la décroissance sur le site des Amis de la Terre

---

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/1-2-3-J-ecoconsomme
[2] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/eco-consommation
[3] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[4] http://www.ecoconso.be/Et-si-mieux-consommer-faisait
[5] http://www.ecoconso.be/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete
[6] http://www.ecoconso.be/Les-reseaux-d-echanges
[7] http://www.ecoconso.be/La-recup-la-creativite-a-tous-les
[8] http://www.ecoconso.be/Consommateurs-en-crise-de
[9] http://www.ecoconso.be/Pourquoi-depenser-plus-quand-on
[10] http://www.ecoconso.be
[11] mailto:info@ecoconso.be
[12] http://www.ecoconso.be/-Alimentation,15-
[13] http://www.ecoconso.be/-Construction-
[14] http://www.ecoconso.be/-Dechets-
[15] http://www.ecoconso.be/-Eau-
[16] http://www.ecoconso.be/-Eco-consommation-

[17] http://www.ecoconso.be/-Energie-et-climat-
[18] http://www.ecoconso.be/-Hygiene-et-cosmetiques-
[19] http://www.ecoconso.be/-Jardinage-et-pesticides-
[20] http://www.ecoconso.be/-Labels-et-logos-
[21] http://www.ecoconso.be/-Mobilite-
[22] http://www.ecoconso.be/-Pollution-interieure-
[23] http://www.ecoconso.be/-Produits-d-entretien-
[24] http://www.ecoconso.be/-Autres-
[25] http://www.amisdelaterre.be/spip.php?rubrique32
[26] https://www.ecoconso.be/sites/default/files/articles/fiche123_ecoconso_V2.pdf

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons