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

COMBIEN LAURENT ÉCONOMISERA-T-IL EN ÉCO-CONSOMMANT ?

ARTICLES
[*mise à jour : 05/2018*]

Laurent, étudiant geek et fêtard, a décidé de jouer à Green For Life. Il a découvert chaque semaine un nouveau geste. Et éco-consommer s'est avéré payant pour lui !

Laurent vit seul dans son studio. Pas évident de s'autogérer ! Si sa copine n'était pas là, il ne mangerait que des durums et des pizzas. Bien équipé et hyperconnecté, Laurent saute dès qu'il peut sur la nouvelle console qu'il s'est offerte grâce à son dernier job de vacances. Mais le soir, les virées avec ses potes, ça ne se refuse pas ! Il parvient quand même à garder le cap sur son objectif : réussir ses études.

Laurent pourrait-il vivre mieux tout en préservant l'environnement ? écoconso parie que oui, grâce à sa campagne 2018 Green For Life - Éco-consommer pour économiser. On découvre un nouveau geste chaque semaine.

Combien Laurent a-t-il économisé grâce à l'éco-consommation ?

Laurent vient à peine de commencer et il a déjà gagné **1557 €** en jouant à Green For Life.

Comment ?

Énergie & eau

- **Baisser le thermostat de 4°C la nuit et quand il n'est pas à la maison.**
  > Plus d'infos sur ce geste et d'autres conseils pour économiser l'énergie.
  Gain : 25 € / an.

- **Dégivrer son congélateur.**
  > Plus d'infos sur ce geste et d'autres astuces pour bien utiliser son frigo / congélateur.
  Gain : 10 € / an.

- **Changer de fournisseur d'énergie et opter pour de l'électricité verte.**
  > Voir comment comparer et changer de fournisseur.
  Gain : 110 € / an (50 € pour l'électricité et 60 € pour le gaz).

- **Éteindre les appareils en veille.**
  > Voir quels appareils consomment le plus en veille.
  Laurent a branché sa console de jeu ainsi que sa télé et le modem sur un mutiprise à interrupteur. Depuis, il éteint tout en un geste. Il a aussi pris l'habitude de débrancher le chargeur de son smartphone et de son ordinateur quand il ne les utilise pas. Fini le gaspillage d'électricité la nuit et quand il est en cours !
  Gain : 15 € / an

- **Faire sa lessive à 40°C au lieu de 90°C**
  > Voir 6 astuces pour économiser l'énergie et l'eau de son lave-linge
  De temps à autre, Laurent faisait tourner une machine de linge plus chaud. Mais il s'est rendu compte que c'est inutile et que ça abîme ses vêtements. Maintenant, il fait toutes ses lessives à 30 ou 40°C.
  Gain : 5 € / an

- **Installer un pommeau de douche économe en eau**
  > Voir plus d'infos sur les douchettes économiques
  Laurent a remplacé son pommeau de douche classique par un modèle économique. Ça ne lui a coûté que 20€ et vu l'eau et l'énergie épargnés, il sera remboursé en même pas 4 mois. Après, toutes les économies seront en bonus ! Et comme il est locataire, rien ne l'empêche de remettre l'ancien pommeau quand il quitte son studio et d'emporter sa douchette économique dans son prochain logement.
  Gain : 66 € par an.

- **Mettre un couvercle sur sa casserole quand il cuisine**
  > Voir d'autres astuces pour économiser l'électricité
  Voilà un petit geste tout simple qui permet d'épargner 12,5% de l'énergie nécessaire à la cuisson. La chaleur reste dans la casserole au lieu se perdre dans la cuisine. C'est d'autant plus intéressant que le studio de Laurent est équipé d'une cuisinière électrique. Or, l'électricité coûte plus cher que le gaz.
  Gain : 5 € / an

- **Placer un panneau réflecteur derrière les radiateurs**
  > En savoir plus sur l'intérêt de ces paneaux isolants
  Avec ce simple petit geste, Laurent a économisé 7€/m² de radiateur. Le prix des réflecteurs est très vite amorti !

Gain : 7 € / an

- **Baisser la température au thermostat de 1°C**
  > Voir comment bien régler le thermostat et les radiateurs
  Laurent a la chance d'avoir trouvé à louer un studio équipé d'un thermostat. Il a changé la programmation pour chauffer à 19°C au lieu de 20 le soir et sur 15°C au lieu de 16 la nuit et en journée, quand il est en cours. Finalement, ça ne change pas grand chose...
  Gain : 16 € / an

- **Bien régler les vannes des radiateurs**
  > Voir comment bien régler le thermostat et les radiateurs
  Au lieu d'ouvrir à fond les vannes en rentrant puis de les fermer quand il commence à faire trop chaud, Laurent a appris à bien programmer son thermostat et à mettre les vannes des radiateurs sur la bonne température.
  Gain : 15 € / an

- **Isoler les tuyaux d'eau chaude**
  > Voir comment isoler les tuyaux d'eau chaude
  3 mètres de tuyaux passaient par la cave non-chauffée. Laurent les a entourés d'isolant pour éviter des pertes de chaleur. Même s'il est locataire, son investissement sera très vite amorti.
  Gain : 22,5 € / an

Alimentation

- **Boire l'eau du robinet plutôt que celle en bouteille.**
  > Plus d'infos sur la qualité de l'eau du robinet.
  Laurent était déjà adepte de l'eau du robinet à la maison mais il a maintenant aussi abandonné les petites bouteilles à emmener en cours. Il adore la nouvelle gourde en inox que sa copine lui a offerte !
  Gain : 36 € / an

- **Préparer des repas flexitariens et manger moins de viande.**
  > Voir 7 astuces pour manger bio et pas cher.
  Moins de viande, plus de protéines végétales et surtout moins d'aliments transformés gras, sucrés et salés, voilà comment Laurent a réduit le prix de ses repas de 21%. En plus, les menus sont plus équilibrés et plus écologiques (38% d'empreinte carbone en moins !). Encouragé par sa copine qui aimerait qu'il se nourrisse mieux, il pense utiliser une partie de cette économie pour acheter plus de fruits et légumes bio... même s'il continuera à craquer pour une pizza surgelée de temps à autre ;-)
  Gain : 600 € / an

- **Éviter de gaspiller de la nourriture.**
  > Voir 12 conseils pour réduire le gaspillage alimentaire.
  On jette beaucoup trop de nourriture chez soi : 15 à 20 kg par personne et par an ! Un sacré gaspillage, qui a aussi un coût. Mais avec un peu d'organisation et de bonne volonté, Laurent l'a réduit à presque rien.
  Gain : 150 € / an

Entretien

- **Aérer son studio et oublier les parfums d'intérieur.**
  > Voir d'autres idées pour améliorer la qualité de l'air dans sa maison.
  Exit le pschit odeur lavande. À la place, Laurent aère son studio en ouvrant les fenêtres 10 minutes le matin et 10 minutes le soir. Gratuit, meilleur pour la santé et très utile pour bien s'oxygéner en période de blocus !
  Gain : 14 € / an

- **Fabriquer ses produits d'entretien naturels**
  > Voir les recettes
  Préparer son produit de lessive, un nettoyant multi-usage et un gel WC au lieu de les acheter tout faits, ça rapporte. En version maison, à partir d'ingrédients naturels, ces produits sont efficaces, écologiques et plus sains. Et ils sont même moins chers que les produits soi-disant "économiques" que Laurent achetait avant. En plus, les recettes sont simples et très rapides à réaliser !
  Gain : 9 € par an.

- **Fabriquer et utiliser un tawashi au lieu d'éponges jetables**
  > Voir en vidéo comment fabriquer un tawashi
  Quand Laurent avait une éponge trop usée, il la jetait et en rachetait une nouvelle. Mais ça, c'était avant. Sa copine lui a montré comment fabriquer un tawashi à partir de vieux vêtements. Depuis, il n'utilise plus que cette éponge lavable et zéro déchet.
  Gain : 12 € par an.

Hygiène & cosmétiques

- **Utiliser un savon solide au lieu de gel douche**
  > Comment bien choisir son savon ?
  Laurent a troqué son gel douche à la composition douteuse contre un savon saponifié à froid surgras, à la composition simple. Ce savon est de bien meilleure qualité : plus respectueux de la santé et aussi plus écologique (moins de déchets d'emballage, moins de CO_2...). Et comme il dure beaucoup plus longtemps, il lui coûte même moins cher que son gel douche, pourtant déjà bon marché.
  Gain : 9 € / an

Loisirs & autres

- **Louer plutôt qu'acheter du matériel qu'il n'utilise pas souvent ou pas longtemps.**
  > Voir ce qu'il est possible de louer et où.
  Laurent a ainsi loué une caméra GoPro pour filmer sa virée sportive avec ses potes, ainsi qu'un volant Ferrari pour s'amuser sur sa console de jeu vidéo.
  Gain : 112 € / an.

- **Louer quelques BD au lieu de les acheter**
  > On peut aussi louer du matériel qu'on utilise peu. Voir plus d'infos.
  Laurent est fan de bandes dessinées de science-fiction. Une passion difficilement compatible avec son budget d'étudiant. Mais grâce à la bibliothèque, il dépense moins tout en lisant deux fois plus de BD qu'avant. Il a aussi découvert plein de nouveautés qu'il n'aurait pas achetées autrement. Il faut dire qu'à 0,50€ la BD, ça ne vaut pas la peine de se priver ! Même s'il continue à acheter ses séries préférées pour avoir les collections complètes et les relire quand il

en a envie.
Gain : 78 € par an.

- **Acheter ses vêtements en seconde main**
  > Voir plus d'infos sur l'achat en seconde main
  Laurent n'est pas très shopping mais il veut quand même avoir l'air cool quand il est avec sa copine. Il est devenu adepte des boutiques de vêtements de seconde main. Grâce à cela, l'argent qu'il mettait dans des fringues, il peut maintenant le dépenser dans quelques sorties sympas avec ses potes ou sa chérie.
  Gain : 38 € par an.

- **Réutiliser le matériel scolaire**
  > Voir plus d'idées pour une rentrée scolaire économique et écologique
  Laurent dépense déjà un sacré budget dans les livres et syllabus pour ses études supérieures. Alors pour économiser, il prend soin de son matériel et réutilise un maximum de fournitures : les classeurs et intercalaires avec ses notes, sa trousse, ses stylos et surligneurs... Mais surtout son sac à dos, qu'il a choisi de bonne qualité la première année histoire de pouvoir le réutiliser pendant toute la durée de ses études.
  Gain : 81 € par an.

- **Acheter du mobilier de seconde main**
  > Voir plus d'infos sur l'achat en seconde main
  Laurent manquait de plusieurs meubles dans son studio : une table basse pour les soirées apéro avec ses potes, une étagère pour ses livres et syllabus... Il rêvait de meubles design mais cela ne collait pas trop à son budget d'étudiant. C'était son compter avec la seconde main qui lui a permis de les trouver à petit prix !
  Gain : 120 € / an

Rendez-vous sur la page de Green For Life pour plus d''infos !

Vous pouvez aussi **rejoindre le groupe** Green For Life - Éco-consommer pour économiser sur Facebook pour échanger vos idées et expériences et poser vos questions.

Lire aussi

- Comment consommer durable à petit prix quand on est étudiant ?
- Astuces pour vivre en kot, coloc ou studio de manière écolo

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

---

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/combien-laurent-economisera-t-il-en-eco-consommant
[2] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/eco-consommation
[3] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/greenforlife
[4] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[5] http://www.ecoconso.be/fr/content/green-life-eco-consommer-pour-economiser
[6] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-economiser-le-chauffage-cet-hiver#_Toc496967593
[7] http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-bien-conserver-les-aliments-frais-au-frigo#_Toc500953422
[8] http://www.ecoconso.be/fr/Changer-fournisseur-d-energie
[9] http://www.ecoconso.be/fr/content/sante-leau-du-robinet-est-elle-vraiment-potable#_Toc485288131
[10] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-economiser-leau-et-lenergie-de-sa-machine-laver
[11] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-economiser-leau-et-lenergie-sous-sa-douche
[12] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-diminuer-sa-facture-delectricite
[13] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-economiser-le-chauffage-cet-hiver#_Toc496967599
[14] http://www.ecoconso.be/fr/content/chauffage-comment-regler-le-thermostat-et-les-radiateurs
[15] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-economiser-le-chauffage-cet-hiver#_Toc496967605
[16] http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-manger-bio-et-pas-cher
[17] http://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire
[18] http://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-vivre-dans-une-maison-saine

[19] http://www.ecoconso.be/fr/content/les-7-produits-dentretien-naturels-indispensables-la-maison#_Les_recettes_%C3%A0
[20] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-fabriquer-une-eponge-tawashi-diy
[21] http://www.ecoconso.be/fr/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel
[22] http://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-et-ou-louer-des-objets-et-appareils-quon-utilise-peu
[23] http://www.ecoconso.be/fr/content/la-location-de-materiel-pour-eviter-de-depenser-et-de-sencombrer
[24] http://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-acheter-en-seconde-main
[25] http://www.ecoconso.be/fr/content/4-conseils-pour-du-materiel-scolaire-ecologique-et-pas-cher
[26] https://www.facebook.com/groups/greenforlife.ecoconso/
[27] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-consommer-durable-petit-prix-quand-est-etudiant
[28] https://www.ecoconso.be/fr/content/astuces-pour-vivre-en-kot-coloc-ou-studio-de-maniere-ecolo

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons